

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: 922-51535 (töihin)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino — 1982

SALMINEN Saku
Sorsakuja 6
23500 UKI



adidas



RUSTY

aito adidas-tossu
mutta mihin hintaan.
Päällinen hengittävää
nailonia, nahkavahvikkeet,
pitävä ja joustava pohja

119,-



SOKOS
VAKKASEUTU



RASTI- VAKKANEN

3/82

VAKKA-RASTI





HALLITUS

Puheenjohtaja
Heikki Vennelä
Puh: k. 3036, t. 3271

Varapj./Koulutusohj.
Raimo Reunanen
Puh: k. 3587, t. 201430

Sihteerit
Outi Henriksson
Puh: k. 22922, t. 22923

Kilpailujaoston pj.
Pekka Raula
Puh: k. 44312

Valmennusjaoston pj.
Risto Ylöstalo
Puh: k. 3161, t. 21511/337

Nuorisajaoston pj.
Stig Heerman
Puh: k. 21961, t. 938-18220

Kuntourheilujaoston pj.
Raimo Nurmi
Puh: k. 21072, t. 21901

Kalantilaajaoston pj.
Timo Penttilä
Puh: k. 44042

Kartta-asiamies
Veijo Nurmi
Puh: k. 21250, t. 22971

Jäsen
Jouni Pietilä
Puh: k. 44266, t. 21511/349

Jäsen
Timo Helkiö
Puh: k. 21289, t. 21411

Tiedotussihteeri
Veijo Viitanen
Puh: t. 51535
k. 54812 (Laitilaan)
k. 938-58042 (P:rantaan)

TOIMIHENKILÖITÄ

Kilpailusihteeri
Eija Orkila
Puh: k. 24547

Lehtiasiamies
Erkki Luntamo
Puh: k. 3827

Järjestyksen johtaja
Ilari Vainio
Puh: k. 3767, t. 3271

Kirjuri
Leeni Salonen
Leikkurien pj.
Valter Hirvonen
Puh: k. 3486

LUOTTAMUSTEHTÄVISSÄ

**Suomen Suunnistusliiton
Urheiluliiton jäsen**
Seppo Ilaranta
Puh: k. 3626, t. 24311

**SVUL:n Varsinais-Suomen
piirin Suunnistusjaoston pj.**
Esko Taponen
Puh: k. 921-707452
t. 921-707123



SEURA

Suunnistusseura Vakka-Rasti ry:n toiminta-ajatuksena on harjoittaa ja kehittää suunnistustoimintaa Vakka-Suomen alueella niin, että mahdollisimman moni harrastaisi oman kykensä ja halujensa mukaan kunto-, kilpa- tai huippusuunnistusta.



PIIRI

SVUL:n Varsinais-Suomen piirin suunnistusjaoston ajatuksena on johtaa ja kehittää alueensa suunnistus-toimintaa siten, että se osaltaan edesauttaa SSL:n toiminta-ajatuksen, päämäärien ja tavoitteiden toteutusta.

LIITTO



Suomen Suunnistusliiton (SSL) toiminta-ajatuksena on suunnistusurheilun kehittäminen niin, että mahdollisimman moni harrastaisi sitä fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa edistämiseksi edellytyksensä ja tarpeidensa mukaan ja että suomalainen suunnistusurheilun kansainvälinen kilpailumenestys olisi mahdollisimman korkealla tasolla.



SVUL

Suomen Valtakunnan Urheiluliiton (SVUL) toiminta-ajatuksena on liikuntatoiminnan kehittäminen Suomessa niin, että mahdollisimman moni harrastaisi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa edistämiseksi kunto-, kilpa- tai huippu-urheilua edellytyksensä ja tarpeidensa mukaan.

Maaliskuun lopulla pidettiin Laitilassa 2-päiväiset LUK-kurssit, joilla Vakka-Rastista olivat mukana Tervakankaan Kirsti ja Luntamon Maija. Maija selvitti ohjelmasta mm:

"Ensimmäisenä iltana kuuntelimme pelkkää asiaa lasten liikuntakasvatuksesta urheiluseuroissa. Kuinka sen pitäisi olla monipuolista (ei lajikohtaista), kuinka se kömpelöinkin pitäisi ottaa tasapuolisesti huomioon ym. ym. Toisena iltana jumppasimme niin, että jälkeen oli olo kuin selkäänsaaneella. Mutta hauskaa meillä oli. Kävimme läpi kaikki lasten temput ja leikit."

Rakentavien ajatusten herättämiseksi tässä tekstiä LUK-ohjaajan oppaasta. Alla olevaa asiaa ei pidä unohtaa nousukauttaan elävässä Vakka-Rastissakaan.

NUORISOTOIMINTA

Jokainen suomalainen urheiluseura kokee olemassaolonsa aikana hyviä vuosia. Tällöin seuran nimi on kaikille urheilun ystäville tuttu. Sitten seuraavat huonot vuodet, jolloin seura ei näy kunnolla edes omalla paikkakunnalla. Tämä jatkuva aaltoliike on seurausta toiminnan suunnittelemattomuudesta ja yksipuolisesta painottumisesta kilpaurheiluun.

Seuran toimivuus on usein vain jonkin lajin valmennus- ja kilpailutoiminnasta kiinnostuneen vetäjän varassa. Kun vetäjän into eri syistä vähenee tai loppuu, sammuu myös seura. Mukana olleet urheilijat hajaantuvat, kyvyt eri seuroihin, innokkaat liikkujat muihin harrastuksiin.

Toimiakseen jatkuvasti ja voimakkaasti seuran tulee pystyä tarjoamaan toimintaa myös sellaisille jäsenille, joiden harrastus ja edellytykset eivät riitä kilpaurheiluun. Tällaista toimintaa on hyvin järjestetty, monipuolinen ja säännöllinen nuorisotoiminta.

Nuorisotoiminnan sisältö palvelee erittäin hyvin kilpaurheilullisia päämääriä, vaikka sen päätarkoitus onkin kehittää lapsissa ja nuorissa jo varhaisista ikävuosista alkaen oikeita ja monipuolisia liikuntavalmiuksia ja -tottumuksia. Näin luodulta vahvalta perustalta on valmentajien myöhemmässä vaiheessa helppo kehittää tasokkaita kilpaurheilijoita siihen halukkaista ja kykenevistä.

Niistä seuran nuorisotoiminnan piirissä kasvaneista, joiden mieltymykset eivät suuntaudu kilpaurheiluun, seura saa innokkaita seuratoimintaihmisia, vetäjiä ja muuten aktiivisia jäseniä. Kun lapsi on jo pienestä kokenut seuran toiminnot mukaviksi, on hänen helppo myös aikuisena kokea seura omakseen ja olla innolla mukana kaikessa.

Kun seura näkyy omalla paikkakunnallaan sekä tasollaan että toiminnan laajuudella, on sen mielipiteellä kunnallisella tasolla urheiluasioista päätettäessä huomattavasti enemmän painoa kuin paperiseuran mielipiteellä. Seura edustaa tällöin laajasti kotipaikkansa liikkujien mieltä ja sen joutuvat myöntämään myös kunnalliset päätöksentekijät.

Yhteiskunnan taloudellisen tuen seuratoiminnalle tulisi olla liikuntalain tultua voimaan entistä selvemmin sidoksissa näyttöihin siitä, kuinka paljon seuralla on toiminnassa mukana aktiivisia jäseniä (=liikkujia), erityisesti lapsia, eikä niinkään siihen, millaisia tuloksia tai sijoituksia harvat huiput ovat saavuttaneet.

Urheilullista nuorisotoimintaa ensi kertaa Suomessa tukevasta liikuntalain johtuen toivoo Suomen Valtakunnan Urheiluliitto, että jokaisessa sen jäsenseurassa kiinnitettäisiin huomiota entistä enemmän ns. yleiseen urheilulliseen nuorisotoimintaan.

Kilpaurheilu on toinen painopistealue, mutta hyvin hoidettu yleinen nuorisotoiminta on paras tae sille, että myös kilpa- ja huippu-urheilu toimii ja tuottaa jatkuvasti seuralle, paikkakunnalle ja maallemme uusia kirkkaita supertähtiä.

PUNKIT PUREVAT PUSTALLA...

Vuoden 1983 MM-suunnistukset järjestetään Unkarissa, Balaton-järven lounaispäästä hieman luoteeseen (menikö suunnistustermi perille?). Yleisesti luullaan, että Unkari on pustaa ja tasankoja täynnä oleva maa, mutta tämä on virheellinen tieto. Budapestin lentokentälle tultaessa näkyvät jo läheiset vuoret, ja kauempana korkeuserot vain kasvavat.

Puusto on lehtipuuvoittoista ja avointa. Keväällä ja myöhään syksyllä, jolloin lehti on pudonnut puusta, maastossa juokseminen on kuin pehmeässä pumpulissa kahlaamista. Löytyyhän maasta myös mänty- ja kuusi-metsikköjä, jotka ovat paljolti istutettuja. Pahin mitä paikallisista metsiköistä vastaan tulee, on ruusupensasalueet ja köynnökset. Suomessa ruusujen piikit ovat muutamia milliejä pitkiä, Unkarin sukulaisuuspiikit 10-15 cm pitkiä. On siinä suunnistajien "hiپیä" vaarassa naarmuuntua, kun ryntäillään moisten pensaitten läpi.

Eldäinkunta on rikasta. Metsäkauriit, villisiat, saksanhirvet ja linnut ovat tavallisia vastaanulijoita maastossa. Mutta vielä tavallisempi ja pelätympi ainakin meidän suomalaisten leirissä on punkki, jonka purema saattaa aiheuttaa aivokalvontulehduksen. Unkarin maailmanmestari (MM v. -72) Sarolta Monspart joutui tällaisen pureman uhriksi. Hän halvaantui melko pahoin, mutta sisulla ja kunnolla on selvinnyt siitä ja pystyy nykyisin jo liikkumaan, hieman ontuen kuitenkin. Itse olin nyt keväällä harjoitusmatkalla Unkarissa, ja melkein joka päivä löytyi kehosta punkkeja, joten ei tämä mitenkään vaaratonta puuhaa ole.

Kartat näyttävät ensi silmäyksellä sekavilta, niiden värirunsaudesta johtuen. Käyriä löytyy alueesta riippuen: tavallinen unkarilainen kilpailumaasto on korkeuseroiltaan 300-700 m:n luokkaa, joten siinä ovat Sautunjärven nyyppylät pieniä näiden rinteiden rinnalla.

Käyräkuvaus on melko suurpiirteistä rinteiden suuruudesta johtuen. Eli esim. joku terävä ja pieni notko saattaa olla kartalla vain käyrän loivana mutkana. Suomalainen näkemys notkosta:  ja sen unkarilainen kuvaustapa: 

Sadekaudella rinteissä runsaina esiintyvät uurteet tulevat vaikeiksi ylittää niiden jyrkkyydestä ja irtomaasta johtuen. Joskus joutuu yrittämään useasta kohdasta ylös tällaisesta uurteesta, kun maa aina liukuu alta pois kiiwetessä. Maastoissa on myös paljon polkuja - usein kuitenkin lehtien peitossa.

Kivet ovat pääasiassa alle 1 m:n korkuisia. Joskus ihmettelee, miten tuollaiset Bingot löytyvät: rastille laskettelumatkaa 500 m ja korkeuseroa 100-200 m, kartalla ei muita kiinnekohtia... Mutta vastaan kivetkin vain tulevat, kun on tarkkana.

Tällaiset korkeuseroja sisältävät maastot tarjoavat runsaasti reitinvalintamahdollisuuksia (vrt. oheinen Unkarin kartta "Jauskan" reitinvalintoiheen). Joskus täytyy rastille pyrkiä takakautta. Reitinvalinnan suunnittelussa aikaa voi kulua jopa 30-60 sek, mutta huoolellisella reitinvalinnalla voi aikaa säästää minuuttikaupalla.

Maaston avoimuudesta ja maapohjan rakenteesta johtuen suunnistus on nopeampoa. Vauhti kasvaa alamäissä kovaksi, ja usein tultaessa vuorelta alas on korvat lukossa. Kompassi on näissä maastoissa korvaamaton väline. Rinnesupat ja kivet vaativat tarkkuutta löytyäkseen. Käyrällä juoksu on myös eräs unkarilaiseen suunnistustyyliin kuuluva osa-alue. Tämä onkin suomalaisille vaikeampaa juuri harjoittelu-mahdollisuuksien puutteen vuoksi.

Kaiken kaikkiaan suunnistus Unkarissa on kuitenkin samantyylistä ja taitoa vaativaa kuin kotimaassakin. Vauhti vain on kovempi, mäet suurempia ja lukupisteitä hieman vähemmän.

Mielestäni kaverin, joka tällaiseen maastoon lähtee koluamaan, tulee harjoitella seuraavia ominaisuuksia: SUUNNASSAKULKUA, joka pätee maastossa kuin maastossa myös kotimaassa, KÄYRÄLLÄ PYSYMISTÄ ja rinneastien harjoittelua sekä ylä- että alarinteeseen, KOVAA JUOKSUKUNTOA, joka sisältää "härän" voimat jaloissa sekä vielä RAMAPÄISYYTTÄ puskea pusikoissa piikkien pistellessä ihoon milloin mistäkin suunnasta.

Valmentautumiseni tuleviin MM-kilpailuihin kulkee seuraavia välitavoitteita mielessäpitäen: keväällä tarkkailu ja katsastus, sitten Jukola ja juhannuksena Tanskassa maaottelu, joka vielä jatkuu Etelä-Ruotsissa viikon leirinä. Syksyllä on Suomen arvokilpailut ja PM Tanskassa. Liitto järjestää myös syksyllä leirin Unkarissa ja talvella etelään sinne haluaville. Ensi kesänä on vuorossa viralliset MM-leirit ja syksyllä MM-kilpailut.

Väliin mahtuu monta pienempää kilpailua ja harjoitusmatkaa, kilometrejä toisensa jälkeen maastossa ja teillä, punttisaliharjoitusta, hiihtoa, kartantäydentämistä ja muutamia hölkkä- ja puulaakikisoja.

Puuhaan kuluu paljon aikaa, mutta matkoilla näkee myös paljon. Siksi tästä on vaikea luopua. Harjoitusmäärät vaihtelevat 80-180 km/viikko ja lenkkejä tulee 10-14/viikko. Aikaa kuluu 9-17 tuntia /viikko. Ohjelmat on suunniteltava tarkkaan, jotta aikaa jäisi muullekin kuin urheilulle.

Markku J.



