

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: 922-51505 (töihin)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino

SALMINEN Saku
Sorsakuja 6
23500 UKI

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.

Säännöissä selvitettyä

SSL:n kirjassa "Suunnistuksen
kilpailusäännöt 1979" esitetään
kilpailijaa koskevat määräykset
mm.:

- Kilpailija ei saa aiheuttaa vahinkoa kilpailumaastolle. Mahdollisesta vahingonteosta hän on itse vastuussa.

- Kilpailija ei saa käyttää kulkureittinään:

- aidattua tonttia tai puutarhaa,

- kylvettyä, orastavaa tai kasvavaa peltoa (pellon reunajan sisäpuolella ei saa liikua)

- rautatietä tai moottoritietä

- Kilpailija ei saa kuljettaa kolraa mukanaan kilpailuissa.

- Jokainen kilpailija ja toimitsija on velvollinen auttamaan sairastunutta tai loukkaantunutta kilpailijaa.

- Kaikenlainen keskinäinen apu ja yhteistyö kahden tai useamman kilpailijan kesken on kielletty. Toisen kilpailijan seuraaminen (peesaaminen) tarkoituksena hyötymään hänen suunnistustaidostaan on kielletty.

- Kilpailija, joka on ylittänyt maaliviivan, ei saa ilman lupaa palata kilpailumaastoon ennen kilpailun päättymistä.

- Kilpailija, joka on tullut maaliin, ei saa antaa tietoja maastosta, kartasta tai radasta kilpailijalle, joka ei vielä ole lähtenyt.

- Keskeyttäen kilpailijan on välittömästi ilmoitettava maastossa.

- Kilpailun osanottaja on velvollinen, jos kilpailujohto niin vaatii, olemaan mukana eksyneen tai kadoksissa olevan kilpailijan etsimisessä.



RASTI- VAKKANEN

1/84

VAKKA-RASTI





Tule rasteille

Uusi suunnistusvuosi on taas pyörähtänyt käyntiin ja talven osalta tutuissa tunnelmissa, kun ensimmäiset latusuunnistukset jouduttiin jo siirtämään lumen vähäisyydestä johtuen.

Vakka-Rastin toimintasuunnitelmassa tälle kaudelle esitetään yleispäämäärinä: 1)Valioluokan seurana pysyminen 2)Kunto-, kilpa- ja huippusuunnistuksen kehittäminen 3)Nuoriso- eli Oravapolkutoiminnan kehittäminen 4)Taloudellisen tilanteen varmistaminen ja 5)Suunnitelmallisuuden ja tavoitteellisuuden lisääminen.

Helppoja lauseita lukea ja kirjoittaa.
 Mutta niiden sisällön toteuttaminen ei käy-
 kään ilman ponnisteluja ja aktiivisuutta.
 Tartutaan siis työhön seuratoiminnan eri ta-
 soilla uusikaupunkilaisen ja vakkasuomalaisen
 suunnistuksen viemiseksi eteenpäin.

Siinä sivussa levitetään "aatetta" ja
tärkeää kutsua kaikille: TULE RASTEILLE!
Veijo V.

000

VAKKA-RASTIN HALLITUS

Heikki Vennelä	Puheenjohtaja
Raimo Reunanen	Varapj./koulutusohj.
Outi Henriksson	Sihteeri
Raimo Nurmi	Kilpailujaoston pj.
Risto Ylöstalo	Valmennusjaoston pj.
Pekka Reinikka	Kuntourheilujaoston pj.
Jouni Pietilä	Kalanti-jaoston pj.
?	Nuorisojaoston pj.
Antti Orkola	Talousohjaaja
Veiho Nurmi	Kartta-asiamies
Maaria Ritäsalo	Jäsen
Eero Tervakangas	Jäsen
Veiho Viitanen	Jäsen/tied.siht.

000

Viereiset Puheenjohtaja Heikki V.
kuvat: Hallit. jäsen Maaria R.



SEURAN JAOSTOT

<u>Kilpailujaosto</u>	<u>Valmennusjaosto</u>	<u>Kuntourh.jaosto</u>	<u>Kalanti-jaosto</u>
Raimo Nurmi, pj	Risto Ylöstalo, pj	Pekka Reinikka, pj	Jouni Pietilä, pj
Pekka Raula	Stig Heerman	Aimo Kalenius	Juha Ståhl
Seppo Sorri	Esko Taponen	Pekka Tättilä	Tuula Mäkinen
Kari Nurmi	Rauli Heikkula	Tuula Jalava	Timo Penttilä
Hannu Järvinen	Eija Orkola	Raimo Lomppi	Aarne Mäkinen
Tuula Laakso ?	Teemu Nukki	Pertti Vuorinen	Pekka Raula
M-L Tuominen ?	Markku Jauhiainen	Erkki Teivaala	
	Veijo Nurmi	Raila Sinkkilä	

<u>Nuorisajaosto</u>	<u>Talousohjaja</u>	<u>Koulutusohjaja</u>	<u>Kartta-asiamies</u>
??, pj	Antti Orkola	Raimo Reunanen	Veijo Nurmi
Heidi Perälä		<u>Tilintarkastajat</u>	
Kirsti Tervakangas		Kari Leinonen	(Jukka Mattila)
Markku Hannula		Pekka Harmovaara	(Harri Valtanen)
Maija Luntamo			

[illegible]

Hallituksessa käsiteltyä

- Kilpailusihteeriksi on valittu Eeva Kivinen, joka hoitaa tehtävää kevätkauden. Ilmoittaudu ajoissa.
- Seuran kirjanpitäjäksi on valittu Kirsti Tervakangas, jäsenkirjuriksi Ellen Valio ja lehtiasiamieheksi Erkki Luntamo.
- VaRa:n hallitus kokoontuu v. 1984 jokaisen kuukauden ensimmäisenä maanantaina, yleensä klo 19.00.
- Suunnistuskilpailujen osanottomaksut maksaa seura. Jälki-ilmoittautumisista seura maksaa vain perusosan. Turhia ilmoittautumisia ja aiheettomia poisjääntejä kisoista on vältettävä.
- Matkakulut korvataan pääasiassa entistä käytäntöä noudattaen. Yhteisiä bussikuljetuksia suositetaan. Henkilöautojen matkakorvauksia maksetaan arvokilpailuihin, alle 18-v. nuorista lisäksi muihin kisoihin. Seura maksaa osallistuvasta kilpailijasta 0,20 mk/km. Tarkoin eritellyt matkalaskut hyväksyy VaRa:n pj. Heikki V.
- Uusiksi jäseniksi on hyväksytty: Mikko Luntamo perheineen Kalannista, Matti Sainio perheineen Lokalahdelta sekä uusikaupunkilaiset Päivi Virtanen ja Aki Varjo.
- VaRa:n jäsenmaksujen laskutus pyritään hoitamaan heti alkuvuodesta. Jäsenten toivotaan hoitavan maksuveloitteensa laskuissa mainittuun eräpäivään mennessä.

[illegible]

Näin on näppylät	Jauska hyvä	Valuu hiki
sekä marjat:	Urho suuri	valuu räkä
Mörötin on	Mörötill' on	Mörötti menee
lehmikarjat.	paras tuuri.	kansaan kuin häkä.



HIHTOSUUNNISTUS

Hihtosuunnistuksessa eteneminen tapahtuu hiihtäen kulku-urina toimivia teitä, latuja ja lumikelkkauria pitkin. Hihtosuunnistuskilpailun ratkaisut tapahtuvat rastiväleillä reitinvalintavälineinä. Rastipisteet ovat kulku-urilla.

Kulku-urat merkitään karttaan erivärisinä viivoina tai katkoviivoina. Myös teiden hiihtokelpoisuus on merkitty. Maastoon latuja ei viitoiteta.

Hihtosuunnistusradalla on vähän rasteja. Pitkät rastivälit tarjoavat useita reitinvalintamahdollisuuksia erilaisissa kulku-urilla pitkin. Hihtosuunnistuksen hiihtotekniikka on välineiden hallintaa kaikilla mahdollisilla kulku-urilla.

Hihtovarusteiden lisäksi hiihtosuunnistuksessa tarvitaan valjaiden avulla rinnalle kiinnitettävä teline, jossa on pyörivä karitakotelo. Kompassi on kellon tapaan ranteessa tai se on kiinnitetty karttatelineeseen.

LATUSUUNNISTUS

Talviseen suunnistustoimintaan kuuluu myös latusuunnistus, joka vastaa kesän reittisuunnistusta. Se vaatii erittäin tarkkaa ja huolellista kartanlukua.

Latusuunnistus poikkeaa hiihtosuunnistuksesta siten, että siinä hiihdetään maastoon valmiiksi merkittyä latua pitkin ja merkitään rastit maastosta kartalle.

Latusuunnistuksessa kilpailija saa lähtöpaikalla kartan, johon on merkitty vain lähtöpaikka ja maali. Rastit ovat maastossa hiihdettävän ladun varrella. Kun suunnistaja saapuu rastin luo, hänen on pystyttävä merkitsemään rasti karttaan. Jos merkintä tulee väärään paikkaan, hän saa sakkoa, joka lisätään hänen hiihtoaikansa.

Suunnistuksen lisenssi- ja vakuutusjärjestelmä 1984

Mikä lisenssi on?

Kilpailijalisenssin lunastamalla suunnistaja

- saa vakuutuksen,
- otetaan mukaan rankilaskentaan,
- voi saada kesäsuunnistuksessa luokkasuorituksen rankin perusteella,
- saa oikeuden ilmoittautua valiosarjoihin,
- on mukana luettelossa, jota käytetään erilaisten osto- ym. etuuksien tarjoamiseen,
- helpottaa seuran kilpailuun ilmoittautumista.

Lisenssiaika on 1.4.1984 — 31.3.1985.

Kilpailijalisenssin hinta

- aikuiset 32 mk,
- nuoret 17 mk,
- nuorten lisenssin lunastavat suunnistajat, jotka vuonna 1984 kilpailevat H15–16, D15–16 tai näitä nuoremmissa sarjoissa.

Lisenssin lunastaminen

1. SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO toimittaa lisenssit (pankiksiirrot) seuroille. Vuoden 1983 lomakkeella ei saa maksaa.
2. SEURA toimittaa lisenssit suunnistajille. Tarvittaessa tyhjiä lisenssilomakkeita saa myös Suomen Suunnistusliitosta.
3. SUUNNISTAJAT maksavat lisenssin pankkiin ja tulevat näin järjestelmään mukaan. Lisenssiä ei saa maksaa postisiirtolomakkeella.
4. LSENSSI on maksettava ajalla 1.1.—15.3.1984, jotta suunnistaja olisi alusta alkaen varmasti mukana rankijärjestelmässä ja voisi tarkistaa maksun perillemenon sekä tietojen oikeellisuuden. Tämän jälkeen lunastetut lisenssit tulevat mukaan rankilaskentaan lisenssin lunastamisen jälkeen. 1.4. jälkeen lunastettujen lisenssien vakuutus on voimassa maksupäivästä 31.3.1985 asti.

5. SEURAT saavat seurakohtaiset aakkoselliset kilpailutiedot ja ilmoittautumislomakkeet niistä suunnistajista, jotka ovat maksaneet lisenssin 15.3.1984 mennessä. Seurat voivat suorittaa niihin korjauksia 30.4.1984 asti.

6. LSENSSILOMAKKEITA lähetetään seuralle kahdenlaisia:
• Vuonna 1983 lisenssin lunastaneille lähetetään esitäytetty pankkisiirto, jota heidän tulee ehdottomasti käyttää!
• Uusille lisenssin lunastajille lähetetään tyhjä lomake (vuonna 1983 kilpailuille osin täytettynä).

Täytetty lisenssilomake

Vuonna 1983 järjestelmässä olleet saavat esitäytetyn pankkisiirron, jolla heidän on maksettava lisenssi. Lomakkeeseen saa tehdä merkintöjä. Nimen, osoitteen tai seuran muutokset ilmoitetaan lomakkeeseen korjaamalla.

Vakkarastilainen:

Osa suunnistajista on jo saanut lisenssilomakkeen, osalle se toimitetaan tämän lehden liitteenä (esitäytettynä).

Tyhjiä lomakkeita saa mm. Vennelän Heikiltä. Lue tarkemmat ohjeet Suunnistaja -lehestä no 1/84.



TOIMIVA TULOSLASKENTA Tietokoneella



Otsakkeen ihme on nyt sitten nähty - Tallinnan torstairasteilla. Ruotsin rastiviikolla monet ovat kylläkin nähneet konelaskennan pelaavan, mutta että Tallinnassakin, kun ei Suomessakaan juuri missään hommaa vielä osata.

Tallinassa torstairasteja varten kehitetty tuloslaskentajärjestelmä on lopultakin erittäin yksinkertainen ja varma. Se toimii seuraavasti.

Kukin kilpailija lunastaa itselleen vuosittain ennen ensimmäistä osallistumistaan 50 kopeekalla rintanumeron, joka on koko vuoden sama. Samassa yhteydessä täytetään pieni kortti, josta tiedot (mm nimi ja sarja) syötetään tietokoneelle. Numero tunnistaakin tämän jälkeen henkilön koko vuoden. Muita maksuja osallistumisesta ei koko vuotena ole. Numeroa on käytettävä kaikissa osakilpailuissa. Hävinneestä numerosta ei velota viittäkymppiä, vaan sen tilalle neuvotaan tekemään uusi.

Kilpailussa käytettävä kilpailukortti on kolmiosainen. Kuhunkin osaan kilpailija merkitsee itse oman nimensä ja numeronsa. Lähdössä niihin lyödään erityisellä leimasimella lähtöaika. Kortin keskimäinen osa on varsinainen kilpailukortti, johon leimauksetkin tehdään. Yksi osa jää lähdon toimitsijalle metsään lähteneiden ja sieltä poistulleiden kontrolloimiseksi.

Kortin kaksi muuta osaa ovat mukana metsässä. Maalissa kilpailija ilmoittaa osat toisistaan ja antaa varsinaisen kilpailukorttiosan toimitsijoille. Itselle jäävään osaan merkitään oma maaliintuloaika ja loppuaika. Tämä osa on samalla tulostaulukortti, jonka kilpailija itse kiinnittää tulostaululle oikeaan kohtaan. Näin tulostaulu pysyy koko ajan ajan tasalla itsepalveluperiaatteella.

Miten tähän sitten liittyy tietokone? No, tietokone tulee kuvaan vasta kilpailun jälkeen, kun järjestäjät laskevat viralliset tulokset koneella. Samalla tulokset rekisteröityvät koneen muistiin koko vuoden yhteistulosten laskemista varten. Kilpailukohtaiset viralliset tietokoneen tulostamat tulokset ovat nähtävissä seuraavien torstairastien yhteydessä. Kilpailijoiden itsensä laskemat ajat ovat siis epävirallisia. Tahallisesti väärin lasketulla ajalla ei pitkälle juhlita, koska järjestäjien laskema aika aina pätee.

Edellä selostettu menetelmä on käytännössä toimiva ja oleellista siinä on kilpailijoiden itsensä ylläpitämä tulostaulu. Vakka-Rastin olosuhteita ajatellen sitä ei hyödytä soveltaa nykyisenmuotoisiin kuntosuunnistuksiin. Asiaa kannattaa miettiä vasta sitten, kun porukkaa rupeaa jatkuvasti olemaan yli 300.

Mutta mikäpä estää kehittämästä Vakka-Suomenkin kuntosuunnistuksia Tallinnalaisten ideoiden pohjalta. Samalla motivoitaisiin harrastajia osallistumaan mahdollisimman moneen tapahtumaan. Ja voipi olla, että saataisiin paljonkin uusia suunnistuksen harrastajia, jos monenlainen muu asiaan liittyvä, kuten arvonta- ja tavoitepalkinnot, tarrat, muistoesineet, päättäjaisbanketti jne. otetaan mukaan kuvioihin Tallinnan mallin mukaisesti.

Seppo Raula

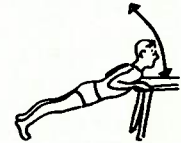
Lihaksiston harjoitus

Lihaksiston surkastumis- ja rappeutumisilmiöitä välttääksemme on niiden kuntoon syytä kiinnittää huomiota. Varsinkin vatsa- ja selkälihasten kunnossa pitäminen on tärkeätä, sillä niiden huonon kunnan on usein todettu olevan syynä selän kipu- ja särkytiloihin.

Harjoitukset eivät vaadi suuria ponnistuksia eikä puitteita vaan ne voidaan suorittaa mainiosti myös kotiloissa.

Harjoituksia tulee suorittaa vähintään 2-3 kertaa viikossa erillisinä, tai hengitys- ja verenkiertoeläimistön harjoituksen yhteydessä. Seuraavassa on esitetty liikkeitä, jotka soveltuvat kaikille henkilöille ja pitävät säännöllisen harjoittelun avulla ko. lihakset kunnossa.

KÄSIVARREN OJENTAJALIHAKSET



1. Etunojassa (kätet jotakin tasoa vasten) punnerruksia, vartalo pidettävä suorana.

VATSALIHAKSET

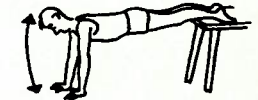
SELKÄLIHAKSET



1. Selinmakuulta kätet niskan takana, jalat tuettuna (esim. kaapin alla) nouseaan istumaan (Hiekettä voidaan helpottaa pitäen käsiksi aluksi vartalon sivuilla).



1. Päänmakuulta, jalat tuettuna vedetään ylävartaloa hitaasti kaareen (kätet voivat olla myös pakaroiden päällä).



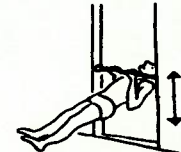
2. Etunojassa (jalat esim. tuolilla) punnerruksia vartalo suorana.



2. Selinmakuulta jalkaterät maassa nouseaan istumaan (käsillä voidaan pitää aluksi vartalon sivuilla).



2. Päänmakuulta, (esim. sängyn päällä) käsillä kiinni pitäen vedetään alavartaloa hitaasti kaareen jalat suorina.



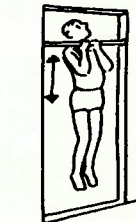
1. Kuntotankoa apuna käyttäen leuanvetoja jalat maassa, vartalo on pidettävä suorana.



3. Selinmakuulta, jalat ristissä ja maassa nouseaan istumaan (kätet aluksi vartalon sivuilla).



3. Päänmakuulta kätet vartalon jatkona vedetään ylä- ja alavartaloa yhtäaikaan kaareen.



Liikkeet 1 ja 2 voidaan molemmat tehdä samassa harjoituksessa.

2. Riipunnasta leuan vetoja.

■ VaRa on saanut lahjoituksena pari hienoa pulssimittaria. Ensikokeilussa ainakin Ylöstalon Risto oli mittarin mukaan kypsä - tykytykset veivät viisarin yli END -lukeman...

■ VaRa:n vaalikokouksessa päätettiin kauniisti lisätä naisten osuutta jaostossa. Mutta eikös vaan heti kilp. jaostosta ollut "se tärkein" unohtua. Siinä sitten valitut miehet saivat käydä miettimään, että kuka heistä toimiikaan naisena?

■ Seppo Itäranta on valittu Suomen Suunnistusliiton 1. varapuheenjohtajaksi. Onnittelut ja menestyksen toivotukset.

■ Rasti-Vakkasen seuraava numero ilmestyy viikolla 15. Tiedot VV:lle 15.3. mennessä. Toivomus erityisesti jaostoille: KERTOKAA, TIEDOTTAKAA TAPAHTUMISTANNE !!

■ Rasti-Vakkasen kansikuvan kopla lähtee testijuoksuun seuran maastoihin. Vain yhdellä on kartta kädessä - Nurmen Timoa näyttää juoksun ohella taitoharjoittelukin kiinnostavan. Hyvä Timo.

■ VaRa-varustemyynnissä hyvää tavaraa halvalla (tiedustelut Vennelän Heikiltä):

PIPOT 25,- /kpl
KASSIT 70,- /kpl
KILPAILUASUT 100,- /puku

■ Takasivun tyylikkään herrasmiehen tuntevat ainakin joulujuhlissa mukanaolleet. Muille henkilöille syyttä ei paljasteta - arvatkaa!

■ Kuvassa alla Itärannan Pekka saa Grand Slam -kiertopalkinnon Vakka-Rastin omistukseen. Luovuttajana Sainion Ese Jyskeestä, taustalla Karrun Antti.



Torpan Poikien koripallomestareista oli jälleen kerran todellinen raataja kukas muu kuin Anssi Rauramo, jolla on nyt takanaan 13 kautta SM-sarjassa.

Anssi on harvinainen poikkeus palloilijoiden joukossa. Häntä voidaan pitää todellisena huippu-urheilijana.

Eikä Mietaa teeskentele olevansa raittiusmiehiäkään. Tip-pa ei tapa eli niin kuin Jussi asian ajattelee:

— Alkoholi voi olla urheilijalle yksi lääke. Sopivassa palkassa hyvässä seurassa nautittuna sillä voi olla jopa positiivinen vaikutus urheilusuoritukseen. Urheilija on kuitenkin nuorille esikuva, joten humalassa ei pidä esiintyä julkisuudessa ja sitäpaitsi erittäin kohtuullisesti nauttia muutenkin.

Ilta-San. 26.2.83

Suunnistaja 12.9.83

Kuinka doping-testit ja kar-sintakilpailu näkyivät kisaku-vassa?

Karsinta ei yllättäen sallinut paljon takikointia. Doping-test-

tien menetelmä oli kiusallinen, kuusi parasta istui eristysteltassa näytettä tiristämässä, ja juu-

ri kun se onnistui, saattoikin si-joitus olla seitsemäs ja näyte kaadettiin maahan...

Outi on lopettelemassa edustus-tasolla. "Olen harjoitellut ja kil-pailut kauan. Elämässä on muita-kin arvoja kuin urheilu" suunnit-ta. "uipulla, naluaisin myös me-nestyä."

"Juoksin nyt jopa suuremmalla in-nolla kuin MM-kisoissa, joita koh-taan meni ristiriitaisten valintojen takia motivaatio jo ennen itse ki-soja."

MM-valinnat jäivät jurnutta-maan Outia. "Linjat ovat olleet liitossa kauan samat, tuuletus olisi tarpeen."

HS 19.9.83

Yksi tekijä norjalaisten ja ruot-salaisten menestyksen takana on sekin, että he osaavat ottaa kil-pailemisen rennosti. Puolisot ja tyttöystävät seuraavat mukana kisoihin. Suomalaisen leirissä pidettiin tiukkaa kuria eikä edes Seppo Veijalainen saanut asua yhdessä Liisansa kanssa.

ZALAEGERZEG

Paula
Autio

Urheilul. 7.9.83

Liisa Veijalainen on vakuut-tunut, että monipuolinen kas-vis- ja vilja- sekä maitotuottei-siin perustuva ravinto on eli-mistön toiminnalle parempaa ja valkuainen on siinä ruoansula-tuksen kannalta paremmassa muodossa kuin liharavinnossa.

— Kasvisravinnon käyttö ei ole niin vaikeasta kuin on luul-tu. Kuitenkin ravinnon koostu-mukseen on kiinnitettävä pal-jon huomiota, varsinkin urheili-jan. Monet pääasiassa kasvisra-vintoa käyttävät urheilijat syö-vät lisäksi kalaa. Tiedän myös ainakin suunnistajia, jotka siir-tyvät rasittavien leirien ja kil-pailujen ajaksi pelkästään kas-visravintoon, joka on helpom-min sulavaa kuin liharavinto, Liisa kertoo.

Urheilul. 14.9.83

TS
18.9.
1983

— Rauta kerta kaikkiaan loppui elimistöstä ja talvi sekä alkukesä meni vain sairastellessa. Nyt olen fyysisesti täysin terve, kertoi Ni-kulainen, jonka ruokavalioon ovat jälleen tulleet mukaan liharuoat.

— Kyllä syy löytyi kasvisravin-nosta. Kaikkien elimistö ei saa siitä tarpeeksi irti ja toisaalta se vaatisi paljon enemmän huomiota ja suunnittelua, jatkoi Pekka, jon-ka sairastelussa on selviä yhtäläi-syyksiä ruotsalaishuippujen vaivo-jen kanssa. Jörgen Mårtensson ja Annichen Kringstad-Svenssonin jalkavaivat alkoivat myös parin vuoden kasvikuurin jälkeen.



JÄSENILMOITUS

Haluan liittyä suunnistusseura

VAKKA - RASTI ry:n jäseneksi

■ Suku- ja etunimet
■ Ammatti
■ Hlö-tunnus (Synt.aika+sos.turva)
■ Osoite
■ Postitoimip.
■ Puhelin, koti työ

■ Pvm Allekirjoitus

Kunnon asut suunnistukseen

Onhan sanomattakin selvää, että varusteet ovat tärkein asia myös suunnistusurheilussa. Näin talven alkaessa pikkuhiljaa (niin ainakin toivomme) lipua kohti kevättä, on ehkä paikallaan ja tarpeellista puhua hieman suunnistajien varusteistosta.

Vaatteet, mm. housut ja paita ovat suunnistajien keskuudessa hyvin suosittu osa varusteistoa. Luultavasti siksi, että niihin on kilpailunumeroiden hakaneulat huomattavasti helpompi kiinnittää kuin paljaaseen ihoon (ihmisen nahka on hyvin sitkeää). Jalkaan kannattaa toisen puntin lisäksi vetää myös kenkä tms. jalkine, koska se estää parhaiten sukan liiallisen kulumisen.

Symmetrisyyden ja tasapainon saavuttamiseksi voit tietysti hankkia jalkineen myös toiseen jalkaasi ja vielä kolmannenkin, jos juokset pää kolmantena jalkana.

Varsinaisia suunnistajien erikoisvälineitä on esim. kompassi. Sen keksivät muinaiset kiinalaiset monimutkaistaakseen suunnistuskilpailujaan. Siitä on myös monenlaista hyötyä; kun kuljet vaikka siihen suuntaan mihin kompassineulan punainen pää osoittaa, tiedät kätevästi mistä päin olet tullut katsomalla siihen suuntaan, johon neulan valkoinen pää osoittaa.

Huom: ostaessasi kompassia katso, että siinä on mukana suurennuslasi. Sen avulla voit etsiä rastille johtavia jalanjälkiä (ns. tarkkuussuunnistus). Lopuksi muutamia vinkkejä Sinulle suunnistaja. Muista:

- Suurissa suunnistusviesteissä et aina tiedä, mihin aikaan vuorokaudesta joudut metsään. Varustaudu silloin kunnolla. Jos lähdet illalla, tarvitset soman iltapuvun ja yöllä yöpuvun (varo, ettei se repeydy yöpuun oksiin). Aamulla on väljä aamutakki paras. Sadeilmalla aina k. lpytakki mukaan!
- Polkurikkaassa maastossa on suurena apuna polkupyörä.
- Muista pitää pääsi kylmänä kilpailuissa, valitse kunnon päähine, esim. kylmälaukku.

Lähle: Rastiviesti -77
Mesikymmen -83

Vakuutukset

FENNIA

Konttori, puh. 22970
Rauhankatu 6, U:ki

Vakka-Rastilaisten
vakuutukset hoitaa



**POHJOLA-
YHTIÖT**

Konttori, puh. 3606
Koulukatu 3, U:ki



- La 04.2 LaJy, Vakka-hiihtosuunnistus, Laitila
- La 11.2 KosKa, pm-hiihtosuunnistus, Tl. Koski
- Su 12.2 KosKa, pm-hs-viestit, Tl. Koski
- Su 19.2 Vakka-Suomen laturetki, Kalanti
- La 25.2 SM-hiihtosuunnistus, Riihimäki
- Su 26.2 SM-hs-viestit, Tervakoski
- Su 04.3 VaRa, Vakka-latusuunnistus, Lokalahti

- KOULUTUKSESTA on tietoja Suunnistaja-lehdessä, Turun Sanomien seurapalstalla ja Ugin Sanomissa. Esim:
25-26.2 Oravapolku-ohjaajakoulu Eerikkilässä
03-04.3 -"- -"- Vierumäellä

Keväällä järjestetään kilpailunjohtaja -kurssi Ugin lähinnä pohjoismaisen kisan järjestelytehtävissä mukana oleville. (kouluttajana RRe)

- KUNTOPIIRI Saabin hallilla maanantaisin klo 17.15.
- SALIVUORO Viikaisten yläasteen koululla tiistaisin klo 17.30-18.30. Palloillaan.
- YHTEISLENKIT Salcompilta torstaisin klo 17.15.
- KEVÄTKOKOUS maaliskuussa, käsitellään Vakka-Rastin v. 1983 tilinpäätös ja toimintakertomus.
- MUUTA TOIMINTAA Ugin Sanomien Seuratoiminta -palstan tietojen mukaan. Osallistu!

