

Veijo Viitanen / Tili-Rasti

Keskuskatu 17 A, 23800 LAITILA <<<—Pyydetään palauttamaan, ellei vastaanottajaa tavata!

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 2002

Puheenjohtaja

OUTI NURMI

Nordströminkatu 5, U:ki

k. (02) 8422922

t. (02) 8416288

k. 040 - 5377244

fax (02) 8414326

Sihteeri

HANNA SORRI

Kaljuunakuja 12 as 7, U:ki

k. (02) 8442887

k. 040 - 5562560

Talousohjaaja

TAHVO RAUTAVUOMA

Kuikkapolku 3 as 8, U:ki

k. (02) 8413192

t. 010 8623300

t. 050 - 5521543

Nuorisosaosto

TIMO PENTTILÄ

Kaivolankuja 52, Kalanti

k. (02) 874042

t./k. 0400 - 466554

Jäsen

KOITTO VERHA

Kaljuunakuja 2 A 7, U:ki

k. (02) 8412515

t. 041 - 4311991

Kuntorastiohjaaja

JUHO VIRONEN

Luminkuja 9, U:ki

k. (02) 8416020

t./k. 0500 - 125145

Kilpasuunnistusjaosto

HARRI SALMINEN

Haapaniementie 34, U:ki

k. (02) 8423523

t. (02) 8422611

k. 0400 - 724677

Jäsen / Vara-pj.

MIKKO ITÄRANTA

Rouskupolku 20, U:ki

k. (02) 8415662

t. 020 4849306

k. 0400 - 441399

Tiedotussihteeri / Jäsenkirjuri

VEIJO VIITANEN

Astantie 13, Pyhärinta

k. (02) 8258042

t. (02) 854812

fax (02) 854813

t./k. 040 - 5584812

Jäsen / Nuorisovalm.

HANNA HELIN-LUOTONEN

Jokisivuntie 567, Kalanti

k. (02) 8417365

t. 0400 - 834104

Vakkarastilaisten

SÄHKÖPOSTIOSOITTEITA

mm. seurasivuilla Internetissä

www.uusikaupunki.fi/vakkarasti/

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 2002

Kirjanpitäjä

MAARIA RITASALO

Hiuntie 333, U:ki

k. (02) 8422708

t. (02) 8411723

Lehtiasiamies

LEO RANKI

Merimiehenkatu 34 A 3, U:ki

k. (02) 8421470 U:ki

k. (02) 878221 T-salo

Ilmoittautumissihteeri

MAIJA VERHA

Kaljuunakuja 2 A 7, U:ki

k. (02) 8412515

k. 050 - 3301527

Leikekirjanpitäjä

VALTER HIRVONEN

Pietolankatu 7 as 6, U:ki

k. (02) 8423486

VSS ry:n varapj./koul.ohj.

RAIMO REUNANEN

Keulatie 3 as 23, U:ki

k. (02) 8423587

Internet-sivut

JUSSI KESÄLÄ

Kuntorastitilastot

ELINA PENTTILÄ

Rasti-Vakkanen

Vakka-Rasti ry:n
seuralehti

Vastaava toimittaja

Veijo Viitanen
Keskuskatu 17 A
23800 Laitila

Painopaikka

Laitilan
Kirjapaino Oy



Rasti- Vakkanen



Vakka-Rasti ry:n seuralehti

(31. vsk)

N:o 1 / 2002

Joulukuu



**HYVÄÄ JOULUA ja SUUNNISTUS-
ONNEA UUDELLE RASTIVUODELLE**





VAKKA-RASTI ry
Nordströmkatu 5
23500 UUSIKAUPUNKI

* Pankkiyhteys *
VSOP Uusikaupunki
549 102-210 016

* Jäsenmaksut *
20 e Aikuiset
40 e Perhemaksu
10 e Nuoret, seniorit

* Kilpailuluvat *
Seura ei maksa kilpailu-
lupamaksuja. Tyhjiä
lisenssilomakkeita saa-
tavissa (lupa voi
liittää vakuutuksen!).

* Emit-leimauskortit *
Seura ei maksa henkilö-
kohtaisten Emit-leimaus-
korttien kuluja. Lisä-
tiedot kilp. ohjeistoissa.

* Laskujen hyväksyntä *
VaRa-toimintalaskut
hyväksyy seuran pj.
Laskuissa oltava ko-
jaoston pj:n käsittely-
merkinnät. -- Kunkin
toimintavuoden laskut
esitettävä seuralle
31.10. mennessä.

* Hallituskokoukset *
VaRa-hallitus kokoontuu
kuukausittain (ei 7/12.kk).

ETUSIVUN KUVA
Kimmo Yli-Rohdainen
vauhdissa Nuori Suunta-
kisassa kesähelteissä
Halikossa.



Hauskaa Joulua !

Kuva VaRa:n joulujuhlasta v. 2001

IIIHTOTALVI 2003

18.1.2003	RaisKu, Raisio	Pm, perinteinen tyyli
19.1.2003	RaisKu, Raisio	Pm, vapaa tyyli; Hopeasomman aluek.
26.1.2003	Läly, Laitila	Vakka-mestaruus, perinteinen tyyli
02.2.2003	NoA, Mynämäki	Vakka-sprintti
09.2.2003	PyMy, Rohdainen	Pk-nuorisohiihdot, perinteinen tyyli
13.2.2002	VeKi, Vehmaa	Vakka-Suomen Nuorisoviesti
15.2.2003	PePe, Pertteli	HS-sprinttikarsinta
26.2.2003	KaVa, Uki/Sorvakko	Vakka-viestimestaruus
07.3.2003	KontU, Kontiolahti	HS 3 pv: pe sprintti, la vapaa t., su viesti
22.3.2003	KajHi, Kajaani	KLL-SM: la perinteinen, su vapaa t.

Paikallisten hiihtojen päiviin voi tulla kelioloista johtuen muutoksia.

Hyvät Suunnistajat

Kiitos tästä vuodesta. Seuramme on
hyvässä maineessa. Pidämmehän sen
jatkossakin ryhdikkäänä ja rehtinä,
iloisena ja reippaana !

Tänä vuonna väki on totuttuun tapaan
ollut aktiivisesti kilpailuissa: 88-vuotias
Erkkimme ja 80-vuotias Valtsumme sekä
energinen Maijamme kantavat ylväästi
tänä vuonna SM-titteliään. Onnea taas.
Ja muillekin.

Kiitos myös kilpailunjohtaja Pirilän
Timolle ja pääratamestari Nurmen
Veijolle sekä kaikille talkooporukassa
olleille.... 2-päiväiset Varsinais-Suomen
Rastipäivät onnistuivat meiltä ja Jyskeeltä
hyvin. Urakka oli melkoinen, mutta
yhteistyöllä homma sujui. Tämän urakan
jälkeen vedetään henkeä ja huilataan
kisajärjestelyistä ainakin vuoden. Sen
seuramme väki on ansainnut!

Nuoret ovat leireilleet tänä vuonna
enemmän kuin koskaan! On ollut
Leimaus-leiriä, Fin Vitosta, Naantalin
leiriä ja Vakka-Rastin ja Mynämäen
yhteisleiri. Onko ollut kivaa ?

Nuori Suunta toimii Vakka-Rastissa. Sen
osoittaa nuorten luokistiedot
Suunnistajassa: I luokan saavuttaneita oli
tänä vuonna 4, II luokan 13 ja III-
luokkalaisia oli 6, yhteensä 23 luokiteltua



*Puheenjohtaja-Outi ja juhlakisoissa mukana
suunnistanut maailmanmestari Reeta Kolkkala.*

nuorta. Ja paljon on sellaisia, joilla ei ole
luokkatulosta. Tarkoittaa käytännössä
sitä, että käy suunnistamassa orava- ja
kuntorasteilla – ei kilpaile, ei ole lisenssiä.
Iloista seuruetta koko sakkii!

Toivotan teille kaikille hyvää Joulua!
Käydään talviharjoituksissa. Ei taito
ruostu, ja tsemppi suunnistukseen pysyy.

Tapaamisiin pj. Outi



*MM-kultamitalisti Eija
Koskivaaran (myös ex-
vakkarastilainen) ja
lasten kesäkonsertti
Laitilan kukkopillein.
Orkesterissa VaRa:sta
Jukka-Pekka ja Hannele.*

Onnistuneet juhla kilpailut

"Vakka-Rasti on tänä vuonna täyttänyt 30 vuotta, perustamispäivä oli 4.4.1972. Merkkipuotta juhli-taan nyt tavallaan työn merkeissä, kun seura on ollut järjestämässä yhdessä Laitilan Jyskeen kanssa Varsinais-Suomen Rastipäiviä.

Meitä Vakka-Rastin perustajajäseniä on vielä elossa useita, vanhimpana tietysti suunnistusgu-rumme **Erkki Luntamo**. Nyt jo edesmenneistä perustajajäsenistä **Seppo Itäranta** ja **Seppo Sinkkilä** olivat ne henkilöt, jotka aktiivisimmin olivat seuraa perustamassa ja toimintaa organisoimassa.

Seuran startti tapahtui täysin nollatilanteesta, koska minkäänlaista pesämunaa ei ollut käytettä-vissä. Kun lisäksi toiminta alkoi suorastaan sala-mavauhtia heti perustamisen jälkeen, oli seuran johdossa riittävästi erityisesti taloudellisia ongel-mia. Toiminnan liikkeellelähtö oli niin rajua, että toteamuksen mukaan melkein ainoa, joka ei tah-tonut pysyä mukana, oli seuran johto. Se tuntui kulkevan rastivälin perässä muuta toimintaa!

Voimahahmoja ja kilpailumenestyksiä

Pääarokketehtäviksi oli kuitenkin saatu kaksi into-mielistä ja tarmokasta suunnistuksen voimahah-moa: **Seppo Itäranta** ensimmäisenä puhcenjohtaja-na ja **Seppo Sinkkilä** sihteerinä. He eivät alkuvai-keuksia säikkynet, vaan ottivat ponnokkaasti oh-jat käsiinsä. Seuran ensiaskeloita harppailtiin hei-dän johdolla kovalla vauhdilla.

Vakka-Rastin 30-vuotista taivalta muistellessa tulee päällimmäisinä mieleen mm., että seura on vuodesta 1972 lähtien joka vuosi osallistunut use-alla joukkueella Jukolan Viestiin. Parhaina saavu-tuksina kaksi 13. tilaa peräkkäisinä vuosina, 1975 Niinilassossa ja 1976 Kankaanpäässä. Paras sijoi-tus Ruotsin Tiomilassa on 28. tila vuodelta 1979.

Eriyisesti mielissä on riemastuttava Venlojen Viesti 1987 Hollolassa. **Riina Kolkkala**, **Hanna Helin**, **Reeta Kolkkala** ja **Eija Koskivaara** juok-sivat VaRa:n maailman suunnistustietouteen. Toinen sija ruotsalaisjoukkueen jälkeen tässä ar-vostetussa viestissä.

Nämä valtiotyttäret sekä aiemmin mm. **Eeva Kivinen** ja miehistä mm. **Seppo Raula**, **Teemu Nukki**, **Markku Jauhiainen** ja **Mikko Itäranta**



pitivät ansiokkaasti VaRa:n nimeä esillä MM-kil-pailuissa, PM-suunnistuksissa, maaotteluissa ym. arvokilpailuissa.

Nuorekasta nykypäivää

Mutta mitä Vakka-Rasti on tänä päivänä? Ly-hyesti sanottuna se on noin 400 jäsenen suunnis-tusseura, jossa on nuorekas, toimiva johto puheen-johtajamme **Outi Nurmen** vetämänä.

Seuran toiminnan pääpainona on jo useamman vuoden ollut nuorisotoiminnan kehittäminen ja nuorten saaminen suunnistustoimintaan mukaan. Tuloksiakin on jo nähtävissä.

Näiden Rastipäivien osanottajien joukossa on runsaasti, parikymmentä entistä vakkarastilaista. Olemme iloisia siitä, että olette olleet juhlistamas-sa merkkipuotamme sekä verestämässä vanhoja muistoja seuran toiminnassa. Kiitos teille siitä.

Kiitos myös kaikille Rastipäivien osanottajille mukanaolosta juhla kisoissa. Toivottavasti saitte nauttia tarpeeksi vaativista suunnistusradoista ja näistä aurinkoisista, lämpimistä päivistä täällä upeassa kilpailukeskuksessa.

Parhaat kiitokset myös kaikille järjestelytehtä-vissä mukana olleille. Olette kilpailunjohtaja **Timo Pirilän** johdolla saaneet aikaan hyvin järjes-tetyt ja onnistuneet suunnistuskisat juhla vuotemme kunniaksi. Kiitos kaikille!"

Valter Hirvonen

Vakka-Rastin kunniajäsen

(puhe VS-Rastipäivien palkintojenjaossa)



Rastipäivien valmistelupalaverissa **Kari Jalava** (vas.), **Jussi Kesä**, **Mikko Laaksonen**, **Timo Pirilä**, **Lasse Lintunen**, **Timo Kokko**, **Harri Salminen**, **Pertti Anttila** ja **Teuvo Suikkanen**.



Iloisesti rastireitillä suunnisti EsSu:n Laurits Koit.

VaRa-asu on 80-luvun alkupuolelta. Hihoja on vähän lyhenneity ja jälleen Mörtin paita kulkee kovaa!



Sumuntain suunnistuksen kartantekijä **Heikki Merta** Loimaalta.



Entiset vakkarastilaiset **Virpi Helkkula** ja **Antti Orkola** kohtasivat.



Lauantain pikakisan kartantekijä **Timo Nurmi** Raumalta.

V-S Rastipäivien nuorten ratamestarina

Lupautuessani alle 12-vuotiaitten sarjojen ratamestariksi 3.-4. elokuuta pidetyille rastipäiville, muistin erään ratamestarin kertomuksen siitä, miten hän suunnitteli kansallisen kisan vastaavat radat viidessä minuutissa. Lähellekään tätä saavutusta en kuitenkaan päässyt. Toivottavasti radat olivat edes vähän paremmat kuin edellä mainitun. Ainakin Miehönjärven lähimaastot tulivat tutuiksi, kun viihdyin siellä kauemmin kuin 84 lasta kahden päivän kisassaan yhteensä.

Tavoitteena oli laatia rastireiteille radat, jotka tarjoaisivat eritasoisia reitinvalintavaihtoehtoja niille, jotka osaavat suunnistaa. Eikä kuitenkaan rangaista pitkällä kiertomatkoilla niitä, jotka eivät uskalla tai huomaa oikaista siimalta. Kartta rullalla siimaa seuraten ei kuitenkaan kenenkään pitäisi yltää mitaleille. 12-sarjalaisille pyrin saamaan jo hiukan enemmän suunnistustaitoa vaativat radat, ja joillekin taisi tulla jo liiankin vaativat.

Ratojen lopullinen suunnittelu jäi heinäkuulle, kun sain lähes lopullisessa muodossaan olevat kartat nuorten ratojen alueista. Valmiit ne olivat vasta, kun niihin oli jo painettu radatkin.

Monta koevedosta joutui roskakoriin. Kartalla rata näytti onnistuneelta, mutta ei enää maastossa. Varsinkin ykköspäivän maasto tuotti vaikeuksia. Kartalla oli vain kaksi selvää mökkitietä, maasto osin melko tiheää ja kuviorajat lapsille vaikeasti havaittavia. Toisena päivänä aion käyttää niittyä tukena, mutta ne olivat juuri istutettu kuusentaimilla. Harmittavaa oli, kun sain alueelle mielestäni hyvän RR-radan, ei siihen saanutkaan sopimaan tukireitin rasteja. Onneksi Miehönjärven rannan mökkitäiset suhtautuivat myönteisesti ratojen vetämiseen jopa heidän pihojensa läpi.

Käytännön työssä oli oman ryhmäni - Ilkka, Inkeri ja Juhani - apu tarpeen, kun rakensimme rastipukkeja ja siltoja, vedimme turvakrepityksen ja siimarit sekä veimme rastit ja leimasimet kuten myös kilpailun jälkeen keräsimme ne pois. Tärkeä varmistus oli myös ratojen testaus ja koejuoksu.

Parhaiten ratamestarin saa palautetta tutkimalla kilpailijoiden rastiväli- ja loppuaikoja. RR-radoilla 1. päivän ajat vaihtelivat 12 - 33 minuutin ja 2. päivänä 12 - 44 minuutin välillä. Tavoitteena oli, että kaikki alittavat puolen tunnin kilpailuajan - ylityksiä tuli 2-3 kpl /pv. Ensimmäisenä päivänä 12-sarjoissa kolme poikaa viipyli puuttuvan tai väärän viimeisen rastin takia, joka ei näkynyt kilpailukeskukseen kuten muut viimeiset rastit.

Loppuaikoihin ilmeisesti vaikutti jonkin verran se, että leikkasin karttakotelot väärin ja osalta kartta putosi matkalle. Toisen päivän 12-sarjoissa 1-2 rastiväliä ei ollut selkeää reitinvalintavaihtoehtoa ja rasti osoittautui aikaavieväksi varsinkin pojille -- nopein 2.07 ja hitain 14.39. Samoin 7. rasti tuotti taas pojille vaikeuksia, kun tyttöjen hitain aika oli 3.28, niin neljä poikaa haki tätä rastia yli 11 minuuttia. Kaikki kuitenkin pääsivät radat läpi ja helpotus oli melkoinen, kun tulostaululla luki lasten sarjojen tuloksissa "Ei avoimia aikoja".

Ilmeisesti vielä alkukesästä pelkäämääni täydellistä epäonnistumista ei tullut, koska ainoat purevat arvostelut sain paikalliselta matelijalta.

Timo Pe

PS: Kiitos vielä näin jälkepäin VaRa:n nuorille, jotka kelpuuttivat koukkupolven Jukola-joukkueeseensa. Virallista lopputulosta emme tällä kertaa saaneet, mutta ketä se haittaa - ei ainakaan minua. Loukkaantumista lukuunottamatta kaikki meni hienosti. Kukaan meistä viidestä yhteislähtöön osallistuneesta ei edes harkinnut jättävänsä starttia väliin.



17. Nuorten Jukola

la 24.8.2002 klo 11.00 (lähtö) Ähtärissä

NUJU (4.0+4.0+2.6+2.6+3.7+4.8+6.2 km)

Lähti : 175 Keskeytti : 8 Hylätty : 14

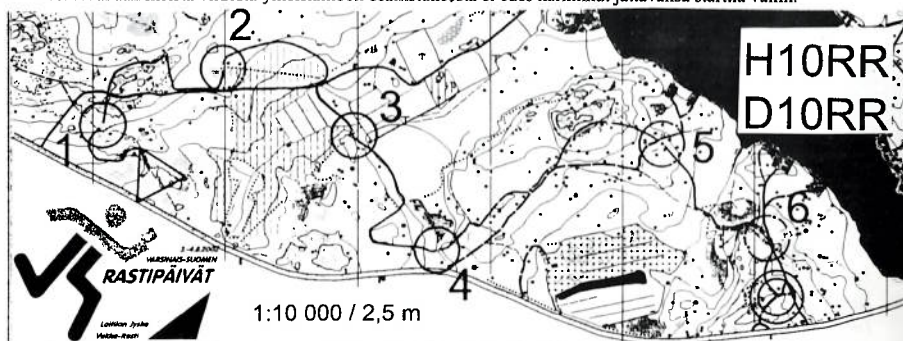


Rastivauhdissa Kari Kuuttila.

83		Vakka-Rasti 1		4.04.37	
1. osuus		Juhani Pentttilä		25.59	49
2. osuus		Vesa Heikkilä		1.06.07	88
3. osuus		Annamari Koistinen	40.07	1.28.31	91
4. osuus		Ilkka Pentttilä	18.05	1.46.37	81
5. osuus		Kirsi Kuuttilla	33.08	2.19.45	72
6. osuus		Heli Heikkilä	53.33	3.13.19	89
7. osuus		Kai Koistinen	51.18	4.04.37	83
126		Vakka-Rasti 2		4.43.26	
1. osuus		Antti Luotonen		32.33	123
2. osuus		Kari Kuuttilla	33.00	1.05.34	83
3. osuus		Lotta Miettinen	22.54	1.28.28	89
4. osuus		Martti Luotonen	26.43	1.55.12	114
5. osuus		Helena Raula	45.29	2.40.42	121
6. osuus		Senja Tuomisto	1.02.43	3.43.26	126
7. osuus		Kari Kuuttilla	1.00.00	4.43.26	126
92		Mynämäen Suunnistajat 1		4.06.32	
1. osuus		Antti Vainio		26.05	51
2. osuus		Juuso Elo	40.01	1.06.06	87
3. osuus		Anna-Sofia Vainio	18.37	1.24.44	76
4. osuus		Laura Lammila	20.35	1.45.19	77
5. osuus		Reetta Lövgren	33.46	2.19.06	68
6. osuus		Saana Vähä-Kouvola	43.44	3.02.50	63
7. osuus		Antti Rauvola	1.03.41	4.06.32	92
107		Mynämäen Suunnistajat 2		4.17.49	
1. osuus		Jaakko Pietilä		32.56	130
2. osuus		Sami Hämäläinen	35.31	1.08.27	104
3. osuus		Reeta Rantanen	22.13	1.30.41	109
4. osuus		Kalle Ville Salminen	24.34	1.55.15	115
5. osuus		Kimmo Yli-Rohdainen	36.54	2.32.10	106
6. osuus		Mari Rauvolai	49.38	3.21.49	110
7. osuus		Samu Rintanen	56.00	4.17.49	107
131		Mynämäen Suunnistajat 3		4.49.54	
1. osuus		Jesse Martelius		32.53	129
2. osuus		Annika Järvinen	42.54	1.15.48	130
3. osuus		Laura Juntunen	21.36	1.37.24	122
4. osuus		Eero-Matti Vainio	19.43	1.57.08	118
5. osuus		Tiia Miettinen	50.32	2.47.40	129
6. osuus		Suvi-Elina Sulonen			
7. osuus		Atte Järvinen		4.49.54	131

Viimeisessä leimauksessa
VaRa:n Vesa Heikkilä, Myssin
Juuso Elo sekunnin edellä.

Perinteisessä yhteiskuvassa
kaikki Vakka-Rastin Nuorten
Jukolan 2002 suunnistajat.



Nuorten alueottelu Luopioisissa

Nuorten alueottelu Varsinais-Suomi, Satakunta, Häme suunnistettiin 11.8.2002 Walkirastien, Valkeakosken Hakan 70-vuotisjuhlapilviluon yhteydessä. Kilpailukeskus sijaitsi SM-pitkän matkan yhteislähtöjen lähtöpaikalla. Vakka-Rastista alueotteluun valittiin H14-sarjaan **Vesa Heikkilä** ja D14-sarjaan **Kirsi Kuuttila**. Vesa suunnisti hienosti kuudenneksi noin neljä minuuttia kärjestä ja toi samalla Varsinais-Suomelle neljä ottelupistettä. Itse olin ottelussa yhdeksäs ja toin yhden pisteen.

Menomatka sujui rattoisasti yhteistyöllä Kuuttilan autossa. Perille löysimme hyvin ja kilpailukeskus oli pienen kävelymatkan päässä. Heti alkuun rupesimme selvittämään Vesan lähtöaikaa, koska ennalta sitä ei ollut netistä löytynyt. Pitkän selvittelyn jälkeen selvisi, että Vesan nimen tilalla oli joku tyttö ja seurakin oli aivan väärä. Emitin numerosta, joka oli oikea, kaikki kuitenkin selvisi. Kun saimme Vesalle oikean nimen, lähtöajan, seuran ja sukupuolen rupesimme etsimään muita varsinaissuomalaisia. Löysimme muutamia tuttuja ja leiriidyimme heidän viereensä. **Luimme kilpailuohjeet huolella läpi** ja odottelimme lähtöämme.

Reitti oli mielestäni oikein sopiva - ei liian vaikea ja matkalla oli myös hieman tiejuoksua, joka sopi minulle erinomaisesti. Matkalla tuli myös höytyilyä kohtalaisen paljon, mutta siitä vain oppii. Kokonaisuudessaan matka oli hyvin kokemusrikas. Pisteitäkin tuli Varsinais-Suomelle Vakka-Rastin puolesta annettua muutama.

Kirsi K.



Aluejoukkueessa VaRa:sta suunnistivat Kirsi Kuuttila ja Vesa Heikkilä.

*"Älä tule niin lähelle",
sanoi Kirsi kuvaajalle,
joka tietysti harppasi
reiheen taka-askeleen.
Ja zoomasi hymyilevän
kohteensa entistä
läheemmäksi!"*

VaRa – LaJy – RaLu –taitoharjoitukset

Paiva	Järjestäjä / paikka	Mittakaava, Kartta	Opastus	Huomioita
1.12	VaRa / Viikainen	1:10 000, Varhela	Viikaistentie, Laitila	3 - osaisena
15.12	LaJy / Kakonkallio, Ropa	1:10 000, -99	8-tie, Pyhäraman th.	
29.12	RaLu / Vermunttilan jäähalli	1:15 000, Soukainen	8-tie, Vermunttila	myös käyräkartta
12.1	VaRa / Ylikylä	1:10 000, Valkama	Meritie, Laitila-P.ranta	
26.1	LaJy / Matikan ulk.alue	1:10 000, aj.tas -02	Laitila-Eura n 2km Laitilasta	
9.2	RaLu / Monna	1:10 000, Tarvola	Kodisjoentie	myös käyräkartta
23.2	VaRa / Torre	1:10 000, Perävuori	Seppälä-Kalanti tie	
9.3	LaJy / Leinmäki	1:10 000, -02	Laitila-Eura n 8 km Laitilasta	
23.3	RaLu / Haapasaari	1:10 000, SM-yö -01	Haapasaarentie	

Taitoharjoitukset talvella 2002—2003. Lisätiedot paikallislehdissä ja seurasiivilla netissä.

Lähdöt klo 10 – 11. Yhteyshenkilöt: VaRa Koitto Verha (02) 8412515
LaJy Jussi Elo 040-5412007
RaLu Janne Kallioniemi 0400-866781

Vesipedot leirillä Lehtoniemessä

Torstaina (8.8.) lähdimme mynämäkeläisten kanssa VaRa-TuS -seuraottelusta Nousiaisista linja-autokyydillä Lehtoniemen leirikeskukseen Laitilaan. Ohjelmassa oli parin päivän pituinen, VaRa:n ja MS-52:n nuorten **Vesipeto-leiri**.

Majoituimme sisätiloihin leirikeskuksen huoneisiin. Ahdasta oli, mutta jokaiselle löytyi makuupaikka. Kun kaikki oli valmista, saunoimme ja uimme. Saunassa oli hyvät löylyt. Uimaranta oli pitkälti matalaa, mutta laiturin päästä oli hyvä hyppiä lämpimään veteen.

Perjantaina suunnistusharjoitus oli V-S rastipäivien kartoilla. Pienemmät jäivät Lehtoniemeen viuhkasuunnistukseen. Meidän isompien harjoitus oli aika helppo, mutta pummasin silti ensimmäistä rastia. Ilma oli helteinen, vaikka olikin vielä aamu. Harjoituksen jälkeen menimme taas uimaan ja saunaan. Aamun harjoituksen reitinvalinnat piirrettiin karttaan ja näytettiin aikuisille. Ohjaajat neuvoivat parempia reitinvalintoja.

Myöhemmin päivällä oli pariharjoitus, jossa toisen karttaan oli piirretty parilliset rastit, ja toisen karttaan parittomat rastit. Ja näin välejä suunnistettiin vuorotellen. Harjoituksen lopuksi palkinnoksi sai limsapullon. Jälleen harjoituksen jälkeen maistui sauna ja uinti. Illan **onkikilpailussa** Vakka-Rasti vastaan MS-52 **me voitimme kaloin 9-8**. Kilpailun jälkeen iltanuotiolla paistettiin makkaraa.

Lauantaiaamuna oli vuorossa viivasuunnistusharjoitus, jonka jälkeen kävimme taas uimassa. Uinnin jälkeen puzimme leirin ja siivosimme. Lounaan jälkeen olikin jo kotiin lähdön aika. Leiri oli mielestäni onnistunut. Ei haitannut, vaikka mynämäkeläisiäkin oli paikalla.

Annamari K.



*Vesipedot kuivalla maalla:
Heli (vas.), Vesa, Antti,
Martti, Kirsi ja Ilkka.
Ohjaajana Hanna....*



*.... sekä oppilaina myös
Satu (vas.), Annamari,
Lotta ja Lauri. Mukana
mynämäkeläisiäkin, mutta
ei se pahemmin haitannut.
Kalakisan nämä myssiläiset
hävisivät selvästi!*

Jukola 2002

54. Jukolan viesti ja 25. Venlojen viesti

Jukola (10,6+10,7+12,8+6,3+6,4+10,3+14,2 km)

Lähti : 1256 Keskeytti : 59 Hylätty : 134



636		Vakka-Rasti 3 FIN		12.24.31	
1. osuus		Verha Koitto		1.50.59	884
2. osuus		Vironen Juh	1.56.14	3.47.13	787
3. osuus		Tuominen Pertti	2.03.36	5.50.49	783
4. osuus		Suikkanen Teuvo	1.03.38	6.54.28	707
5. osuus		Grönroos Kari	1.23.09	8.17.37	730
6. osuus		Virta Aare	1.49.48	10.07.26	675
7. osuus		Salminen Harri	2.17.05	12.24.31	636
655		Vakka-Rasti 2 FIN		12.29.50	
1. osuus		Pirilä Timo		2.02.07	1086
2. osuus		Raula Pekka	1.54.21	3.56.29	882
3. osuus		Itäranta Mikko	1.44.24	5.40.54	692
4. osuus		Reunanen Raimo	1.09.26	6.50.20	691
5. osuus		Viitaden Keijo	1.13.27	8.03.48	658
6. osuus		Nurmi Raimo	1.47.11	9.51.00	597
7. osuus		Salminen Riku	2.38.50	12.29.50	655
		Vakka-Rasti 1 FIN		KESKEYTT	
1. osuus		Rintanen Teemu		2.18.49	1198
2. osuus		Rintanen Samu		KESK.	
3. osuus		Penttilä Timo			
4. osuus		Kuuttila Kari			
5. osuus		Penttilä Juhani			
6. osuus		Koistinen Kai			
7. osuus		Kesälä Jussi			

Venlat (5.6 + 5.3 + 6.2 + 8.0 km)

Lähti : 728 Keskeytti : 17 Hylätty : 17

272		Vakka-Rasti 1 FIN		4.20.13	
1. osuus		Laine Kirsi		53.12	353
2. osuus		Verha Maija	49.36	1.42.49	256
3. osuus		Kuuttila Tuula	1.19.43	3.02.32	304
4. osuus		Ritasalo Maaria	1.17.41	4.20.13	272
533		Vakka-Rasti 2 FIN		5.18.26	
1. osuus		Pirilä Mervi		1.01.15	590
2. osuus		Sorri Hanna	1.02.49	2.04.05	486
3. osuus		Perttunen Sini	1.32.00	3.36.05	517
4. osuus		Kivelä Lea	1.42.20	5.18.26	533



VaRa:n ykkösjoukkueen veljekset.



VaRa:n kakkösjoukkueen venlat.

Veteraanien "risteilyjä" SM-rasteilla

Nyt kun kaikilla SM-suunnistuksen matkoilla on ollut ohjelmassa myös H80-sarja, on aiheutta kertailla sattumuksia tämän tason SM-rasteilla.

Vakka-Rastin vanhimmat konkarit Erkki Luntamo ja Valter Hirvonen ovat tänä vuonna osallistuneet kaikkiin henkilökohtaisiin SM-kisoihin ja mitalejakin on kertynyt useita.

Toukokuussa suunnistettiin pitkillä matkoilla Lavian maastoissa. H80-sarjassa matkana oli 5 km ja mukana kahdeksan veteraania. Mestaruuden vei KooVeen Vilho Himanen ja hopealle suunnisti Hämeenlinnan Eero Tuuteri. Erkki L. oli pronssilla ja Valtu H. sinitelli neljänneksi, vaikka sekoili pahemman kerran viimeisillä rasteilla. Sekoiluun lieene osaksi vaikuttanut "kova kiire pois metsästä", kun piti ehtiä vielä iltapäiväksi lapsenlapsen häihin, joista sitten vähän myöhästettiin.

Syyskuun 1. päivänä oli vuorossa normaalimatkan SM-kisat Juupajoen vaativissa maastoissa. Erkki juoksi mestaruuteen H85-sarjassa, johon ei muita samanikäisiä mukaan uskaltanut. H80-sarjassa oli 11 osanottajaa ja ylivoimaisen mestaruuden vei jälleen Ville Himanen ja Eero Tuuteri oli hopealla. Valtu suunnisti pronssille pienten kiemuroiden jälkeen. Täällä iloitiin myös Maija Verhan pronssimitalista D55-sarjassa.

Pari viikkoa myöhemmin (14.9.) oli pikamatkan suunnistus Kajaanin Matinmäessä. VaRa:n ikäpojat Erkki ja Valtu hyppäsivät perjantai-iltana junan makuuvaunuun Turussa ja olivat lauantai-aamuna klo 7.10 Kajaanissa. Asemalta päästiin sattumakyydillä kilpailupaikalle, jossa ei ollut järjestäjien toimesta minkäänlaista sateelta ja tuulelta suojaavaa katosta. Kello 14 jälkeen alkavaan kisaan oli keskittäyttyvä pysyttelemään lämpimänä kcsävarusteissa ja satcenvarjon suojissa.

Itse kilpailu suunnistettiin Valtterinhalme-nimisellä kartalla syksyisen kauniissa jäkälä- ja harju-maisemissa. H80-sarjan kisasta oli muodostua yl-lätyksellinen. Valtu kaksi minuuttia Ville Himanen jälkeen lähteneenä oli jo kakkosrastilla ennen Villeä. Seuraavat suuntavälit rasteiltiin näköntumassa, kunnes toiseksi viimeiselle rastille Ville otti onnistuneen reitinvalinnan jälkeen rastin heti, mutta Valtu joutui sitä 7-8 min hakemaan. Ville karkasi voittoon 7,22 min erolla Valtuun. Eero Tuuteri suunnisti jälleen hopealle ja pronssille kiri myöskin pienen sekoilun jälkeen Erkki voittaen neljänneksi jätettyä Valtua peräti 12 sek. Pääasia, että Vakka-Rasti pysyi jälleen mitalikannassa!

Kilpailun jälkeen illalla ikäpojat nousivat Kajaanissa jälleen junaan ja makuuvaunussa köröteltiin sunnuntaiaamuksi Turkuun ja sieltä kotiin. Todel-linen pikamatka, pikamatkan suunnistuksineen.

Vuoden viimeiset SM-kisat käytiin pimeässä ja kylmässä Keuruulla yösuunnistuksina, joissa oli 1.300 yökyöpeliä risteilemässä varuskunnan lähimaastoissa.

H80-sarjassa oli 3,2 km:n rata ja kuusi pimeää pelkäämätöntä. Voiton vei jälleen aivan ylivoimaisesti Vilho Himanen. Seuraavat jäivät lähes 25 min, mikä osoittaa, että toisilla oli pientä pimeässä hortoilua ja seikkailua. Vakainen karkipari kuitenkin hajosi, kun Valtu yllätti Tuuterin ja nousi hopealle - tosin vain 14 sekunnin erolla. Erkki jäi nyt vuorostaan plaketisijalle, neljänneksi.

Vakka-Rastin vanhemmat ikärouvat suunnistivat myös plaketisijoille. Maija Verha oli D55-sarjassa viides ja Raili Vienola D65-sarjassa kuudes.

SM-kisoista VaRa:n suunnistajat ovat tämän vuoden aikana saalistaneet yhteensä kuusi mitalia: yksi kulta, yksi hopea ja neljä pronssia. Plaketisijoja (4-6) on lisäksi viisi. Näistä menestyksistä kertyy seuralle arvokkaita seuraluokittelun tarvittavia SM-pisteitä yhteensä 39. Viime vuonna SM-mitaleja saatiin neljä, SM-pisteitä kertyi 22.

Rasteilla mukana olleena Valtu H.



Ikäpojat Erkki Luntamo ja Valter Hirvonen suunnistivat SM-mitaleille ja -plaketeille.

TOIMINTASUUNNITELMA v. 2003

PÄÄTAVOITTEEMME VAKKA-RASTISSA:

1. Nuori Suunta eli lasten ja nuorten suunnistus ja luontoliikunta
2. Kuntorastitoiminnan edelleen kehittäminen

NUORISOJAOSTO:

1. Alle 10-vuotiaille:
 - Talvikaudella Seikowin koululla ohjattua liikuntaa mm. jumppaa, leikkejä, pelejä ja suunnistusta
 - Keväällä luonnossa liikkumisen ja suunnistuksen opetusta ensin sisätiloissa ja myöhemmin ulkona
 - Oravapolkutahtumat maanantaisin lähialueen maastoissa ja pihakartoilla
2. Nuori Suunta-ikäisille:
 - Talvikaudella kerran viikossa (lauantai) KaVa:n hiihtojaoston kanssa yhteisharjoituksia; sauvarinneharjoituksia, vaelluksia, karttaretkiä, hiihtoa, uintia...
3. Kaikille nuorille:
 - Keväällä taitoharjoituspäiviä vieraammissa maastoissa. Lumitilanteen salliessa latu- ja hiihtosuunnistusharjoitukset Alastarolla
 - Suunnistuksen alkeis- ja jatkokurssit huhtikuussa
 - Erityyppiset taitoharjoitukset kesäsuunnistuskaudella
 - Kuntorasteille osallistuminen yksin tai ryhmissä
 - Kesällä suunnistusleiri yhteistyössä MS-52:n kanssa
 - Osallistuminen Vakka-Suomen- ja aluemestaruuskilpailuihin sekä lähialueiden kansallisiin, myös joukkueittain. Pyrkimyksenä Jukolan- ja Venlojen viesteihin nuorekkaat joukkueet
 - Valmennussuunnitelma halukkaille nuorille sekä heille nimetty ohjaaja
 - Retket, saunaillat, kurssit
 - Yhteisten "Pelisääntöjen" sopiminen nuorten ja vanhempien kanssa



KILPASUUNNISTUSJAOSTO:

Jaoston tehtäviä:

1. tukee seuran aktiivikilpailijoiden valmentautumista ja kilpailuihin osallistumista
2. toimii valmistelevana osapuolena arvokilp. anomisessa ja organisaation luomisessa
3. ikäsarjojen yhteyshenkilöiden nimeäminen joukkuekilpailuihin
4. nimeää yhteyshenkilöt arvokilpailu- ja suurviestimatkoille
5. ratamestarivalmiuksien ylläpitäminen ja edistäminen

Vuoden 2003 toimintaa:

1. talvikaudella kuntopiiri Saarnistossa maanantaisin
2. talvikaudella torstaisin yhteisenkit uimahallilta
3. taitoharjoitukset maastossa yhdessä LaJy:n ja RaLu:n kanssa talvikautena

KUNTOSUUNNISTUSTOIMINTA:

1. järjestää viikoittaiset kuntorastitapahtumat huhtikuusta lokakuuhun
2. luoda kuntorastijärjestäjien sähköpostiosoiteisto tiedotusta varten
3. perustaa "kuntorastitoiminnan johtoryhmä/jaosto", tavoitteena toiminnan tehostaminen
4. järjestää keväällä ennen kauden alkua tiedotus-/toimintailta
5. säilyttää parhaan kuntorastijärjestäjän palkinto

KARTOITUSTOIMINTA:

Vakka-Rastin kartoitustoiminnassa keskitytään uustuotannon rinnalla olemassa olevien, pohjaltaan hyvälaatuisten karttojen päivittämiseen. Näin erityisesti syystä, että odotettavissa on huomattavia metsähakkuita veromuutoksen loppuun asti (vuoteen 2005). Käytetään harkinnan mukaan tulostekartoja.

- Kauden 2003 aikana valmistuu Kuuanvuoren kartta (maastotyö Pekka Raula)
- Jatketaan Kuivirauman laajennusosan kartoitusta (Jussi Arola)
- Päivitetään Oksalanpään karttaa hakkuiden osalta kuntorasteille (Aarre Salmi)
- Käynnistetään Kalannin koulun (ent. Urheilutalo) kartan ajantasaistus
- Valmistellaan stereopohjien hankintaa Kalannista, esim. Kaukjärven maastosta
- Laaditaan jatkuvasti päivitettävä karttasuunnitelma n. kolmeksi vuodeksi eteenpäin
- Ylläpidetään karttarekisteriä seuran kotisivuilla internetissä

LOPPUTERVEISET

Seurassamme monipuolisinta toimintaa on edelleen lasten ja nuorten parissa sekä Oravapolulla että Nuori Suunta-ryhmissä. Mahdollisimman monen jäsenen ja aktiiv. tulisi antaa tukensa ja talkootyön apunsa vetäjille sekä vastuushenkilöille lukuisten nuorisotapahtumien toteuttamisessa.

Hallitus toivoo, että seuratoiminnan tehtäviä voitaisiin jatkossa muutenkin jakaa useammille harteille. Lähes 400 jäsenen joukosta varmaan löytyisi lisää innostuneita puuhailemaan suunnistusharrastuksen parissa. Aina ei osata tai huomata pyytää - mitäpä jos juuri Sinä ensi vuonna vapaaehtoisesti ilmoittautuisit mukaan toimintaan!

Vakka-Rastin hallitus uskoo jäsenten löytävän iloa ja elämyksiä virkistävän luontoliikunnan, suunnistuksen parista.

Uusikaupunki, 21.11.2002
VAKKA-RASTI ry / hallitus



Sprinttisuunnistus

Sprintti on uusi kilpailumuoto, jonka ensimmäiset SM-kisat pidetään vuonna 2003 Raisiossa Liedon Parman järjestelyin. Mestaruudet ratkotaan D/H 16-21-sarjoissa. Sprintistä on Suunnistusliiton nettisivuilla perusohjeistoa. Tässä tekstiä on vähän lyhennelty ja myös täydennetty alan asiantuntijan Tuomo Peltolan lausumilla (ratamestarien jatkokoulutus; Piikkiö 13.11.2002).

Tavoite

Tavoitteena on täysivauhtinen, lyhyt suunnistuskilpailu yhdistäen ultralyhyen ja puistosuunnistuksen ominaisuuksia. Käydään puistoissa, ulkoilualueilla, taajamien lähimetsissä, myös täysin metsämaastoissa.

Sprintti ei ole pikamatkan puolikas. Sen ei tulisi sisältää suunnistustehäviä, joiden onnistumiseen sattumalla, muilla suunnistajilla tai katsojilla on vaikutus. Suunnistuksen vaativuus pyritään sijoittamaan rasti-väleille, ei rasti-paikoihin.

Rastipaikkojen on oltava selkeitä ja käytettävän maaston sellainen, että siitä kuvausohjeita noudattaen laadittu kartta on yksiselitteinen ja helpopolkuinen.

Radoilla tulee välttää keinotekoista vaikeutta ja kikkailua. Vaarallisia alueita (jyrkänteet, kivikot, aidat, romut, sateella liukkaat alueet) tulee välttää.

Toteutus

Maastossa tulisi olla riittävä määrä yksityiskohtia ja myös korkeuseroja. Ratojen tulisi sisältää reitinvalinnan mahdollisuuksia. Tavoiteaika 10-11 min.

Jos maastossa on asutusta ja reitinvalinnat suuntautuvat kortteleihin, turvallisuusnäkökohtiin (liikenne yms.) on kiinnitettävä poikkeuksellista huomiota.

Rastien sijoittaminen sisätiloihin on kielletty. Yli-pääsemättömällä karttamerkillä merkittyä kohdetta (esim. aidat, muurit, vesistöt) ei saa ylittää.

Kartta

Kartan sisällöstä ja kuvausohjeista on tarkkoja määrittelyjä. Huippupahtumissa mittakaava 1:5.000, käyräväli 2 tai 2,5 metriä, koko A4. PWT-turnausten kartat (esim. 1:2.000) ovat vain kokeiluja.

Miten paikallisesti?

Vakka-Rastissa lyhyen matkan suunnistuksina säilytetään kaksi, jo perinteiseksi luokiteltavaa tapahtumaa: Erkin Maili ja Valtun Virsta. Niissä käytetään normaaleja seuran karttatuotannon karttoja, ne pidetään metsämaastoissa ja ne ovat kuntosuunnistuksen tapahtumia.

Vakka-Suomen mestaruuskisoihin vuodesta 2003 alkaen tulee kevätlajiksi pikamatka. Kunkin vuoden järjestäjät määrittävät tapahtuman "luonteen". Myös Vakka-pika lienee ensisijaisesti kaiken ikäluokkien kuntoilua, ei huippukilpailua.

Erkin Maili (noin 1.609 metriä) on suunnistettu nyt neljä kertaa ja tapahtuma pidetään yleensä elo-kuussa. Suunnistus on sprintin luonteinen, lyhyt ja nopea kisa. VaRa:n kilpasuunnistuksen jaostossa on valmisteilla käytetyn ikähyvitystaulukon tarkistus vuodelle 2003.

Vuonna 2002 Erkin Mailin yhteydessä todettiin myös ensimmäisen VaRa-sprintin tulokset. Sarjoja on kaksi (kaikenikäiset naiset, miehet) ja seuramitalien tavoitteluun voivat osallistua myös VaRa-jäsenmaksunsa maksaneet, mutta kilpasuunnistuksessa muita seuroja edustavat.

4. Erkin Maili 30.7.2002

1. Pekka Paukku (12,10)	5,00
2. Veijo Nurmi (13,16)	7,16
3. Kari Grönroos (15,12)	7,32

1. VaRa-sprintti 30.7.2002

Naiset

1. Hanna-Helin Luotonen	14,08
2. Maaria Ritasalo	14,40
3. Virpi Helkkula	15,37

Miehet

1. Timo Ritasalo	10,31
2. Jaakko Raula	10,47
3. Timo Helin	11,46

Valtsun Virsta on suunnistettu kaksi kertaa, seuravetaraanin merkkipäivän aikoihin kesäkuussa. Valtun laatimaa ikähyvitystaulukkoa käytetään ja suunnistus on pituudeltaan pikamatkan luonteinen. Kiertopalkinnon pisteistä myös kisaillaan viiden vuoden ajan.

2. Valtun Virsta 25.6.2002

1. Pekka Paukku (18,52)	11,42
2. Teemu Nukki (17,15)	12,55
3. Pentti Hirvonen (18,50)	14,10

Valtsun Maljan pisteet:

Teemu Nukki (9+8)	17
Jaakko Raula (7+9)	16
Pekka Paukku (10+3)	13
Veijo Nurmi (0+10)	10
Pentti Hirvonen (8+0)	8
Kari Grönroos (1+6)	7
Timo Penttilä (0+7)	7

(Pisteillä nyt 16 suunnistajaa)

Mieliinpainuva pakkasyö Kiskossa

Hyvin mieleeni jäänyt Varsinais-Suomen alueen yösuunnistuskisa käytiin 18.10.2002 (!). Saattaa johtua siitä, että en muutenkaan kovin paljon yöllä ole metsässä ollut, edes suunnistamassa. Olen muutaman kerran ollut yösuunnistusta harjoittelemassa vaihtelevalla menestyksellä isän hyvällä "kaksisilmäisellä" jotosaikaisella lampulla. "Oikean" yölampun sain juuri ennen kisa. Lähdimme, isä ja minä lähes suoraan koulusta tultuani suunnistamaan kohti Kiskon Lammijärveä. Kun illan jo hämärtyessä pääsimme parkkipaikalle alkoi pikkaisen jännittää. Ensimmäisen kerran yökisassa paljon autoja ja "osaavan" näköistä porukkaa. Tutkimme lähtö- ja maalialueen, kilpailuohjeet ja lähtöluettelon. Minun (D14) sarjassani oli kuusi osallistujaa. Osa oli jo ennalta hyvin tuttuja, osa vähän vieraampia.

Metsään lähdin hyvin varovaisesti (ei olisi mukava eksyä aivan vieraaseen metsään heti alkuun!). Ensimmäinen rasti oli onneksi tiejuoksua ja rasti sijaitsi hyvin lähellä tietä. Kuitenkin ensimmäiselle rastille meni jälkeensä ajatellen aivan turhaa aikaa, mutta kun on varovainen...

Toinen ja kolmas rasti olivatkin vaativampia. Hieman ennen kolmatta rastia ohitseni pyyhälsi ennestään tuttu Jaana Sipponen, jonka tiesin olevan todella hyvä suunnistaja. Kolmannen ja neljännen rastin välissä oli reitinvalintakysymys. Valitsin kiertävän tien, joka jälkeensä osoittautui yleiseksi ja ehkä parhaaksi ratkaisuksi. Tieosuudella aloin jo tottua pimeään metsään ja sain lisätyä vauhtia ja ohitin Jaanan. Neljänneltä rastilta maaliin menimme Jaanan pienellä etumatalla, joka lopussa vähän lisääntyi, itse koheltaessani.

Maaliissa oli ihan hyvä fiilis, olihan kisa mennyt alkuvarovaisuuden jälkeen hyvin. Tulokset tulivat ripeästi ja osoittautui, että oli mennyt paremmin kuin hyvin. Tulostuloksissa olin Jaanan jälkeen toinen, tosin suurella erolla, mutta kuitenkin. Kannatimme hieman järjestävää seuraa kahvin ja teen hinnalla, olihan siellä 4,5 astetta pakkasta. Kun lähdin metsään oltiin jo pakkasella ja maa valkoisena, joten sekin saattoi laittaa aloittelijan paniikkiin. Palkintoja odoteltiin tovi ja sitten itse jakotilaisuus oli taas vähän hättäinen kylmyyden ja myöhäisen ajankohdan takia (tapahtui ulkona). Palkinnot kuitenkin saatiin jaettua ja iloisena, kylmissään ja väsyneinä kotimatka alkoi kohti Uuttakaupunkia.

Kirsi K.



Vakka-yössä satoi, mutta ei pakastanut, totesivat Juhani Penttilä (vas.), Pekka Paukku ja Veijo Nurmi.

Piirin yössä Kiskossa Pekka sijoittui hopealle ja Veijo 10:nneksi. Juhani ei ollut mukana.

VAHTERUS

SM-PISTEET v. 2002

Erkki Luntamo, H80-85	17,00
Valter Hirvonen, H80	15,00
Maija Verha, D55	6,00
Raili Vienola, D65	1,00

VSS-PISTEET v. 2002

Erkki Luntamo, H80-85	7,33
Valter Hirvonen, H80	7,33
Raili Vienola, D65	7,00
Kirsi Laine, D40	4,17
Hanna H-Luotonen, D40	4,00
Maija Verha, D55	3,67
Maaria Ritasalo, D50	3,67
Raimo Reunanen, H65	3,17
Pekka Paukku, H60	2,67
Kai Koistinen, H16	2,00
Annamari Koistinen, D12	1,00
Kirsi Kuuttila, D14	1,00
Pentti Salonen, H75	0,50
Vesa Heikkilä, H14	0,50
Antti Luotonen, H14	0,50
Ilkka Penttilä, H14	0,50
Kari Honkanen, H60	0,33
Kari Grönroos, H60	0,33
Kaarlo Uusitalo, H75	0,33

VSS-MITALIT v. 2002

Kulta	14 kpl (17ed.vuonna)
Hopea	19 kpl (17ed.vuonna)
Pronssi	6 kpl (9ed.vuonna)
Yht:	29 kpl (43 kpl)



VAKKA-MALJA v. 2002

1) MS-52	185
2) VaRa	155
3) LaJy	26

VAKKA-MALJAN pisteet 2000-2002

1) VaRa	554
2) MS-52	492
3) LaJy	79
4) LeVi	4

Vakka-Rasti voitti kiertopalkinnon!

Tervetuloa seuraamme !

* Vakka-Rastin hallitus on kokouksessaan 1/02 hyväksynyt seuraan uusiksi jäseniksi: Esa Kerkola s. -63, Merja Kerkola -63, Sakari Kerkola -91, Sofia Kerkola -93, Severi Kerkola -96, Tuula-Riitta Karlin -58 ja Timo Kesälä -49. Myönnettiin ero kuudelle jäsenelle ja poistettiin jäsenyydestä 15 jäsentä. Kokouksessa 3/02 ero viidelle jäsenelle.

* VaRa-kokouksessa 4/02 jäseniksi: Kerttu Aaltonen -93, Sohvi Perttunen -01, Marko Perttunen -75. Ero yhdelle jäsenelle, samoin 5/02. Uusiksi jäseniksi 5/02: Carita Anttila -62, Kimmo Anttila -59.

* Hallituskokouksessa 6/02 uusiksi jäseniksi: Aarno Helkkula -54, Virpi Helkkula -60, Reija Helkkula -84, Mirkka Helkkula -86, Armi Helkkula -89, Kai Autio -68, Robert Autio -94, Eevert Autio -97, Marko Tuominen -93, Jenna Tuominen -96, Jasmina Lampinen -92, Johanna Kivelä -95, Janne Sjölund -62, Taina Sjölund -61, Jani Sjölund -93, Miia Sjölund -95, Idamaria Laine -94, Hannele Leino -70 ja Antero. Pesola -45.

* Kokouksessa 7/02 uusiksi jäseniksi: Ritva Immonen-Hakamäki -52, Hanna Paalanen -92, Riku Mälikä -93, Esko Kangas -51, Venla Helin -97 ja Tuovi Helin -99. Ero kahdelle jäsenelle. Kokouksessa 10/02 uusiksi jäseniksi: Irmeli Itäranta -64, Elina Itäranta -92, Annika Itäranta -94 ja Petteri Itäranta -95. Pyyntöjen perusteella ero kahdelle.

Vakka-Rastin jäsenmaksut

Vakka-Rastin jäsenmaksut laskutetaan yleensä tammikuussa ja maksut pyydetään hoitamaan eräpäivään mennessä. Jos Sinulta on vuoden 2002 jäsenmaksu jostain syystä vielä suorittamatta, pyydetään se hoitamaan saapuneen pankkisiirron mukaisena! Kiitos.

Vakka-Rastin jäsenmaksu tulee seuran toimintaaääntöjen 6 §:n mukaisesti maksaa vuosittain. Jäsenmaksunsa maksaneitten jäsentuina ovat sitten mm. tämä seuralahti Rasti-Vakkanen ja kausiohjelma Rasti-Muistio, lukuisat yhteistilaisuudet, luontoliikunnat sekä VaRa-Kuntorastien osanottomaksut.

Seuraedustukset

Huippusuunnistajan on ilmoitettava seuraedustuksen vaihdosta seuralle SSL-lomakkeella 30.11. mennessä, liittoon 15.12. mennessä.

Kilpailusääntöjen 2.222 §:n mukaan kaikkien muiden suunnistajien tulee ilmoittaa seuraedustuksen vaihdosta osallisille seuroille ja kirjallinen ilmoitus myös Suunnistusliitolle (mm. lisenssitiedoston päivitystä varten). -- Esim. Vakka-Rastista lähteneet suunnistajat eivät juurikaan ole tätä sääntövelvoitetta muistanee ja noudattaneet?

Mikä ihmeen luku 22 ?

"Ajelimme marraskuun 20. päivänä Varsinais-Suomen Suunnistus ry:n aluekokoukseen Auraan. Keli oli paha, mutta juttu luisti. Verhan Koki ajoi, kyydissä olivat Luntamo, Reunanen ja puh.joht. Outi.

Hauskasti huomasimme, että luku 22 oli merkittävä tässä autossa: Luntamo täytti kohta 88 vuotta, Reunanen oli 66, Outi on 44-vuotias ja ollut seuran sihteeri/puh.joht. 22 vuotta. Rasti-Raimo on 22 vuotta nuorempi Luntamosta, puheenjohtaja 22 vuotta nuorempi Raimosta.

Tällaista havainnoi Outi, joka on ollut puolet elämästään VaRa:ssa."

Seppo ja oksien rätiä

Raulan Seppo kirjoitti VS-Rastipäivien "haastatteluun" erikoisen muistonsa VaRa-vuodelta 1986, jolloin seura järjesti Isotonicit: "Kilpailut olivat Lokalahdella ja TV teki niistä Pekka Oksalan johdolla puolen tunnin ohjelmankin. Itse olin ratamestarina. Maassa oli lumen rippeitä. Ilmassa erikoinen savun tai tervan katku - ikäänkuin Rauman tehtaiden tuprutuksia Lokalahdella asti, vaikka tuuli ei sopinutkaan. Tuntuu että puiden oksissa olisi jollain tavalla rätissyt?

Seuraavina päivinä selvisi, että Tsernobyliassa oli voimalla pamahtanut. Myöhemmät kartat näyttivät, että saastelaskeumat olivat erittäin suuria juuri Lounais-Suomessa. Ja juuri silloin kun Isotonic oli meneillään. Itse olen aina yhdistänyt ilmassa olleen katkun ja kuvitteleman puiden oksien rätiä Tsernobylin ydinpamaukseen."

Mikon arvokisatavoitteet

Itärannan Mikko vähän myöhästyi kesähaastattelunsa palautuksessa. Näin jo 40-sarjaa vauhdittava ex-maajoukkueemies mm. vastasi: *Parhaat VaRa-muistosi:* "Harjoitusleirit, jolloin varsinkin keväisin haettiin lumetonta maapohjaa mm. Ruotsin ja Tanskan puolelta." *Tavoitteesi 2002 arvokilpailuissa:* "Syksyn arvokisoista on tavoitteena pysytellä poissa ja jatkaa kuntoilulinjoilla. Mutta toisaalta eihän sitä koskaan tiedä...?"



Veteraanien tiikerit

Uudenkaupungin veteraanit Erkki Luntamo, Valter Hirvonen ja Erkki Rumpunen pelasivat seurajoukkueiden lentopallon EM-turnauksessa Tampereella 29.11.2002. Raison vajaanmies (5) H80-joukkueen tuloksena kolmas tila. -- Ikäpoikien peleissä tiikereitä tehdään harvemmin... Veteraanien tavoitteet ovat jo MM-turnauksessa 2004 !

SM-suunnistus Loimaalla

Kalannin (ja U:gin) eläkeläisten menestyslaji suunnistus saa jatkoa SM-tasolla. EL:n ensi vuoden SM-rasteilut pidetään Loimaalla 28.8.2003. Lisätiedot Pietilän Jounilta.



VAKKA-PISTEET vuonna 2002

Maija Verha	5,00
Maaria Ritasalo	5,00
Kirsi Laine	5,00
Pekka Paukku	5,00
Pekka Raula	5,00
Koitto Verha	4,00
Raili Vienola	4,00
Juhani Penttilä *	3,50
Timo Penttilä	3,00
Erkki Luntamo	3,00
Valter Hirvonen	3,00
Pertti Vuorinen	2,50
Vesa Heikkilä *	2,25
Kari Honkanen	2,00
Veijo Nurmi	1,50
Tuula Kuuttila	1,50
Pekka Luotonen	1,00
Kari Kuuttila *	1,00
Satu Vironen *	1,00
Kai Koistinen *	1,00
Hanna Helin-Luotonen	1,00
Leo Koistinen	1,00
Annamari Koistinen *	1,00
Lotta Miettinen *	1,00
Jukka-Pekka Vironen *	1,00
Teemu Yli-Laurila *	1,00
Ilkka Penttilä *	0,75
Heli Heikkilä *	0,50
Kirsi Kuuttila *	0,50
Jaakko Pietilä *	0,50
Antti Luotonen *	0,50
Mervi Pirilä	0,50
Sini Perttunen	0,50
Tuula Koistinen	0,50
Raimo Nurmi	0,50
Aimo Kalenius	0,50
Esko Vuorenmaa	0,50
Emma Itäranta *	0,50
Hannele Raula *	0,50
Tuula-Riitta Karlin	0,25
Carita Anttila	0,25
Martti Luotonen *	0,25
Matti Kuusisto *	0,25

(* Juniorisuunnistaja)

SM-, VSS- ja Vakka-pistetilastot kokosi
Valter Hirvonen

KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

Jaan valmistautumisen kolmeen: Vuositaso, lyhyt aikajakso 1-3 viikkoa ja kilpailupäivät.

VUOSITASO Selvität kilpailualue (harjoittelukielto tms.), sen maastotyytit, erikoismuodot yms. Etsi vanhoja karttoja ko. alueesta (hyviä arkistoja vanhemmilla linnunpesäntallajilla). Leireile vastaavissa maastotyypeissä ja opettele suunnistamaan siellä varmasti ja sujuvasti. Kohdista fyysinen harjoittelusi tarvittaessa. Mäkijuoksua, suota, hakkuualueita, tiheikköjä... Tarvitsenko lisää juoksuopeutta?

LYHYT AIKAJAKSO Harjoittelun hienosäätö, milloin kevennän treenejä, viimeinen kova harjoitus, viimeistelyharjoitus maastossa... Ravinto, onko kuumaa, jolloin nestetasapainoon kiinnitettävä huomiota. Muu ravinto, mitä syön ja mitä en syö (makeiset, limonaadit, keksit, siparit). Lihashuolto, onko kireyttä lihaksissa ja saanko venyttelyllä paikat kuntoon vai pitääkö turvautua hierontaan. Ajatusharjoitukset, mielikuvaharjoitukset, joilla käyn kilpailua läpi alusta loppuun.

KILPAILUPÄIVÄT Mikäli kilpailupaikkakunta on kauempana, suosittelen lähtäville siirtymistä edellisenä iltana. Kilpailupaikalle saapuminen ajoissa, jolloin jää aikaa tutkia ohjeet ja laittaa varusteet huolella päälle. Tutki kilpailuohjeet, viimeinen rasti, yleisörasti, maastotyyppi, valvojen lausunto yms. Katsele jo tultaessa kilpailupaikalle millainen on maasto, puusto, kuviorajat, hakkuut maastopohja... Tee muistikuvia ja mieti miten etenet ko. maastossa.

KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN Varusteet laitat kuntoon jo edellisenä päivänä. Kilpailupäivä pyhitetään keskittymiseen ja rauhoittumiseen.

AAMUVERRYTTELY joka on kevyttä liikuntaa ja venyttelyä (ei kuulemma sovi kaikille - väitän toista). Sillä aukaistaan tukkoiset lihakset ja herätetään keho kilpailua varten.

AAMUPALA on yksilöllinen, kuitenkin syö riittävän ajoissa ja sopivasti. Opettele esim. talven aikana, mikä sopii ja millä aikataululla.

ALOITA KESKITTÄMINEN ajatustasolla ja fyysisesti. Verryttele riittävästi ja venyttele liikeratasi auki. Joustavat lihakset kestää kilpailun rasitteet paremmin, niissä energia kulkee ja ravinto menee perille lihakseen. Vammariski pienenee huomattavasti.

Verryttelyä on jatkettava lähtökarsinaan asti - älä jää seisoskelemaan ja jutustelemaan, jolloin lihakset kylmettyvät. Lähdet jäykällä lihaksilla maastoon - alkurynnistyksen jälkeen alkaa hapottaa kun lihakset ei ollutkaan valmiina koitukseen - kertynyt maitohappo aiheuttaa jopa kartanlukua vaikeuttavaa ongelmaa - virhemahdollisuus kasvaa...



Jaska keskittyy HiKi:n katsastuksessa 31.5.1981 Lohjan Kisakalliolla.

Lähtöön kannattaa ottaa lämpimiä varusteita mukaan, mikäli sieltä on varusteiden kuljetus kilpailukeskukseen taikka sovi huoltajan kanssa tämä asia.

KESKITY SUORITUKSEESI käy läpi ajatuksissa kuinka suunnistat, miten toimit ja varmista itsellesi varman, rauhallisen suunnistustapahtuman, jossa ainoastaan jalat käy kierroksilla. Luota itseesi ja taitoosi sekä suunnista niin hyvin kuin osaat, maalissa katsotaan mihin se riittää.

MAALIIN tultaessa välittömästi loppuverryttely ja kevyt venyttely. Suihkun kautta ehdottomasti, jonka jälkeen pukeudu lämpimästi. Kuonat poistuu lihaksesta parhaiten, kun juokset rennosti muutaman kilometrin kisan päälle ja venyttelet hyvin.

KILPAILUN JÄLKEEN analysoi suoritustasi, piirrä reitti, vertaile rastivälijäitä ja keskustele valmentajasi - huoltajasi kanssa reitistä. Opi jokaisesta kisasta ja laita ne tietopankkiisi seuraavia ratoja ja rastivälejä varten.

VIESTISUUNNISTUSTA on sanottu lajin suolaksi, joten jos sen tunnustat toimi myös sen mukaisesti. Viesteissä on joukkuehenki tärkeää. Sopikaa mielusti yhteiset majoitukset - tehkää kilpailutaktiikka yhdessä - sopikaa miten juoksette viestin...

Tärkeää on olla myös kilpailupaikalla yhdessä. Kannustaa joukkueen jäseniä, kuulla heidän kommentteja maastosta, antaa seuraaville viestinviejille ohjeita maastosta; radoista yms. Seuralaavu, silloin kun se on kilpailuissa mukana, on joukkueen kokoontumispaikka. Se toimii joukkueen ja yksilön tukikohtana, josta operoidaan kilpailua ja sen tapahtumia.

Viestissä on myös erittäin tärkeää tsemputa maaliin asti koko joukkueella. Ei viesti kaadu ykkösosuuden jäämiseen. Mitalit jaetaan maalissa. Mikäli jollain osuudella on tullut aikatappio kanssakilpailijoihin, älä paikkaa asiaa yltiöpaissella rynnistykseillä maastossa. Kilpailusuorituksen pitää olla varmaa ja hallittua - ainoa mahdollisuus tavoittaa edelläkijät. Virheillä annamme vain tasoitusta kanssakilpailijoillemme - tietääkseni siihen ei kenelläkään ole varaa.

Suunnistusterveisin
Markku "Jaska" Jauhiainen

HiisiPOSTI2002

Juttu julkaistu VaRa:n ex-maajoukkue-suunnistajan "Jaskan" ja Hiisipostin vast.toim. Pekka Kivimäen luvalla.



Vakka-Rasti menestyi hienosti Varsinais-Suomen Nuori Suunta -kisassa Halikossa. Palkintokorokkeella hymyilivät mm. Tuulia Rekola (kultaa) ja Lotta Miettinen (pronssia).



Viereisissä kuvissa yllinää Matti Kuusisto ja alempana Mikko Raula, jolla olikin sellainen rastivauhti, että kuvaajapolaisen kamerakäsi ihan tärähti innostuksesta.



		Nuori Suunta kilpailu	Nuori Suunta viestit	Aluemestaruuskisat norm.	Aluemestaruuskisat viesti	Nuorten Jukola	Kaikki yhteensä
1	Mynämäen Suunnistajat-52	135	11	103	49	4	302
2	Angeliemen Ankkuri	127	38	67	30	18	280
3	Turun Suunnistajat	90,5	43	68	32	30	263,5
4	Paimion Rasti	81	15	51	33	14	194
5	Suomusjärven Sisu	64,5	21	51	16	16	168,5
6	Liedon Parma	35,5	14	41	19	14	123,5
7	Vakka-Rasti	68		21	17	6	112
8	Someron Esa	29,5	1	19	13	8	70,5
9	Piikkiön Kehitys	29,5	6	12	1		48,5
10	Auran Vannas	16					16
11	Sauvon Urheilijat	9,5	5				14,5
12	Kiskon Kiskojat	11,5					11,5
13	Hirvensalon Heitto	8,5					8,5
14	Pertelin Peikot	7	1				8
15	Yläneen Kiri	1,5		4			5,5
16	Rasti-Perniö	0,5		3			3,5
		715	155	440	210	110	

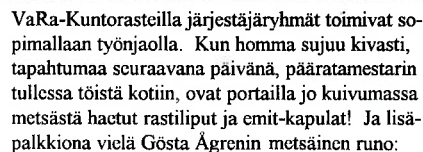


	Suor.	Km							
Nurmi Outi	22	57,81	Koistinen Tuula	10	24,19	Vallamo Anni (PyMy)	4	11,7	
Yli-Hakula Anne	21	83,76	Erämaja Tapani	10	21,69	Nevavuori Kimmo	4	10,99	
Pirilä Erkki	19	103,61	Pietilä Jouni	10	20,79	Tuominen Marja-Leena	4	10,57	
Verha Koitto	19	98,31	Koistinen Kai	9	46,34	Kuuttila Kari	4	9,9	
Uuttera Osmo (LaJy)	19	89,16	Kuuttila Tuula	9	31,35	Luotonen Antti	4	9,7	
Heikkilä Markku	19	71,06	Salmi Aarre	9	24,19	Ankelo Jyrki	4	9,24	
Salmi Anneli	19	54,36	Hirvonen Valter	9	23,42	Suomi Kirsi	4	9,2	
Grönroos Kari	18	87,51	Koistinen Annamari	9	20,09	Tuominen Ahti	4	8,79	
Rantala Pasi	18	80,27	Raula Pekka	8	38,05	Vironen Jukka-Pekka	4	8,2	
Verha Maija	18	58,76	Pöyhönen Reino	8	33,27	Heikkilä Anneli	4	7,07	
Nurmi Veijo	17	80,61	Helin-Luotonen Hanna	8	31,47	Etu-Huitti Arto (MS)	3	21,2	
Ritasalo Maaria	17	71,81	Suominen Heikki (LaJy)	8	30,49	Virtanen Martti	3	19,3	
Vuorenmaa Esko	17	62,96	Lahtonen Teuvo (LaJy)	8	28,8	Pirilä Timo	3	15	
Penttilä Matti	17	53,01	Vironen Juho	8	22,79	Anttila Pertti (LaJy)	3	14,5	
Vuorinen Ulla-Maija	17	47,74	Salonen Pentti	8	18,37	Itäranta Mikko	3	12,9	
Kesälä Jussi	16	70,46	Tuomola Kari (MS)	7	36,59	Mäki Hannu (TaTa)	3	12,75	
Nurmi Raimo	16	65,66	Lintuharju Vesa (LaJy)	7	31,6	Heerman Stig (RaLu)	3	11,57	
Kalenius Aimo	16	61,46	Reunanen Raimo	7	30,37	Suikkanen Teuvo	3	11,5	
Kangas Esko	16	50,04	Ståhl Juha	7	23,2	Karru Antti	3	9,97	
Jalava Kari	15	70,56	Pirilä Mervi	7	21,44	Tuominen Outi (PyMy)	3	9,4	
Laine Sami	15	60,56	Flemming Merja	7	21,35	Uusitalo Kaarlo	3	9,36	
Viitanen Veijo	15	60,26	Yli-Rohdainen Kimmo	7	16,32	Meriläinen Reima	3	9,3	
Luotonen Pekka	15	59,46	Pietilä Olli	7	15,79	Sorri Hanna	3	8,8	
Kuusisto Martti	15	58,56	Pietilä Elina	7	15,19	Karru Tuulikki	3	8,77	
Lemmilä Jarkko (LaJy)	15	50,01	Erämaja Virpi	7	14,79	Kuuttila Kirsi	3	8,3	
Vienola Raili	15	46,21	Fritlander Kaija	7	13,09	Leino Hannele	3	7,6	
Anttila Carita	15	44,64	Raula Hannele	7	11,5	Yli-Laurila Janne	3	7,4	
Kuusisto Matti	15	31,36	Rintanen Samu	6	36,25	Miettinen Päivi	3	7,1	
Rautavuoma Tapani	14	71,95	Ritasalo Timo	6	34,02	Lehtonen Eeva-Maria	3	6	
Kiiski Kauko	14	45,69	Kempainen Pekka (KeU)	6	33,49	Artiola Sanni	3	5,6	
Kivellä Lea	14	43,86	Salminen Harri	6	31,7	Helkkula Armi	3	5,57	
Vienola Olli	14	39,76	Mustonen Antti (LaJy)	6	31,57	Helin Jaana	3	5,3	
Luntamo Erkki	14	39,01	Salonen Ismo (LaJy)	6	28,9	Raula Mikko	3	3,9	
Jylhä-Ollila Merja	14	32,51	Vihersaari Raimo	6	26,9	Ritanotko Markku(TuMe)	2	14,2	
Anttila Kimmo	13	74,1	Lehtoruusu Aarno (LaLu)	6	26,89	Huurre Jyri	2	12,8	
Salminen Riku	13	68,39	Pietarinen Jari	6	25,39	VäättänenMarja-L. (HS)	2	11,5	
Paukku Pekka	13	51,06	Lehtinen Juhani (Valmet)	6	23,09	Valtonen Teuvo (Hiisi)	2	10	
Pöllänen Leo	13	49,69	Pietilä Jaakko	6	23,04	Laaksonen Sanna (MS)	2	9,9	
Koistinen Leo	13	45,29	Myöhänen Jouko	6	21,09	Heino Jukka (RaLu)	2	9,7	
Pesola Antero	13	39,19	Honkanen Kari	6	20,2	Sipilä Matti	2	9,7	
Heikkilä Vesa	13	34,26	Karlin Tuula-Riitta	6	17,25	Nukki Teemu	2	8,99	
Tuominen Pertti	12	63,61	Nurmi Johanna	6	14,37	Viertalo Veijo (MS)	2	8,9	
Raula Jaakko	12	56,51	Artiola Merja	6	14,19	Immonen-HakamäkiRitva	2	7,39	
Laine Kirsi	12	34,96	Rekola Tuulia	6	12,2	Suomi Irene	2	7	
Kesälä Anu	12	33,36	Raula Helena	6	12,15	Vironen Johanna	2	6,4	
Vironen Satu	12	27,69	Helkkula Reija	5	22,5	Pietilä Juho	2	6,05	
Ritasalo Matti	11	62,35	Helkkula Aarno	5	21,86	Yli-Laurila Taina	2	5,4	
Penttilä Timo	11	58,04	Helkkula Virpi	5	17,06	Vainio Eila (PyMy)	2	5,1	
Vuorinen Pertti	11	53,75	Penttilä Inkeri	5	11,79	Viertola Maija (LaJy)	2	5,1	
Penttilä Juhani	11	43,64	Miettinen Lotta	5	10,5	Helkkula Mirikka	2	4,87	
Helin Timo	10	46,67	Nevavuori Antti	5	8,89	Elonen Tiina	2	4,3	
Hyttinen Urho	10	35,46	Penttilä Ilkka	5	8,69	Lemmetti Jorma (LaJy)	2	4,16	
Kuuttila Timo	10	32,36	Panelius Marja	4	24	Pirilä Lauri	2	3,7	
Hoppela Nina	10	31,37	Rintanen Teemu	4	22,15	Yli-Rohdainen Matti	2	3,7	
Heikkilä Heli	10	30,22	Kerttula Jarmo (LaJy)	4	20,1	Vapola Katarina	2	3,3	
Kesälä Maija	10	28,36	Väättänen Lauri (HS)	4	18,27	Yli-Laurila Teemu	2	2,4	
Eskola Emil	10	24,46	Perttunen Sini	4	14,5	Miettinen Emeli	2	2	
						Varjonen Reijo (PyMy)	2	2	

Lukuarvoltaan erittäin suuret paikallisurheilun tapahtumien täydelliset tulokset ovat VaRa:n Kuntorasteilta joka tapauksessa olleet luettavissa seurasivuille nettissä. Sinne listat jäävät edelleen arkistoon. Myös rastivälilojaikoja on esillä useilta Kuntorasteilta. Atk-palveluista kiitokset kuuluvat ainakin **Jalavan Karille** ja **Kesälän Jussille!**

KUNTORASTIT (vuositilastoja)

	<u>Henkilöitä</u>	<u>Suorituksia</u>
1998	289	1.509
1999	304	1.394
2000	301	1.340
2001	334	1.369
2002	290	1.489



*Kuuset jäävät ennalleen,
kun lähdet.*

*Sinä et,
jos kuuset lähtevät.*

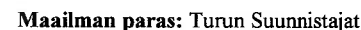
RASTIKALENTERI 2003

Varsinais-Suomen mestaruuskisoja:

08.2.2003	PoPy	Hiihtosuunnistus
09.2.2003	PoPy	Hs-viestit (Ulvilassa)
10.5.2003	?	Pitkä matka
17.5.2003	PiKe	Pikamatka
18.6.2003	PR	Nuori Suunta-kilpailu
24.6.2003	LoJa	Partiokilpailu
16.8.2003	SuSi	Normaalimatka
17.8.2003	AuVa	Viestit
20.8.2003	TuS	Nuori Suunta-viesti
05.9.2003 ??	LaJv	Yökilpailu



MS-52 juhli 10.11.2002 50-vuotista, hienoa suunnistustaivaltaan. Juhlien yhteydessä todettiin, että Myssi on Suomen paras seura, mutta Tussi maailman paras. -- Kun listaa vielä jatketaan mm. Vakka-Maljan vuosien 2000-2002 saavutuksilla, päästään "vaatimattomasti" perille:



Suomen paras: Mynämäen Suunnistajat-52

Vakka-Suomen paras: Vakka-Rasti



SEURAOTTELU vuodesta 1973 alkaen

VAKKA-RASTI -- TURUN SUUNNISTAJAT

Kerta / Vuosi	Paikka, järjestäjä	Osanott	PISTEET	Voittaja
1. / 1973	Laitila, LaJy	74	124- 96	VaRa
2. / 1974	Parainen, PiF	81	102-132	TuS
3. / 1975	Mynämäki, MS-52	108	121-121	VaRa
4. / 1976	Tarvasjoki, TarU	85	105-142	TuS
5. / 1977	Hinnerjoki, HiY	112	139-120	VaRa
6. / 1978	Maaria, MaMa	96	154-128	VaRa
7. / 1979	Mietoinen, MS-52	109	146-121	VaRa
8. / 1980	Lieto, LiePa	92	125-130	TuS
9. / 1981	Hinnerjoki, HiY	94	155- 95	VaRa
10./ 1982	Merimasku, MaMa	120	151-121	VaRa
11./ 1983	Mynämäki, MS-52	122	115-132	TuS
12./ 1984	Masku, MasTe	135	97-146	TuS
13./ 1985	Taivassalo, TaTa	146	131-125	VaRa
14./ 1986	Mynämäki, MS-52	150	118-130	TuS
15./ 1987	Hinnerjoki, HiY	160	116-120	TuS
16./ 1988	Yläne, YlKi	140	95-121	TuS
17./ 1989	Vehmaa, VeKi	162	116-122	TuS
18./ 1990	Nousiainen, MS-52	156	112-141	TuS
19./ 1991	Lappi Ti, HiY	148	111-162	TuS
20./ 1992	Mynämäki, MS-52	164	102-214	TuS
21./ 1993	Taivassalo, TaTa	146	127-185	TuS
22./ 1994	Maaria, MaMa	154	87-217	TuS
23./ 1995	Vehmaa, MS-52	160	102-170	TuS
24./ 1996	Mynämäki, MS-52	136	109-136	TuS
25./ 1997	Merimasku, MaMa	149	119-184	TuS
26./ 1998	Mynämäki, MS-52	131	118-146	TuS
27./ 1999	Mynämäki, MS-52	140	136-113	VaRa
28./ 2000	Mynamaki, MS-52	160	95-184	TuS
29./ 2001	Mynämäki, MS-52	130	110-143	TuS
30./ 2002	Nousiainen, MS-52	132	108-129	TuS

Valintoja vuodelle 2003

Hallituksen pj.	Outi Nurmi
Hallituksen jäsenet	Jussi Kesälä (kartoitusohjaaja) Juho Vironen (kuntosuunnistusohjaaja) X avoin (talousohjaaja)
Hallituksen lisäjäs.	Hanna Helin-Luotonen, Hanna Sorri, Mikko Itäranta, Veijo Viitanen
Hall.jäs./jaosto-pj:t	Koitto Verha (kilpajaoston jäsenet: Hanna Helin-Luotonen, Timo Helin, Jussi Kesälä, Leo Koistinen, Pekka Raula, Harri Salminen) Timo Penttilä (nuorisajaoston jäsenet: Hanna Helin-Luotonen, Mikko Itäranta, Timo Kuuttila, Päivi Miettinen, Hanna Rekola, Juho Vironen, Taina Yli-Laurila)
Tilintarkastajat	Matti Jalava ja Pekka Harmovaara; varalla Jukka Mattila ja Ensio Kiukkonen



Vakka-Rasti ry

Rastilaisten sähköpostiosoitteita

Outi Nurmi	outi.nurmi@uusikaupunki.fi
Hanna Sorri	hasorri@uusikaupunki.fi
Mikko Itäranta	mikko.itaranta@valmet-automotive.com
Tahvo Rautavuoma	tahvo.rautavuoma@uusikaupunki.fi
Juho Vironen	jvironen@netti.fi
Harri Salminen	hasalmi@uusikaupunki.fi
Koitto Verha	koverha@uusikaupunki.fi
Timo Penttilä	timo.penttila@pp.inet.fi
Hanna Helin-Luotonen	hanna.helin-luotonen@wakkanet.fi
Jussi Kesälä	jussi.kesala@hut.fi
Veijo Viitanen	veijo.viitanen@tili-rasti.inet.fi



"Tarvitaanko enää kompassia, kun oikeat suunnat saa sähköpostilla?"



Vuoden 2002 Urheilijaksi on valittu kolminkertainen olympiavoittaja **Sampsa Lajunen**.

Sampsa lukemisenarvoinen **Seppo Anttilan** kirjoittama artikkeli **Juoksijassa** no 5/2002.

Huippu-urheilijan valmentautumisen pitkällä polulla yksi kohta oli osanotto **VaRa:n** puulaaki-cuppiin 19.5.1998 !! Startissa aika rivi rastilaisia pääsi kuvaan tulevan tähden rinnalle (**Sampsa ed.oik.**).

VAKKA-RASTI RY
Tahvo Rautavuoma 4.12.2002

PELASTUSPALVELUORGANISAATIO 2003

Vakka-Rasti yhteyshenkilöt

	koti	työ	muu yhteys
Outi Nurmi	842 2922	841 6288	040 5377244
Aarre Salmi	841 2003		050 3130050
Raili Vienola	841 2608		0440 126795
Tahvo Rautavuoma	841 3192	010 862 3300	050 5521543

RYHMÄ I	puh	koti	gsm	RYHMÄ IV	puh	koti	gsm
VERHA KOITTO	8412515	041 4311991		PENTTILÄ TIMO	874042	0400 466554	
VIENOLA RAILI	8412608	0440 126795		PENTTILÄ INKERI	874042	040 7584123	
HIRVONEN VALTER	8423486	0400 432100		RAULA PEKKA	875312		
HONKANEN KARI	8423325	050 5558421		PIETILÄ JOUNI	874266	0400 328315	
KIISKI KAUKO	8423370	0400 983370		VIHERSAARI RAIMO	875327		
RANKI LEO	8421470			STÄHL JUHA	874932	050 5206565	
REUNANEN RAIMO	8423587	0400 903587		KOISTINEN LEO JA T	8412554		
NURMI VEJO	8414824	050 5686243		LUOTONEN JUHANA	8417365	0400 933566	
VERHA MAIJA	8412515	050 3301527		LUOTONEN-HELIN H	8417365	0400 834104	
YLI-LAURILA OLLI	8414546	0400 907449		PIRILÄ TIMO	875248	0400 825835	
TUOMINEN AHTI	8422827	0500 530556		PIRILÄ ERKKI	875148	0400 922148	
KARLSSON MIKAEL	8413808	040 5054072		VAPOLA KATARIINA	875440	050 3060739	

RYHMÄ II	puh	koti	gsm	RYHMÄ V	puh	koti	gsm
ITÄRANTA MIKKO	8415662	0400 441399		SALMINEN RIKU	8412594	040 5034194	
JALAVA KARI	8413524	050 5953232		RAUTAVUOMA TAHVO	8413192	050 5521543	
RANTALA PASI	8424664			RITASALO M & M	8422708	050 5929076	
AALTONEN JUHANI	874969			VIITANEN VEJO	8258042	040 5584812	
HAUTALA LEIF	8423694			SORRI HANNA	8442887	040 5562560	
HYYTÄ RAIMO	8422748			SALMINEN HARRI	8423523	0400 724677	
MYLLYMAA LEO	8413749			LUOTONEN PEKKA	8421504	050 5501521	
TUUPANEN HANNU	8416592			KUUSISTO MARTTI	841 6900	050 3803798	
MERILÄINEN REIMA	8417509			VUORENMAA ESKO	8423932		
LEHTO ARTO	8415789			KUUTILA TUULA	8417449	040 5262449	
KIVISTÖ REIJO	8421345			HEIKKIÖ TIMO	8421289	050 5579718	
HEIKKILÄ M& A	8416925			LAITINEN ESKO	8416525		

RYHMÄ III	puh	koti	gsm	UUSIA HENKILÖITÄ
VIRONEN JUHO	8416020	0500 125145		
SUIKKANEN TEUVO	8416972	050 5180772		
NURMI PASI	856412	050 3230658		
VUORINEN ULLA-M	8412200	040 5040789		
VIRTANEN M & M	8421369	0400 911311		
NURMI RAIMO	8416843	0500 553443		
NEITOLA ERKKI	8412193	0400 968757		
RUOHOLA REIJO	8413579			
HÄNNIKKÄLÄ LAURI	8413637			
FLEMMING MERJA	8416220	050 5686235		
GRÖNROOS KARI	8423039	0400 206510		
ALANISSI JOUKO	8424594	0500 924594		
VUORINEN PERTTI		050 3334400		

TALLENNA TÄMÄ !!

KOPIOI ja TALLENNA SIVU !!

TALLENNA TÄMÄ !!