

Veijo Viitanen / Tili-Rasti
Keskuskatu 17 A, 23800 LAITILA <<<—Pyydetään palauttamaan, ellei vastaanottajaa tavata !

Vakka-Rasti ry:n hallitus v. 1999

Puheenjohtaja
OUTI NURMI
Nordströminkatu 5, U:ki
k. (02) 8422922
t. (02) 8416288
k. 040 - 5377244
fax (02) 8414326

Talousohjaaja/Vara-pj
TAPANI RAUTAVUOMA
Kuikkapolku 3 as 8, U:ki
k. (02) 8413192
t. 010 8623300
t. 050 - 5521543

Kilpasuunnistusjaosto
HARRI SALMINEN
Haapaniementie 34, U:ki
k. (02) 8423523
t. (02) 8422611
k. 0400 - 724677

Nuorisosaosto
TIMO PENTTILÄ
Kaivolankuja 52, Kalanti
k. (02) 874042
t./k. 0400 - 466554

Harrastesuunnistusjaosto
KATARIINA VAPOLA
Vehmaantie 1331, Kalanti
k. (02) 875442
t. k. 050 - 3060739

Kuntorastipäällikkö
JUHO VIRONEN
Lummikuja 11, U:ki
k. (02) 8416020
t./k. 0500 - 125 145

Sihteeri

Kartoitusohjaaja
RIKU SALMINEN
Kalevantie 11 A 19, U:ki
k. (02) 8412594
t. 020 4848230
k. 040 - 5034194

Tiedotussihteeri
VEIJO VIITANEN
Keskuskatu 17 A, Laitila
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

Jäsen
KOITTO VERHA
Kaljuunakuja 2 A 7, U:ki
k. (02) 8412515
t. 050 - 5741851

Vakkarastilaisten
SÄHKÖPOSTIOSOITTEITA
edellisellä sivulla.

Vakka-Rasti ry:n toimihenkilöitä v. 1999

Kirjanpitäjä
MAARLA RITASALO
Hiuntie 333, U:ki
k. (02) 8422708
t. (02) 8413727

Lehtiasiamies
LEO RANKI
Merimiehenkatu 34 A 3, U:ki
k. (02) 8421470 U:ki
k. (02) 878221 T-salo

Ilmoittautumissihteeri
ANNIKKI SORRI
Kalatirakuja 4, U:ki
k. (02) 8413372
k. 040 - 5573372

Leikekirjanpitäjä
VALTER HIRVONEN
Pietolankatu 7 as 6, U:ki
k. (02) 8423486

VSS ry:n varapuheenjohtaja
RAIMO REUNANEN
Keulatie 3 as 23, U:ki
k. (02) 8423587

Kuntorastitilastot
MATTI JALAVA
Männistöentie 2, U:ki
k. (02) 8414500

Rasti-Vakkanen

Vakka-Rasti ry:n
seuralehti

Vastaava toimittaja

Veijo Viitanen
Keskuskatu 17 A
23800 Laitila

Painopaikka

Laitilan
Kirjapaino Ky



Rasti- Vakkanen



Vakka-Rasti ry:n seuralehti

(28. vsk)

N:o 2 / 1999

Joulukuu



Korpifilosofi

Jalka se painaa eikä askel,
sanos entine äi,
kon kompastus kaskel'.

Karuselli

Jos on rasia kuin seula,
vauhkoksi käy heti neula.
Minnespäin nyt kääntyy keula?



VAKKA-RASTI ry
Nordströmkatu 5
23500 UUSIKAUPUNKI

*** Pankkiyhteys ***
Ugin Seudun OP
549 102--210 016

*** Jäsenmaksut ***
80 mk Aikuiset
160 mk Perhemaksu
30 mk 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.

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

*** Vakuutustoiminta ***
Vakuutusasiain-
toiminnan yhteydet:
- Tapiola
- Pohjola-Yhtiöt
- Vak. Oy Sampo
Vakuutuksia tehtäessä
pyydettyä "kohteeksi"
VaRa-asiomisto. Näin
palkkio seuralle.

ETUSIVUN KUVA
VaRa:n iloiset AOK-
mittelitit Ruskolla:
Jaana (vas.), Kirsi,
Jani ja Heli.

Vakka-Rasti v. 2000

Toimintasuunnitelman v. 2000 päätavoitteet:

1. **Nuorisotoiminnassa** seuran oravatoiminta ja muu nuorisosuunnistus, jonka nimityksenä jatkossa NUORI SUUNTA. Lisäksi Varsinais-Suomen Nuori Suunta -kisan järjestäminen kesäkuussa.

2. Muut painopistealueet: a) **Kuntosuunnistusten** monipuolinen kehittäminen ja Emitin käyttö b) **Kartoitustoiminnalla** säännöllisesti uusia karttoja eri käyttötarkoituksiin.

Toimintasuunnitelman lopputerveiset:

Esitetyt seuramme päätavoitteet painottuvat lasten ja nuorten suunnistustoiminnan mahdollistamiseen eri tasoilla. Oravien toivotaan viihtyvän metsäisen lajin parissa niin, että suunnistus on hauska harrastus.

Kartoitustoiminnalla tuotetaan jatkuvasti uusia liikuntapaikkoja nuorille sekä koulujen liikuntakäyttöön että vapaa-ajan harrastuskäyttöön. Samoilla suunnistuskartoilla pääsevät aikuiset mukaan kunto- ja terveysliikuntaan kuin myös vähän kilpaurheilunkin makuun.

Vakka-Rastin hallitus uskoo, että seurassamme on mukava olla mukana. Uudet metsäliikunnan harrastajat ja seuratyön tekijät toivotetaan aina tervetulleiksi rastilaisten reippaaseen joukkoon.



HALLITUKSEN PJ
Outi Nummi

TALOUSOHJAAJA
Tahvo Rautavuoma

KILPAS. JAOSTO
Pj. Harri Salminen
Hanna Helin-Luotonen
Mikko Itäranta
Leo Koistinen
Timo Pirilä
Pekka Raula
Katariina Vapola
Koitto Verha



YHDISTYKSEN
TILINTARKASTAJAT:

HALLITUKSEN LISÄJÄSENET

Nina Hoppela
Hanna Helin-Luotonen
Koitto Verha
Veijo Viitanen

KARTOITUSOHJAAJA
Katariina Vapola

NUORISOJAOSTO
Pj. Timo Penttilä
Kajja Frilander
Hanna Helin-Luotonen
Juha Hemmilä
Anne Itäranta
Timo Kuuttila
Juho Vironen

Seuran hallituksen puheenjohtaja, jaostojen pj:t ja erityis-
alojen ohjaajat sekä ns. lisäjäsenet muodostavat yhdistyksen
hallituksen, joka syyskokouksessa valitaan vuodeksi kerrallaan.

Pekka Harmovaara
Matti Jalava

Jukka Mattila (vara)
Ensio Kiukkonen (vara)

Hyvää päivää metsien sankarit !!

Juostu ja suunnistettu on tänäkin kesänä kovasti.
Oletko Sinä itse tyytyväinen suorituksiisi ?

Suunnistus on kilpailun lisäksi oivallettu myös
TYKY-toimintana. On työkykyä ylläpitävää toi-
mintaa. Tänäkin vuonna kuntorasteja haettiin
ahkerasti, sekä kilpailijat että kuntoilijat. Erilaisia
tempauksia nähtiin -- oli Emit-rasteja, Erkin Mai-
lia, Naisten rastit, yösuunnistukset. Kaikille
varmasti jotakin. Ensi vuonna keksitään lisää.
Enemmän vaan porukkaa rasteille.
Kyllä karttoja riittää.

Karttoja on muuten kovasti syntymässä. On
Haukharjaa, Vohdensaarta, Kalannin Hallua, Py-
hämäan Kuiviraumaa, Pyhärannan Santtiota. Pari
viimemainittua saa ulkopuolista apua, mutta muut
Vakka-Rasti tekeekin talkoovoimilla. Ensi vuonna
kartoitusohjaajana aloittaa Katariina Vapola - hän
tarvitsee rakentavaa ohjausta uudessa tehtävä-
sään. Toivon kaikkien antavan tukensa tärkeälle,
rohkealle naiselle.

Olen huomannut, että seurahenki Vakka-Rastin
väestön keskuudessa sen kuin paranee. Miettikää
vaikkapa lasten ja nuorten toimintaa. Timo ja
Hanna ovat tehneet tänä vuonna töitä nuorten
mukaan saamisesta kilpailuihin ja harjoituksiin.
Lisäksi oravien ja nuorten vanhemmat parveilevat
runsaslukuisina oravarasteilla.
Jess -- ootte kaikki niin mahottoman hyviä tyyppie-
jä... On ilo olla tällaisessa seurassa!

Keväällä Emit-leimausjärjestelmä otettiin käyttöön
meidänkin seurassamme. Muksut ja nuoret ovat
tykänneet. Aikuiskilpailijat ovat tykänneet. Kun-
torasteilla kävijöillekin emit alkaa olla tuttu. Mut-
ta... te, jotka ette vielä "sisäistä" tätä elektronista

leimauslaitetta, alkää pelästykö - teitä ei unohta-
ta... Hallitus miettii heti vuoden alussa, miten ensi
vuonna leimaus hoidetaan. Onko elämää ilman
atka? On varmasti, emme unohda varsinaista
asiaa, eli liikuntaa - ja tässä tapauksessa suun-
nistuksen tuomaa elämystä. Kaikkien mielipiteitä
kuulostellaan.

Kuntourheilupuolella tulee pieniä muutoksia.
Toistaiseksi ainakin patikkaretket jäävät pois
Vakka-Rastin ohjelmasta. Jaosto järjestää ensi
vuonna kolmet puistosuunnistukset (kaikille kau-
punkilaisille tarkoitettut). Puistosuunnistus -nimi
on seurassamme uusi, se oli ennen korttelisuunnis-
tus. Lisäksi jaoston ohjelmassa on aina suosittu
äitiänpäivän valokuvasuunnistus.

Ensi vuonna Vakka-Rasti järjestää Juhannuksen
jälkeen alueen Nuori Suunta -kilpailun. (Entisen
piirin, entinen POK = entinen AOK; jatkossa
Nuori Suunta tarkoittaa oravia ja nuoria.)

Tämä kisa tullaan hoitamaan "Millennium-tyylil-
lä". Tarkoittaa = erittäin hienosti ja jokainen lapsi
huomioiden. Kilpailunjohtajana on meidän Han-
namme (H-L) ja pääratamestarina Raulan Hele-
nan, Hannelen ja Mikon isä, Pekka. Kisa pidetään
Raulan mailla, Kalannin Varhelassa. Nyt Vakka-
Rastin väki, ilmoittautukaa järjestelytehtäviin,
meillä on varmasti mukavaa.

Maanantain kuntopiiri Saarniston koululla, yhteis-
lenkit torstaisin, talviharjoitukset VaRa - LaJy -
RaLu, nuorten talviharjoitukset ym. ovat Sinua
varten. Lähdä mukaan. Olet varmasti seuraan
tyytyväinen.

Morjens, hymyillään..... terveisin pj-Outi

**KAUNIS
KIITOS
KAIKILLE**

Rasti-Vakkasen "toimituksessa" seuralehtemme tämän numeron
tekemiseen osallistuivat mm. Outi, Valter, Tuula, Leo, Elina, Jaana,
Ahti, Mörötti, Juho, Matti, Tapani, Timo, Harri, Terttu, Aimo, Saku.
- Vielä Kammelan erityisavustajien Timo H:n, Martti K:n ja
Timo K:n panos säästyi seuraavaan lehteen. Siihen myös pari kuvaa.
Lehteä postittivat nyt Johanna ja Henriikka. -- Kiitos kaikille !

SEPPO ITÄRANTA IN MEMORIAM

Ollessamme 29.7.1999 suunnistusmatkalla Raumalla, saimme me vakkarastilaiset yllättäen kuulua, että Seppo Itäranta oli samana päivänä kuollut äkilliseen sairauskohtaukseen Helsingissä. Seppo Itäranta liittyi varsin merkittävällä tavalla Vakka-Rastin 27-vuotisen historian alkuvaiheisiin. Hän kuului siihen perustajajäsen ryhmään, joka sai aikaan ja päätökseen suunnistusseura Vakka-Rastin perustamisen 4.4.1972. Seuran ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittu Seppo Itäranta oli edellisenä vuonna muuttanut Turusta Uuteenkaupunkiin. Hän ja Seppo Sinkkilä olivat aikaisemmin mahtiseura Turun Suunnistajien puheenjohtajina toimineita. Heistä saatiin todellinen voimakaksikko VaRa:n johtoon, Sinkkilän toimiessa sihteerinä. Heillä oli kokemusta, tietoa ja taitoa suunnistusseuran toiminnasta ja johtotehtävistä. Uuden seuran johdolta vaadittiinkin ideointia, aloitteellisuutta ja päättäväisyyttä.

Seppo Itärannan johdolla ensimmäisen vuoden alkuvaikeuksista ja ongelmista selvitettiin kovan taloustyön avulla. Toinen toimintavuosi 1973, jota Seppo Itäranta edelleen puheenjohtajana luotsasi, oli jo hiukan helpompi hengittää, kun pahin alkuvauhti alkoi tasaantua ja toiminta vakiintua. Jo vuonna 1972 seuralle saatiin eri ehdotusten perusteella seuramerkiksi nykyinen VaRa-tunnus, jonka Seppo Itäranta on suunnitellut. Seuramerkin idean pohjalta Vakka-Rastille kehiteltiin myös oma viiri. Tämän pienoislipun käytännön suunnittelun Seppo teki myös. Puheenjohtajakautensa jälkeen Itäranta ei ryhtynyt lepäämään laakereillaan, vaan jatkoi aktiivisesti seuratoiminnassa, mm. kilpailujen johto- ja rata-mestaritehtävissä sekä tietyty oli mukana ikäsarjojen kilpailutoiminnassa. Tuloksellisesti parhaana saavutuksena mainittakoon v. 1981 SM-viestisuunnistuksen H43-sarjan pronssimitali. Sepon mitalistikavereina Kari Honkanen ja Raimo Reunanen - oli muuten ainoa sina vuonna seuralle hankittu SM-mitali. Kuntoa Sepolla riitti myös hiihtoon, sillä 90 km:n Pirkan Hiihto tuli taivallettua toistakymmentä kertaa. Varsinaisen seuratoiminnan ohella Seppo Itäranta sai tärkeitä luottamustehtäviä SVUL:n Varsinais-Suomen piirin suunnistusjaostossa, mm. puheenjohtajuus v. 1977-80. Myös Suomen Suunnistusliitossa hän toimi järjestelytoimikunnan pj:nä v. 1981 ja liittohallituksen jäsenenä v. 1982 sekä SSL:n II vara-pj:nä 1983 ja I varapj:nä 1984-86.

Suunnistajaperheen isänä Seppo innosti ja johdatti neljä lastaan jo nappulaikäisinä suunnistuksen ja harrastuksen pariin. Tuloksiakin syntyi, sillä Mikko ja Pekka olivat poikasarjoissa SM-mitalisteja ja ikäluokkiensa parhaita. Erikoisesti nuorten koulutus ja mukaan vetäminen suunnistuksen pariin oli Sepolle tärkeä asia.

Mielestämme 62-vuotiaana päättynyt suunnistus- ja elämäntaival on liian varhainen poistuminen keskuudestamme, mutta toisin oli säädetty. Me vakkarastilaiset muistellemme lämmöllä ja suurella kiitollisuudella Seppo Itärantaa hänen ansiokkaasta toiminnastaan Vakka-Rastin hyväksi.

Siteeraus kuolinilmoituksesta: "Viimeisen laivan valmiiksi sait, niin äkkiä, arvaamatta. Uljas purtesi rauhassa seilatkoon."

Valter Hirvonen

Vakka-Rastin perustaja- ja kunniajäsen



Ensimmäinen puheenjohtaja Seppo Itäranta osallistui Vakka-Rastin lipunmaulaukseen 20-vuotisjuhlassa 1992. (Kuva: Ahti Tuominen).

Naisnäkökulmaa Sveitsin viikolta

Entisenä mynämäkeläisenä minulla on tuttuja MS-52:ssa, jotka pysyivät perhettämme bussiinsa täydennykseksi matkalle Keski-Eurooppaan. Hieno tilaisuus, jota ei voinut jättää käyttämättä. Jo matkalla Sveitsiin huomasin hämmästykseni olevani koko porukkamme ainoa aikuisten naisten sarjoissa suunnistava. Nuoria joukosta kyllä löytyi. Täytyy vain ihmetellä, kuinka Mynämäen naiset alistuvat pulkastaan pyykinpesijöiksi ja jättävät parhaan osan eli suunnistuselämykset miesten nautittavaksi? Suunnistushan on siitä hyvä laji, että siinä ei tarvitse kilpailla välttämättä kuin itsensä kanssa, jos niin haluaa. Tällä matkalla elämyksiä oli tarjolla jokaisessa osakilpailussa. Niitä oli jopa niin paljon, että jäin miettimään, olisiko toisella vastaavalla viikolla enää mahdollista tarjota mitään uutta näiden tämänvuotisten upeitten maastojen jälkeen.

Toistakymmentä Suomen rastiviikkoa käyneenä Sveitsin kisajärjestelyt vaikuttivat heppoisilta. Pe-seitymismahdollisuutta ei kisapaikoilla ollut. Kilpailukeskuksissa tarjolla ollut ruoka oli kevyttä, lähinnä makaronia ja vihanneksia. Yhtenä kisapäivänä makaronikin loppui kesken ja seuraava satsi paloi kiireessä pohjaan. Kahvi tehtiin murukahvista, kuuma vesi oli tarjolla pienissä termospulloissa. Kuitenkin paikalla oli yli 2000 suunnistajaa huoltojoukkoineen. Lähdössä käytettiin vesitarjoilussa yhteisiä mukeja, roskasäkkejä ei siis tarvittu. Olisikohan jäänyt juomatta, jos asian olisi huomannut ennen juomista?

Toisaalta olennaisiin eli suunnistusradat olivat mielestäni erinomaiset. Sport Ident-leimaus ja väliaikatulostus pelasivat hyvin yhden päivän pientä ruuhkautumista lukuun ottamatta. B- ja C-sarjojen puuttuminen pelotti kuntosuunnistajaa etukäteen, mutta sittenpä radat olivat laadukkaita, vaikkakin toisen päivän reitti oli kuntoilijalle liian raskas. Kymmenvuotiaitten sarjat ja naruradat puutuivat kokonaan - viikon suurin miinus suunnistavan perheen kannalta.

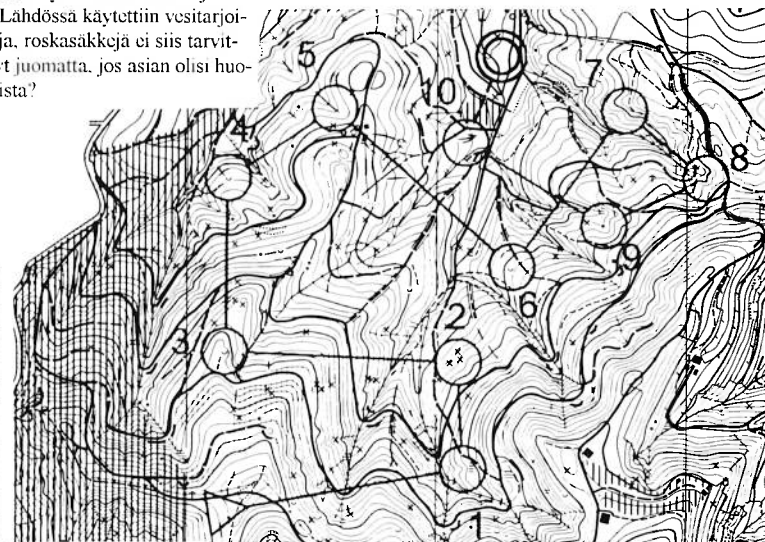
Niukat palvelut kisapaikoilla saivat miettimään suomalaisen tyylin tarpeellisuutta. Onko todella välttämätöntä, että edellinen kisajärjestäjä päihitetään oheispalveluissa? Toisaalta Suomessa olen kuullut ikäsarjoissa ja B- ja C-sarjoissa moitteita radoista. Taito ei vähene, jos vauhti ja kunto eivät ole parhaimmillaan, päinvastoin.

Lopuksi, koko kaksiviikkoisen hienon matkan parhaat kokemukset olivat ehdottomasti suunnistustahtaamaan liittyviä. Upeat kaupungit Salzburg, Praha ja Berliini jäivät toisiksi mahtavan luonnon ja rastien löytämisen riemun rinnalla. Milloin Vakka-Rastista löytyy ulkomaanmatkailijoita linja-autollisen verran?

Tuula Koistinen

D40

2 Etappi: 26. Juli 1999			
	D40	3760	110
1	203		
2	207		
3	211		
4	217		
5	222		
6	226		
7	193		
8	192		
9	195		
10	200		



Päänahan metsästäjä VV:n iskettyä kahdesti alkukesän aikana ja jottei hänen tarvitsisi muuttua pääkallon metsästäjäksi, oli allekirjoittaneen lähdettävä korkean paikan leirille Alpeille. Onneksi mynämäkeläisten bussissa oli tilaa ja he suostuivat ottamaan mukaansa. Tämänvuotinen kuusipäiväinen Sveitsin rastiviikko suunnitettiin kahdesta keskuksesta, pohjoisemmasta Langenthalista ja eteläisemmästä Ulrichenista. Jo Suomesta lähdettäessä oli selvää, että maastot olisivat jotain aivan muuta kuin mihin kotimaassa on totuttu. Ero oli kuitenkin odotettuaakin suurempi. Langenthalin saavuttaessa ylitettiin jonkin verran vuoria. Niinpä olikin yllätys, että ensimmäisen päivän kisamaasto oli aivan tasaista. Metsässä oli hyvin vähän aluskasvillisuutta sekä runsaasti polkuja. Mukava siinä oli juoksennella kuin puistossa ikään. Avoin metsamaasto helpotti myös rastien ottamista. Vauhdikasta ja helpohkoa suunnistusta, kunhan piti suunnasta ja muutamasta kiintopisteestä kiinni.

Ja sitten se pummi. Juoksentelin erään tsekin kanssa kimpassa alkumatkasta, kun noin puolessa välissä olin katsovinani, että kaveri lähtee pummaamaan. Joten vauhdilla omaan suuntaan, mutta itsehän siinä sitten pummasin. Pari minuuttia taisi tuhraantua. Samaistuvirhe se oli eikä tullut katsottua tarpeeksi kompassia. Eihän ne maastot tällaisina voineet jatkua, oltiinhan sentään Sveitsissä. Toisena päivänä luulot helppoudesta otettiin pois jo matkalla lähtöpaikalle. Matkaa sinne oli 2,2 km ja nousua 220 metriä. Viimeisen viidensadan metrin aikana noustiin 100 metriä. Kun kartan sai käteensä, näytti se omituiselta viivasotkulta. Lähemmin tarkasteltuna viivat olivat viereisessä olevia erittäin mutkaisia käyriä. Päivänselvää oli, että kompassisuunnassa etenemisestä ei tulisi mitään. Kierrettävä oli ja kaukaa. Ensijärjestyksen hälvettyä selvisi, että metsamaasto sisälsi melko runsaasti polkuja, jotka kiertelivät ainakin jonkin verran käyriä pitkin. Niitä hyväksi käyttäen pahimmat nousut ja laskut pystyi välttämään. Rinnesuunnistus käyrällä pysyen oli myös kova sana. Maasto oli edelleen hyväpohjaista juosta, jos vain kykeni, jaksoi tai uskalsi jyrkissä rinteissä. Erikoista ja ennen kokemattomaa suunnistusta. Sveitsiläisiä tarkkailemalla pystyi myös opettelemaan oikean reitinvalintatekniikan. Kiertelystä huolimatta mäkeä tuli noustavaksi ja laskeuduttavaksi niin paljon, että kisa oli rastiviikon raskain, vaikka myöhemmin siirryttiin oikein vuoristoon. Rastien löytäminen oli edelleen helpohkoa, koska

kiintopisteitä lipun läheisyydestä löytyi ja maasto oli avointa metsästä huolimatta.

Sinä päivänä ei ollut varaa paljon pummata ei ainakaan ala- tai ylämäkeen. Aivan suunnitelmien mukaan ei kaikki kuitenkaan mennyt. Noustuani lähes kontaten rankan mäen sekosin kahdessa polussa ja jouduin satakunta metriä sivuun. Tämä "pummi" johtikin lopulta parempaan reitinvalintaan enkä siinä paljoa hävinnyt. Eräällä toisella välillä yritin pysyä rinteessä käyrällä, mutta se johti konttailuun puronotkossa ja nousemiseen tielle, joka olisi pitänyt tehdä heti.

Viimeinen Langenthalin päivä oli maastossa, joka muistutti ehkä eniten kotimaista metsää. Jonkin verran löytyi korkeuseroja, tosin mäet olivat kovin laakeita. Polkuja risteili runsaasti ja myös aluskasvillisuutta oli jonkin verran. Rastinotto oli suomalaistyyppistä siellä missä kasvillisuus oli runsasta. Maastopohja salli kuitenkin edelleen kovan vauhdinpidon. Suomalaisittain tämä maasto oli ehkä mielenkiinnottomin mutta ei kuitenkaan tylsä.

Pummasin lähtemällä oikeaisemaan yhtyvien teiden välistä kulmaa. Tulin tielle, jonka piti olla aivan suora, mutta siinä olikin jyrkkä mutka. Sveitsiläisen neuvoi katsomaan kompassista, kun oikein saksan kielellä kysyin, mikä tie oli kyseessä. Aikani ihmeteltyäni totesin olevani samalla tiellä kuin lähtiessäni. Jälkepäin tiesin lähteneeni liian aikaisin tieltä pois ja kun kaikki täsmäsi, niin vaikea sitä oli uskoa.



Siirtyminen Ulricheniin kertoi selvästi, mistä jatkossa oli kyse. Noustiin serpentiiniä korkealle. Neljäs kilpailu oli yli 2200 metrin korkeudessa täysin puuttomalla vuoren rinteellä. Näkyvyyttä oli kilometrikaupalla, kun säikin vielä suosi. Maasto ei kuitenkaan ollut tasaista vaan sisälsi harjanteita, notkoja ja pienempiä kumpareita. Vaikka kilpailukeskuksesta näki suurimman osan kilpailumaastosta ja paljon rasteja, ei suunnistus ollut aivan helppoa. Kun korkeussuunnassa joutui katsomaan maastoa eri tasoilta, maisema muuttui kummasti. Tarkasti kompassia käyttäen ja maastoa lukien pystyi kyllä kiertelemään melko juohevasti rastilta rastille. Nousua oli runsaasti ja korkeus tietysti verotti vielä voimia. Näytti kuin kaikki olisi tapahtunut hidastetussa elokuvassa sen verran verkkaista meno useimpien kohdalla oli

Sveitsin maastot ja päivän pummit

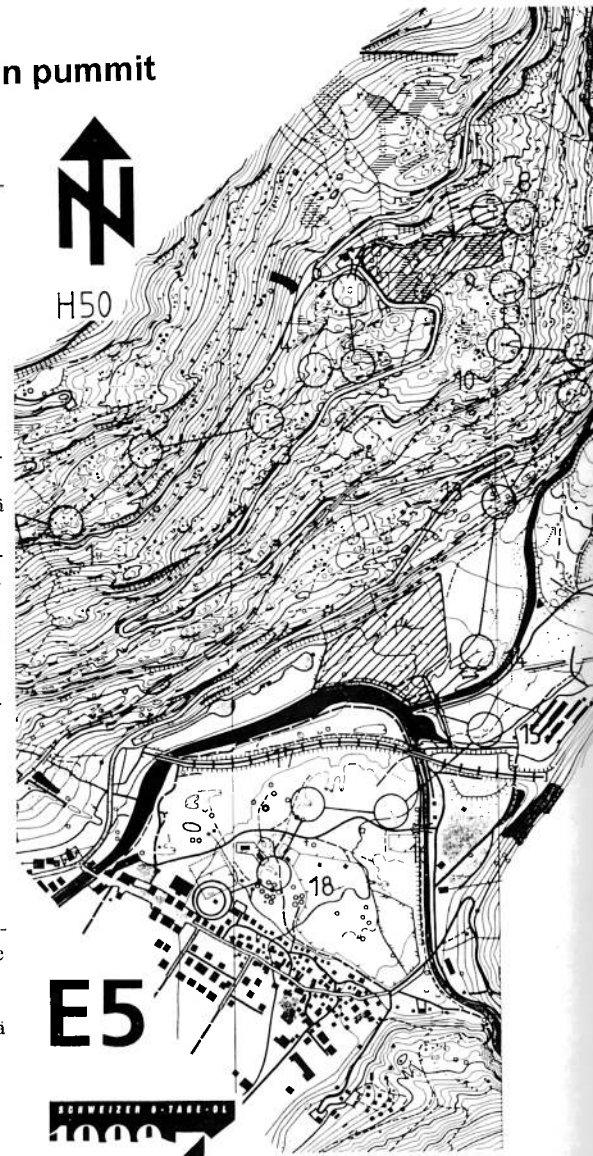
Erikoisuutena tällä etapilla oli vielä runsaat lumikentät. Ohjeissa sanottiinkin, että lippu on kyllä oikealla kohdalla vaikka rastipisteinä oleva 3 metrin kivi onkin täysin lumen alla. Tämä kilpailu oli ehkä kaikista hienoin. Maasto oli mahtava ja näköalat upeat, elämyssuunnistusta parhaimmillaan. Pummi syntyi tyypillisesti näennäisesti helpossa paikassa. Lähdin loppupäässä ja seuraamalla alkupään kilpailijoita näin ennen lähtöä jo kaksi ensimmäistä lippua. Ensimmäiseltä näkyi kakkonen erään kumpareen juuressa, mutta välissä oli syvä puronotko, jota piti vielä kiertää yläkautta. Noustuani notkosta olikin kumpareita runsaasti eikä lippu tietenkään näkynyt ja tulipa siinä käytyä parilla väärällä ennen sitä oikeaa.

Viides kilpailu käytiin puustoisella vuorenrinteellä ja vaikka radat olivat lyhyet piti lähtöpaikalle nousta 1,5 kilometrin matkalla 270 metriä. Jo lähtöön mennessä tiesi, että sama rinne tultaisiin alas tietenkin vähän eri reittiä. Maasto oli todella vaativa. Erittäin pienipiirteistä, melko peitteistäkin ja rinne oli jyrkkä eikä aivan helpokulkuinenkaan. Oli kumpareikkoo ja notkoja sekä rinnettä. Siinä sitä haastetta löytyi suunnistajalle kuin suunnistajalle. Eipä ole Suomessa tällainen vastaan tullut. Mielenkiintoista.

Pummasin erään tienyhtysuutituksen jälkeen, kun nauha oli vedetty eri tavalla kuin kartassa. Maastossa ja kartassa oli kuitenkin sähkölinja, jonka avulla homma olisi hoitunut helposti. Opetus: älä luota helposti liikkuviin maastomerkkeihin.

Viimeinen kisa käytiin taas yli kahdessa tuhannessa metrissä Bettmeralp in hiihtokeskuksessa, jonne pääsemiseen tarvittiin hiihtohissejä. Maasto oli käytännöllisesti katsoen täysin avointa ja lähtöpaikka sijaitsi yli 2500 metrin korkeudessa lähellä valtavaa jaatikkoa. Oli siinä pohjan pohjalla ihmettelemistä. Maasto poikkesi kuitenkin paljon neljännen päivän vuoristosta. Nyt tultiin alas pitkin erittäin pienipiirteistä vuorenharjannetta ja kartta sisälsi hyvin paljon tavaraa ja oli siksi vaikealukuinen. Vaikka oli täysin avointa, saattoi lipun ohittaa muutaman metrin päästä näkemättä. Kun pasmat sekosivat, niin kiinnittäminen oli erittäin hankalaa. Suunnistus oli vaikeaa, haastavaa ja mielenkiintoista upeassa aurinkoisessa maastossa lähes Matterhornin varjossa.

Pikku pummeja tuli erittäin monella alkupään rastilla, kun en kerta kaikkiaan saanut otetta kartan syheröstä. Vasta nelosrastille mennessä alkoi kartta vähitellen hahmottua oikein.



Kaiken kaikkiaan maastot täyttivät ja ylittivät kaikki ne toiveet, joita etukäteen olin asettanut. Suosittelen sveitsiläistä elämyssuunnistusta kaikille, mutta fyysisestä kunnosta on syytä pitää huolta ennen lähtöä.

Leo Koistinen

LEIMAUS -99

Oli aikainen keskiviikkoamu, kun 22 Vakka-Rastin oravaa ja viisi huoltajaa kokoontuivat Laitilan Shellin pihalle valokuvaan. Olimme lähdössä nelipäiväiselle leirille Jämsän Himokseen. Jo matkalla tutustuimme muiden seurojen suunnistajiin, koska menimme mynnäkeläisten kanssa bussilla. Bussiin oli eksynyt myös muutama raumalainen. Kun vihdoinkin pääsimme perille ja olimme saaneet purettua tavaramme bussista huomasimme, että meidän pitäisi rahdata kaikki tavaramme maan toiselle puolelle. Teltta-alueeksi oli valittu kaistale rinteä, joka oli ilmeisesti ennen toiminut mönkijöiden ajelupaikkana, koska rinne oli täynnä uria. Sää oli leirin aikana suurimmaksi osaksi aurinkoinen, muutamaa reipasta sadekuuroa lukuunottamatta. Ruokaa saimme joka päivä ja söin jopa kaurapuuroa. Vapaa-aikamme suurin huvi oli ehkä uiminen, mitä teimme aika monta kertaa päivässä, esim. suunnistuksen jälkeen. Leirillä oli peikon pongaus -kisa, jossa kaikkien osallistujien kesken arvottiin palkintoja.

Vakka-Rastin joukkue Leimaus-99 leirin lähtötunnelmissa.



Suunnistusharjoituksissa olin kaksi kertaa, ensimmäisen kerran Himoksen rinteessä ja toisen kerran ihan leirikeskuksen vieressä lyhyillä radoilla, koska meillä oli heti harjoituksen jälkeen "vesimaa"-vuoro eli käytössä oli kaksi liikumäkeä tunnin ajan. En itse laskenut kuin kaksi kertaa, koska vesi oli niin kylmää ja liikaista. Leirikilpailu pidettiin viimeisenä päivänä Himoksen rinteessä, poiketen aikaisemmista tiedoista, joiden mukaan kilpailu pidettäisiin leirikeskuksessa, ja että siinä pitäisi kastua. Harmikseni sain kuulla leirin jälkeen, että joukkueemme oli hylätty. Järjestäjistä sen verran, että heidän lempikappaleensa tuntui olevan Bomfunk MC's UPROCKING BEATS, koska se soi avajaisissa, päättäjäisissä, diskossa ja aina, kun piti olla jotain musiikkia.

Kiitokset kärsivällisille ohjaajille Kaijalle, Hannalle, Päiville, Juholle ja Mikolle!

Elina Penttilä



Hiljaiset kuulutukset...

Tämän vuosituhannen viimeinen suunnistuskesä on sitten cletty, niin haikkealta kuin se kuulostaakin. Omat suunnistukseni menivät suunnitelmien mukaan. Kesän aikana tuli oikeastaan vain yksi iso ongelma ja sen seurauksena maaliin tulinkin sitten kuulutusten perusteella, kun olinpaikasta kartalla ei ollut tietoa. Sen jälkeen minulta on myöhemmissä kisoissa kysytty, että miten tähän maahintulo onnistuu, kun täällä on niin hiljaiset kuulutukset.

Kesällä oli monta tapahtumaa, joista oraville merkittävin taisi olla Himoksella ollut Leimaus 99 -leiri. Leimaus-leiri kesti kolme yötä ja vastaavasti neljä päivää. Suunnistumahdollisuuksia oli kaksi päivässä. Maastot olivat vaativia, koska mäkiä oli paljon ja ne olivat jyrkkiä. Joinakin päivinä harjoitusten lähtöön oli matkaa toista kilometriä laskettelurinnasta ylös ja suunnistuksen jälkeen tultiin taas alas. Siinä olikin sitten työtä kerrakseen, kun Elinalle ja minulle annettiin tehtäväksi tuoda Ilkka, Antti ja Valtteri takaisin kisakeskukseen. Suunnistus ei ollut poikia väsyttänyt ilmeisesti tarpeeksi, vaan he juoksivat ympäri metsiä tai hidastivat vauhtia ja jättäytyivät jälkeen. Se oli jo meille melkein rankempaa kuin itse suunnistus. Onneksi radat olivat mukavia, ja ne oli tehty tasaisille alueille. Harjoituksien välissä, vapaa-aikana oli mahdollisuus uida ja sitä mahdollisuutta ei hukattu. Muuta vapaa-ajan toimintaa varten oli tehty peikkometsä ja järjestetty mahdollisuus melontaan. Yöt nukuttiin teltoissa.

Osa oli yhteisessä armeijan teltassa ja loput majoituivat omiin teltoihinsa. Muutama sadekuurokin taisi tulla niskaan, mutta se ei vauhtia haitannut.

Toinen mieleen jäänyt tapahtuma oli Nuorten Jukola Kirkkonummella. Seurateltat pystytettiin 30 cm korkeaan ruohikkoon ja melko pienelle alueelle. Sai ainakin lähtötuntuman kisakavereihin, kunhan muisti varoa teltannaruja. Itse kisaan osallistuttiin kahdella kovatasoisella joukkueella, jotka sijoittuivat aika hyvin: VaRa II 112 ja VaRa I 141. Maasto oli raskas, mutta ei liian vaativa.

Sitten oli vielä KLL:n SM-kisat Kaustisilla, jonne lähti myös joukko innokkaita suunnistajia. Kisakeskus oli isolla jalkapallokentällä ja yö nukuttiin koulun lattialla. Itse lähtöpaikalle oli matkaa toista kilometriä, siinä tuli kunnon alkulämmittelyt. Sijoituksiakin tuli kivasti. Maasto oli raskaskulkuista ja radat erittäin vaativia, vaikka juuri sellaisia niiden SM-kisoissa kuuluu olla.

Kilpailujen lisäksi kesällä oli monia harjoitussuunnistuksia ja niissä käytiin ahkerasti, vai käytiinkö? Nyt on sitten taas sisäharjoitusten aika ja samalla alkaa myös valmistautuminen seuraavaan suunnistuskisaan eli kesään 2000, jolloin edessä on taas monta kisaa ja harjoitusta. Hauskaa syksyä ja talvea kaikille innokkaille suunnistajille.

Jaana Myllymaa

VaRa-ykkösessä Nuorten Jukolassa suunnistivat Samu (ed.vas.), Teemu, Heli, Juhani, Elina, Merja ja Juha sekä kakkosessa Jani, Jari, Kirsi, Kai, Jaana, "Maria" ja Jussi.



Mörötti mestari USA:ssa

Vakkarastilaisten hyvin muistama Markku "Mörötti" Hannula on syyskuusta alkaen asunut perheineen Kaliforniassa. Mörötti, Espoon mies, on kesäisin vieraillut VaRa:n Kuntorasteilla ja nyt on rastilippuja löytynyt myös suuren veden takaa.

- Asumme San Fransiscon lähellä yliopistokaupunki Berkeleyssä. Tai oikeammin juuri kuntarajan toisella puolella Kensingtonissa, joka on vähän kuin paikallinen Kauniainen (pieni rikkaiden asuttama kaupunki). mailaili Mörötti USA:sta.

Jokin aika sitten Mörötti osallistui USA:n avoimiin mestaruuskilpailuihin ja on nyt Ameriikan mestari! M35-sarjassa oli 28 kilpailijaa: 1)Markku Hannula 52,25 + 1.05,41 = 1.58,06 2)Rick Oliver 51,25 + 1.11,59 = 2.03,24. - Ja kisaraportti:



Mörötti on nyt myös USA:n mestari. Ikämuistoksen, puhtoisin kuvan otosta on aikaa muutama vuosi (-kymmen).

Yhdysvaltain suunnistusestaruuskilpailut, Lake Tahoe, Nevada.

Kilpailut järjesti uusi kotiseurani Bay Area Orienteering Club (BAOC), joka on maan yksi aktiivisimpia suunnistusseuroja. San Fransiscon seudulla järjestetään viikottain 'kuntorasti', ja seuralla on useita hyviä karttoja. Mestaruuskilpailut järjestettiin suosittu talviurheiluseudulla Nevadan puolella. Kisojen vieminen tuntien päähän seuran kotiseudulta oli hyvin perusteltua, sillä maasto oli suunnistuksellisesti todella herkullista.

Tääläisen tavan mukaan mestaruuskilpailu järjestettiin kaksipäiväisenä, yhteistuloksen ratkaistessa voittajan. Kaksipäiväistä kilpailua perusteltiin sillä, että laajassa maassa matkat kilpailupaikalle vievät aikaa ja maksavat, joten samalla vaivalla halutaan sitten suunnistaakin enemmän. Toisalta viestit ja pikamatkat halutaan järjestää erikseen, jotta eri puolella Yhdysvaltoja olisi joka vuosi mestaruuskilpailut 'lähellä'.

Kilpailumaasto oli hyvin erilaista kuin mikään aikaisemmin kokemani. Kuitenkin ensimmäisen päivän kilpailun aikana mieleeni nousi elävänä vuosien takainen Jukolaviimeistely Säkyänharjulla. Maasto oli avointa ja nopeakulkuista - lukuunottamatta jyrkkiä ylämäkiä. Maasto oli myös hyvin kuivaa ja pölyävää. Maasto toi myös mieleeni lännensarja Bonanzan - myöhemmin kuulin, että se onkin näissä maastoissa kuvattu.

Kisajärjestelyt toimivat moitteettomasti. Paikallisena erikoispiirteena oli kisajärjestäjien tarjoama pilli, jolla loukkaantunut voisi kuuluvasti viestiä avuntarpeesta ja sijainnistaan ja jonka mukaanottaminen maastoon oli pakollista. Koska kilpailu käytiin melko korkealla vuoristossa, varoitettiin kilpailijoita erityisesti nestehukan vaarasta. Muutamat osallistujat kärsivätkin korkean ilmanalan aiheuttamasta päänsärystä toisena kilpailupäivänä.

Ensimmäisen päivän kilpailu 6,4 km, nousua 235 m, 13 rastia

Ensimmäinen rastiväli sai minut heti iskemään jarrut päälle, sillä rasti näytti erittäin vaativalta. Matkaa oli 500 metriä ja rasti oli keskellä pitkää rinnettä, jossa ei ollut muuta luettavaa kuin loivia notkoja ja useita pieniä aukkoja, joiden havaitseminen maastosta osoittautui hyvin vaikeaksi. Lähestyvin rastia suunnalla ja huomaisin, että käyrien lukeminen näin avoimessa maastossa onkin varsin helppoa. Jatkossa turvauduinkin hyvin paljon korkeuskäyrien lukemisen suunnistuksessani.

Seuraavat seitsemän rastiväliä olivat hyvin paljon toisensa kaltaisia - avoimessa maastossa vauhdilla edeten, pahimmat notkot kiertäen ja rastinotto selkeästi tukipisteestä. Yhdellä välillä juoksin alamäkeen polun yli huomaamatta sitä, ja menetin hieman aikaa joutuessani kiipeämään takaisin ylös. Samalla ohitin yhden juomapisteen, joka olisi ollut polun varressa.

Yhdeksäs rastiväli oli päivän mielenkiintoisin. Matkaa kalliosta harjannetta pitkin oli vajaa puoli kilometriä. Rasti oli takarinteessä pienipiirteisen alueen takana. Rastivälillä pysyin kartanluvulla mukana miltei loppuun saakka, mutta juuri kriittisellä hetkellä innostuin liikaan vauhtiin. Onneksi rastian takana näkyvät selkeät piirteet pysäyttivät minut ja käännin takaisin rastille. Seuraavalla rastilla tein vielä pienen huolimattomuusvirheen, mutta kaiken kaikkiaan olin suoritukseni melko tyytyväinen.

Kilpailun jälkeen alkoi nestetankkaus ja tulosten jännäminen. Tulostaululla aikani oli pitkään kärjessä, kunnes lopulta ampuhahiihdossa olympiatasolla kilpailleva Rick Oliver löi taululle minuutin verran kovemman ajan.

Toinen päivä 6,9 km, 370 m, 20 rastia

Toisen päivän maasto oli mäkisempää, ja lähtöpaikka olikin viety sata metriä korkeammalle, jotta noususumat pysyisivät kohtuullisina. Maasto oli pääosin samanlaista pienipiirteistä hiekkakivialuetta, mistä edellisen päivän yhdeksäs rastiväli oli antanut esimakua. Rata oli mukavasti rytmitetty ja pidemmillä rastiväleillä reitinvalinta antoi kiitettävästi päävaivaa.

Kaiken kaikkiaan toisen päivän rata oli yksi suunnistusurani antoisimpia. Siinä oli riittävästi haastetta ja pystyin mielestäni vastaamaan haasteisiin sekä henkisesti, että fyysisellä puolella. Kisan vaatimuksia kuvaava se, että parantamisen varaa jai siltikin: parilla rastivälillä en ollut oivaltanut kaikkein parasta reittiä, parilla rastilla tein pikku koukkauksen ja viimeisiin makiin ei reisissäni enää riittänyt voimaa.

Rick teki toisena päivänä pari virhettä, ja hävisi minulle yli kuusi minuuttia, mutta oli silti toiseksi nopein. Aikaerot kilpailussa olivat suuria. Sarjani kolmas hävisi yhteisajassa voittajan ajalle yli vartin ja kahdeksas yli 40 minuuttia. Yli neljä tuntia metsässä vietti viisi sitkeää kolmevitosta. Muistoksi tästä kisasta sain 'fastest time' muistomitalin, vaikka ulkomaalaisena en mestaruusmitalia saanutkaan.

Mörötti

MILLAINEN ON LASTEMME KUNTO?

Suomalaiset lapset ja nuoret lihoavat entistä enemmän. Suunta on sama kuin aikuisväestöllä. Lapsen lihominen on kuitenkin ongelmallista siksi, että lapsuudessa kehon rasvasolut "oppivat väärille tavoille".

Lapset ja nuoret liikkuvat yksinäisesti liian vähän. Osa kouluista harrastaa runsaasti liikuntaa, osa jonkin verran, osa ei lainkaan. "Minä suorena oppi, sen vanhana taitaa" olisiikin hyvä ottaa huomioon. Monipuolisten liikuntatilojen oppiminen on tärkeää.

Lapsi nauttii liikunnasta

- opetta lapselle perusliikuntataitoja kuten pyöräilyä, palloleikkiä, luistelua, hiihtämistä, uimista ja metsäsiilikurista
- anna hänelle mahdollisuus kokeilla balettia, salibandyä tms., mikäli hän haluaa
- lapsi on aina yksilöllinen liikunnallisessa kehityksessään ja taipumuksissaan
- vanhempien kannustus ja oma esimerkki edesauttavat lapsen liikunnallisuuden kehittymistä
- lapsen tasapainoinen kehitys edellyttää varsinkin ulkoiltoja ja monipuolista leikintä
- lapsi purkaa pettymyksiä ja murheita liikunnan parissa

Ylienerginen lapsi kaipaa liikuntaa

- lapsen aivot ja hermojärjestelmä organisovat havaintoja, elämyksiä ja kokemuksia liikunnan avulla
- on mahdollista, että liikkeu lapsi on parempi oppija

Miksi lapsi ei liiku?

- kodin asenteet ja tavat näkyvät lapsen liikuntamotivaatiossa
- lapsi viettää aina autolla päiväkotin ja koulun
- koulujen liikuntatunnit ovat vähäisiä
- päiväkotien liikunta myös rajoitettua, suurin syy ovat ahtaat pihat
- lapset ja nuoret istuvat liikaa tv:n, videon, pelien ja tietokoneen äärellä



ALOITA MALTILLA JA KYSY NEUVOA LÄÄKÄRILTÄSI, JOS...

- olet keuhkokuumeinen
- olet reippaasti ylipainoinen
- et ole aikaisemmin juurikaan liikkunut
- sinulla on jokin perustauti, esimerkiksi diabetes, reuma, sydän- ja verisuonitauti, hankala migreeni, astma tai korkea verenpaine
- sinulla on polikkeen hoitoa, esimerkiksi rinta- tai keuhkokuumeen hoitoa, josta on kysyttävä lääkäriltäsi, koska se voi vaikuttaa liikuntaan
- olet kokenut jalkavaurioita, joiden vuoksi on kysyttävä lääkäriltäsi, koska se voi vaikuttaa liikuntaan

ÄLÄ LIIKU, KUN SINULLA ON...

- kuumetta
- lihassärkyä
- piteletään niehu
- polikkeen vaurioita
- kohonnut leposyke
- muita yleisöireitä
- krapulaa

TERVEYDEKSI! 3/99

HYÖTYLIIKUNTA TAVAKSI

- unohtaa hissi ja kävelee portaat
- jää pysäkkiä aikaisemmin pois bussista
- jättä auto pihalle lähiesäällä kauppaan
- ostokset voi kantaa repussa kotiin
- pyöräile/kävele/ hiihtä/rollaluistele töihin, koulun, asioiden
- silvoutus on tehokasta hyötyliikuntaa
- marjasta, sienestä, liiku metsässä vaihtelevassa maastossa
- lasten ulkoiluttaminen vaunuilla ja rattilla on hyötyliikuntaa - kilot katoavat ja kunto nousee
- leiki lasten kanssa ulkoiltoja, palloleikkiä, tee kumikuksia, laske mäkeä
- hiekkalaatikon läheisyydessä voi myös venytellä, kävellä, hyppiä ja tehdä jumppaliikkeitä - äitien, isien, hoitajien taukovoimistelua!
- tee tilusta asiaa: vie roskat, käy kioskilla, kävele pankkiautomaattille

Kuntorastikesä 1999

Istahtaessani koneen ääreen kirjoittamaan ehkäpä lievästi hajanaisia mietteitä kuluneesta kuntorastikaudesta näkyy ikkunasta päivällä satanut ensilumi. Tästä meikäläinenkin pystyy päättämään, että suven kuntorastit ovat kaiketi taakse jäänyttä elämää. Kaikkiaan yli kaksikymmentä tapahtumaa on seuraltamme melkoinen ponnistus. Tästä kaunis kiitos kaikille järjestelyihin osallistuneille.

Järjestelyiden yleinen taso oli tapojen mukaan melkoi- sen hyvä. Mutta toki aina löytyy myöskin jotain parannettavaa. Keväällä ja syksyllä pidettiin pienimuo- toiset koulutustilaisuudet, osallistujia yhteensä yli 50, joten taisi muodostua jälleen uusi perinne seuraan. Joulujuhlissa julkistetaan jälleen "ansioitunein" kun- torastitapahtuma kuluneelta kaudelta.

Mutta katset tulevaan kauteen. Ensi vuodeksi on lu- vassa ehkäpä viisi uutta karttaa. Tämä on moneen vuoteen varmasti suurin parannus karttoihin. Myös- kin tuleville vuosille on tehty melko laaja kartoitus- suunnitelma. Muutaman vuoden päästä on odotetta- vissa tilanne, jolloin kaikki kuntorastit järjestetään al- le viiden vuoden ikäisillä läpyköillä.

EMIT. Kirjoitinpa tuon mielipiteitä jakavan sanahir- viön paperille. Arvoisat kuntorasti-ihmiset: mietti- kääpä, miten suoritamme tulevana keväänä tuon vält- tämättömän pahan eli rasteilla leimauksen, perinteisil- lä pihdeillä vai modernimmalla emitillä. Niinkuin kai- kissa asioissa, niin emitissäkin on hyvät ja huonot puolensa. Olemmeko valmiit astumaan uuteen tek- niikkaan tulevana kesänä? Päätös asiassa tehdään helmikuussa. Ilmaiskaa mielipiteenne hallituksen jäsenille.

Kuntorastikalenteri on perinteitä noudattaen laadinta- vaiheessa paikkojen osalta helmikuussa ja järjestäjien osalta maaliskuussa. Nopeat syövät hitaat. Elikkä, jos haluat jonkin tietyn järjestelyvuoron, varaa se ajoissa KRP:ltä.

Summasummarum. Ladataan akut talvella ja järjeste- tään kaikkien aikojen kuntorastikesä vuonna 2000.

Juho Vironen (KRP)



Aktiivisesti ja vauhdikkaasti rasteille osallistuvat Heikkilän Markku (vas.) ja Kuusiston Martti.

1400 suoritusta

Vakka-Rastin viime kesänä järjestämiin 22 kunto- rastitapahtumaan osallistui **304 eri henkilöä yhteen- sä 1394 kertaa**. Määrä on 115 vähemmän kuin v. 1998; liekö kaunis kesä syynä. Miesten suorituksia oli 971 (1042 v. 98) ja naisten 423 (467 v. 98). Mie- hiä oli mukana 184 ja naisia 120.

Osallistumisista suurin osa oli vakkarastilaisten, 1059 (-70). Laitilan Jyskeen suunnistajia oli mukana 148 kertaa (-16) ja mynämäkeläisen MS-52:n suori- tuksia 24 (-16).

Ensimmäiset kuntorastit järjestettiin korttelisuun- nistuksina keväällä 3. huhtikuuta ja viimeiset olivat Haukharjassa 25. syyskuuta. Suurin osanottajamäärä oli jälleen **Naisten rasteilla 8. kesäkuuta**, jolloin mu- kana oli 105 henkilöä. Elokuun 24 päivänä järjeste- tyillä rasteilla oli myös yli sata osanottajaa. Rastit olivat samalla **kaupungin mestaruuskilpailut**.

Ahkerimmin kuntorasteilla kävivät Markku Heik- kilä, Martti Kuusisto ja Esko Vuoremaa 20 kertaa. Naisista eniten oli mukana Kirsi Laine (19), Anneli Rahkonen (18) ja Maija Verha (17).

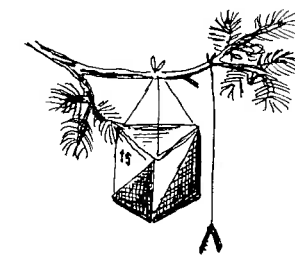
Teksti ja tilastot **Matti Jalava**

Vakka-Rastin kesän 1999 kuntorastien osallistumiskerrat

Heikkilä Markku	20	Lahtonen Teuvo	8	Simonen Veijo	3
Kuusisto Martti	20	Luntamo Erkki	8	Suomi Kirsi	3
Vuoremaa Esko	20	Pirilä Timo	8	Uusitalo Kaarlo	3
Kiiski Kauko	19	Stahl Juha	8	Vihersaari Jari	3
Laine Kirsi	19	Jalava Kari	7	Yli-Laurila Taina	3
Rahkonen Anneli	18	Kemppainen Pekka	7	Artiola Anna	2
Raula Jaakko	17	Kesälä Maija	7	Elo Jussi	2
Verha Maija	17	Kuuttila Kirsi	7	Frangen Tapio	2
Grönroos Kari	16	Leponiemi Kirsi	7	Heerman Sigi	2
Kuuttila Timo	16	Lintuharju Vesa	7	Kaplas Nina	2
Hemmilä Juha	15	Myöhänen Jouko	7	Kaplas Sirkka	2
Honkanen Kari	15	Penttilä Elina	7	Karru Anttu	2
Kalenius Aimo	15	Rautavuoma Tapani	7	Karru Tuulikki	2
Paukku Pekka	15	Reunanen Raimo	7	Kaunistamäki Jyrki	2
Pietilä Jouni	15	Salminen Riku	7	Keräjä Elna	2
Pirilä Erkki	15	Tuominen Ahti	7	Laiho Kari	2
Pöllänen Leo	15	Tuominen Marja-Leena	7	Laitanen Lauri	2
Ritasalo Maarja	15	Vironen Juho	7	Leino Urpo	2
Ritasalo Matti	15	Helin-Luotonen Hanna	6	Lintunen Reija	2
Salmi Aarre	15	Hirvasniemi Jani	6	Lomppi Jarmo	2
Tuominen Pertti	15	Honkakangas Aulis	6	Loven Merja	2
Vapola Katariina	15	Hyttinen Urho	6	Miesmaa Ritva	2
Vienola Olli	15	Ilänta Mikko	6	Miettinen Päivi	2
Vuorinen Pertti	15	Koistinen Kai	6	Mäki Hannu	2
Heikkilä Vesa	14	Nukki Timo	6	Nevavuori Anttu	2
Kesälä Jussi	14	Nurmi Outi	6	Nukki Teemu	2
Laine Sami	14	Penttilä Ilkka	6	Pesola Antero	2
Rantala Pasi	14	Ranki Leo	6	Pirilä Mervi	2
Uuttera Osmo	14	Artiola Merja	5	Rinne Seppo	2
Helkö Timo	13	Heinonen Maija	5	Salminen Jukka	2
Hirvonen Valtter	13	Honkakangas Minna	5	Siivonen Ilkka	2
Salminen Harri	13	Kuusisto Matti	5	Sorri Seppo	2
Suominen Jari	13	Lemmetti Jorma	5	Stenvik Pia	2
Viitanen Veijo	13	Lahtenmäki Hanna	5	Suvanto Henna	2
Vuorinen Ulla-Maija	13	Nurmi Raimo	5	Tuomola Kari	2
Heikkilä Heli	12	Raula Pekka	5	Vallamo Anni	2
Helin Timo	12	Arola Jussi	4	Varjonen Reijo	2
Luotonen Pekka	12	Heikkilä Anneli	4	Vironen Johanna	2
Verha Koitto	12	Karlsson Mikael	4	Vironen Satu	2
Flemming Merja	11	Koistinen Annamari	4	Väätänen Lauri	2
Lemmilä Jarkko	11	Lahtonen Hans	4	Yli-Laurila Janne	2
Pietarinen Jari	11	Mustonen Antti	4	Yli-Rohdainen Matti	2
Vienola Raili	11	Nukki Tomi	4		
Yli-Hakula Anne	11	Nurmi Elina	4		
Kivelä Lea	10	Pulli Yrjö	4		
Koistinen Leo	10	Raula Helena	4		
Leppilähti Tapani	10	Salonen Ismo	4		
Myllys Jussi	10	Soini Sanna	4		
Nurmi Veijo	10	Suikkanen Teuvo	4		
Penttilä Inkeri	10	Törmä Anne	4		
Penttilä Juhani	10	Viljanen Kai	4		
Simula Päivi	10	Virtanen Marja	4		
Suominen Heikki	10	Virtanen Martti	4		
Erämaja Tapani	9	Yli-Rohdainen Kimmo	4		
Flemming Ismo	9	Elonen Tiina	3		
Frilander Kaija	9	Hautajärvi Marjatta	3		
Kesälä Anu	9	Heininen Janne	3		
Kuuttila Tuula	9	Lehikainen Heli	3		
Lehtinen Juhani	9	Lintunen Lasse	3		
Penttilä Timo	9	Lähdemäki Reino	3		
Salonen Pentti	9	Mäki Kaisa	3		
Vihersaari Raimo	9	Nurmi Annamari	3		
Erämaja Virpi	8	Pistemaa Jouko	3		
Koistinen Tuula	8	Rintanen Samu	3		
Kuuttila Kari	8	Rintanen Teemu	3		

Lisäksi 132 henkilöä, joilla yksi suoritus.

Tilastossa on mukana suunnistuskertojen lisäksi toimitsijatehtävät.



Kotiseutumatkailua

Se alkoi eräänä toukokuun iltana kirkkoherranviraston risteyksessä Kauhianpääntiellä Pyhärannassa. Minut ja vaimoni pyydettiin kokeilemaan tuttuun metsään vedettyä suunnistuslenkkiä. Lähdimme kumpikin. Ja sen ensimmäisen kerran jälkeen lähdimme uudestaan ja uudestaan.

Aluksi oli haastetta tarpeeksi jo siinä, että ylipäänsä löysi rastit. Jokainen löydetty rasti oli voitto. Sitten myöhemmin kesällä, kun alkoi jo tunnistaa enemmän kartan ja maaston yhtäläisyyksiä, alkoi kasvaa halu löytää rastit nopeammin. Aluksi vain kävelimme. Loppukesästä minä jo juoksinkin. Tosin juoksin kyllä usein myös ohi rastien.

Suunnistus merkitsi meille paitsi uuden ja hauskan kuntoharrastuksen löytämistä, myös kotiseutumatkailua. Emme koskaan ennen olleet käyneet Kalannin tai Laitilan pikkukylässä jossakin mukaisten kyläteiden takamaastossa. Oli upeaa ajella kesäistä Vakkas-Suomen maastua kaikessa rauhassa aina uudelle suunnistuspaikalle. Suunnistuspaikat olivat myös aina hyvin viitotetut, opimme näet tarkkailemaan puna-valkoisia merkkejä tien reunoilla. Järjestäjät olivat myös aina huolehtineet hienosti autojen paikoituksesta ja muusta ohjauksesta.

Merkkillistä muuten, miten jokaisessa urheilulajissa on aivan omat välineensä. Varsinkin jalkineensa. Aluksi minulla oli vain lenkkikossut, joilla lähdin metsään. Mutta pari kertaa melkein mäljautettuani nilkkani jonkin juurakon päällä, päätin sijoittaa suunnistukseen. Turussa käydessäni poikkesin alan merkkilliikkeeseen ja kokeilin erilaisia suunnistuskengkiä. Löysin sellaiset, jotka tukivat nilkkaa. Ja niissä oli nastatkin pohjassa. Ei ollut turha hankinta, sillä kertaakaan jälkeinpäin ei ollut murhetta nilkoista. Opin kokemuksesta senkin, että nauhat kannattaa sitoa maalarinteipillä, jotteivät tartu koko ajan oksiin ja juuriin.

Nälkä alkoi kasvaa syödessä. Loppukesästä kävin jo Raumankin rasteilla. Suunnistuksesta alkoi tulla säännöllinen tapa. Viikon menoja alkoi suunnitella siten, että ehtii käydä iltarasteilla. Kun ajoissa meni suunnistamaan, ehti hoitaa vielä työasioita illan muttaan



Erämajan Tapani maalissa Haukharjassa.

Meille tuli myös ihan oma tapa vaimon kanssa siitä, tä vielä illalla myöhemmin käytiin jalkapelit kartalla. Kumpikin piirsi kartalle muistinvaraisesti kulkemansa lenkin. Jälkeinpäin monta kertaa ihmeteltiin, kuinka ilmeessä oli mahdollista joutua usein niin eri paikkaan kuin oli luullut. Joka kerta päätimme pyhästi olla tarkempia seuraavalla kerralla. Mutta aina jäi parantamisen varaa.

Luonnossa on mukava liikkua, siellä mieli tyyntyy ja siellä voi ladata akkujaan. On jännää yrittää löytää määän piilotettuja puna-valkolippuja jonkun kiven tai kumpareen juurelta. Mutta tärkeintä on itse liikkuminen ilo ja suomalaisesta maisemasta nauttiminen. Suunnistus on ollut hyvää liikuntaa meille molemmille. Nyt jo odottaa kevättä, että pääsee jälleen rasteille. Mutta miten pitäisi yllä kesällä hankittua peruskuntoa talven ylä

Tapani Erämaja



Kuntorasteja ennen



Kuntorasteilla



Kuntorastien jälkeen

Rastiharjoituksia, jumppaa, uintia, hiihtoa...

Vauhdikas suunnistuskauti alkaa tämän vuosituhannen osalta olla takana päin ja suunnitellaan jo seuraavaa. Sitä ennen **haluan kuitenkin kiittää kaikkia kuluneen kauden toiminnassa mukana olleita:** oravarastien ratamestareita sekä harjoitusten ja tapahtumien vetäjiä onnistuneista harjoituksista, lasten vanhempia kuljetuksista ja muusta huollosta sekä ennen kaikkea aktiivisia nuoria osallistumisesta. Kilpailullisesti kausi on nuorten osalta sujunut menestyksekkäästi - palkintojenjakotilaisuuksia on saanut seurata lähes jokaisessa kisassa

Ensi vuonna on tarkoitus toimia suurin piirtein saman kaavan mukaan. **Talvikaudella** toiminta ei ole aivan säännöllistä, vaan tapahtumien ajankohdat ja paikat vaihtelevat tilanteen ja olosuhteitten mukaan. Nyt syksyllä ovat alkaneet Kalannin Vankan hiihtojaoston kanssa yhteiset harjoitukset, joissa pyritään järjestämään toimintaa kaikenikäisille ja -tasoisille nuorille: sauvarinneharjoituksia, vaelluksia ja karttaretkiä lähimaastoihin, jumppaa, uintia, hiihtoa, suunnistusta.... Tarkemmat tiedot tapahtumista ilmoitetaan US:n seuratoimintapalstalla. Enemmän fyysistä harjoitusta haluavat voivat osallistua maanantaisin klo 17.30-19.00 Saarniston koululla pidettävään kaikenikäisille tarkoitettuun kuntopiiriin.

Kevättalvella harjoituksia järjestetään ainakin kerran kuussa. Lumitilanteen salliessa pidetään taitoharjoituksia myös vahan kauempana vieraammissa maastoissa. Osallistutaan joukolla latu- ja hiihtosuunnistuskilpailuihin alueella.

Kunnollista talvea toivottaa

Timo

PS Osallistutaan kaikki seuran joulujuhlaan ja palkintojenjakoon.

Kesän -99 oravatapahtuma on menossa tässäkin ja Rasti-Vakkasen tähänastisen historian ehdottomasti taiteellisimmassa kuvassa uimassa yksi varsinainen sekä kaksi ikuista oravaa. Muita keitä ovat nämä henkilöt Haukharjassa? (Kuva: Outi Nurmi).





Someron kesäleirillä Lauri, Martti, Antti, Juhani ja Ilkka rakensivat vähän isompaa hiekkavuorta....

.... jossa sisällä oli Nevavuoren Antti !



 **Elämäntapaliitto**
Selvää liikuntaa

NUORTEN LUOKKA- LISTA v. 1999 SUUNNISTUKSISTA

I luokka

Heli Heikkilä	D12
Vesa Heikkilä	H10
Annamari Koistinen	D10
Kirsi Kuuttila	D12
Ilkka Penttilä	H10
Juhani Penttilä	H12
Satu Vironen	D10

II luokka

Jani Hirvasniemi	H14
Kai Koistinen	H14
Antti Luotonen	H12
Antti Nevavuori	H10
Elina Penttilä	D14
Helena Raula	D12

III luokka

Valtteri Itäranta	H10
Kari Kuuttila	H14
Jaana Myllymaa	D14
Johanna Vironen	D12
Kimmo Yli-Rohdainen	H12

VARSINAIS-SUOMEN ORAVAPOLUN v. 1999 SEURAKILPAILU

1. Turun Suunnistajat	263.0
2. Paimion Rasti	252.5
3. Angeliemen Ankkuri	237.5
4. Mynämäen Suunn.-52	198.0
5. Liedon Parma	151.5
6. Vakka-Rasti	105.5
7. Piikkiön Kehitys	78.0
8. Kemiön Kiilat	72.5
9. Someron Esa	60.5
10. Auran Vannas	59.5

** Pistelle yhteensä 20 seura.

** VaRa:n aikaisemmat sij./pisteet:		
1998	7.	101.5 pist.
1997	7.	99.5 pist.
1996	13.	23.0 pist.

SEURAN TARVIKKEITA MYYTÄVÄNÄ:



Suunnistuspuvut

aikuiset	150,- /puku
lapset	100,- /puku

Tuulipuvut	620,- /puku
Verryttelypuvut	330,- /puku
Emit-kortit	170,- /kpl
T-paita, valk.	40,- /kpl
VaRa-lippikset	50,- /kpl
VaRa-rintamerkit	10,- /kpl

Kysele Outilta, puh. 8422922

VAKKA-RASTIN JOULUJUHLA



Kaikenikäisten rastilaisten perinteinen
joulujuhla **sunnuntaina 12.12.1999**
klo 16 Erämiesten majalla Kalannissa.

Ohjelmassa palkintojenjakoa, tarjoilua,
laulua, leikkiä ja joulupukin vierailu (jos
olemme olleet kilttejä). - Pikkupaketit !
Tervetuloa.

VAKKA-SUOMEN SUUNNISTUS

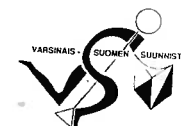
- * Vakka-Malja 1999: 1) Vakka-Rasti
- * Vakka-Malja 1995-99: 1)MS-52 2)VaRa
- * Vuoden suunnistaja: Jyrki Lammila, LaJy
- * Vuoden joukkue: VaRa H55 (Aare Virta, Pekka Paukku, Veijo Nurmi).

Vakka-Suomen mestaruuskisat v. 2000:

* Partiosuunnistus, kevät	LaJy
* Päiväsuunnistus, kesä	VaRa
* Yösuunnistus, syksy	MS-52



Juhani ja Timo Penttilä yövalmisteluissa. Pari oli myös Vakka-tilaston jaetulla kärkipaikalla.



VARSINAIS-SUOMEN v. 2000 MESTARUUSKILPAILUT

29.01.2000	Hiihtosuunn.	KK-V
30.01.2000	Hs-viestit	KK-V
12.02.2000	Latusuunn.	SuSi
11.05.2000	Pitkä matka	MS-52
07.06.2000	Pikamatka	LiePa
20.06.2000	Partiosuunn.	MaMa
28.06.2000	Nuori Suunta VaRa	
10.08.2000	NS-viesti	?
19.08.2000	Päiväsuunn.	PiKe
20.08.2000	Viestisuunn.	SuSi
25.08.2000	Yösuunn.	TuS

PALOJA

SM-PISTEET

vuonna 1999

Erkki Luntamo, H80	11,00
Raili Vienola, D60	5,00
Maija Verha, D50	4,00
Valter Hirvonen, H75	2,00
Aare Virta, H55	1,33
Pekka Paukku, H55	1,33
Veijo Nurmi, H55	1,33

VSS-PISTEET

vuonna 1999

Kirsi Laine, D40	9,17
Erkki Luntamo, H80	6,00
Heikki Pellii, H60	3,50
Timo Penttilä, H40	3,33
Valter Hirvonen, H75	3,00
Maaria Ritasalo, D45	2,00
Kari Honkanen, H60	2,00
Raili Vienola, D60	2,00
Jaakko Raula, H40	1,83
Hanna H-Luotonen, D35	1,67
Juhani Penttilä, H12	1,34
Antti Luotonen, H12	1,34
Aare Virta, H55	1,33
Vesa Heikkilä, H10	1,17
Maija Verha, D50	1,17
Heli Heikkilä, D12	0,83
Raimo Reunanen, H60	0,67
Ilkka Penttilä, H12	0,67
Inkeri Penttilä, D40	0,50
Kari Grönroos, H60	0,50
Pertti Tuominen, H40	0,33
Kirsi Kuuttila, D12	0,33
Helena Raula, D12	0,33
Jaana Myllymaa, D14	0,17
Johanna Nurmi, D14	0,17
Elna Penttilä, D14	0,17

(Pistetilastot kokosi
Valter Hirvonen)

* Vakka-Rastin hallitus on kokouksessaan 5/99 hyväksynyt seuraan uusiksi jäseniksi: Aki Hiivola s. -66, Arja Hiivola -66, Anni Hiivola -92, Juho Hiivola -95, Elna Keräjä -86, Venla Väärälä -91, Sami Laine -72 ja Hanna Lähteenmäki -52.

* Hallituksen kokouksessa 6/99 uusiksi jäseniksi: Elna Nummi -89, Ville Varjo -90, Tapani Erämaja -54, Virpi Erämaja -55 ja Kirsi Lepo-niemi -68. Kokouksessa 7/99 jäseniksi: Maria Erämaja -80, Rauha Erämaja -84, Heli Lehtikoinen -51, Johanna Pirilä -93, Elisa Pirilä -95, Mikko Raula -94, Pirkko Raula -52.

* Kokouksessa 8/99 myönnettiin pyynnöstä ero kahdelle jäsenelle ja 9/99 erotettiin seitsemän jäsentä maksamattomien jäsenmaksujen takia. Vuosituhannen viimeisessä kokouksessa 9/99 uusiksi jäseniksi: Nina Hoppela -69, Jyrki Ankelo -66, Outi Ankelo -63, Verner Ankelo -92, Kasper Ankelo -94, Viivi Ankelo -97. -- **Tervetuloa seuraamme!**

* Keväällä kirjoittivat ylioppilaisiksi mm. rastilaiset Jukka Laitinen, Ville Luntamo ja Ville Vuorinen.
Onnittelut!

* Rastilaisten vuoden 2000 merkkipäiväluettelo julkaistaan seuraavassa lehdessä. Mahdolliset "kiellot" toimitukseen.

* Tänä vuonna merkkipäiviä on myös juhlistu - itse-
kukin tavallaan. Kurkilahden IPA H50 muisti mainita haastattelussa myös kiinnostuksensa suunnistukseen.

* Tunnistatthan tämän H75-partiopojan. Banksuunilla on niin paljon töitä, ettei ehdi "harrastaa". Silti koppimatkaileu, Koskelan Taunon teosten oikoluku, Rauman giälen ringis, muu lukeminen ja varsinkin suunnistus. (Lähde: Sanmon Partio 1950-1965 / -98).

* Seuraottelun TuS - VaRa voitti tänä kesänä yllättäen **Vakka-Rasti**. Siitäkos äityi Tussin pj. Aimo Mononen palstallaan "kannustamaan" omiaan. Jutun otsikkona oli muuten Pohjanoteeraus...

* Kuuttilan Kirsi sai AOK-kunniapalkinnoksi kirjan **Suunnistustaito**. Äärimmäisen ilahtunut tyttärensä palkinnosta oli isä-Timo!

* Kuntorastien ratamestariden tulee olla huolellisen tarkkoja eri ampumaratojen (mm. Kalannin) varoaluiden suhteen. Vaaraa on... -- Onko Sinulla jemmassa turhia, A4-kokoisia karttamuoveja? Jos, niin toimita seuravarastolle. Hyvää käyttötavaraa kuntorasteille.

* Laitilan Kukkosuunnistuksen palkintojenjaosta Nukin Teemu sai isomman **kukkopillin** kuin Nurmen Veijo. - No tietysti: Veijollahan jo oli **suuremmat munat!** Siis kanan- ja palkintosellaist.



PALOJA

VAKKA-PISTEET

vuonna 1999

Maija Verha	5,00
Juhani Penttilä *	5,00
Timo Penttilä	5,00
Kirsi Laine	4,50
Raili Vienola	4,00
Leo Koistinen	4,00
Kari Grönroos	3,50
Raimo Reunanen	3,00
Maaria Ritasalo	3,00
Jani Hirvasniemi *	3,00
Pertti Vuorinen	3,00
Matti Ritasalo	3,00
Heli Heikkilä *	2,67
Ilkka Penttilä *	2,67
Jaakko Raula	2,50
Veijo Nurmi	2,50
Koitto Verha	2,00
Kai Koistinen *	2,00
Erkki Luntamo	2,00
Katariina Vapola	2,00
Pekka Paukku	1,50
Kari Kuuttila *	1,50
Kirsi Kuuttila *	1,17
Pekka Raula	1,00
Timo Kuuttila	1,00
Martti Kuusisto	1,00
Jussi Kesälä *	1,00
Jari Pietarinen *	1,00
Tuula Kuuttila	1,00
Merja Flemming	1,00
Jaana Myllymaa *	1,00
Valter Hirvonen	1,00
Antti Luotonen *	0,67
Valteri Itäranta *	0,67
Annamari Koistinen *	0,67
Veijo Viitanen	0,50
Pentti Salonen	0,50
Tuula Koistinen	0,50
Elna Penttilä *	0,50
Timo Pirilä	0,50
Hanna Helin-Luotonen	0,50
Pertti Tuominen	0,50
Vesa Heikkilä *	0,33
Matti Kuusisto *	0,33
Kimmo Yli-Rohdainen *	0,33
Johanna Vironen *	0,33
Satu Vironen *	0,33
Lotta Miettinen *	0,33

(* Juniorisuunnistaja)

* Luntamon Erkkiä H85 juhlistettiin uudella, jännällä **Erkin Maililla**. Tuosta raittiista tapahtumasta Flemmingin Ismo ansaitsi urheilu-juomaa. Palkinto luovutettiin eräässä soraomontussa Ropalla.

* Kesäpartainen (?) ex-varalainen Aarnion Aku lähetti terveisiä Turku-Rasteilta. Siellä mies treenaa nykyisin noin 50 krt / kesä. On alkanut kait harjoitus tehdä suunnistussuorituksista hallitumpaa.

* "Toisella kiepillä X menetti piikkipaikan, tuli vaihtoon **kakkos-postilla** ja pisti syyn kotimaaston **piikkiin...**" -- Eihän missään lähi-lehdessä koskaan ole ollut tuollaisia uusia sanoja, eihän?

* Syksyn tullen ainakin Nevavuoren Antti ja tietokilpamestari Kesälän Jussi (no 14) ovat vaihtaneet pelipaitansa värin sini-keltaiseksi.

* Jo kesällä ilmeni Rautavuoman Tahvon **Emit**-kortissa kumma vika. Ykkösrastin aikaleimaa ei näet tahtonut ilmaantua millään? Joskus kokematon kellolaite reistaili fiilistä haitaten vasta kakkosella...

* Elon Jussi naapuriseurasta kävi opiskelemaan emittiä anoppilassa Alavieskan Virin vieraana. "Sain opetusta täältä, joka oli kyllä ainakin 80 vuotta vanha", naureskeli jyskeläinen.

* Teknisten SM-kisoissa Kalannissa ei käytetty emittiä, mutta silti tulokset olivat netissä pikaisesti. Viimeinen suunnistaja maalissa klo 13.58.41 ja tulokset Jalavan Matin juoksulla verkkoon klo 14.34.00. -- Muutoin kesän kisoissa ei paljoa tulostaululla roikuttu, vaan ajeltiin suoraan pesupaikalta kotiin ja samantien nettiin ihmettelemään, että missä ne järjestäjäsählärien tulokset oikein viipyvät?

* VaRa-daamit juoksivat ihanaa Suvi-iltaa Forssassa 19.6. Porukassa **maratonista suoriutuivat** upeasti Kivelän Lea, Ritasalon Maaria, Vuorisen Ulla ja Flemmingin Merja. Siis uusia nimiä tilastoon.

* Keväällä keskusteltiin/uutisoitiin Ugissa karhuvaarasta. Syksyllä asia oli tosi, kun **UKK** syntyi. Pari ohjetta Kenttärhun varalle:



Karhua ei saa koskaan ruokkia, sillä se totuttaa ne ihmisen läheisyyteen. Karhu kyllä muistaa helpon ruokan paikan. Havaita kesämyrkyllä kaikki jätteet omat, että niistä tulee mahdollisuusunin väkän hana. Älä jätä ruokatarpeita tai roskapussia joksikin ulos.



Karhu kuulee ihmisen aiheuttamat äänet jo kaukaa. Pidä siis pientä ääntä kulkies-
sasi, että karhu ehkä vastaa sinua. Jo jalan alla esihtelevat oksat antavat karhulle tiedon sinusta. Useammassa ihmisen kaniuttaa lukkaa rytmisessä.

Hiisi- JUKOLA-99

423	458	Vakka-Rasti 1	10.54.46	
1. osuus	Pertti Vuorinen		1.42.10	517
2. osuus	Mikko Iitaranta		1.46.36	356
3. osuus	Timo Penttilä		1.21.02	801
4. osuus	Raimo Reunanen		1.18.38	741
5. osuus	Juha Hemmälä		1.07.45	397
6. osuus	Jaakko Rautala		1.12.56	221
7. osuus	Harri Salminen		2.01.31	594
559	763	Vakka-Rasti 2	11.36.47	
1. osuus	Ekki Piriä		1.50.05	660
2. osuus	Timo Piriä		2.16.42	937
3. osuus	Aare Virta		1.18.38	741
4. osuus	Teuvo Suikkonen		1.05.43	357
5. osuus	Pekka Paukku		1.27.11	471
6. osuus	Pekka Raula		2.06.16	689
7. osuus	Koitto Verha			
617	1164	Pyhärannan Myrsky SK-25 1	11.54.11	
1. osuus	Rainer Heikkilä		2.07.44	963
2. osuus	Jussi Arola		1.45.22	334
3. osuus	Rauli Heikkilä		1.40.10	1065
4. osuus	Seppo Mannervesi		1.26.12	806
5. osuus	Simo Mannervesi		1.39.33	703
6. osuus	Veijo Vitanen		1.51.07	416
7. osuus	Aarno Heikkilä			
642	1081	Vakka-Rasti 3	12.04.21	
1. osuus	Veijo Nurmi		2.05.31	933
2. osuus	Kari Grönroos		2.05.03	745
3. osuus	Pertti Tuominen		1.14.40	636
4. osuus	Tapari Rautavuoma		1.13.21	523
5. osuus	Matti Kuusisto		1.36.28	650
6. osuus	Heikki Pelti		2.10.09	732
7. osuus	Leo Koskinen			
649	1104	Stigun Kerho 1	12.08.09	
1. osuus	Saku Salminen		2.11.56	999
2. osuus	Riku Salminen		1.35.50	148
3. osuus	Markku Hannula		1.38.35	1052
4. osuus	Janne Kejo		1.15.20	566
5. osuus	Sig Heerman		1.34.44	620
6. osuus	Joel Kejo		2.06.38	694
7. osuus	Kalle Heerman			



VaRa-Venlojen kakkojoukkueessa
Hiisi-Jukolan helteessä suunnistivat
Outi Nurmi ja Minna Honkakangas.

271 136 Vakka-Rasti 1 4.40.53

Hanna Helin-Luotonen 233-1.00.34, Maija Verha 289-2.10.56, Maaria Ritasalo 258-3.12.05, Kirsi Laine 271-4.40.53

339 643 Pyhärannan Myrsky SK-25 1 4.55.26

Outi Tuominen 519-1.14.23, Virpi Heikkilä 391-2.19.23, Maarit Saarinen 388-3.32.38, Helena Mannervesi 339-4.55.26

515 329 Vakka-Rasti 2 5.46.07

Mervi Pirilä 560-1.17.20, Outi Nurmi 525-2.37.06, Minna Honkakangas 579-4.20.19, Katriina Vapola 515-5.46.07

595 Vakka-Rasti 3

KESKEYTT

Inkeri Penttilä 537-1.16.24, Kirsi Suomi 611-3.02.58

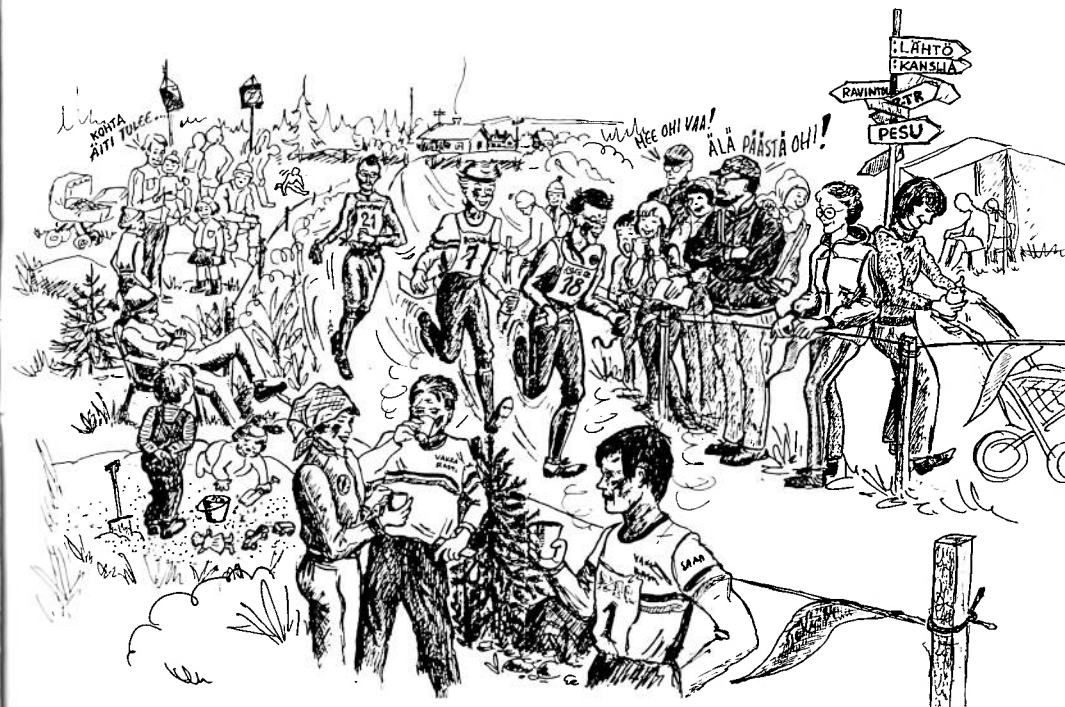
112	197	Vakka-Rasti 2	3.59.49	
1. osuus	Jani Hirvasniemi		30.59	123
2. osuus	Jari Pietarinen		26.37	93
3. osuus	Kirsi Kuuttila		31.07	148
4. osuus	Kai Koistinen		33.22	95
5. osuus	Jaana Myllymaa			
6. osuus	Maria Enlund			
7. osuus	Jussi Kesälä			

142	196	Vakka-Rasti 1	4.13.39	
1. osuus	Samu Rintanen		24.43	55
2. osuus	Teemu Hirvasniemi		26.30	92
3. osuus	Heli Heikkilä		25.55	108
4. osuus	Juhani Penttilä		56.40	184
5. osuus	Elina Penttilä		57.04	173
6. osuus	Merja Loven		37.42	84
7. osuus	Juha Hemmälä			



Suunnistusharjoitukset talvella 1999 - 2000

Päivä	Järj.	Paikka	Opastus	Vastuuh. (teema)
05.12.1999	VaRa	Sauttu, etelä	Kalanti-Vehmaa tieltä	T.Pirilä (rastinotto, emit)
19.12.1999	RaLu	Kortela	Valtatie 8	
02.01.2000	Lajy	Seppälä	Valtatie 8	(käyrä)
16.01.2000	VaRa	Perävuori	Uki-Laitila tieltä	K.Verha
30.01.2000	RaLu	Tarvola	Rauma-Kodisjoki tieltä	
13.02.2000	Lajy	Kirkonkylä	Eurantieltä	(kortteli)
27.02.2000	VaRa	Kammela	Pyhamaan tieltä	P.Tuominen
12.03.2000	RaLu	Petäjäs	Hakunintieltä	
26.03.2000	Lajy	Kaulio	Eurantieltä	
**			Yhteisharjoitukset sunnuntaisin, lähdöt klo 10-11.	
**			Talvirasteilla lie myös normaaleja ratoja (kuntorastilaisille).	
**			Tarkemmin U:gin Sanomien Seuratoiminta -palstalla (VaRa).	
**			Lisätietoja: Harri Salminen (VaRa), Jussi Elo (Lajy), Jyri Kylläinen (RaLu).	





Kirsi Laine (vas.) menestyi Varsinais-Suomen suunnistustestaruuskilpailuissa.

SUUNNISTUSVÄKI

Kuntoileva keho tarvitsee
RAKENNUS- JA SUOJARAVINTEITA

Terveyttä ja energiaa elintarvikelaboratorion
hyväksymällä

LUONNONRAVINNOLLA, joka
sisältää mm. vitamiinit, kuidut ja hivenaineet.

Omat kokemuksen:

- polvi- ja muut nivelkivut hävinneet
- sain liikakiloni pois
- lisää vireyttä ja elinvoimaa
- erinomaista retkimuonaa

KANNATTAA KOKEILLA !

Kysy lisää : Aimo Kalenius, Erä-Aimo Oy
Its. Herbalife-jälleenmyyjä
(02) 842 3168, 050-564 3366

Kesämenestyksiä

SM-päiväsunnistusten helteessä (!) syyskuun alussa Kankaanpäässä Erkki Luntamo voitti H80-sarjan Suomen mestaruuden. Maija Verha (D50) sijoittui sekuntipelissä SM-pronssille. **Pikamatkojen SM-rasteilla** Mikkelissä Erkki Luntamo suunnisti H80-sarjan hopealle. Valter Hirvonen (H75) toi SM-plaketin sijoittumalla kuudenneksi.

SM-viesteissä Savon sydänmailla Juvalla Vakka-Rasti kiri H55-sarjan SM-pronssille joukkueella Aare Virta, Pekka Pauku ja Veijo Nurmi.

Varsinais-Suomen suunnistuksen talvi- ja kevätmenestyksiä listattiin jo edellisessä Rasti-Vakkasessa. Ensimmäisissä kesämestaruuskisoissa, **pikamatkoilla** Suomenselällä Erkki Luntamo voitti H80-sarjan ja pronssille Kirsi Laine (D40), Timo Penttilä (H40) ja Valter Hirvonen (H75).

Varsinais-Suomen partiosuunnistukset Vakka-Rasti järjesti Kari Honkasen johdolla onnistuneesti Kalanissa Perävuoren uudella kartalla. Seurastamme nuoret pääsivät mukaan menestymään. H12-sarjan VaRa voitti kolmikolla Vesa Heikkilä, Antti Luotonen, Juhani Penttilä. D12-sarjasta tuli VSS-hopea joukkueelle Heli Heikkilä, Kirsi Kuuttila ja Helena Raula ja D14-sarjasta pronssi joukkueelle Jaana Myllymaa, Johanna Nurmi ja Elina Penttilä.

VSS-päiväsunnistuksissa Merimaskussa mestroivat rasteille hienon paluun tehnyt Raili Vienola (D60) ja Erkin Mailin juhlahumusta juuri toipunut Erkki Luntamo (H80). Hopean hankki Hanna Helin-Luotonen (D35) ja pronssille suunnistivat Maaria Ritasalo (D45), Vesa Heikkilä (H10) ja Kari Grönroos (H60).

Varsinais-Suomen viesteistä Loimaalta löytyi kullan kimallusta ja yllätyshopean hohdetta. Viestin H12-sarjan voittivat partion mestariopijat Vesa Heikkilä, Antti Luotonen ja Juhani Penttilä. H60-sarjan kärjessä Kari Honkanen, Raimo Reunanen ja Heikki Pelli. D35-sarjan voittivat Kirsi Laine, Hanna Helin-Luotonen ja Maija Verha. H40-sarjasta vielä hopeaa Pertti Tuomiselle, Jaako Raulalle ja Timo Penttilälle.

VSS-yöstä Liedon Parmaharjulta suunnisti kultaa Kirsi Laine (D40), hopeaa Timo Penttilä (H40) ja Valter Hirvonen (H75) sekä pronssia Jaako Raula (H40). Ja se yö oli pikkuisen pimeä, sateinen.

Vainolaisten maisemissa ...

Elokuun viimeisen päivän Kuntorastit suunnistettiin Jyskeen Kakonkallion kartalla ja maastonosassa, joka vaikutti jopa pelottavalta, pahasti eksyttävältä... Ihmekös tuo, sillä siellä majailevat kalmistoissaan entisaikojen vainolaisten uhrin. Heidän sielujensa rauha häiriintyy satunnaisten kulkijoiden, suunnistajien, vierailusta? Pahojärven kirkosta on Akseli Kajantola kertonut kirjassaan Aikain takaa (1954) mm. seuraavaa:

- Kolmisen km. Pyhärannan Varhokylästä luoteeseen sijaitsevalla metsäalueella. Ropien tien koillispuolella, on omituinen suurista kivijärkäleistä muodostunut luonnonmuodostelma, josta käytetään nimitystä "**Pahojärven kirkko**". Tästä parinsadan metrin päässä luoteeseen on suon keskellä vähäinen "**Pahojärven**" sanottu entinen järvi, nykyisin paremminkin lammikko.

- Vanhan muistitiedon mukaan ovat varhokyläläiset olleet siellä paossa ryöstelevää ja tuhoavaa vihollista tai sen pakko-ottoa sotaväkeen. - Erään tiedon mukaan Varhokylän Killun talon muori ei ollut lähtenyt toisten mukaan pakoon, vaan oli vainolaisten saapuesssa kätkeytynyt vilja-aitan alle. Sieltä olivat viholliset kuitenkin hänet tavanneet ja pakottaneet osoittamaan muiden pakopaikan. Ennen tuhoutumistaan olivat paossa olleet sadatelleet Killun muoria ja koko talon väkeä.

- Jos Varhokylän väkeä on jommoinenkin joukkotuho kohdannut, on se tapahtunut ennen 1560 tai ainakin ennen vuotta 1680. Luultavimmin on "Pahojärven kirkossa" ollut sotaväen pakko-ottoa paossa vain muutamia henkilöitä, joiden paikan Killun muori on osoittanut. Kirkkona ei tuota pakopaikkaa liene koskaan käytetty.

- Pahojärven kirkon tapahtumat pysynevät salaisuutena. Mutta luonnontieteellisenä erikoisuutena on tuolla "kirkolla" voimakas vaikutus siihen henkilöön, joka tuohon nähtävyyteen tuustuu paikan päällä.



Pahojärven kirkko



Maija Verha suunnisti SM-pronssille ja Vakka-pistetilaston jaetulle kärkipaikalle.



SÄHKÖPOSTIOSOITTEITA

Jalava Matti	vakmedia@vakkanet.fi
Penttilä Timo	timo.penttila@pp.inet.fi
Rautavuoma Tahvo	tahvo.rautavuoma@kemira.com
R-Tahvo+perhe (kotiin)	rautav99@saunalahti.fi
Reunanen Raimo	raimo.reunanen@pp.inet.fi
Salminen Riku	riku.salminen@valmet.com
Vapola Katariina	kataavapo@saunalahti.fi
Viitanen Veijo	veijo.viitanen@tili-rasti.inet.fi
Vironen Juho	jvironen@netti.fi

Jos haluat osoitteesi julkaistavaksi tässä Rasti-Vakkasen VaRa-luettelossa (pari kertaa vuodessa), voit mailata tietosi Veijolle cm, osoitteeseen. Kiitos.