

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

9. vuosikerta

Painopaikka:
Laitilan Kirjapaino - 1980

Vastaava toimittaja:
Veijo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: töihin 51535
(Pyhäjärvi 938-58042)

*Salmisen Saksen
Savolainen*



TIKUSTA ASIAA

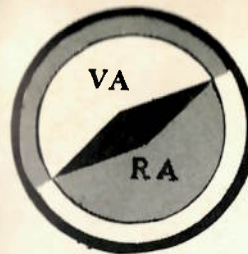
-kampanja jatkuu, valmistus-
talkoita taas tulossa!

Lahjapakkauksia myyvät mm.
VaRa:n suunnistajat sekä
U:gin torin grilli. Osta!

*Hyvä hakema,
mut huan löytämä.*

*Kul järkki olis, ho
sais juaksema.*

Johan sytyttää ...



RASTI- VAKKANEN

VAKKA-RASTI 5/80





HALLITUS

Puheenjohtaja
Heikki Vennälä
Puh. k 3036 t 3271

Varapj./Koulutusohj.

Raimo Reunanen
Puh. k 3587 t 1311

Toiminnanjoht./Sihteeri
Väinö Hirvonen
Puh. 3486

Kilpailujaoston pj.
Pekka Raula
Puh. 44312

Valmennusjaoston pj.
Rauli Heikkilä
Puh. k 22093 t 1911

Nuorisajaoston pj.
Kari Grönroos
Puh. 3039 t 24311

Naisajaoston pj.
Tuula Jalava
Puh. 22906

Kunto ja retkeilyj. pj.
Aimo Kalenius
Puh. k 3168 t 44083

Kalenteri- jaoston pj.
Jouni Pietilä
Puh. k 44266 t 1511

Talousjaoston pj./Lehtiasiam.
Erkki Luntamo
Puh. 3827

Kartta-asiamies
Vello Nurni
Puh. k 1250 t 22971

Tiedotussihteeri
Vello Viitanen
Puh. k 938-58042, t 51535

Jäsen
Sieg Heerman
Puh. k 1961 t 938-16000

Jäsen
Pertti Vuorinen
Puh. k 1353

Jäsen
Jouko Kalaja
Puh. t 1511

TOIMIHENKILÖITÄ:

Kirjanpitiä
Majja Luntamo
Puh. k 3174 t 22356

Jäsenkirjuri
Ellen Vallo
Puh. k 3767 t 3271

LUOTTAMUSTEHTÄVISSÄ:

Varsinais-Suomen piirin
Suunnistusjaoston pj.
Seppo Itäranta
Puh. k 3626 t 24311

Varsinais-Suomen piirin
Suunnistusjaoston varapj.
Esko Taponen
Puh. k 921-707452
t 921-707123

SEPON MIETTEITÄ

Jättäessäni piirin suunnistusjaoston puheenjohtajantehtävät neljän toimintavuoden jälkeen, ja tässä yhteydessä minulle tarjottaessa tilaisuutta esittää ajatuksiani, tulee luonnollisena ja ajankohtaisena asiana esille suunnistuksen järjestötoiminta.

Tämä kysymys on vakkarastilaisten kannalta ehkä paremmin hoidettu kuin missään muussa seurassa koko maassa, mutta siitä huolimatta asiaan on syytä kiinnittää jatkuvaa huomiota

Suomen Suunnistusliitto on liittotasolla nyt erityisesti kehittänyt tätä kenttää ja myös aloittanut aktiivisen piirien seuratastons kehittämistoiminnan. Samanaikaisesti on Varsinais-Suomen piiri ensimmäisenä piirinä Suomessa laatinut koko piirin toimintaa selkeyttävät toimintaohjeet sekä tulevalle kehittämistoiminnalle suuntaa antavan liiton suunnitelmasta johdatetun piirin kehittämissuunnitelman. Piirin kehittämissuunnitelman pohjalta tulisi seurojen edelleen kehittää omat kehittämissuunnitelmansa.

Kaikki parhaatkin suunnitelmat paperilla ovat kuitenkin vain paperia ellemmä tutustu niihin ja toimi niiden mukaisesti.

Toivon Vakka-Rastin tässäkin jatkavan linjaansa olemalla hyvänä esimerkkinä muille.

Suunnistustoiminnassa on järjestöpuolella omat vaikeutensa sikäli, että se toisaalta on, Tahkoa lainatakseni, synnillisen hauskaa, ja toisaalta tarjoaa omakohtaisen osallistumismahdollisuuden ikään ja sukupuoleen katsomatta. Tällöin hurmaudutaan niin oma-kohtaiseen rastien etsimiseen, että aikaa ei jää järjestön toimitsijan tehtäviin riittävästi.

Minusta jokaisen tulisi vuorollaan ottaa vastuu järjestötehtävistä ja vuorollaan taas voida jättää tehtävät toisille. Nuorille ja huipuille on luonnollisesti annettava vapaat kehittymismahdollisuudet. Asiassa pitää tuntea yhteisvastuuta, mutta voin oma-kohtaisesti vakuuttaa tämän urheilujärjestötoiminnan antavan siihen aktiivisesti paneutuvalle paljon, ja jopa arvokasta koulutusta varsinaisiin työtehtäviinkin

Sepo

KANSIKUVA

Vakka-Rastin kansallisen suunnistuskilpailun ainoa miinuspuoli oli SADE. Suot yms. kohteet täyttivät vedestä, ja ratamestarit joutuivat jopa siirtämään rasteja turvaan tulvavesiltä.



Uppland 21-25 juli 1980.

5-PÄIVÄINEN O-RINGEN

Vakkarastilaisten sijoitukset:

		Os.ott.	OSAKILPAILUT I - V					Aika	Sija	Voitt. jälj.
D43	Raili Vienola	(239)	hyl.	92	85	187	53	--	--	--
D18B	Seija Vienola	(120)	2	5	3	3	1	2.30,12	1.	0,00
D16A1	Jaana Taponen	(170)	27	51	6	71	11	3.00,04	13.	-25,17
H62	Erkki Luntamo	(234)	173	30	57	10	95	3.51,01	46.	-1.11,41
H43B4	Seppo Itäranta	(238)	7	19	11	40	153	4.04,50	24.	-35,37
H21B3	Veijo Viitanen	(223)	20	45	21	106	26	4.31,47	24.	-1.01,51
H18A2	Mikko Itäranta	(162)	21	2	13	2	3	4.01,28	3.	-4,21
H18B	Saku Salminen	(219)	13	53	5	13	98	3.54,48	13.	-38,22
H16A2	Pekka Itäranta	(264)	73	11	28	31	43	3.34,16	19.	-37,13
H16A2	Jukka Usitalo	(264)	33	88	27	9	46	3.34,17	20.	-37,14
H14B1	Timo Luntamo	(268)	66	17	66	81	80	2.51,07	39.	-35,54
H14B1	Timo Mäkinen	(268)	22	143	18	132	181	3.08,33	83.	-53,20
H14B1	Juha Louhivuori	(268)	259	234	246	-	243	--	-	--

Kuntoillen ja retkeillen

Aikoinaan Vakka-Rastin toimintamuotoja suunniteltaessa päätettiin erääksi jaostoksi perustaa KUNTO- JA RETKEILYJAOSTO. Kirjoitan jaoston kaikki kirjaimet suurella, jotta se erottuisi ja iskostuisi mahdollisimman monen kuntoilija-retkeilijän, ja vielä tärkeämpää, ei-kuntoilijan muistilokeroon.

Jotenkin on jäänyt jonkin aikaa mukana olleena sellainen tunne, että me eri jaostojen jäsenet sisänlämpämme vain omissa jaostoissamme, emmekä ehdi taikka paremminkin viitsi vaivautua muiden jaostojen järjestämiin tapahtumiin. Tämähän on kyllä ymmärrettävää aktiivisuunnistajien osalta, mutta meiltä muilta odottaisin aktiivisempaa osanottoa. Otan esimerkiksi ulkoilukisat, jotka järjestimme 16.8. Vakkarastilaisia oli mukana erittäin vähän.

Vaikka olenkin yksi kuntoilu- ja retkeilyjaostolainen, niin uskallan sanoa, että jaosto on toiminut (ainakin yrittänyt) melko ripeästi ja tiiviisti. Tempauksiimme olemme suunnitelleet paljon suuremmat osanottajamäärät, mitä olemme sinne saaneet. Tuleekin mieleen, että antakaapa hyvät vakkarastilaiset joko suoraan allekirjoittaneelle tai tämän lehden kautta ehdotuksia, jotka kahmivat kuntoilijoita tempauksiimme moninkertaisesti enemmän kuin tähän asti.

Etukäteen kiitoksia ehdotuksistanne.

terveisin

Aimo

S-45 Risurastit



Saavuini torille ja huomasin, että suunnistajien rennosti sakista puuttui joku: kukapa muukaan kuin Heikki, joka niin loistavalla tavalla oli lyönyt valitsijoille luita kurkkuun juoksemalla testissä hui- kaisevat 10 km: 58.14. Mörötti tervehtäy minua maiskuttaen persikoita.

Sitten lähdimme.

Aluksi istuimme Mörötin kanssa Lehti-Veijon Takarahilla, mutta koska Savu ei tullut KALANDista, MÖRÖTTI Eturahille, jottei auto nousisi Pystyyn (takaosassa olivat Mörötin persikkavarastot....)

Veijo "ajoi tunnin, ajoi toisen, ajoi tuosta kolmannenki". Tosin pieni tauko pidettiin Forssan jälkeen, perinteisen SM-viestin 1977 kilpailukeskuksen lähellä. Muutamista suunnistusvirheistä huolimati pääsimme perille. Veijo liukeni etsimään Vakka-Rastin leiriä, ja, löydettyään sen, ajaa heti sinne.

Teltan pystyttäydyttyä aloin pukemaaan suunnistusvarusteistoa päälle. Sen tehtyä alkoi pitkä kävelymarschi STARTiin, minne ollei matkaa 28 hehtometriä. Veijokin suunnitsi sarjass' H21B2 (hienoa, eikötöttä). Lopputarinaa ajatellen on syytä mainita, että Mörötti yöpyi äitinsä tädin kummin kaiman veljen lankon kälyn isosetan serkun systärin (tai jotain sinnepäin) luona.

Lähdön tapahduttua, joka oli 12.38,00 ryntäisin mehtään huolestuneena O.Kauppilan (12.39) mielenterveydestä. Töppäyksiäkin siis tuli, mutta mitä tässä puimaan, vaan talven kuntopiirissä. Suunnistuksen jälkeen, joka oli vaikea, alkoihe sataa (ruäts. Hundra I, suom. huom.). Vakkarastilaisista H1718-sarjan Janne K. kuului epäonnisiin, joka olisi vielä 1km ennen maalia voinut voittaa allekirjoittaneen. Pesupaikan irvikuvana toimi uimaranta.

Tuli ehto, aamu, ja toinen, muu, yksi lisää, päivä.

Klo 6.07,28 aloin syödä Banaaniyoghurtia (olin tosin saanut eräältä asiantuntijalta vihjeen ostaa persikkaa) ja kahta Sämpylää (Meetvurtsi). Syötyä läksin vessaan asialle, joka oli täynnä. Veio V. suunnitsi tänäänkin H21B2:ssa, joten tilanne alkoi saada koomisia piirteitä.

Tänään Janne muuten näki Mörötin vaakalentävän maaliin. "Se oli mahtavaa", kuvaeli Janne jählepäiten. "HÄN joutui hidastamaan (alentamaan vauhtia), jottei olisi lentänyt maalin yli", jatkaa Kejo. Palkintoja eivät vakkarastilaiset pahemmin saaneet. - Ja nyte pitäkää kiinni, sillä näin hurttia humouria harvoin tapaa...

Oli kotiinlähdön aika.

Ihmiset pakkautuivat autoihin, telttoja valui yhtenä kasaan, ja MÖRÖTTI OLI KADONNUT. Kirosan poikanen pääsi livahtamaan Lehti-Veijon suusta. Vakka-Rastin maaetsintäpartio "Rapamahat" pantiin toimeen... Kuumeisesti he etsivät puolitoista tunnin ajan kuin vainu-koirat, mutta tuloksena oli vainen pussillinen mätää persikoita. Mikä oli kadonneen Mörötin salaisuus?????

Lopulta Mörötin retno olemus lipui kadun yli luoksemme. Miltei välittömästi tämän jälkeen Lehti-Veio sanoi: "(sensuroitu)"! Mörötti valahti tumman keltapunaiseksi (persikan väri), hakihe kassinsa ja persikkansa ja sittä lähdettiin.

Kotimatka oli tylsä.

Salmis- *Saku* (helped by Kejo- *Janne*)

Hauska leiri Vierumäellä

Lähdimme Uudestakaupungista torstai-aamulla klo 7. Olimme perillä Vierumäellä 10:n jälkeen. Menimme heti toimistoon täyttämään nimikaavakkeet. Sitten saimme avaimet huoneeseemme. Klo 11.15 oli lounas.

Kun olimme syöneet, oli kurssin avaus. Sen jälkeen menimme PIIRTÄMÄÄN PIHAKARTTAA. Kun olimme piirtäneet pihakartan, opetimme ASKELPARIMITTAUSTA. Minä opin sen oikein hyvin. Askelparimittauksen jälkeen oli tunti vapaata ja menimme uimaan.

Kuudelta illalla oli oppitunti KARTANLUVUSTA. Minä opin peukalokartanluvun. Puoli kahdeksalta oli JUMPPA. Rentoutuimme ja venyttelimme lihaksia.

Klo 7 perjantai-aamulla oli herätys ja aamutoimet. Klo 7.45 aamupala. Klo 8.30 oli KARTANLUKU HARJOITUS ja korkeusmuodot. Klo 9.30 oli VIIVASUUNNISTUS. Se tarkoittaa sitä, että karttaan on merkitty viiva, mutta maastossa ei ole mitään merkintää. Minulta ei puuttunut kuin kaksi rastia.

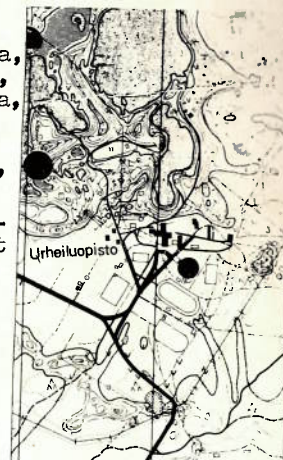
Klo 13 oli FYYSISEN KUNNON HARJOITUS, että miten pitäisi kuntoa harjoittaa. Klo 14.30 oli SUUNNANOTTO. Suunnanoton opin hyvin. Klo 18.30 meille näytettiin filmejä. Niiden nimet olivat "Liisan kilpailupäivä" ja "MM-suunnistus 1978".

Lauantaina klo 8.30 oli 'Urheilijan ravinto ja ensiapu'. Huipulla EI SYÖDÄ: sokeria, makeisia, kuorittuja viljatuotteita, ranskalaisia perunoita, perunamuhennosta, makkaraa, lihapiirakoita, kahvia, kauankeitettyä vihanneksia, limsaa, säilykeitä. Huipulla SYÖDÄÄN: kokojyväviljaa, maksaa, verta, lihaa, kanaa, kalaa, maitotuotteita, kuoriperunaa, marjoja, hedelmiä, papuja, herneitä, kanamunia.

Tämän jälkeen oli RYPÄLESUUNNISTUS, ja minulla meni se huonosti. Opimme myös uudet kuvalliset rastinmääritteet. Illalla saunoimme. Viimeisenä päivänä oli VIESTISUUNNISTUS ja itse juoksin ensimmäisen osuuden ja tulin toisena vaihtoon. Joukkueemme voitti koko kilpailun.

Leiri oli mielestäni hauska ja opettavainen. Se myös antoi itsevarmuutta suunnistukseen.

Timo N



Nuorten suunnistajien leirillä Vierumäellä 24.-28.7.80 olivat Vakka-Rastista mukana Taposen Tiina, Heermanin Kalle, Nurmin Pasi ja Nurmin Timo.

Kannattaa panna merkeille, miten monenlaisia harjoitteita nuorille liiton leirillä järjestettiin. Monipuolisuus kartuttaa tietoja ja taitoja, joita tarvitaan tulevilla rastireiteillä.

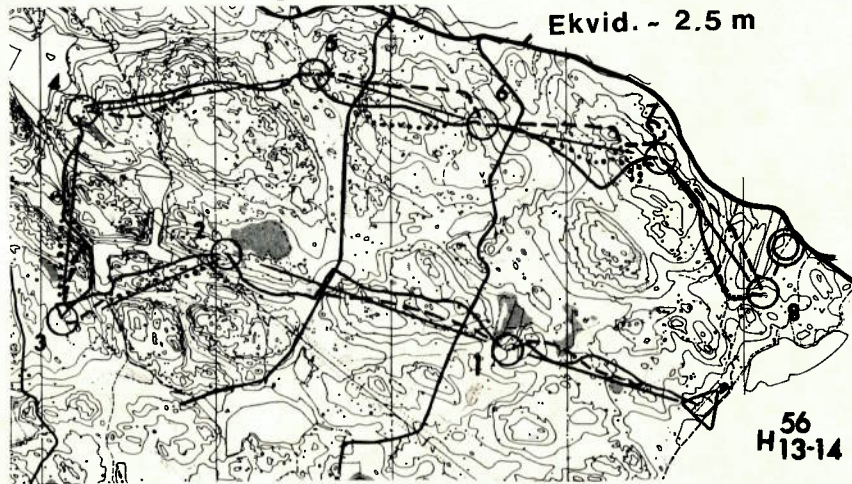
Viereisellä sivulla puolestaan selostusta siitä, mitä kaikkea mukavaa kilpailumatkalla voi sattua. Menestyksen saavuttaminen ei aina ole pääasia - hauskaa on muutenkin! Tekstin asia-, oikeinkirjoitus- ja kielioivirheet ovat SS&JK:n ansiota, Rasti-Vakasen toimitus ei niihin nyten ole syylinen! Näin hurttia hurttia humouria harvoin tapaa...

SYYSKANSALLISET

Vakka-Rastin kansallisen suunnistuskilpailun (12.10) toteutus onnistui kaikin puolin hyvin. Järjestelytyössä mukana olleille kiitokset. Erityisesti päivävuon kantaneelle Petri Sipilälle.

Ongelmana kisoissa oli jälleen kerran SADE. Kalanti, Va-Ra:n kisat ja sade tuntuu jo pettämättömältä yhdistelmältä... Ensi elokuun pm-kisoihin mennessä yritetään saada suhteet kuntoon säidenhaltijoihin!

Kansallisten suunnistuksellisesta täysipainoisuudesta on kuulunut kiitosta eri puolilta maakuntaa, mikä näin välitettäköön mm. rata-mestareille ja kartantekijöille. Karttaotteessa alla H13-14 sarjan voittajan, Aki Vainion sekä kahden vakkarastilaisen reitinvalinnat, (niiltä osin kuin ne poikkeavat Akin reiteistä). Mukana myös kommentit. Vertaillaanpa!



AKI VAINIO ———
Aika 39,17 Sija 1.

-Taktiikkana mahdollis. suoraan ja kovaa.
- 1,2,3 hyvin. 3:lta takaisin pellolle!
- 4,5,6 vaihatta.
- 7:lle olin menossa väärään notkoon. Avo-kallio rastin edessä oli niin taimikon peitos-sa, että se toi virheen.
- 8:lle helposti suoraan, kun metsä näytti hyvältä. Tie-peltoreittiä vasemmal-le en edes miettinyt!
- Loppukiri yli vesilammikoiden.

TIMO LUNTAMO ———
Aika 48,56 Sija 11.

- 1,2,3 hyvin. 3:lta läh-din tyhmästi. Olisi kannat-tanut mennä heti takaisin pellolle, ei kallion yli!
- 5:llekin huonosti. Kuop-paa en heti nähnyt rinteessä. 6:lle varmistellen.
- 7:lle mennessä näin ison kiven mäellä, josta suunta-Rinne vei vasemmalle. Kuu-lin, kun joku huusi, että "TÄÄLLÄ". Ja siellä oli.
- 8:lle täysin suoraan. Ehkä tie vasemmalla olisi ollut parempi, en tiedä?

TIMO MÄKINEN
Aika 50,59 Sija 15.

- 1,2,3 kivasti. 3:lta en takaisin pellolle, koska tiesin kuraiseksi! Mäen yli siksi vaan.
- 4,5,6 löytyivät heti.
- 6:lla Aki V näki Timon, Timo ei Akiä, joten ei peesausta.
- 7:lle olin menossa oi-kealle, kaarsin takaisin Pyörähdin kivillä liian ylhäällä. Näin reitin maalin. En olisi uskonu että oma rastini olisi niin lähellä sitä!
- 8:lle helposti hyvää metsää suoraan.

- H13-14 sarjan kilpailun ratkaisut 7. rastilla rinteessä, jossa ei täysin selviä tukipisteitä muiden rastien tapaan.
- Poikien juoksuvaunulissakin ehkä eroa. Syntyiköhän 3:lta lähdetä-essä aikaeroa Akin hyväksi? Mäen yli kapuaminen yleensä hidasta...

SEURAOTTELU

Seuraottelun Turun Suunnistajat - Vakka-Rasti, pisteet 130-125 ! Kilpailu Parmaharjulla, järj. Liedon Parma 17.8.80. Samalla Vakka-Rastin mest.kilpailut, joiden tulokset:

H21A	1. Teemu Nukki 50,26	H18	1. Joel Kejo 42,11
	2. Rauli Helkkula 53,32		2. Harry Perälä 42,26
	3. Seppo Sorri 1.08,47		3. Saku Salminen 46,28
H21B	1. Veijo Viitanen 41,45		4. Janne Kejo 54,24
	2. Stig Heerman 48,37		5. Esa Sivusalo 1.01,05
H21C	1. Timo Helkiö 53,25	H16	1. Jukka Uusitalo 39,05
	2. Petri Sipilä 57,30		2. Heikki Iivonen 1.01,18
	3. Riku Salminen 57,42		3. Ismo Laine 1.06,56
	4. Seppo Järvinen 1.00,50	H14	1. Timo Luntamo 41,07
	5. Hannu Järvinen 1.01,52		2. Timo Mäkinen 44,36
	6. Harri Valtanen 1.13,37	H12TR	1. Kalle Heerman 26,45
	7. Pekka Reinikka 1.59,30		2. Timo Nurmi 26,48
H35	1. Veijo Nurmi 54,39		3. Pasi Nurmi 27,40
	2. Heikki Vennelä 57,32		4. Timo Reinikka 27,52
	3. Raimo Nurmi 58,38	D21A	1. Hannele Uotila 48,09
H43	1. Kauko Kiiski 1.01,57		2. Eeva Kivinen 50,58
	2. Jukka Valio 1.16,09		3. Liisa Kivinen 54,33
H50	1. Olli Vienola 54,37		4. Raila Sinkkilä 1.07,00
	2. Matti Kivinen 1.02,47	D21C	1. Maija Luntamo 53,40
	3. Kaarlo Uusitalo 1.31,11		2. Raili Vienola 58,25
H56	1. Erkki Luntamo 47,02		3. Sirpa Mäkilä 1.01,58
	2. Arvi Laine 2.01,10	D18	1. Seija Vienola 41,25
			2. Maria Heerman 1.00,16
		D16	1. Kirsi Kiiski 43,04
			2. Heidi Perälä 1.29,02
		D12TR	1. Stina Savolainen 30,37
			2. Nina Sorri 34,40

KÄYTETYT KOMPASSIT HALVIMMILLAAN...

- Mutta muistettakoon sekin tarina "entisestä" suunnista-jasta:

"Kai joku tarjos kompassiaan joskus myytäväks, mutt seuraaviin jo kisoihin, hän ensimmäisenä läks."

SYKSY
Tulee





Olli Vienola
25.10.80 50-v.

ONNITTELUT vielä
näin jälkikäteen!



Kotikirkko
SEURAKUNTATIETOJA
Avioitettiin vihitty: Matti Juhani
Laurila ja Päivi Aune Annikki Tuokila,
Rainer Juhani Helkkula ja Tuula
Marjatta Väliniemi.

Nuoret vihittiin
Pyhärannan kirkossa
13.9.80

ONNEA ONNEA ONNEA

Hyvä jäsen !

Jos osoitteesi
muuttuu, ilmoita
asiasta joko

jäsenkirjuri
Ellen Valiolle
puh. k. 3767
t. 3271

tai

sihteeri
Valter Hirvoselle
puh. k. 3486,

jotta jäsentiedot-
teet ym. -posti
saadaan perille
Sinulle!

Paikalliset lehdet
ovat taas syksyn
myötä valitettavan
usein kertonet,
että mm. vakkaras-
tilaisia on tarvit-
tu apuna
ETSINTATOIMINNASSA.

Välitettäköön näin
suurkiitokset työ-
sä mukana olleille.
Ja ollaan valmiita
lähtemään etsintöi-
hin jatkossakin.

KUNNON AJOITUKSESTA

Rasti-Vakkasen valmennussivulla puhutaan tällä kertaa mm. yhdestä harjoittelun merkittävästä osatekijästä, kunnan ajoittamisesta, joka erityisesti huipulla on ratkaisevaa. Ajatusten takana Asbjörn Gjerset, joka on Norjan S-liiton valmennusvkl:n pj, Norjan urheilukorkeakoulun lehtori, valmentaja.

Syksyn kilpailut ovat tärkeimpiä, peruskunto rakennetaan talvella, lajivalmennukseen siirrytään keväällä siirtymävaiheen aikana. Pienempi kunnan huippu pyritään ajoittamaan kevääksi. Kunnan pitäisi sitten kehittyä syksyä kohden.

Talvisin harjoittelumäärä on melko suuri väheten kevättä kohti, samalla kun se muuttuu tehokkaammaksi. Kilpailut ovat osa kovaa harjoittelua.

Kuntohuipun tähtäämme jaksolle, joka kestää noin kuukauden. Sen jälkeen todellinen huippu tähdätään tiettylle päivälle. Ajoittamalla kovat kilpailut (yleensä katsastukset) noin 2 viikkoa ennen pääkilpailua, saadaan aikaan superkompensaatio pääkilpailuun.

Harjoittelun teho nousee touko-kesäkuussa 5-10 %, minkä jälkeen se laskee noin puoleen maksimista heinäkuussa ja nousee maksimiin syyskuussa. Huippukunto voidaan säilyttää enintään kuuden viikon ajan.

Norjan Suunnistusliitto (NOF) antaa kaikille valmennusrenkaaseen kuuluville suunnistajille mallin harjoittelua varten. Sitten suunnistajat saavat ITSE suunnitella viikko- ja päiväohjelmansa. Meillä ei ole varsinaisia henk.kohtaisia valmentajia, vaan saatamme suunnistajat itse AJATTELEMAAN, kun he suunnittelevat valmennusohjelmaansa.

Arvostamme tekniikkaharjoittelun erittäin korkealle. Suunnistajat oppivat tietämään taitonsa ja hyödyntämään se jälkeen tämän tiedon. Suunnistustekniikka on erittäin tärkeä varsinkin keväällä. Sitä on harjoiteltava jo ennen ensimmäisiä kilpailuja, jotta oppisi oikean tekniikan. Tekniikkaharjoittelu aloitetaan noin 4 viikkoa ennen ensimmäistä kilpailua. Kevään kilpailut eivät saa häiritä tekniikkaharjoittelua eivätkä fyysistä harjoittelua.

Reittinsä suunnistajan on valittava selvien ja näkyvien maastokohteiden kautta varmistaakseen suunnistuksensa. Se voi viedä puoli minuuttia, mutta estää kuitenkin suunnistusvirheet. Pitkään kiertoreitin ei tarvitse aina olla hitain. On otettava huomioon, että lyhin reitti, jolla tehdään lukemattomia mutkia, saattaa myös kestää kauan, puhumattakaan suunnistusriskeistä.



Suomen Suunnistusliiton päävalmentaja Jorma Kallio esitti piirin syysparlamentissa huippuvalmennuksen nykynäkymiä. Harjoittelussa löytyy valitettavasti puutteita ja paljon! Näin Jorma mm:

1. FYYSISEN HARJOITTELUN tulee olla

- monipuolisempaa,
- lajinomaisempaa,
- tehokkaampaa.

Jos huipulle tähtää, sinne ei ole oikotietä!

2. TAITOHARJOITTELU on

- liian vähäistä,
- satunnaista,
- tavoitteellista hyvin harvoin.

Tällä alueella on paljon tekemistä!

3. PSYYKKISTÄ HARJOITTELUA

- vähätellään,
- ei tehdä tosissaan.

Huippukilpailut ovat kovaa henkistä taistelua. Ratkaisevaa on, kenen "kantti" kestää.

4. SUUNNISTAJAN HUOLLOSSA

- harjoituksista palautuminen unohtetaan,
- voimistelu ja venyttely laiminlyödyin,
- varusteet, pukeutuminen usein väärää.

5. KILPAILUOHJELMA

- harjoituskilpailut harjoitteluna,
- testikilpailut testauksena,
- PÄÄKILPAILU menestymiseksi!

"Mene itseesi, suunnistaja, ja ajattele omaa asennettasi kilpailuun sekä ennen kilpailua että sen aikana!"

"Ei pidä tuntea tarvetta olla paras kaikissa kilpailuissa - PITÄÄ MYÖS USKALTAA HARJOITTELLA!"

"Urheilukenttiä"

Toimintasuunnitelmaa täysin seuraten on Vakka-Rasti tänäkin kautena valmistanut suunnistajien "urheilukenttiä" eli suunnistuskarttoja.

U:gin puulaakis suunnistuksissa käytettiin ensimmäistä kertaa Haukharjan leirikeskuksen karttaa, jonka maastotyön on tehnyt Pekka Raula.

Kalannin Hallun koulun maastosta on niinikään valmistunut opetuskartta, joka on luovutettu jo edelleen koululaisten käyttöön. Ja Jaakko Raulan täydentämän kartan vastaanotto oli kuulemma innostunutta.

Molemmat kartat on piirtänyt Veijo Nurmi. Talkootyötä ilman palkkaa on näittenkin "urheilukenttien" tekoon kulunut taas melkoisesti.

Ensi vuodeksi Vakka-Rastilta tulee vaihteeksi isompia metsäalueita kattavia kilpailukarttoja. Myös pienempiä karttoja sisältyy edelleen ohjelmaan, jonka rahoitukseen kunnallinen taho saisi todentotta antaa paljon enemmän tukeaan!

KM-VAUHTIKILPAILUN

TULOKSET 1980:

1. Teemu Nukki	108
2. Rauli Helkkula	96
3. Seppo Sorri	73
4. Veijo Nurmi	72
5. Veijo Viitanen	66
6. Joel Kejo	65
7. Pekka Raula	63
8. Heikki Vennelä	61
9. Harry Perälä	51
10. P. Kaura-aho	43
11. Mikko Itäranta	42
Aarno Helkkula	42
13. Raimo Nurmi	38
14. Jukka Uusitalo	34
15. Kari Honkanen	30
16. Markku Hannula	27
17. Eva Kivinen	26
Pekka Itäranta	26
19. Raimo Reunanen	25
20. Hannu Uotila	23
21. Petri Sipilä	22
22. Jaakko Raula	20
23. Jaana Taponen	18
24. Saku Salminen	16
25. Hannele Uotila	13
Stig Heerman	13
27. Janne Kejo	11
28. Timo Penttilä	9
29. Rainer Helkkula	8
Timo Kulokoski	8
31. Seija Vienola	4
Heikki Liivonen	4
33. Timo Helkiö	3
34. Kari Grönroos	2
35. Esa Ylöstalo	1
Aimo Kalenius	1

Pisteitä jaettiin 12 osakilpailussa, joista 6 parasta mukaan.

Rauli H:lle kiitos tilastoinnista.

VAKKA-MALJA

VAKKA-RASTILLE

Vakka-Suomen seurojen kiertopalkinnon, VAKKA-MALJAN Saa viiden osalajin jälkeen vuodeksi haltuunsa taas VAKKA-RASTI - selvän piste-eron turvin:

Va-Ra	371 pist.
MS-52	334 "
LaJy	263 "
VeKi	77 "
TaTa	16 "
PyMy	3 "

Suksia seurahintaan

Esko Järvinen Oy tarjoaa rastilaisille KILPAHIHTO-SUKSIA seurahintaan.

Sukset valitaan tehtaan muusta tuotannosta, parhaat mahdolliset saatavissa olevat suksiparit. Tilaaajan pituuden ja painon mukaan.

Tilauksen Taposen Eskolle, puh. koti 921-707 452. Ensimmäinen tilausta varten 15.11.menn. ja mahdollinen toinen tilaus 31.12.80

SUKSIEN HINNAT:

Carbon 57

180-195 cm 375:-
200-215 cm 400:-

Kevlar 56

130-160 cm 190:-
170-195 cm 235:-
200-215 cm 320:-

Myös hiihtovarusteita saatavissa Järvinen -nimikkeillä.

Talvivarusteet kuntoon hyvissä ajoin!

UUSIA JÄSENIÄ

Vakka-Rastin hallitus on kokouksessa 13.8.80 hyväksynyt seuraan seuraavat uudet jäsenet:

s.
Hannula Tarja -55
Iivonen Ilkka -60

10.9.80 hyväksytt. uusiksi jäseniksi:

Toivonen Tuula-59
Morottaja Rauni-44

15.10.80 jäseniksi:

Heikola Teuvo -42

Vakka-Rastin tärkeä **Vaalikokous**
Sorvakkokodissa keskiviikkona 26.11.80 klo 19.00.

Ohjelmassa mm:

- Vakka-Maljan luovutus seuralle,
- Henkilövalinnat ensi vuodeksi,
- Toimintasuunnitelmien käsittely,
- muuta tärkeää asiaa.

OSALLISTU - VAIKUTA !

Seuran hauska **Joulujuhla**
joulukuun alkupuolella. Tarkemmin myöhemmin.

Ohjelmassa mm:

- Palkintojenjakoa,
- Kilpailuja ja kaikkea muuta hauskaa,
- Rastilla tietysti myös Joulupukki lasten ja lapsellisten iloksi.

TULE - RENTOUDE !

Suunnistusväen oma lehti on **Suunnistaja**
Sisältää kilpailukutsuja, -selostuksia, -karttoja, -tuloksia, valmennusasiaa, kuntovinkkejä ym.

Tilaa nyt, vuodeksi 1981 vain 40 markkaa. Loppuvuoden numerot ilmaiseksi.

Tilaukseen hoitaa Vakka-Rastin lehtiasiamies, Erkki Luntamo, puh. koti 3827.

PS: Erkin kautta saat tilattua myös kaiken maailman muut lehdet. Soita! Hyödytät näin myös Vakka-Rastia.

TOIMINTAA TULOSSA...

- KUNTOPIIRI alkaa taas Saabin hallilla. Aika ehkä muuttuu viimevuotisesta?
- YHTEISLENKIT lähtevät liikkeelle. Aluksi ehkä pururadalla, sitten tiellä.
- VALMENNUSLEIRI 15-16.11. Haukharjassa. Lenkkejä, valmennusasia, tulevan toiminnan suunnittelua.
- VALMENNUSKERHO on suunnitteilla, alkaa marraskuussa yli 14-vuotiaille. Näiden suunnistusiltojen vetäjinä seuran aktiivisuunnistajat.
- NUORTEN KERHOT ovat jo alkaneet. Ja jatkuvat...

Sinkkilän Railalla muutamia **SEURAPUSEROITA**
Kysely! Puh. koti 3274. Halvemmat vanhaa varastoa.

2 kpl	140 cm	115,-	/ 137,-
2 kpl	150 cm	-	137,-
1 kpl	170 cm	130,-	-
2 kpl	38 no	-	137,-
2 kpl	48 no	-	151,-
2 kpl	50 no	-	151,-

VaRa-SUUNNISTUS-
ASUJA (kilpailupuvut) myynnissä
Ellen Valiolla,
puh. koti 3767.

Oravapolku tulossa

ORAVAPOLKU on Suomen Suunnistusliiton nuorille tarkoitettu koulutus- ja kilpailujärjestelmä, jonka tavoitteena on

- innostaa nuoria suunnistamaan,
- poimia kyvykkäimmät liittojohtoiseen valmennukseen,
- tehostaa ja motivoida piirien ja seurojen nuorisotyötä,
- tehdä suunnistusta tunnetuksi.

ORAVAPOLUN järjestäjinä eri tasoilla ovat liitto, piiri ja seurat. Järjestelmän taloudellisena tukijana toimii KOP.

ORAVAPOLKU on tarkoitus ottaa myös VAKKA-RASTIN nuorten suunnistustoimintaan. Suunnitelmat toteutuksesta ovat alkuvaiheessa. Vaalikokouksessa marraskuussa esille tuleva toimintasuunnitelma 81 sisältää jo tarkempia tietoja asiasta. Lähemmin Oravapolusta siis myöhemmin.

Varsinais-Suomen piiri tiedottaa...

- Vuoden 1981 henkilökohtaisen piirinmestaruuskilpailun järjestäjäksi on nimetty Vakka-Rasti.
- Lisäksi pm-suunnistuksia kilpaillaan 1981 Vakka-Suomen alueella seuraavasti: hiihtosuunnistus MS-52, piiri-cup LaJy, yösuunnistus VeKi.
- Piirin syysparlamentissa 9.10.80 Laitilassa
 - valittiin piirin suunnistusjaoston puheenjohtajaksi Seppo Itärannan (VaRa) jälkeen Esko Taponen (VaRa).
 - valittiin Esko Taponen SSL:n liittovaltuustoon ja lisäksi ehdokkaaksi V-S:n piirin johtokuntaan.
- Vakka-Suomen seurojen aluepalaverissa 9.10.80
 - valittiin Vakka-Suomen parhaiten menestyneeksi suunnistajaksi 1980 Aki Vainio, LaJy.
 - valittiin V-S:n parhaiten SM:ssä menestyneeksi viestijoukkueeksi LaJy:n D13-14 sarjan joukkue.
 - päätettiin, ettei Vakka-mest.kilpailuissa enää jaeta mitalleja sarjoissa M/N3. Näistä sarjoista pisteitä edelleen 1/osanottaja.
 - päätettiin kiinnittää ratamestarien huomiota siihen, että Vakka-mest.kilpailuissa M/N3 sarjojen radat on tehtävä helpommiksi, kohtuullisissa ajassa läpi juostaviksi.

TAKASIVULLA

Kuntosuunnistajien ilmeitä sadesäässä 21.8. rastilla Saabin kuntohallin lähimetsässä.

RATAMESTARI-
KILPAILU 1981

Varsinais-S:n piirin miesten sarjan RM-kilpailun 1981 piiri-arvostelijoiksi on nimetty VaRa:n Teemu Nukki ja Markku Kaura-aho.

Teemu N. myös VaRa:n seuratortaan RM-arvostelijana.

Rasti-Vakkasen
SEURAAVA NUMERO

ilmestyy ensi vuoden puolella, tammikuun lopulla.

Vuonna 1981 R-V:n ilmestyminen noudattelee tänä vuonna suht' hyväksi todettua aikataulua.

Kirjoitellaan!

Koulutus Koulutus

Lasten Urheilu Koulun (LUK) koulutustilaisuus 11.11. U:gissa.

Ilmoittautumiset Valtulle (puh 3486) hyvissä ajoin.

Nuorten vetäjät ja myös erityisesti nuoret mukaan !

JÄRJESTYSMIEHEKSI

Vakka-Rastilla on seuraava järjestysmiesvuoro Kalannin Urheilutalolla lauantaina 8.11.

Asiasta kiinnostuneet, ilm. Jouni Pietilälle, puh. koti 44266.

• VAROITUS. Suunnistus on niin hauskaa, että se ennen pitkää joutuu verolle. - Tahko Pihkalan tulkinta suunnistuksesta oli: "Suunnistus on niin hauskaa, että on ihme ettei sitä lueta synniksi."