

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

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

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino

Pyydetään palauttamaan, ellei vastaanottajaa tavata.

Suunnistaja, tilaa



Suunnistusväen oma äänenkannattaja. Välttämätön kaikille suunnistusta harrastaville — tarpeellinen myös kuntorastilaisille.

Tilaa Vakka-Rastin lehtitoimiston kautta: Lehtiasiamies Erkki Luntamo, puh. (922) 3827.

Suunnistus olympialaji jo kauan!

— Pariisin Olympiakisojen (v. 1900) maratonjuoksu muistutti suunnistuskilpailua, missä oman paikkakunnan pojilla oli selvä etu, väitettiin Juoksija-lehden julkaisemassa Moskovan Olympiakirjan katsauksessa. Nykyäänhan suunnistus on vasta virallisesti pääsemässä olympialajiksi. Ja näin kirja jatkaa:

— Ranskalaiset pystyivät oikeasemaan maratonjuoksuun kaikissa mutkissa, ja juoksemaan sujuvasti siellä, missä muut joutuivat tutkimaan karttaa.

— Ruotsalainen Ernst Fast teki kunnan suunnistajalle anteeksiantamattoman tempun, ja meni kysymään neuvoa reitistä. Hänet ohjattiin kuitenkin väärään suuntaan, ja Fast putosi kärkikamppailusta.

— Ohjeen oli antanut täysin vilpittömässä mielessä huoltopoliisi Pierre Vendreau Marseillessa. Hän otti tekemänsä virheen niin raskaasti, että ampui itsensä parin päivän päästä...



RASTI- VAKKANEN

5/83

VAKKA-RASTI



NÄIN SYKSYLLÄ...

SYKSY TOI Vakka-Rastille menestystä SM-kilpailuissa, vaikka se kirkkain, kultamitali jäi yhä vielä puuttumaan. Parhaimmat onnittelet hienoista suorituksista Reunasen Raimolle (SM-yöhopeaa), Luntamon Erkille (SM-yöhopeaa) ja Sinkkilän Railalle (SM-päiväpronssia). Mitalistit Rasti-Vakkasen kansikuvassa.

KIITOKSIN on mainittava myös viimeisissä arvokilpailuissa SM-plaketteja tuoneet suunnistajamme: H35 4. viestissä Raimo Nurmi, Seppo Raula ja Teemu Nukki; H21 7. viestissä Antti Orkola, Rauli Helkkula, Pertti Kaura-aho ja Markku Jauhainen; H45 9. viestissä Seppo Itäranta, Raimo Reunanen ja Kari Honkanen; H35 5. päiväkilpailussa Seppo Raula; H17-18 5. yöllä Aki Vainio; D21 7. pitkillä matkoilla Eeva Kivinen; H35 8. pitkillä matkoilla Teemu Nukki.

TASO ON nykyisin kaikkialla niin kova, että edellämäinitut ovat kaikki merkittäviä saavutuksia. Unohtaa ei sovi myöskään Jauhaisen Markun yltämistä Unkarin MM-kisojen joukkueeseen. Ja syksyn kenties yllättävin sijoitus tuli Erävaelluksen SM-kisoista: hopeaa "uudelle" partiolle Aimo Kalenius - Tapio Jutila.

o o o o o

SYKSY VETI vakkarastilaisten lähipiiristä kohtuuttoman paljon, kun Orkolan Sampan elämäniliekki sammui syksyisenä iltapäivänä. Murheellinen tieto pysäytti meidät arkipäivän kiireissämme. Nuoresta iästään huolimatta Samppa oli jo tullut tutuksi muillekin kuin muksulanpitäjille.

Sampan vanhemmille, Eijalle ja Antille välitämme osanottomme ja surunvalittelumme. Toivomme, että jaksatte kantaa nämä raskaat päivät, viikot ja kuukaudet. Me rastilaiset elämme hengessä mukana taustalla.

SYKSYN JÄLKÖN on uskottava uuteen kevääseen, myös elämässä.

Lehti-Veijo

MM-jahdissa

Stafett, herrar:

1.	NOR	Berglia, Morten	59.58	232.39				
		Thon, Øyvind	61.46					
		Sagvolden, Tore	54.49					
		Thon, Harald	56.06					
2.	TCH	Uchytíl, Vlastimil	59.56	234.17				
		Ditrych, Pavel	62.17					
		Pollák, Jozef	55.34					
		Kacmarčík, Jaroslav	56.30					
3.	SWE	Levin, Bengt	61.33	234.21				
		Lauri, Kjell	60.48					
		Lönnkvist, Lars	54.13					
		Olsson, Kent	57.47					
4.	SUI	Müller, Willi	61.35	234.23				
		Howald, Martin	60.46					
		Oetli, Kaspar	52.54					
		Stappung, Markus	59.08					
5.	GBR	McIntyre, Colin	60.05	236.32				
		Bloor, Robert	61.53					
		Bagness, Martin	57.50					
		Hirst, Chris	56.44					
6.	HUN	Lantos, Zoltan	59.58	244.00				
		Szeles, Gabor	61.49					
		Dosek, Agoston	56.47					
		Kiss, Zoltan	65.26					
7.	FIN	Sallinen, Kari	60.05	247.58				
		Kujala, Urho	70.29					
		Jauhainen, Markku	58.56					
		Ruuhiala, Mika	58.28					
8.	DAN	Hansen, Kent	64.12	248.03				
		Konradsen, Lars	64.53					
		Bobach, Erik	61.59					
		Hansen, Jens	56.59					
9.	POL	265.37	13.	BEL	275.30	17.	JPN	303.01
10.	AUT	265.54	14.	USA	281.42	18.	IRE	326.06
11.	BUL	270.49	15.	FRA	283.55	19.	ITA	328.05
12.	CAN	275.01	16.	BRD	284.12	20.	NZE	333.23

Jauhaisen Markku oli mukana MM-viestissä Unkarissa vieressä näkyvin tuloksin. Vertailkaapa osuusajoja, ei mennyt ollenkaan heikosti Jauskalla!

Suomen kokonaismenestykseen ei sen sijaan olla oltu tyytyväisiä, varsinkin lehdistön piirissä. Tyypillistä?

Toivottavasti MM-viestisuoritus kannustaa Jauskaa jatkamaan kohti uusia tavoitteita. Vielä panostasi tarvitaan, treenausintoa Markku!



□ Så här väntas VM-arrangemangen att vandra runt de närmaste åren: 1983 Ungern, 1985 Australien, 1987 Frankrike, 1989 Sverige och 1991 Kanada. Och för skidorientering blir det troligen så här: 1984 Italien, 1986 Bulgarien, 1988 Kanada.



Salcomp
SALORA oy

**ELEKTRONIIKKA-ALAN
KOMPONENTTEJA**

Merilinnuntie 1
23500 Uusikaupunki
Puh. 21911

NAPPIJUTTU

Kun Kaleniuksen Aimo tässä taannoin, noin vuosi sitten, kysäisi, että olisinko halukas lähemmään hänen kanssaan seuraavan vuoden erävaelluskoitokseen, asiasta kovasti yllätyin, meni otsanahka syviin ruttuihin ja pisti rajusti funtsimaan. Oikeni otsanahka viikon kuluttua, olin päättänyt: selvä pyy. Mutta mihin olinkaan ryhtynyt? Olinhan tosin liikkunut luonnossa pienen ikäni, mm. asuessani n. 15 vuotta Sodankylässä, mutta että näin kilpailumielessä. No, päätös oli tehty ja töihin vain.

Koko tehtäväpiiri osoittautui erittäin laajaksi. Harjoittelimme eri osa-alueiden juttuja niin teoriassa kuin käytännössä. Jaoimme aihepiirit niin, että kumpikin saattoi keskittyä vain omaan alueeseensa, taisipa joukossa olla yhteisiäkin aiheita. Kisan alla tuntui vähän siltä, että semmoisen tietomäärän yhtäkkinen imppaaminen olisi sekoittanut ne mahdolliset vanhatkin. Ja kun vielä nämä vanhat konkarit juttelivat kovia lähtöpöyryjä, tuntui olo sisuskalujen ympärillä melko hervottomalta aika ajoin.

Enpä ollut kokenut vastaavamaista jännitystä minkään kilpailun yhteydessä. Vähäisin merkitys tähän asiaan ei myöskään ollut seikalla, että Aimo ja Raimo olivat aikaisemmin menestyneet niin heinosti kuin olivat. Raimon jättämä suunnistajan paikkakin kun piti yrittää kunnialla paikata. Mutta niinhän se on, että joka leikkiin ryhtyy, se leikin jne. Ja niinpä lähtölaukauksen paukahdettua jännitys kaikkosi ja painuimme Hämeen hämyisiin korpiin tummien, synkkien pilvien varjostessa seudun.

Pilvet eivät pettäneetkään odotuksia, vaan kohta lähden jälkeen ensimmäiset vesipisararat ropsahtelivat harteille. Odotuksia sikäli, että olimme ajatelleet, jopa puoliksi tosissamme, että antaa sataa vaan, se häittää enemmän muita kuin meitä. Heh, heh. Tunsimme illalla sateen yhä jatkuessa sen käyvän riittäväksi myös meille. Poltettavaksi tarkoitettut puutkin kun olivat tuoreita ja märkiä koivuja ja kuusia. Ja niin aamulla jätimme hyvästit ensimmäiselle yöpymispaikallamme ilman suurempia eroajaislakeuksia sateen yhä ropistellessa. Tuhrimme märeille karttalehdelle päivän reitin ja painuimme mittaamaan maita. Kaikkein ikävimmäksi osoittautui, erityisesti näiden olosuhteiden vuoksi, odottelu muutamalla rastilla, jolloin kylmä iski rajusti läpimärkään vaeltajaan. Mandoliinivirityksin kirjoittelimme tietojamme paperille ja taas matkuan, joka maistuikin mukavalle sillä siinä pysyi kohtuullisen lämpimänä.

Mutta koittipa semmoinenkin ehto, jolloin oli sateetonta. Saatiin vaatteita kuivemmiksi ja paistettiin tehtävään kuuluneet ruisleivät siinä tulilla. Arvostelun jälkeen jopa söimme leivät. Eivättkä itse asiassa hullummita maistuneetkaan. Siinä sateettomana aamuna jätimme leirin koko reissun levollisimman yön jälkeen ja lähdimme taapertamaan.

Hämähä kaikki, valkeni kaukainen ranta ja aurinko, tosiaan, punasi puiden latvat ja mieliala oli korkealla. Kajautimme siinä marssiessamme ilmoille muutamaa reippaata rallia ja päätimme samalla, että mitäs jos yllätettäisiin poppoo maalissakin ja tärytettäisiin jokin värsy - niinkuin sitten kävikin. Päivän tehtävät, varsinkin luonnontuntemusellaiset, vaikuttivat varsin vaikeilta, olivatpa sitä varmaan muillekin. Päivän ylitystehtävät olivat helpohkoja ja ne olivat myös yleisörasteina.

Päivän kuluessa saimme sitten jonkin aikaa katua olleen seuralaisemme, sateen, jota ei erikoisemmin tervehditty. Liittyi seuraan myös kova tuuli. Näin lotistelimme loppujen rastien kautta yöpymisrastille, jossa olimme hieman ennen määrärajan täyttymistä. Rastitehtävästä kävi ilmi yllätys; tulia ei saanut tehdä. Olimme väsyneitä, märkiä ja nälkäisiä ja kun yöpymispaikaksi määrättiin tuulinen, järvelle työntyvä niemennokka, tuntui siltä, että nyt taitaa vähän rassaata. Mutta mikäs se sellainen reissu on, joka ei välillä koettelisi. Jos näin ei kävis,

jotain jäis puuttumaan. Kyhäsimme laavun joten kuten tuulen ja sateen suojaksi. Olipahan melkoinen viritys, melkein kuin jokin loukku. Mutta sinne vaan loukkuun työnnyimme, levitimme makuualustamme ja makuupussimme ja valmistauduimme lepoon. Ruokahalut olivat jossain muualla, vaikka emme olleet aamuyönnin jälkeen nauttineet muuta kuin pähkinöitä ja rusinoita siinä kävellessämme. Jotain sentään suu vinossa saimme sisään menemään. Se mikä teki tosi jytinää oli kahvi. Harvoinpa on kuumasta kahvista ollut nautintoa kuin silloin. Siinä horkan rajamailla ryörimme pussehimme.

Olosuhteet olivat semmoiset, että mikäli kokemattoman vaeltajan ensikokemukset olisivat sellaiset, tulisi tahtomatta mieleen jopa harastusten tarkistaminen erävaelluksen osalta. Mutta meillä vaellushulluilla oli aika ajoin jopa mukavaa. Kumma kyllä, siinä väristellessä kuin itsestään aloimme lauleskella ja niin joko neapuriin kiusaksi tai jopa jonkun iloksi, tiedä häntä, kajauttelimme makuupussisuodatuksella kahden basson duettoja tunnetuista mieskuorolauluista. Ajallisesti vietetty yö oli kohtuullisen mittainen, sitä jatkoi vielä siirtyminen talviaikaan. Noin klo 3.30 nousin kuitenkin ylös ja aloin suorittamaan jalkahoitoa otsalampun valossa. Puukolla rakot puhki ja kiinnelaastarista tiukat sidokset päälle.

Viideltä oli yhteislähtö pikataipaleelle. Sade oli tauonnut ja olo tuntui muutenkin melko mukiinmenevältä. Pikataival oli kaiketi erilainen kuin ennen. Suunnistimme alkupätkän 1:10.000 kartalla kun normaali vaelluskarttamme oli 1:40.000. Pikataipaleen väliarastilla tiesimme olevamme hyvin lähellä kärkeä ja niinpä höyrysimme minkä pääsimme. Maaliin tulimme lennokasta ravia käyden ankaran kiritistelun erään perin kanssa. Tiesimme sijoituksemme heti maalilinjan ylittyämme. Olo oli mahtava.

Siinä mehumukeja kilistellessä teimme sen mitä välillä uhkasimme; tärytimme ilmoille 'Eikä me olla veljeksiä' -rallin. Väkijoukkokin hiljenti antaen esityksen loputtua melkoiset aplodit. Sen verran tapaus herätti huomiota, että etemme työntyi kameramies ja haastattelija, jotka jututtivatkin aika lailla. Voipi olla, että jotain näistä jutuista kelpuutetaan lajista kertovaan ohjelmaan, jonka pitäisi tulla TV:stä joskus keväällä.

Kokemuksena reissu oli todella mahtava, fyysisesti melko rasittava, kertyihän matkaa n. 120 km vajaassa kolmessa vuorokaudessa. Kurto kesti hyvin viimeiselle kilometrille asti, jolloin tuntui, että nyt kulku taitaa hidastua. Siinä vaiheessa loppuviitointus jo näkyi, onneksi. Ainoa mikä petti oli jalkapohjat, jotka nekin noin viikon tehokkaan elvytyksen jälkeen alkoivat olla lenkkeilykunnossa.

Saavuttamamme sijoitus oli kyllä jättiyllätys, sillä tarkoitushan oli ainoastaan tuntuman ja kokemuksen haku tulevia kisoja silmälläpitäen. Laskeskelimme alunperin, että jo sijoittuminen kymmenes sakkii olisi loistavaa. Mutta näin siinä kuitenkin kävi. Nappijuttu!

Valmentautuminen seuraavaa kisaa varten on jo aloitettu ja toivoisinpä, että niissä kisoissa nähtäisiin seurastamme niitä monesti suunniteltuja uusia partioita ja saisimme lisää harrastajia tämän raskaan mutta mielenkiintoisen lajin pariin.

Näin raapusteli ensikokemuksiaan

Tapio J.



☒ Suunnistajat ovat kovia teippaamaan nilkkojaan. Silti teippauksen kaupungin mestaruus menee eittämättä Mr. koripallolle, E. Latimerille. Viime kaudella näkyi jaloista vielä paljastakin pintaa vaan ei enää...

☒ Lehti-veijolle on kertynyt vino pino suunnistuksen seurallehtiä eri puolilta maata. Pyydä niin saat "lukupaketteja".

☒ Kalannin Urheilutalolla on VaRa-järjestysmiesvuoroja muutaman kerran talven aikana. Tästä tal-kootyöstä kiinnostuneet ilmoit-tautukoot Pietilän Jounille. Apua tarvitaan, osallistu!

TAKASIVULLA on suunnistajavesseli Saku radioineen, mutta mitä hän sanookaan/ajatteleeakaan ko. tilanteessa? Tässä tämänkertainen yleisötehtävä. Pistä "puhekuplan" lause paperille ja lähetä se Rasti-V:n toimitukseen. Parhaat oivallukset saatetaan jopa julkaista/palkita...

■ Tiedotettakoon, että VaRa-tiedottajan työpaikka on vaihtunut, puh: 51505. Entisen (?) Lehti-Veijon, nykyisin vissiin Pankki-Veijo, läksiäiskolinoissa annettiin rastitunnustusta: "Tyypillinen pyhäralainen, mutta pärjää kompassi kädessä."

☒ VaRa-seuramajalle tarvitaan edelleen kalusteita. Lahjoituksia tai edullisia ostotarjouksia vastaanottavat mm. Raimo R. ja Heikki V.

☒ Vakka-Malja menee tämän vuoden osalta MS-52:lle. Ensi kaudella taisto jatkuu, mm. Vakka-hiihtosuunnistuksen järjestää LaJy ja latusuunnistuksen VaRa. Tarkemmat päivämäärät julkaistaan myöhemmin.

☒ Puulaakisunnistuksen parhaat tänä
syksynä olivat: 1)Kemira 20 2)Te-
lakka 19 3)Saab-V 15 4)Salcomp
5)Kaupunki

KEMIRA OY

Kauden kuntorastien kokonaispisteissä voiton viee S-V ennen Kemiraa ja Telakkaa. Ensi vuonna jatketaan uudella innolla.

000

Varusteista puhuttaessa juoksuharrastuksen yhteydessä nousee yksi ylitse muiden. Ne ovat jalkineet. Niihin ei koskaan kiinnitä liikaa huomiota, sillä ne ovat todella tärkeitä ja ehkäpä ainoat, josta juoksuharrastajan tulee olla ehdoton.

Hyvän juoksujalkineen peruslähtökohta on se, että ne ovat kestäviä juoksuvarusteen suunnittelut ja valmistetut. Tarjolla olevista lenkkeilyjalkineista kaikki eivät täytä vaatimusta täyten. Ne saattavat kauppasa okeiluuna tuntuu hyvämallisilla jalkaan ja usein erottuuttavissa muistuttavat jotakin korkealuokkaisuista valmistetta. Hinta kuitenkin yleensä kielii, että jostakin on tingitty. Jos hinta on todella alhainen esim. alle 100,- on se yleensä merkki, että laadusta on jotakin pois ja useimmiten se tuntuu olevan juosto-ominaisuuksista, joka on eräs inforiajalkineen perussiekkä.

Juoksujalkineen ei tarvitse olla pehmeä, eikä se sitä itseasiassa saakaan olla vaan sen tulee olla joustava. Nämä ovat yleensä kaksi eri asiaa, joita kuitenkin juuri juoksujalkineiden markkinoissa sekoitetaan.

Toinen seikka johon kannattaa kiinnittää huomiota on jalkineen keveys ja samalla sen tukevuus, koska nämä kaksi asiaa kulkevat yleensä lähellä toisiaan. Normaali harjoitus käyttöön tarvitta-

van jalkineen tulee olla tukeva, ei välttämättä huippukevyt. On selvää, että keveillä jalkineilla on miellyttävä juosta, mutta usein kevyeksi tehty jalkine on tarkoitettu kilpikäyttöön eikä kestä- mään jatkuvaa lenkkeilyä. Toisaalta on myös todettava ettei jalkineen tule myöskään olla liian painava koska se on paitsi epämiellyttävää myös jalkoja tarpeettomasti rasittava.

Kolmas ratkaisee seikka jalkineita valittaessa on niiden "istuvuus". Kunnella mainitut kohdat on selvitetty eli määritetty jalkineityypin, olleen kokoiluvaiheessa. Urheiluvälinekauppiain luontoaensa on hyvä olla mukana sellainen sukka jota aikoo lenkeilläessään käyttää. Jalkineita sovittaessa on syytä käyttää siihen riittävästi aikaa, solmia nauhat kunnolla kiinni ja kävellä niillä hiukan. Missään nimessä jalkine ei saa olla liian pieni siten, että varpaat koskettavat jalkineen päähän. Pitkillä lenkeillä ja mm. maratonjuoksussa on hyvin yleistä, että jalka turpoaa nesteen

laskutumisen johdosta ja jalkine rupeaa matkan loppuvaiheessa puristamaan. Liian suuret jalkineet aiheuttavat myöskin ongelmia, sillä tällöin on vaarana jalan liikkuminen jalkineen sisällä. Tämä taas aiheuttaa helposti bankautumista ja on muutoinkin epämiellyttävää. Kokeneelle jalkineen valitsijalle uusien jalkineiden hankinta ei ole kovinkaan

Ensimmäisiä jalkineita hankkivalle

sensijaan on tyypillistä epävarmuus, jota joskus saattaa lisätä vielä myyjän antisentimentalismin. Harrastuksen laajeneminen myötä on havaittavissa kuitenkin selvää tiedonlisäämistä myös kauppiaitten kohdalla. Siisä vielä keräilykäsikirjoitusten ja -aakkosten laadinnallisen lenkkelin kestävyysojalka varten suunnitellut ja valmistetut jalkat, jotka ovat jalkeen sopivasti jalkaita, kaikilla osin juuri siihen liikuntaan johon niitä tarvitsit.

Yleensä ns. merkittyytoet tarjovat laajan valikoiman jokaisen tarpeeseen. Ne saatavat olla ja tuntut kalliita, mutta on muistettava, että ne ovat kes-täviä ja antavat hyvän pohian alkaavalle harrastukselle.

Muut varusteet

Mitä muita varusteita tarvitaan lenkkeillessä? Elettä omista mitään "urheilutalista" asua jolla voi lenkeillä on ehkä paikallaan hankkia joiakin asusteita.

On selvää, että asiallisia ja mukavilla asusteilla lenkeily on mukavampaa, mutta mitään ehdottomia vaatimuksia asujen suhteen ei pidä asettaa. Pääasia on että asti ovat sellaisia joihin ylipääntänsä voi liittää ja suojaavat tuulelta ja viimalta. Harrastuksen lisääntymisen myötä vaatimukset asujen suhteen yleensä kasvavat ja itselleenkin alkaa selkiytyä millaisissa asusteissa lenkeillä viihtyv.

On paljon henkilöitä, jotka eivät koe miellyttävänä nykyisiä tuuli-sadeasuja. Niillähän on taipumuksena hiostaa, koska ne ovat umpinaisia ja hengittämättö-

miä. Juuri tämän asun kohdalla menevät mielipiteet voimakkaasti ristiin, sillä toiset taas lenkkeilevät milteipä yksinomaan tuuli-sadeasu yllään. Tämä kuvastaneekin varsin hyvin tilannetta lenkkeillessä käytettävien asujen suhteen — ne ovat pitkillä maku- ja tottomiskäysmiyksillä joissa oma mielitys sanelee mitä tarvitaan ja hankitaan.

Suomi on maa, joka vuodenaikojensa johdosta asettaa lenkkeilijän vaatimaan asemaan kuin esimerkiksi etelämaissa, joissa lämpöä on riittämiin ja lenkkeilyasuisteiksi riittävät urheihuouset ja t-paita.

Talvella on syytä pitää kunnon villapipoa päässään ja lämpimiä käsineitä. Samoin tulee huomioida nilkkojen ja polvien lämpimänä pysyminen. Selänteu-
seutu on myös niitä alueita joiden kylmetymistä tulee varoa. Hyvä ja helppo keino estää selän kylmettyminen on laittaa lenkkeilypuseron helma housunkauluksen sisään. Jos se jätetään liehuamaan vapaasti saatua kylmä ilmavirta iskeytyä suoraan hikiseen selkään ja näin kylmettää sen.

Tässä joitakin näkökohtia lenkkeily-
rasteista liittyen. Tärkeitä on siis
kunnan jalkineet ja muut asusteet ovat
pitkästi mieltymyskysymyksiä. Pääasia
on, että lenkkeily sujuu hyvällä mielen-

1a.

* Kun onpi juossut suunnistushousunsa polvet puhki, voipi ottaa sakset ja leikata lahkeet poikki polven yläpuolelta. Sitten vaan käännetään leikatut lahkeet takaperin ja ommellaan takaisin. Onpi taasen vahvat ja ehjät housunpolvet kontata metsikössä.

* Jos rastimetsässä kulkiessa tahtoo tulla suuntavir-
hettä eli pakkaa luisumaan sivulle, voi tämän homman
hoitaa kuntoon lahkeita kääntäessä vaihtamalla vasem-
man oikealle ja päinvastoin. Nyt pitäisi suuntavir-
he kompensoitua. Jos ei auta, voipi vielä yrittää
vaihtaa oikean ja vasemman kenän keskenään.



* Jos taas housunpolvet ovat kunnossa, mutta suunnasakulku ei, voipi varata mukaansa sellaisen pula-ajan rautaisen markanrahan. Sillä kun vähäsen härnäilee kompassia, niin jopa näyttää mieleiseen suuntaan. On koeteltu ja hyväksi havaittu.

* Jospa väliaika- eli muu miehitetty rasti ei ota löyty-
äkseen, pitää kistaa karttakäden etusormi suuhun, nostaa
sormi pystyyn ja todeta tuulensuunta sekä senjälkeen men-
nä oletetun rastipaikan tuulenalapuolelle ja yrittää
sieltä käsin löytää rasti piipputupakan tai partaveden
tuoksun perusteella. Onpi muuten tämäkin koeteltu.

NAISET ja MIEHET VAATETTA

Putiikki **SIK-SAK**

Rantak. 19, Uusikaupunki, puh. 22409

AUTO-HAIJANEN Ky

- AJANMUKAINEN AUTOKORJAAMO JA -MAALAAMO
- MONIPUOLINEN VARAOSA- JA TARVIKEVALIKOIMA
- VALTUUTETTU VW - AUDI - LADA
PIIRIMYNTI JA -HUOLTO

Puh. keskus 51 501, varaosat 51 504

Vuosikokous

Vakka-Rastin tärkeä vuosikokous, syksyn vaalikokous pidetään Sorvakkokodin kerhuhuoneessa

tiistaina 22.11.1983 klo 18.30

Esillä mm. henkilövalinnat ensi vuodeksi, toimintasuunnitelmien käsittely ym. Kahvitarjoilu.

Lisäksi Mikko Heikkilä SSL:sta tulee puhumaan hiihtosuunnistuksesta, lajiin valmentautumisesta, tekniikasta ja radoista ym. Nykyäänhän hs-radat ovat lyhentyneet ja suunnistuksellisuus korostunut, joten laji on erinomaista vaihtelua talviharjoitteluun. Mennään joukolla kuuntelemaan ja keskustelemaan.

Joulujuhla

Vakka-Rastin perinteisen mukava joulujuhla pidetään Sorvakkokodin kerhuhuoneessa

sunnuntaina 11.12.1983 klo 15.00

Ohjelmassa taas palkintojenjakoa, kilpailuja, yhteislaulua ja Joulupukin suunnistus (vrt. kuva viime vuoden joulujuhlasta alla). Seuran leikekirjat ja valokuvaalbumit esillä. Otetaan tilaisuus vuoden päätösraastiksi.



TOYOTAT LAITILASTA

AUTOVAKKA Ky

Laitila puh. 922-54 700



Yhtä matkaa.

Hyötyä autollesi. Shellistä.



**Huoltoasema
P. Kurkilahti**
23500 Uusikaupunki
Puh. 922-3633



ORIENTEERUMIST TALLINNAS

Torstairasteja on Tallinnassa järjestetty säännöllisesti jo 20 vuotta. Vuosi 1983 on järjestyksessä juuri 20. Vuosittain kilpailuja on toukokuun alusta syyskuun loppuun joka torstai. Suomalaisiakin on näillä rasteilla aina silloin tällöin näkynyt. Torstaina 22.9.1983 oli mukana seitsemän suomalais-suunnistajaa. Kirjoittajan lisäksi mm kolme Salmenkylää HS:sta. Yleensä ensimmäinen kilpailu toukokuussa ja viimeinen syyskuussa pidetään Tallinnan kaupungin alueella, johon turisteillakin on viisumi. Tämänkertainen vuoden päätöskilpailu pidettiin kaupungin pohjoisosassa Piritan olympiapurjehduskeskuksen pohjoispuolella.

Osallistujia oli todella paljon, runsaat tuhat. Sade todennäköisesti vähensi määrää parilla sadalla. Kuluneen kesän kilpailuissa on vähimmilläänkin ollut yli 600 osallistujaa ja parhaalla kerralla yli 1200. Ei siinä ratamestari pääse turhautumaan.

Noin suurien osanottajamäärien hoitaminen vaatii kehittyneen järjestely- ja tuloslaskentasysteemin. Huomattava on, että kyse on kilpailusta eikä suinkaan mistään pelkästä kuntotapahtumasta. Kuntoilijoille ja aloittelijoille on oma sarjansa, ns vabaklass, jossa aikaa ei oteta, vaan sijoitus määräytyy löydettyjen vapaavalintaisten rastien lukumäärän perusteella. Tällainen vabaklass sopisi taatusti myös Vakka- Rastin kuntosuunnistuksiin ainakin silloin, kun reittisuunnistusta ei viitsitä tehdä.

Koko Eestin pohjoisrannikko on 30- 40 km:n leveydeltä aivan tasaista ja näinollen suunnistuksellisesti huonoa. Etelämpää löytyy kyllä koviakin maastoja, mutta iltakilpailuja ei tietenkään voi kovin kauas viedä. Torstairastien järjestäjät pitävätkin tätä pahimpana ongelmana. "Olisipa meilläkin Helsingin lähiseutujen kaltaisia maastoja" haikailtiin.

Nyt syyskuussa radat olivat normaalia lyhyemmät. Pisin rata oli 8 km ja itseltäni kului aikaa 16- rastisen radan kiertämiseen 55 minuuttia. Kovin moni tuskin kiersi rataa nopeammin. Sateen takia kilpailupaikalle ei kannattanut jäädä seuraamaan tilanteen kehittymistä. Itse suunnistus rasteineen ei poikennut millään tavalla meikäläisestä suunnistuksesta.

Kartta käsitti noin neljän neliökilometrin suuruisen tasaisen metsäalueen. Tälle, niinkuin monille muillekin alueille Eestissä, ovat tunnusomaisia linjat, jotka jakavat metsän suorakaiteen muotoisiin alueisiin, joiden sivujen pituus on 200- 400 m. Noin 60 %:lla kartan metsäalueesta oli vihreä rasteri. Kovin tiheätä metsä ei kuitenkaan ollut.

Erilaisia suunnistusoppaita Eestissä on melko mukavasti. Jos venäjänkieliset lasketaan mukaan, on oppaita näppituntumalla arvioiden enemmän kuin Suomessa. Suomalaisen ja Eestiläisten suunnistusopusten erona on se, että kun suomalaisessa kirjassa sisällöstä 90 % voi olla mainoksia, niin Eestissä 90 % on asiaa. Silti suomalaisen teoksen hinta on moninkertainen.

Neuvostoliiton matkoista juuri Tallinnan matkat ovat suhteellisesti ottaen kaikkein kalliimpia. Neljän päivän matka tulee maksamaan pari urkinkuvaa. Samalla rahalla pääsisi viikoksi Mustalle Merelle. Silti pidän matkaa Tallinnaan ja Eestiin hintansa väärttinä varsinkin, jos siihen pystyy yhdistämään suunnistusharrastuksensa. Eestiläiset ovat sukulaiskansamme ja heidän kielensäkin muistuttaa melkoisesti Kalannista häviämässä olevaa Kalannin murretta.

Seuraavassa Rasti- Vakkasessa selostan tarkemmin torstairastien järjestelymenetelmän. Samalla todetaan menetelmä, jolla tietokoneen käyttämisestä huolimatta tuloslaskenta pelaa. Myöhemmin on tarkoitus selostaa vielä Eestiläistä kartantekoa. Menetelmät ovat aivan erilaisia kuin Suomessa.

Seppo Raula



...ja viesti
menee perille
puhelimella.



VAKKA-SUOMEN PUHELIN OY

Pohjoistullinkatu 11 UUSIKAUPUNKI

Puhelin 3111

Oravapolku

Oravat valtasivat jälleen (26-28. elokuuta) seuramajan elepelien soittaessa kolkkoja fanfaarejaan. Perjantai-iltana, kun olimme saapuneet, alkoivat heti elektroniikkapelit piipittää.

Noin kello 22 lähdimme suunnistamaan. Koska lampuja oli vain vähän, toiset saivat juosta käytävillä lampuilla. Rata oli noin 1 km:n pituinen. Tämän jälkeen saunoivat tytöt ja sitten pojat. Lauantai-aamuyöllä noin kello 1 menimme kaikki nukkumaan.

Lauantain aamulla, kun sitten oli aamupalat syöty, alkoivat eräät tyypit pelata "räsypokkaa". Tällöin Mörötti melkein tukehtui ja Pasi jäi miltei ilman vaatteita. Sirppujoessa kävi uimassa vain muutamia rohkeita ilman saunaa kuten Karrun Antti ja Kejon Janne.

Lauantain päivällä pidettiin viestisuunnistukset, joihin osallistui 4 joukkuetta. Voittajajoukkueeseen kuuluivat Ylöstalon Päivi, Karrun Antti ja Heermanin Kalle. Vakka-Rastin nuorille lupaaville reittiviivasuunnistajille järjestettiin oma harjoitus. Rasteja oli neljä ja ne sijaittivat noin 50-100 metrin välein. Tämän voitti Väyrysen Valtteri.

Kun ilta lähestyi, aloimme paistaa makkaroita ja jotkut omenia. Yht'äkkiä seuramajan takaa ilmestyi ihmeellinen otus. Sen pää oli pyöreä kuin ilmapallo ja sen kasvot olivat pahassa irtovistyksessä. Kaikki olivat hiiren hiljaa.... Sitten kaikki rupesivat taas nauramaan, sillä kummituksen takaa paljastui vanha veijari Marika.

Kun kaikki makkarat oli paistettu ja syöty, menimme sisälle pelaamaan "murhaajaa". Noin kello 22 menimme ulos. Heidi oli järjestänyt meille unirallin. Reitin meni nopeimmin Heermanin Kalle ajassa 2 min 55 sekuntia. Tämän jälkeen menimme nukkumaan.

Sunnuntai-aamu valkeni kylmänä ja vähän kosteana. Siivosimme majaa ja sitten keräsimme tavaramme ja veimme ne ylös tien viereen ja kohta se linja-auto tulikin. Kotimatka oli alkanut.

Timo N.

VIEREISET KUVAT:

- Jutilan Tapio ja Kaleniuksen Aimo olivat jo kevättalvella erävaellusmielitteissään. Kuva jokamiehen oikeuksia ja velvollisuuksia esitelleestä kuntotapahtumasta.
- Vanhemmat ne aina vaan suunnistavat, oravajuniorit kääntävät selkensä moiselle touhulle. Kuva LaJy:n kansallisista.



Suunnista
Oravapolulle!

PERUSKUNTOHARJOITTELU



Heti kun kilpailukausi on ohi, pitää aloittaa perusharjoittelu seuraavaa kautta varten. Vähän aikaa tarvitaan harjoitushalujen uudistamiseen. Jos Sinulla on oikeat asenteet valmiina, on helppo aloittaa uudelleen. Perusharjoittelussa ei saa hukata aikaa, sillä vain perusharjoitteluun voidaan perustaa huippukunto. Vaikka harjoituskatkoista huolimatta olisitkin tyytyväinen suoritukseesi, voidaan väittää jyrkästi, että se mikä laiminlyötiin perusharjoittelussa, ei ole enää myöhemmin kiinniotettavissa.

Ensimmäisenä pitkänä rakentavana harjoittelukautena marras-helmikuussa pannaan painoa kuntoa luovalle runsaalle harjoittelulle: Yritetään rakentaa fyysisesti vahva pohja siten, että elimistö on valmis kestäämään tehokkaampaa harjoittelua.

Harjoitteluvaikutus kesto- ja perusharjoittelussa (syke n. 150) perustuu pitkäaikaiseen työhön, jota sisäelimestö suorittaa. Siksi on harjoittelutava määrällisesti paljon. Harjoitusta tulee jatkaa niin kauan kuin voidaan ilman, että tuntuu epämiellyttävää väsymystä. Sinun pitää itse olla laatimassa ohjelmaasi, jolloin saat harjoitteluohjelmasta yksilöllisemmän ja mielenkiintoisemman.

Pitkillä lenkeillä on mukava juosta ryhmässä. Muutenkin on hyvä harjoitella joskus yhdessä muiden kanssa. Koko ajan pitää huolehtia siitä, että oikea syke pysyy. Älä juokse liian pitkään yhdessä muiden kanssa, jos huomaat, että raja ylittyy. Paremmat juoksijat voivat samalla sykkeellä luonnollisesti pitää kovempaa vauhtia kuin huonommat.

Sen vuoksi on harjoiteltava yhdessä tasavahvojen ja mielellään yhtä kokeneiden suunnistajien kanssa, jotka ymmärtävät oikean kunnan rakentamisen ja oikeiden harjoittelumäärien merkityksen. Jos haluat mitata kuntoa, tee se testi- ja vertaustestissä ja vertaa aikaasi aiempiin tuloksiisi samalta reitiltä.

Vaihtelevan harjoituksen aikaansaamiseksi tulee juosta vaihtelevassa maastossa. Harjoittelureittien sijoittelu jatkuvasti uusille alueille on myös piristävää.

Verryttely:

Kaikkea harjoittelua tulee edeltää verryttely. Sitä ei saa lyödä laimin ja aloittaa välittömästi itse harjoituksella. On tarpeen käyttää 20-30 min verryttelyyn. Kestojuoksussa ja vauhtileikkittelyssä voidaan verryttellä harjoittelun alkuvaiheessa.

Kestojuoksu:

Kestojuoksu on mainio harjoitus verenkiertoelimistölle ja se lisää hapenottokykyä. Sydänlihas tulee vahvemmaksi. Sydän voi sen vuoksi pumpata verta elimistöön pienemmällä iskutiheydellä. Kestojuoksu on erittäin hyvä perustava harjoitusmuoto. Matka vaihtelee 5-30 km:iin. Huolehdi siitä, että syke on oikea. Harjoittelu tehdään pitkänä lenkinä, suunnistusharjoituksena tai hiihtona. Lenkit erilaisissa maastoissa.

Harjoitus-annokset:

Päivittäiset harjoitusannokset on mitoitettava niin, että tuntee miellyttävää harjoitusväsymystä kun harjoitus on ohi. Tuntia myöhemmin pitää tuntea kokonaan palautuneensa ja myös sykkeen pitää olla normaali. Jotta harjoittelu olisi rakentavaa, ei harjoituksen rasitus saa ylittää elimistön väsymysrajaa.

Harjoitus-päiväkirja:

Jotta harjoittelulla olisi merkitystä tulee harjoittelua seurata pitämällä harjoituspäiväkirjaa.

Lähde: KILPASUUNNISTUS
W.Lorenzen (Suom. T.Peltola)

■ Kesän kisoissa oli yleistymässä mallivirhekarttojen käyttö lähdössä. Niissä esitettiin sitä sun tätä puutetta. Olipa Piikki-össä jopa ajokoiraa-aluevaara... Kuka tällaisia lopulta oikeassa paikassa muistaa?

■ Maailman vanhin kilpasuunnistaja on Australian O-lehden tietojen mukaan Stewart Nicoll. Hän on 97 vuotta vanha (nuori).

■ TaTa:n Vakka-yössä oli kisan jälkeen yhteissaunontaa. Näin kilpailuohjeet: "Pesu meressä tai saunassa, sauna yhteinen naisille ja miehille. Uimapuku suotava, mutta ei pakollinen." Ainakaan alkuillasta viuhahduksia ei vielä havaittu.

■ Vakka-Rastin merkkituotteita, PIPOJA ja KASSEJA on myytävänä Vennelän Heikillä. Osta omaksi jo hyvissä ajoin ennen joulun ruuhkia. Ja tulitikkukuaskien lahjapakkauskia on saatavana Kivisen Bevalta. LAHJAVIHJE.

■ Ugin markkinoilla myytiin VaRa-tuliseipäitä ja uusien etikettien ja hienojen lahjapakkausten kauppa kävi. Ostosten päälle ohjaili Kivisen Matti asiakkaitaan kahville Rauhankatu 8:aan...

■ SM-pitkillä Liperissä oli eräiden kartat taitettu vekkulisti. Rastivälin alku "etusivulla" ja loppu sitten "takapuolella". Hankalaa?

■ Pesukulttuurista vielä: LaJy:n kansallisissa oli jääkylmää vettä, joka hieroi erittäin miellyttävästi venteraanienkin jäntereitä. Eurassa puolestaan pesuvedellä tuotettiin palovammoja. Keskimäärin ottaen pesumahdollisuudet ovat siis olleet kohtuullisia.

■ Uusia VaRa-jäseniä: Kirsti, Päivi ja Hanna Helkiö, Toni Viljanen, Henri, Sari ja Jari-Pekka Nurmi.

Rasti-Vakkasen seuraava numero ilmestyy tammikuun loppupuolella 1984. Kirjoitellaan taas.



COMING EVENTS



- YHTEISLENKIT Salcompilta torstaisin.
- KUNTOPIIRI Saabin hallilla maanantaisin klo 17.15.
- SALIVUORO Viikaisten yläasteen koululla torstaisin klo 17.30 - 18.30.
- VAALIKOKOUS tiistaina 22.11. klo 18.30 Sorvakko-kodin kerhohuoneessa. Vierailijana Mikko Heikkilä.
- JOULUJUHLA sunnuntaina 11.12. klo 15.00 Sorvakko-kodin kerhohuoneessa. Tilaisuus koko perheelle.
- KOULUTUSTILAISUUKSIA. Seuraa Suunnistaja-lehden ilmoituksia, TS:n piiripalstaa ja US:n palstoja.
- MUUTA TOIMINTAA Ugin Sanomien Seuratointimapaalstan kertomina päivinä ja paikoissa. Osallistu!

Etsi rasti,
etsi toinen,
Mörötti onkin
aikamoinen.

Mörötin vauhti
on ihan kurja,
Eskola kiittää,
meno hulja.

Joku juoksi,
toinen karas,
Mörötti on
kaikkein paras.

Kauan meni,
kauan kesti,
Mörötin on
joka lesti.

Saab 1984 Ysiysi.



Saab Ysiysin uudistusohjelma on edennyt entisestäänkin. Nyt mm. kärkeä sytysjärjestelmä, myös oikeanpuoleisen etuistuimen sähkölämmitys, entistä enemmän tilaa edessä, uusi rengasohjelma, uusi väriohjelma, lukuisia yksityiskohtia-, osa- ja materiaaliuudistuksia. Tule tutustumaan kunnon koeajolla.

Vakka-Suomen Auto

Kurjenpolku 3-5, 23500 Uusikaupunki,
puh. 22560

SAAB
Se. Varmo. Kotimainen.



RUOKA-KAHVIO P&P RANTANEN

Uusikaupunki
puh. 922-22464

- MEILLÄ SYÖT EDULLISESTI
- ARKISIN LOUNAS ALKAEN KLO 11.00
- TARJOUKSIA MYÖS VIIKONLOPPUISIN

AVOINNA
ark. 7.00—19.00
la 8.00—18.00
su 9.00—19.00



UUDENKAUPUNGIN ÖLJYPOLTINHUOLTO

om. J. Yli-Hakula
Puh. 22656

**HUOLTOASEMA
N. KILLSTRÖM KY**
Uusikaupunki, puh. 24700

**BENSAETU
ASEMA**



TIIKERI NÄYTTÄÄ TIETÄ



VOLVO RAUMALTA

**PORIN
AUTOKESKUS OY**

KORTELANTEE 4, RAUMA
UUSIKAUPUNKI

938-220777
922-24813

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

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

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino

Pyydetään palauttamaan, ellei vastaanottajaa tavata.

Suunnistaja, tilaa



Suunnistusväen oma äänenkannattaja. Välttämätön kaikille suunnistusta harrastaville — tarpeellinen myös kuntorastilaisille.

Tilaa Vakka-Rastin lehtitoimiston kautta: Lehtiasiamies Erkki Luntamo, puh. (922) 3827.



Tietokoneiden luonne on pysyvästi muuttunut. Aikamme Vapauttaja, Commodore 64 hoitaa monet tehtävät yrityksessä, kodin ja koulun piirissä tai antoisassa harrastuksessa. Näin oma kapasiteettisi vapautuu tärkeämpiin ja mielenkiintoisempiin tehtäviin.

COMMODORE 64
- saat aikaan enemmän!

Commodore
COMPUTER

Maahantuojat: PET-COMMODORE INC.
PL 148, 65101 Vaasa 10

insinööritoimisto
TELESILTA Oy

Osoite
Ylienenkatu 28
23800 UUSIKAUPUNKI

Puhelin
922-21830

