

# VUODEN -79 KUVA

FOTO: Juha Tapio Laakso  
- Lähemmin sivulla 11



## Mitä saa kymppillä?

Melitä lounas:  
— Lämminruoka **10mk + 0%**  
— Kahvi  
**SUOSITTU:**  
— Silli- ja salaattipöytä/tal keitto  
— Lämminruoka  
— Kahvi yht. 15—20 mk + %  
**Pikkunäkkään:**  
Silli- ja salaattipöytä 10  
mk + %  
Lounas joka päivä: ark. klo  
11—15, sunn. klo 12—16.  
Silli- ja salaattipöytä sunn.  
—perj. klo 11—14.30  
Päivällinen ark. klo 15—19  
20 mk + %.



Aftonbladetin  
viestisuunnistuskilpailu  
**10 peninkulmaa (miehet) ja  
2 peninkulmaa (naiset)**  
Tukholmassa 10—11. 5. 1980

Osuuspituudet, joihin sisältyy noin 900 metrin viitoitus:

| 10-mila                     | 2-mila         |
|-----------------------------|----------------|
| 1 14 km päivä               | 1 5.5 km päivä |
| 2 14 km päivä               | 2 5.5 km päivä |
| 3 11 km päivä/hämärä        | 3 4.0 km päivä |
| 4 10 km yö                  | 4 4.0 km päivä |
| 5 10 km yö                  | 5 7.5 km päivä |
| 6 15 km yö                  |                |
| 7 10 km yö                  |                |
| 8 10 km yö                  |                |
| 9 12 km aamunsarastus/päivä |                |
| 10 14 km päivä              |                |

## VAKKA-RASTIN

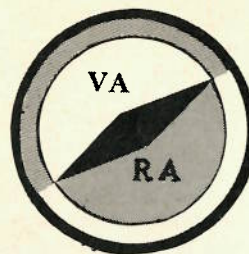
mies- ja nais-  
joukkueet lähdössä  
myös kamppailemaan  
hyvistä sijoista!!!

**Rasti-Vakkanen**  
Vakka-Rasti ry:n seurelehti

9. vuosikerta

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

**Painopaikka:**  
Laitilan Kirjapaino — 1980



# RASTI- VAKKANEN

VAKKA-RASTI 2/80







## KARTOITTAJILLA URAKkaa

Tämän Rastivakkasen yhtenä hallitsevana aiheena on kartantäydennys - kiitos seuran kartta-asiamiehen Veijo Nurmen toimitukselle lähettämän kirjeyllätyksen ("Piti sitä sairaslomapäivänsä jotenkin käyttää suunnistuksen hyväksi", sanoi VN)

Karttojen valmistus on suunnistusseuran tuloksekka toiminnan perusedellytys. Vakka-Rastin vielä lyhyen historian aikana on Uudenkaupungin lähiseudulta saatu valmistetuksi parikymmentä uutta karttaa, joilla käyttäjiä on löytynyt vuosi vuodelta yhä enemmän ja enemmän.

Tuskinpa tällaiseen suunnistuksen leviämiseen ja menestykseen olisi päästy ilman uutteria karttamiehiämme. Heille suurkiitos jo tähän mennessä tehdyistä uhrauksista ja talkootyöstä.

Kuka uskaltaisikaan laskea, kuinka monta suurinta seteliämme (500,-) on uvonnut näiden karttojen painatuskustannuksiin? Takuulla huomattava määrä. Mutta kunnallisina ym. avustuksina olemme saaneet takaisin vain pienen osan huolimatta siitä, että kyse on ollut suunnistajien urheilukenttien rakentamisesta!

Kaikesta huolimatta Vakka-Rasti tulee jatkossakin sijoittamaan melkoisesti karttojen tekemiseen. Tämän vuoden kartoitussuunnitelma nielaisee budjetin mukaan seuran kassasta 16.400 markkaa.

Toimintasuunnitelman mukaan vuonna 1980 täydenne-tään seuraavia suunnistuskarttoja:

- |                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| 1. Hallun koulun ympäristö, Kalanti | 1:10.000 |
| 2. Haukharjan leirikeskus + ymp.    | 1:5.000  |
| 3. Pyhämaan Raulio                  | 1:15.000 |
| 4. Vohdensaaren alue                | 1:15.000 |
| 5. Iso-Pirkholma                    | 1:10.000 |
| 6. Sautun- ja Ohijärven eteläpuoli  | 1:15.000 |
| 7. Kalannin Urh.kenttä - Perävuori  | 1:15.000 |

Näistä 1-5 ovat opetus- ja harjoituskarttoja, jotka tulevat monipuolisesti palvelemaan mm. työpaikka-suunnistajia, ja 6-7 kilpailukarttoja myös vaativampaan käyttöön.

Toimintakenttää siis riittää. Toivottavasti kevääksi riittää myös innokkaita kartoittajia, kuten Kartta-Veijo oman esityksenä lopussa toivoo.

Lehti-Veijo

KANSIKUVASSA tiukka tilanne Vakka-Rastin Kalannissa järjestämän Varsinais-Suomen piirin talviviestin ensimmäisen osuuden ykkösrastilta.

Pipo-Pekka Päiväranta on poistunut rastilta jo ajat (= n. 42,63 sek) sitten. Tämä kolmikko muodosti toisen ryhmän, edessä Anga:n Ari Paganus, sitten PiiU:n Markku Sipponen ja takana kurkkii MS-52:n Raimo Jalonen.

Pm-viestien järjestelyt onnistuivat moitteitta, pakkasista huolimatta. Kiitokset mukana olleille toimitsijoille, erityisesti homman "junailijalle" Ensio Kiukkoselle.

## SUUNNISTAJAN URHEILUKENTTÄ -- MAASTO JA KARTTA

Jotta suunnistaja selviäisi reitistään, pitää hänellä olla kuntoa. Lisäksi pitää osata lukea karttaa, ja siirtää kartasta saamansa kuva maastoon ja maastosta karttaan. Tätä taitoa voidaan harjoitella liik-kumalla maastossa kartta mukana aina, kun siihen on mahdollisuus. Toinen erittäin hyvä harjoitusmuoto on uuden suunnistuskartan maasto-työn tekeminen.

Suunnistuskartan maastotyö on mielestäni vielä mielenkiintoisempaa kuin varsinainen suunnistus. Karttaa tehdessään näkee koko komeudes-saan kauniin ja rauhallisen luonnon sekä monipuolisen eläimistön. Olen monasti unohtanut ajan kulun, ja vain ihailien katsellut eläimiä aivan läheltä niitä mitenkään häiritsemättä. Kerran nostin syliini pienen jäniksenpojan, joka väristen katsoi minua aivan jalkojeni vie-ressä ja katseellaan anoi turvallisuutta. Kettupoikueen leikkiä pe-sänsä edustalla olen myös saanut ihailia. Tässä pari esimerkkiä omalta kohdaltani kuinka kartoitustyö lähentää ihmistä luontoon, ja samalla tekee suunnistajasta luonnonystävän.

Kartoitustyöhön sisältyy aina seuraavat työvaiheet:

1. Valitaan suunnistukseen ja kartoitukseen sopiva alue,
2. Anotaan kartantäydennyslupa piirin kartta-asiamieheltä,
3. Hankitaan tarvittava maastotyön pohja-aineisto. Riippuen siitä, mihin käyttöön kartta tehdään, valitaan pohja-aineisto seuraavista:
  - kunnan kaavakartta
  - peruskartta (lupa Mm:ltä)
  - alueesta tilattu uusi stereokarttapohja,
4. Pohja-aineiston jakaminen sopiviin maastotyöalueisiin.
  - Nämä työvaiheet kuuluvat aina seuran kartta-asiamiehelle, ja ne on aina tehtävä jokaisesta karttatyöstä.
5. Maastotyö (pidettävä kirjaa käytetystä työajasta),
6. Maastotyön piirtäminen yhtenäiseksi konseptiksi,
7. Varsinainen puhtaaksi piirtäminen,
8. Kopiot piirroksista,
9. Maastotarkistus kopioiden avulla,
10. Korjaukset piirroksiin,
11. Kartan painatus,
12. Lähetetään näytekartat ja raportointilomake piirin kartta-asiamiehelle.
  - Tämän tekee seuran kartta-asiamies.

Innokkaita kartoittajia kevääksi toivoen!

Kartta-

Veijo

## HALLITUS

Puheenjohtaja  
Heikki Vennela  
Puh. k 3036 t 3271

Varapj./Koulutusohj.

Raimo Reunanen  
Puh. k 3587 t 1311

Toiminnanjoht./Sihteeri  
Valter Hirvonen  
Puh. 3486

Kilpailujooston pj.  
Pekka Raula  
Puh. 44312

Valmennusjooston pj.  
Rauli Helkkula  
Puh. k 22093 t. 1911

Nuorisajooston pj.  
Kari Grönroos  
Puh. 3039 t 24311

Naisajooston pj.  
Tuula Jalava  
Puh. 22906

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

Kalanti-ajooston pj.  
Jouni Pietilä  
Puh. k 44266 t. 1511

Talousajooston pj./Lehtiasiam.  
Erkki Luntamo  
Puh. 3827

Kartta-asiamies  
Veijo Nurmi  
Puh. k 1250 t 22971

Tiedotussihteeri  
Veijo Vilanen  
Puh. k 938-58042, t 51535

Jäsen  
Stig Heerman  
Puh. k 1961 t. 938-16000

Jäsen  
Pertti Vuorinen  
Puh. k 1353

Jäsen  
Jouko Kalaoja  
Puh. t 1511

## TOIMIHENKILÖT:

Kirjanpitäjä  
Majja Luntamo  
Puh. k 3174 t 22356  
Puh. k 3174 t 22356

Jäsenkirjuri  
Ellen Valio  
Puh. k 3767  
t. 3271

## LUOTTAMUSTEHTÄVISSÄ:

Varsinais-Suomen piirin  
Suunnistusjooston pj.  
Seppo Härttä  
Puh. k 3626 t 24311

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



# NAUTITTAVIA ELÄMYKSIÄ LUONNOSSA

Aamulla herättyäni katsoin ensimmäiseksi, millainen päivä oli tulossa, sillä tänään aion lähteä tekemään suunnistuskarttaa. Sää näytti hyvältä. Aurinko paistoi. Tuultakin oli, joten hyttyset pysyivät loitolla.

Aamupalan jälkeen tarkistin, että välineet (kynät, kumit, kynänteroitin ja kompassi) olivat kunnossa. Seuraavaksi suunnittelin alueen, jonka tänään aion täydentää. Otin mukaan myös evästä, jotta ei kesken kartoituksen tarvitse lähteä kotiin syömään, jos työ sujuu hyvin. Alussa on aina vaikeuksia, ennenkuin pääsee työhön sisälle ja kartoitus alkaa edetä.

Ensin lähdin kiertämään kartoitettavan alueen reuna-alueita, (pellot, ojat, polut). Peltöjen korjauksista selvisin helpolla, mutta ojat sijaitsivat tiheiköissä ja soissa, joissa liikkuminen oli hidasta ja vaikeaa. Suoriuduin kuitenkin mielestäni hyvin ojista, ja samalla sain muutaman kiven merkittyä karttaan.

Seuraavan kierroksen kävelin alueen ympäri hieman keskemältä kuin ensimmäisellä kerralla säilyttäen näköyhteyden aikaisemmin saamiini pisteisiin. Näiden avulla merkitsin lisää kiviä, kumpareita ja kaksi suota.

Olin työskennellyt jo noin 3 tuntia. Vatsa vaati oman huomionsa. Istahdin välillä syömään eväitä samalla miettien, kuinka jatkan tästä eteenpäin. Ajatukseni katkaisi kuitenkin orava, joka läheisen puun oksalla hyppi etsiskellen itselleen ruokaa. Katselin oravan kevyttä ja ketterää liikehdintää, ja unohdin hetkeksi koko kartoitustyön. Nämä ovat niitä hetkiä, jotka tekevät tästä harrastuksesta aina nautittavan elämyksen, ja samalla antavat aina uuden innostuksen kipinän tulla jälleen tänne metsään.

Mutta taas oli aika jatkaa työtä. Kartoitin jäljelläolevan alueen kaikki kivet ja pienet kumpareet.

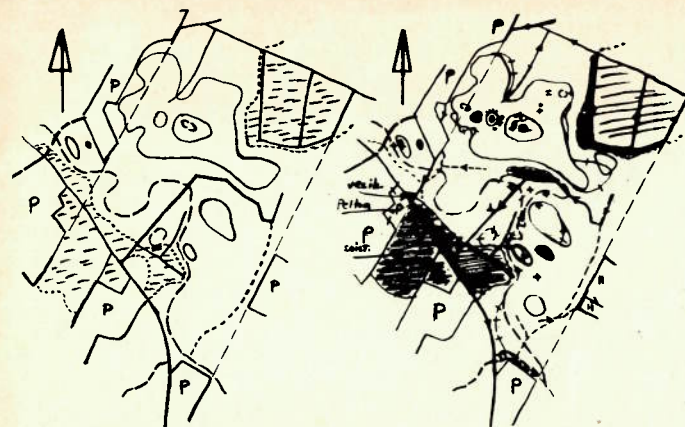
Seuraavaksi kävin käsiksi korkeuskäyrien korjaukseen, sillä olihar minulla nyt tarpeeksi tukipisteitä, jotka helpottivat tätä työvaihetta. Korkeuskäyrien korkeussijaintia voidaan tarvittavassa määrin muuttaa, jotta maanpinnan muodot saadaan hyvin kuvatuksi. Menetelmää käytettäessä on tarkoin otettava huomioon lähimaasto, ts. kartasta pitää ilmetä läheisten maastokohtien suhteelliset korkeuserot mahdollisimman tarkasti. Korkeuskäyräkorjauksen yhteydessä lisäsin myös puuttuvat jyrkänteet.

Viimeistä vaihetta tehdessäni kuulin ukkosen jyrähtelevän - aurinko armas häipyi pilven taa. Jouduin lopussa pitämään turhan kovaa kiirettä. Näin ei ikinä saisi käydä, kun on kartoittamassa. Hosuminen tuottaa niin paljon epätarkkuutta, että tarkistusvaiheessa tulee liikaa korjauksia, ja tuntuu kuin koko aikaisempi työ olisi mennyt hukkaan.

Ukkosen äänen lähestyessä lähdin juoksujalkaa autolle. Sopivasti kaaduvin vielä pitkin pituuttani kanervikkoon. Selvisin kuitenkin autolle kastumatta.

Alkoi sataa - rakeita. Oli elokuu 1979.

Kartta-Veijo



Maastotyön pohja-aineisto

Maastotyö kappale

- = käyräkorjaus
- = pieni kumpare
- = pieni- ja iso kivi
- = polku ja oja
- = polku
- = ajopolku (traktoritie)
- = kuoppa, vesikuoppa
- = pieni avosuo
- = avosuo
- = metsäinen suo
- = soistuva
- = pieni- ja iso jyrkänne
- = poistettava

## VÄLINEET:

1. Kynät H3-4 2kpl
2. Pyyhekynät 2kpl
3. Teroitin
4. Kompassi

Yllä olevat karttapiirroksat liittyvät viereisen sivun tekstiin.

P-tek.n.vai. johtuen tätä valmiin kartan palaa ei saatu julkaistuksi. Mutta lopullinen tulos on nähtävissä Kalannin Aseman kartan luoteiskulmassa. Tutki!

## METSÄSSÄ EI IKÄVÄ

"Metsä ei paina, metsä on äärettömän tuttu eikä siellä tule ketään ikävä; metsän loputtomuus, kohina ja kahahtelu ei merkitse hänelle minkään tyypistä romantiikkaa eikä siinä ole mitään juhlaista. Hän ei varsinaisesti ajattele sitä ol- lenkaan, se on arkinen itsestään selvä paikka, jos- sa hän tuntee olonsa varmaksi ja rauhalliseksi."

.....

Yllä hieno tunnelmakuva Mauno Saaren kirjasta "Juoksemisen salaisuudet", joka analysoi aikaisem- pien Viren-kirjojen tyylistä täysin poiketen suur- juoksijamme taustoja, kertoo mielteitä menestysten hetkillä ja katsoo vakavalla silmällä tulevan ke- sän Moskovon Olympiakisoihin. Taasko Lasse voittaa?

Myös me suunnistajat voimme näiltä lainatuil- ta riiveltä löytää tuttua metsän henkeä. Samaa saamme usein kokea lenkeillämme... Ja kirjailija jatkaa:

.....

"Mennään takaisin metsiin, sorateille, mätä- nevien lehtien liisteröimille poluille. Tuttuun kohinaan, tuttuun hiljaiseen huojuntaan! Vasten- mielisten epävarmojen ajatusten ja mielikuvien ahdistus huuhtoutuu pois hengityksen aaltoihin. Jää puhas keltamusta polku, solakat paljaat puut auringonvalo kyljissään ja punertava taivas pilvineen, hitaasti laskeutuva lämpö jäsenissä ja turvallinen eristynyt olo."

## MITTAVA

### TOIMINTAKERTOMUS

Vakka-Rastilla on tapana julkistaa niin laaja ja yksi- tyiskohtainen toim. kertomus, että se hakee vertaistaan ukilaisessa seura- toiminnassa.

Kertomuksesta pitää taas kerran lähettää Hirvosen Valtsulle KIITOKSEN KUKAT näin lehden välityksellä.

Hyvä toim.kertomus nousee arvoon arvaa- mattomaan ehkä vasta silloin, kun VaRa:n historiaa kirjoite- taan, uuden suku- polven voimin!

Mm. toimintakertomus hyväksyttiin vuosi- kokouksessa maalisi- kuussa. Mukana oli paljon nuoria, mut- tei aikuisia??? Paikalle olisi kan- nattanut tulla hake- maan mainittu luku- paketti - vuosi- kertomus. Ja oli siellä muutakin...





# SUUNNISTUKSEN SUVIJUHLAT

Kesän suunnistuskilpailujen ehdoton huipputapaus, JUKOLA 14-15.6., on tänä vuonna ennätysellisen pohjoisessa, napapiirin tuntumassa: keskuspaikka Rovaniemellä, Ounasvaaran hiihtokeskuksessa. Vakka-Rastinkin piirissä matkaa on jo suunniteltu tehtäväksi tavalla jos toisella, mutta ehdottomasti parasta ratkaisua ei ole löydetty.

Kaavailuissa on ollut sekä junamatka että lentomatka Turusta. Vahvimpana vaihtoehtona kuitenkin on tällä hetkellä matkan teko linja-autolla siten, että menomatalla tarkoituksena olisi järjestää yöpymispaikka johonkin Vaasan-Oulun korkeudelle. Tämä matkustustapa ilmeisesti olisi myös seuralle halvin.

Miesten 7-osuoksiseen Jukolan Viestiin on kaavailtu lähetettäväksi kolme joukkuetta, ja naisten 3-osuoksiseen Venlojen Viestiin kaksi joukkuetta. Tarkemmat suunnitelmat tehdään lähiaikoina. Ilmoittautuminen päättyy 20.5.80.

Kilpailun sponsori, Helsingin Sanomat on runsas kuukausi sitten esitellyt tulevaa arvokilpailua mm. seuraavasti:

"Jo nyt järjestäjäseuran, Ounasvaaran Hiihtoseuran puuhamiehet hykertelevät käsiään, sillä viestit etelästä kertovat kansanvaelluksesta Rovaniemelle. Lisäksi viime vuoden voittajan, oslolaisen Lynin maine on kiinnyt hyvin Norjaan ja Ruotsiin.

Kilpailujen johtaja Ensio Salomaa uskoo, että osanottajamäärissä päästään samoihin lukemiin kuin ennätyskilpailussa viime kesänä Lapualla.

- Tammikuun lopulla MMH:n painosta saadun kartan painatusjälki on mielestäni hyvä. Ainoastaan kartalla olevat keltaiset latu-urat joudumme rastipainatuksen yhteydessä vahventamaan, kertoo kartantekijä Jouni Keskinarkaus.

Keskinarkaus pitää reittejä raskaampina kuin Lapualla. Miesten viestin kokonaisnousu on 2.600 metriä ja vaikeimmillaan se on kolmannella osuudella, jolla on nousua 480 metriä.

- Nähdäkseni radat ovat raskaat, mutta nopeat. Kasvullisuus on kuusivaltaista, maasto hyväpohjaista juosta. Näkyvyys on myös mielestäni kohtalainen.

Jouni Keskinarkauksen suunnittelemaat osuudet on koejuossut Seppo Keskinarkaus. Miesten viestissä keskinopeus tulee olemaan hieman päälle kuusi minuuttia kilometri ja Venlojen viestissä runsaat seitsemän minuuttia."

.....

Vakkarastilaisiakin on jo käynyt "tutustumassa" tulevan Jukolan maisemiin. Mm. pari viikkoa sitten Uotilan Hannele, yksi vahvan Venla-joukkueemme viestinviejä, oli Ounasvaaralla erään pankkiryhmittymän talvikisoissa:

- Elämäni raskain 5-kilometrinen. Se hiihdettiin normaaleja Ounasvaaran talvikisojen latu-uria käyttäen.

Tämä kommentti ikäänkuin vihjeeksi tulossa olevan Jukolan raskaudesta ja vaativuudesta! -- Harjoitella pittää ennen...

# RASTIMUISTIO

Paikallisen suunnistuskirjallisuuden kevään best-seller, RASTIMUISTIO 1980, on taas tulossa suunnistusväen käyttöön. 20-sivuisesta kirjases-tä löytyvät niin paikalliset harjoitukset kuin myös kansalliset ym. kisat päivämäärineen.

RASTIMUISTIO 1980 saadaan painosta n. 10.4. Jakelua suorittavat sekä VaRa:n hallituksen edus-tajat että useat aktiivisuunnistajat. Kauden oh-jelmaa jaetaan myös mm. kevään harjoitus- ja työ-paikkasuunnistuksissa.

Mikäli RASTIMUISTIO 1980 ei tavoita Sinua vielä huhtikuussa, kerrottakoon tässä ensimmäiset suunnistustapahtumat (tarkemmin lisäksi aina U:gin Sanomien Seuratoiminta-palstalla):

|           |       |            |              |
|-----------|-------|------------|--------------|
| La 12.4   | MS-52 | Pk         | Mynämäki     |
| • Ti 15.4 | VaRa  | Harj.      | Uusikaupunki |
| To 17.4   | VeKi  | Pk         | Vehmaa       |
| Pe 18.4   | TuS   | Yöviesti   | Valperi      |
| La 19.4   | HiHe  | Kans.      | Turku        |
| La 19.4   | RasKa | Kans.      | Pori         |
| Su 20.4   | RaLu  | Kans.      | Rauma        |
| Ke 23.4   | TaRu  | Yökans.    | Tarvasjoki   |
| • To 24.4 | VaRa  | Pk         | Kalanti      |
| La 26.4   | HiY   | Isotonic   | Hinnerjoki   |
| Su 27.4   | E-KU  | " -viesti  | Hinnerjoki   |
| • To 1.5  | VaRa  | VS-viestit | Kalanti      |
| • Ti 6.5  | VaRa  | Harj.      | Uusikaupunki |

Näistä VAKKA-RASTIN järjestämät ensimmäiset suunnistukset toteutuvat seuraavasti:

| Pvm  | Ratamestarit                | Paikka      |
|------|-----------------------------|-------------|
| 15.4 | Perälät, Maria Heerman      | Sorvakkoo   |
| 24.4 | Pertti Vuorinen, Kari Nurmi | Orivo       |
| 1.5  | Veijo Nurmi (VIESTI)        | Kalanti As. |
| 6.5  | Riku ja Saku Salminen       | Santtio     |

VAKKA-RASTI johtaa VAKKA-MALJAA

Vakka-Suomen suunnistusseurojen välinen pistekilpailu kierto-palkinto Vakka-Maljasta on käynnistynyt. Vakka-Rastin osalta alku on ollut sellainen, ettei vastaavaa ole koettu aikoihin: seuramme johtaa talvilajien jälkeen!

Nimenomaan latusuunnistuksessa vakkarastilaiset kunnostautui-vat - paitsi runsaalla osanotollaan, myös menestyksellään. Näin hyvin pitää osallistua jatkossakin! Tänä vuonna on vielä kolme osa-kilpailua. Pistetilanne:

|                  | VaRa | MS-52 | LaJy | VeKi | PyMy |
|------------------|------|-------|------|------|------|
| Hiihtosuunnistus | 42   | 57    | 44   | 26   | 3    |
| Latusuunnistus   | 78   | 45    | 47   | 18   | -    |
|                  | 120  | 102   | 91   | 44   | 3    |

MIKÄ VAUHTI !!!

Mitkä ovatkaan Kejon "Jolin" suu-rimmat vaikeudet suunnistuksen viesteissä ???

-- No kun tulee niin paljon porukkaa selkää edellä vastaan, että joutuu koko ajan väistelemään.

(Vuosikokouksessa kuultua)

## UUSIA JÄSENIÄ

Vakka-Rastin halli-tus on kokouksessaan 13.2.80 hyväksynyt seuraan seuraavat uudet jäsenet:

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Vilen Leena       | s. -53 |
| Yli-Hakula Juhani | -47    |
| Yli-Hakula Anne   | -49    |
| Yli-Hakula Mika   | -69    |
| Tli-Hakula Sami   | -73    |
| Luntamo Vesa      | -73    |
| Valio Oili        | -55    |
| Arvonen Markku    | -51    |
| Grönroos Sanna    | -      |
| Laurila Olli      | -      |

RASTI-VAKKASEN seuraava normaali numero ilmestyy vasta elokuun alkupuolella.



Ruotsin Kjell Lauri, Tampereen MM-suunnistusten viestin maailmanmestari ja henkilökohtaisen kilvan neljäs, on Skogssport -lehdessä kirjoitellut ajatuksiaan tekniikkaharjoittelusta. Kannattaa vakkarastilaistenkin kokeilla. Jutussa vihjeitä myös kuntosuunnistajille.

### EI HYTEERISTÄ KILOMETRIEN METSÄSTÄMISTÄ !

Kartta- ja tekniikkaharjoitukset vuoden lumettomina aikoina ovat tärkeitä. Tiejuoksu pitää silloin olla lähes kokonaan poissa.

Useimmat suunnistajat ovat liian mukavuudenhaluisia harjoittelun suhteen. Seuroissa on jopa hysteriaa siinä, että pyritään suuriin kilometri- ja juoksumääriin tiellä. Usein seurojen suunnistusharjoitukset viedään läpi väärällä tavalla, vain tavallisilla radoilla tutuissa maastoissa. Ei siis ihme, että moni sitten suunnistaa kuin aloittelija täysin tuntumattomassa maastossa.

Seurojen tekniikkaharjoituksia on pyrittävä muuttamaan siten, että ne toteutetaan vaihtelevissa olosuhteissa (täysin vierailta kartoilla), jossa radat keskittyvät eri tekniikkapuolien parantamiseen. Harjoitusradan pituuden on oltava kilpailuradan pituus + 10-15 min.

Pitkät kestolenkit on mieluiten juostava metsässä, mahdollisesti polulla, ja kartta on aina oltava mukana. Intervallit voit siltä vastoin juosta tiellä, koska kaikilla vedoilla on oltava sama intensiteetti. Nopeus metsässä saadaan automaattisesti oikealla suunnistusradalla.

Aloita analysoimalla puutteesi suunnistuksessa. Esimerkiksi: Missä teen liikaa virheitä? Kuinka otan rastin parhaiten "nappiin"? Menetänkö eniten aikaa rastinotossa vai juoksussa? Miksen koskaan selvitä rataani täysin virheettää?

Ota sen jälkeen käyttöön harjoitusmuoto, joka keskittyy puutteisiisi. Itse käytän usein harjoitusmuotoa, joka parantaa rastinottoa eri tilanteissa ja juoksunopeuksilla. Rastinotossahan säästää eniten aikaa nykypäivän radoilla, koska reitinvalinnan erot ovat pieniä ja taktiikkaa "suoraan" käytetään usein, kun ollaan epävarmoja kiertoteistä.

Harjoitusmuotoani voi käyttää maastossa, jossa on juostu aikaisemminkin. Sen sijaan kilpailunomaisia ratoja pitää mieluiten juosta vieraissa maastoissa, koska kulkukelpoisuus, reitti- ja rastituntemus helposti ohjaa tutussa maastossa. Kilpailunomaisessa harjoituksessa ajanotto on tärkeää, koska harjoitus on vedettävä kilpailupaineessa.

Harjoitusmuodossani parannetaan suunnistustekniikan eri osaluokkia. Esim. näin: Ensimmäinen rastinpoimintaa 2-3 km, mahdollisesti joku pitempi väli 0,5-1 km. Sitten pitkä kompassisuunnistusta tai helpohko pitkä väli 1,5-2 km, jotta saadaan hommaan vauhtia. Sen jälkeen taas rastinpoimintaa. Radan pituus näin n. 15 km ja rasteja n. 35 kpl. Piirrettäessä merkitse kompassisuunnalla ja matkanmittauksella otettavat rastit normaaliympyrällä ja kartanluvulla otettavat rastit kaksoisympyrällä.

Harjoitus sopii ennen muuta sille, joka osaa jo suunnistaa hyvin, koska rasteja ei ole merkitty maastoon. Ajanottoa ei tässä harjoituksessa saa olla. Harjoitus on hyvä juosta kerran viikossa kesäkaudella.

Hiukan heikomille suunnistajille on rastit oltava merkittynä. Heidän on myös aloitettava helpommilla rastiväleillä, jossa on paljon luettavaa, ja kompassiväleillä on oltava selvä kokoava kohde takana. Tässä vaiheessa ei juoksu ole vielä niin tärkeää, joten kuntoharjoitusta tarvitaan alussa vähemmän. Juoksua voi harjoitella sen jälkeen, kun suunnistuksen perusteet on opittu.

Hyvää suunnistajaahan ei valitettavasti tule pelkästään sillä, että on hyvä tie- ja polkujuoksija!

Arpajaiset käynnissä

VOITTOINA mm. 2 POLKUPYÖRÄÄ, NAUHURI, KAHVIA

Vakka-Rasti on saanut luvan järjestää TAVARA-ARPAJAISET 1.3 - 25.5.1980 välisenä aikana.

Kolmen (3) markan hintaisia arpoja on ns. listamyynninä tarjolla seuran jäsenillä sekä mm. Uudenkaupungin pankeissa ym.

Arpajaisia voidaan hyvällä syyllä nimittää myös "kevään polkupyöräarpajaisiksi", sillä onhan arvokkaimpina voittoina mm. kaksi polkupyörää, 6-vaihteinen TUNTURI-RETKEIPYÖRÄ ja 2-vaihteinen TUNTURI-POP POLKUPYÖRÄ, jotka tulevat onnelliset voittajat saavat käyttöönsä parhaaseen kevään pyöräilykauteen heti 26.5. tapahtuvan arvonnän jälkeen.

Myöskin voittona oleva STEREO-RADIONAUHURI on yhtä arvokas kuin polkupyörätkin, ja varmasti monelle mieluinen ja tavoiteltu voitto. On mukana kannettava ja sopii vaikka polkupyörän ohjaustankoon.

Suurimpien voittojen lisäksi arvotaan jokaiselle arpallistalle ns. lohdutusvoittona 1/2 kg:n paketti hyvää LUXUS-KAHVIA.

Osa arpajaisvoittoista on nähtävillä huhtikuun loppupuolelta lähtien Urheilukeskus-Kaikkelan näyteikkunassa, Kirkkokatu 15. Sopii mennä katsomaan.

Hallituksen päätöksen mukaisesti arpajaisten tuotto tullaan käyttämään seuran NUORISO-TOIMINNAN KULUJEN RAHOITTAMISEEN. Muun vilkaan kilpailutoiminnan lisäksi nuoret matkustavat mm. Ruotsin 5-päiväiselle Rastiviikolle Upsalaan heinäkuussa.

Arpojen myyjille huomautetaan, että kun kaikki arpallistan arvot on saatu myydyksi, rahojen tilitykset välittömästi seuran tilille Osuuspankkiin tai seuran sihteerille, jolle myös kaikki arpallistat on ehdottomasti palautettava arvonnän toimittamista varten.

Ne jäsenet, jotka eivät ole onnistuneet saamaan arpallistaa myytäväkseen, varmistukoot arpoja toisilta ostamalla, että ovat tavoittelemassa arvokkaita voittoja tai ainakin kahvipakettia useammaltakin arpallistalta.

OSTA OMA ARPA JO TÄNÄÄN !

### JÄSENMAKSUT JÄSENMAKSUT JÄSENMAKSUT JÄSENMAKSUT JÄSENMAKSUT JÄSENMAKSUT

Tämän Rastivakkasen mukana jaetaan JÄSENMAKSUJEN MAKSULOMAKKEET, jotka suoritat haluamaasi rahalaitokseen varmasti viipymättä. Vaalikokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksut 1980 ovat entisen suuruiset eli:

- 50 mk perhemaksu,
- 30 mk yksityinen aikuinen jäsen,
- 5 mk lapset ja opiskelijat.

Liittymismaksua ei peritä. Jos et vielä ole seuran jäsen, menettele näin: Ilmoita kiinnostukseksi ja halukkuutesi Vaaran jäsenyyteen jollekin seuran hallituksen jäsenelle (nimet siv. 2). Hallitus edelleen kuukausittain hyväksyy uudet jäsenet, jonka jälkeen saat esitetyt jäsenmaksujen maksulomakkeen.

Jäsenille yhtenä etuisuutena on mm. tämä Rastivakkasen -lehti. Jotta lehti etsiytyy vaivatta perille, ilmoita tarkka osoitteesi. Myös vanhojen jäsenten on syytä tarkistaa osoitteesi, varsinkin jos muuttoilmoitus on jäänyt seuralle tekemättä. Mahdolliset osoitteenmuutokset jäsenkirjuri Ellen Valiolle tai Valter Hirvo-selle.

JÄSENMAKSUT JÄSENMAKSUT JÄSENMAKSUT JÄSENMAKSUT JÄSENMAKSUT JÄSENMAKSUT



## ASETA TAVOITTEET

## -- K E S K I T Y

## KILPAILUIHISI

Monilla vakkarastilaisillakin oli esim. viime kesänä liikaa kilpailuja - kansallisiin lähdettiin aina viikonvaihteissa mihinkään kunnolla keskittymättä.

Asettakaamme siis alkavalle kaudelle kilpailemisellemme selvät tavoitteet. Pääkilpailut on aktiivien nimettävä viimeistään nyt.

Välttääkääme turhan pitkiä matkoja pikkukansallisiin - ehkä vielä huonoille kartoille...

Tehkääme sen sijaan VaRa:n laadukkailla kartoilla kunnan taitoharjoituksia (vrt. Kjell Laurin ohjeet sivulla 8) viikonvaihteissakin.

Määrätyt isot kilpailut ovat tietysti eri lukunsa, niihin pitää mennä pitempienkin matkojen päähän.

Meidän on nyt päästävä kilpailumatkoissamme omaehtoiseen rajoittamiseen.

Näin siksi, että polttoaineiden hinnat ovat viime vuodesta huikeasti nousseet. Eivätkä osanottomaksumukseen liene laskusuunnassa...

Esim. viime vuonna seura sai maksaa matkakuluja 32.100,- ja osanottomaksuja 25.500,-. Näitä menoja on supistettava - keskittymällä!



## POLKUPYÖRÄRETKI ja paljon muuta

Kuntourheilu- ja retkeilyjaoston kuluvalle vuodelle suunnittelema toiminta on vireässä vauhdissa. Yhtenä tapahtumana on jo toteutettu hiihtoretkei Tammiin. Retkeen osallistuneet vakkarastilaiset ja muut kaupunkilaiset saivat nauttia mitä heilemmästä maaliskuisesta kevätpäivästä.

Jatko-ohjelmasta on lyöty lukkoon päivämäärät muutamille kevätkesän tempauksille ja retkille:

- 7.4.80 Pääsiäisen retki seuran jäsenille Kalannissa. Vetäjänä Kauko Kiiski.
- 25.5.80 Polkupyöräretki kaupunkilaisille kuntotempauksena. Pääjärjestäjänä Pauli Viipuri. Kalannin hs-kartan käyttö ohessa mahdollista, joten lenkkitilaisuus suunnistajillekin!

Matka Brämessuille Riihimäelle on tarkoitus tehdä 7.6.80, jos riittävästi lähtijöitä ilmaantuu.

Myöhemmin on tulossa lisäksi luontoaiheinen tapahtuma, jonka yhteydessä Santtion Malja -kilpailu. Tämä ehkä U:ki-viikon yhteydessä?

Syksyllä on kalenterissa vielä mm. valtakunnalliseen viikkoon liittyvä kuntosuunnistus-tapahtuma (14.9), puulaakisuunnistusten yhteydessä luontopolku (27.9) ja myöhemmin sovittavana ajan-kohtana syksyinen sieniretki.

Kätkistä tapahtumista tarkemmin U:gin Sanomien Seuratointiminta-palstalla. Seurataan lehteä ja otetaan aina vinkistä vaarin!

## SUURKISAT

## TAMPEREELLA

5 - 8.6.1980



Suomen Valtakunnan Urheiluliiton  
juhlavuosi 1980

SVUL-80 Suurkisoissa on ohjelmaa todella runsaasti kisapäivinä torstaista sunnuntaihin. Monipuolisuutta ei tapahtumista puutu. Nuorille suurkisat tulevat varmasti muodostumaan elämykseksi, joka muistetaan kauan. Ohjelmassa mm:

- Lajikohtaiset kilpailut (suunnistuksista kerrottiin jo edellisessä Rastivakassessa)
- Lajikohtaiset leirit ja näytökset
- Nuorisoleiri
- Juhlamarssi
- Suurkisojen pääjuhla
- Kuntoliikuntatapahtumia
- Lomaliikuntaseminaari
- SVUL:n liittokongressi, liittohallituksen ja liittovaltuuston kokous
- Urheilunäyttely
- Yleisurheilumaaottelu
- Liitto - Lehdistö pesäpallo-ottelu
- Vapaa-ajan toimintaa
- Kansainvälistä yhteistoimintaa

## VOITTO VALOKUVAUSKILPAILUSTA

Suunnistaja-lehden viime vuoden valokuvauskilpailun nuorten sarjan voitto tuli Uuteenkau-punkiin, 16-vuotiaalle Juha Tapio Laaksole, joka on myös Vakka-Rastin jäsen.

- Valokuvausta olen harrastanut kolmisen vuotta. Jukolan Viestissä Lapualla viime kesänä olin kuvaamassa suunnistusta vasta ensimmäisen kerran, kertoi Juha Tapio.

Hänen nappaamansa voittoisa kuva esitti Venlojen Viestin sähkökkää lähtöä. Kuvassa on vauhtia ja ilmeikkyyttä, kuten lukijat takasivulta itsekkin voivat todeta. Mutta miten kuva syntyi?

- Lähtötilanne sattui sopivasti kohdalle. Pääsin tunkeutumaan lähelle kilpailijoita. Mitään pitkää objektiivia ei näin tarvittu. Kuvan erikoinen vaikutelma syntyi luonnostaan.

Juha Tapio kehittää itse kuvansa, ja saa siten monipuolistettua harrastustaan. Hän on nuoresta iästään huolimatta Vakka-Suomen Kamera-seuran hallituksen jäsen. Yhdistyksen toiminnassa mm. arvostellaan kunkin ottamia valokuvia. Ja ainahan rakentava arvostelu kehittää!

Suunnistaja-lehden kilpailun palkintojen-jakotilaisuudessa Helsingissä Juha Tapio ei ollut mukana. Mutta palkinto, Canon A-35 F kamera, on tullut postitse perille. Entä löytyykö voittopalkinnolle käyttöä?

- Varmasti löytyy. Tämä on sopivan pieni kamera eri tilaisuuksissa mukana kuljetettavaksi, sanoo Juha Tapio, Tuulan- ja Eeronpoika Laakso.

.....

Uusiakin valokuvauskilpailuja on suunnistus-kuvaajille tarjolla. Juoksija-lehti on julistanut oman kilpailunsa vuodelle 1980. Samoin Ruotsin suunnistuslehti Skogssport odottaa osuvia otoksia. Suunnistaja-lehtikin harkitsee uuden kilpailun julistamista vuodelle 1980.

Siispä vakkarastilaiset: Juha Tapion esimerkin myötä kuvailemaan rasteille ja kilpailuihin.

PS: Myös Rastivakassen toimitus ottaa mielellään vastaan ilmeikkäitä kuvia (mus-tavalkoisia), jotka liittyvät VaRa:n toimintoihin.

## KOULUTUS KOULUTUS KOULUTUS

Jos ja kun olet kiinnostunut lähiajan kehittävästä koulutustilaisuuksista, ota yhteys koul. ohj. Raimo Reunaseen (puh. 3587). Ohjelmaa on:

- |                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| 09.4 SVUL-80 ohjaajakoulutustil.    | Laitila   |
| 12.4 Karttapäivä                    | Helsinki  |
| 12-13.4 Karttakoulu 1               | Vierumäki |
| 19-20.4 Kuntosuunn. ohjaajakurssi 3 | Lohja     |
| 5-7.5 C-valmentajakurssin perusosa  | U:ki      |

avoin TYÖPAIKKOJEN SUUNNISTUSKOULU U:ki  
- Tark. US:n Seuratointiminta-palstalla



## Hinnerjoki

## Seurakuntatietoja:

Aviol. vihitty: laitoimies Hannu Mikko Juhani Uotila Hinnerjoen arkista ja maatalouskirkon arkista. Tuula Margit Kokkonen Kokkonen arkista.

Rastivakassen yleensä "ajan hermolla" oleva toimitus ei ole talven aikana oikein pysynyt Hinnerjoen vauhtiveikon Hannu Uotilan (suunnistus-menestyksenä mm. SM-viestihopeaa -78) menossa mukana.

Siksipä lähetetään yhteisen liiton solmineille nuorille ONNEN JA MENESTYKSEN TOIVOTUKSET näin sopivasti jälkikäteen!



## TUULA JALAVA

## NAISJAOSTON PJ.

Vakka-Rastin naisjaosto sai vihdoin hallituksen helmikuun kokouksessa uuden pj:n ja jäsenet.

TUULA JALAVA suostui puheenjohtajaksi. Hän toimii naisten edustajana hallituksessa ja vastaa mm. naisten suunnistus- ja kuntoliiketoiminnan vetämisestä.

IRMA SALMINEN puolestaan vastaa ravintola- ym. myyntitoiminnasta.

TUULA MÄKINEN toimii seuran edustajana Kalannin U-talossa.

Lisäksi jaoston jäseniksi nimettiin TUULA LAAKSO ja SOINTU SIUTTILA.