



TUETHAN NUORISOTYÖTÄ...

Suunnistustunnuksin ja Vakka-Rastin seuramerkein varustettu näppärä SEINÄKALENTERI on myynnissä, ja alkumeneikki on tietojen mukaan ollut rajua. Kalenterin hinta on vain 10 mk. Myyntituotto käytetään kokonaisuudessaan seuran nuorisotyön tukemiseen.

Vakka-Rastin kalenteri pitää Sinut ajan tasalla vuoden jokaisena päivänä. Sen sijoituspaikat ovat moninaiset: kodin keittiöön, työhuoneeseen, koululaisen "lukukammioon", konttoreiden ja muiden työpaikkojen seinille...

Hanki nyt oma kalenterisi pikaisesti, sillä myynnissä on vain rajoitettu määrä tätä uutuuks-artikkelia. Sopii mainiosti vaikkapa joulupukin pussiin. Myyntiä suorittavat mm. useat Vakka-Rastin juniorit.

... OSTA OMA KALENTERI !

KUUKAUDEN KUVA-ARVOITUS

Yllä oleva kuva on:

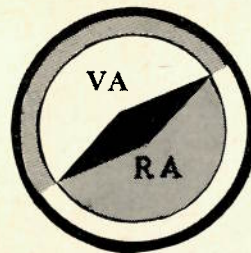
- a) Elokuvesta 'Mustalaisleiri muuttaa taivaaseen' ?
- b) Vietnamin venepakolaisten maahinnousalueelta ?
- c) Örebron entiseltä lentokentältä 25.7.79 ?

Oikea vastaus sivulla 13

RASTIVAKKANEN
Vakka-Rasti ry:n
seuralehti
8. Vuosikerta

Lehden toimitus:
Veijo Viitanen
23950 Pyhäranta
puh. t: 922-51535
puh. k: 938-58042

Painopaikka:
Laitilan Kirjapaino

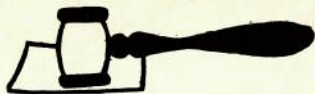


RASTI- VAKKANEN 5/79

VAKKA-RASTI RY.



Kalenterin Pöytäkirja 2018



PUHEENJOHTAJAN
PALSTA

Syksy on taas tullut ja sen voi hyvin todeta ikkunasta ulos katsellen. Vielä jäljellä olevat koivun lehdet loistavat kullankeltaisina ja muut kasvit täydentävät omilla väreillään syyspäivien väriloistoa ja ilman kuulakkuutta. Ja yht'äkkiä voi päivä olla utuisen ja sateisen tuntuinen - tasaisen vaalean harmaa ilma yrittää peittää koko väriloiston. Siispä on mentävä ulos näkemään ja kokemaan syksyn kauneus kävellen, ilman kiireitä. Ulkoiluun innostakoon meitä vakkarastilaisia erävaelluksen suurlähettiläämme Aimo ja Raimo menestymisellään maamme huipputasolla.

--- Ulkoillaan ---

Kilpailukausi suunnistuksessa on ohi tältä vuodelta. Hirvi-miehet ovat tulleet suunnistajien maisemiin, ja silloin on meidän syytä olla poissa jaloista. Nyt voidaan pitää pientä lepokautta ennenkuin taas alkaa peruskuntokausi, ja lenkit poluilla ja syksyn pimeinä iltoina kaupungin teillä ja pururadoilla. On tärkeää säilyttää kunto (fyysinen ja psyykinen) näin syksylläkin.

--- Kuntoillaan ---

Seuran hallitus ja eri jaostot ovat jo aloittaneet ensi vuoden toiminnan suunnittelun. Ja siinä sivussa on katsottava tietenkin vähän pidemmällekin. Mitkä ovat tavoitteet ensi vuonna? Mitä toiminnassamme tulee kehittää ja miten? Mistä voimaa ja toimivia henkilöitä lisää? Mistä varoja toiminnan menoihin? On paljon kysymyksiä, ja nyt onkin hyvä tilaisuus tehdä ehdotuksia ja lausua mielipiteensä jaostoille ja hallituksen jäsenille - kehityksen vuoksi!

--- Reippaillaan ---

Raimo

KANSIKUVA: Raimo Nurmi (vas) ja Aimo Kalenius hallitsevat erävaelluksen taidot paremmin kuin yksikään muu partio Suomessa. Onnittelut vielä kerran kolminkertaisille Suomen mestareille.

- Kuva: Pertti Helkkula

ETSINTÄTOIMINNASSA MUKANA

Kuluvana syksynä on pelastuspalvelu ollut esillä useastikin. Vuodesta 1974 Vakka-Rasti on ollut mukana pelastuspalvelutoiminnassa - välillä jo tositoimissakin. Seuramme edustajat muodostavat maa-etsintäjaoston, joka on yksi osa Uudenkaupungin pelastuspalvelun organisaatiota.

Vakka-Rastin toimiala on MAAETSINTÄ. Ts. jos joku on esim. eksynyt metsään ja viranomaiset tarvitsevat apua etsinnöissä, me lähdemme mukaan apuamme antamaan. Olemmehan tottuneita liikkumaan metsässä, jotkut jopa yölläkin, joten meidän on helpompi löytää eksynyt metsästä karttoja hyväksikäyttäen kuin monen muun.

Miten toimitaan hälytyksen tullessa?

Hälytys tulee jaoston johtajalle tai varajohtajalle, joka hälyttää eri ryhmien johtajat ja antaa samalla ohjeet ja kokoontumispaikan ja -ajan. Ryhmän johtajat ottavat yhteyden ryhmänsä jäseniin, ja niin tieto välitetään kaikille, jotka tavoitetaan, ja etsintä saadaan käyntiin.

Lisätietoja tästä toiminnasta saat parhaiten ryhmäsi johtajalta. Ne halukkaat, jotka eivät vielä ole mukana näissä allamainituissa ryhmissä, voivat ilmoittautua Raimo Reunaselle tai Valter Hirvoselle.

UUDENKAUPUNGIN PELASTUSPALVELUN
MAAETSINTAJAOSTON ORGANISAATIO:

Jaoston johtaja:
Jaoston varajohtaja:

Raimo Reunanen
Valter Hirvonen

RYHMÄ I

Heikki Vennelä (joht)
Raimo Nurmi (varajoht)
Erkki Luntamo
Kauko Kiiski
Pekka Harmovaara
Jukka Mattila
Stig Heerman
Touko Heino
Saku Salminen
Riku Salminen
Markku Takala

RYHMÄ II

Kari Honkanen (joht)
Aimo Kalenius (varajoht)
Risto Ylöstalo
Kari Nurmi
Ahti Tuominen
Jorma Hotanen
Vesa Hotanen
Raila Sinkkilä
Leo Vuorio
Timo Helkio
Pertti Vuorinen

RYHMÄ III

Veijo Nurmi (joht)
Rauli Helkkula (varajoht)
Seppo Itäranta
Mikko Itäranta
Pekka Itäranta
Kari Grönroos
Eero Laakso
Tuula Laakso
Eeva Kivinen
Mauri Takkinen
Timo Kulokoski

RYHMÄ IV

Valter Hirvonen (joht)
Raimo Reunanen (varajoht)
Veikko Suikkanen
Matti Jalava
Risto Salminen
Jukka Valio
Seppo Sorri
Pekka Verha
Harri Valtanen
Eero Katina
Jukka Uusitalo

RYHMÄ V (Kalanti)

Jouni Pietilä (joht)
Ensio Kiukkonen (varajoht)
Pekka Raula
Jaakko Raula
Timo Penttilä
Raimo Viheraari
Hemmo Runola
Torsti Anttila
Olli Vienola
Raili Vienola
Seija Vienola
Matti Pietilä
Esa Sivusalo
Onni Hiiska

RYHMÄ VI (Saab)

Pentti Velhonoja (joht)
Leif Hautala (varajoht)
Esko Kallioniemi
Erkki Teivaala
Leo Myllymaa
Raimo Hyytiä
Seppo Järvinen
Risto Peurala
Petri Sipilä
Aarno Aarnio

Onko tämä otsikko huomispäivän sanomalehden urheilupalstoilla?

Vakka-Rastin järjestämällä harjoitus- ja työpaikkarasteilla naissuunnistajia on nähty ihan kiitettävästi, vaikkei lisä pahaa tee.

Miksi sitten naiset eivät lähde harjoitusrasteja pidemmälle?

Harjoitussuunnistuksissa jokainen voi valita muutamasta ratamestarin tekemästä reitistä itselleen sopivimman. Suuremmissa kisoissa saattaa olla vain yksi naisten sarja, jossa kilpailevat MM-tasolla olevat huiput kuin myös ensimmäistä kertaa työpaikkasuunnistuksia suurempiin kisoihin uskaltautujat. Samoin voi 20-vuotias kilpailla 50-vuotiaan kanssa samassa sarjassa. Samalla reitillä huipulle pyrkivä kovakuntainen menijä porhaltaa kuntosuunnistustasolla pysyvän porskuttajan ohi.

Kuinka moni miessuunnistaja kyllästyisi kisoissa kulkemiseen, jos kokeiltaisiin sarjojen yhdistämistä yhteen tai kahteen yleiseen sarjaan, jossa iästä, kunnosta, taidoista piittaamatta kaikille tarjotaan samanlainen reitti kierrettäväksi.

Sitä ei tietenkään kannata kokeillakaan. Mutta sitävastoin kokeilemisen arvoinen olisi se, että naisille tarjottaisiin:

- huipputasojen ratoja,
- aloitteleville omat ratansa piirin kilpailuissakin - esim. piirinmestaruuskisoissa lyhyempi ja helpompi kuin tavallinen N-sarjan rata. Se voisi olla tavallinen piirikunnallinen sarja, jossa ei mitaleista välitetä, kunhan aloittelijat saavat tuntuman arvostetumpiin pisteensaalustuskilpailuihin.
- N35 sarjaa saisi useammin harrastaa (koukkupolvimiehiäkin on), esim. viesteihin olisi useampia innokkaita lähtijöitä Vakka-Rastistakin.

Joku voi tietty ihmetellä, kannattaako muutaman naissuunnistajan takia lisätä sarjoja. Onhan aikoinaan miesten sarjojen lisääntyttä saatu lisää myös kilpailijoita niihin sarjoihin, ja saatu myös pysymään vanhemmatkin suunnistajat mukana.

Vaikka tämä asia koskee lähinnä piiri- ja kansallisen tason kilpailuja, niin seurojen taholta tämän sarjauudistuksen täytyy lähteä.

"Vanhakin nyt nuortuu,
toivovat koukkupolvinaiset"



Vakka-Rastin nuorisajaoston organisoima kerhotoiminta on hyvässä mallissa, ja osittain jo käynnissäkin. Nyt syksyllä tuntuma on taas ollut sellainen, että kerhoihin tulijoita olisi enemmän kuin mitä voidaan ottaa, sillä vetäjien määrä samoin kuin käytettävissä olevien tilojen määrä on hyvin rajallinen.

JUKAN KERHO on jo aloitettu Hakametsän koulun suojissa. Noin 25 tyttöä ja poikaa on ollut mukana. Halukkaita tulijoita on ollut enemmän kuin on voitu ottaa. Kerhon ohjelma on hyvin yleisluontoinen, mm. askartelua on paljon. Toki kovasti on hyöttyä myös Hakametsän uudesta opetuskartasta. Kerho tarkoitettu 8-13 ikäisille.

KARIN KERHO aloittanee toimintansa Pohitullin koululla marraskuun alussa. Ohjelma on samantyyppistä kuin Jukankin kerhossa. Illat on tarkoitettu 8-13 vuotiaille.

SUUNNISTUSKERHO 15-20 vuotiaille nuorille, vetäjinä Eeva Kivinen ja Stig Heerman, aloittaa toimintansa myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana. Ohjelmassa mm. taitoharjoituksia, yhteislenkkejä, kuntojumpaa. Toiminta tarkoitettu suunnistuksessa pitempään mukana olleille nuorille.

KALANNIN KERHO lähtee pyörimään ilmeisesti vasta ensi vuoden puolella, jotta nuorten into ja kiinnostus suunnistusta kohtaan saataisiin säilymään pitemmälle kesään. Kalanti-jaosto vielä kehittelee tätä ajatusta.

Kaikkien kerhojen kokoontumiset tulevat olemaan arki-iltoina. Kerhojen ohjelmista ja alkamisista yms. tarkemmin U:gin Sanomien Seuratoimintapalstalla. Lisätietoja voi kysellä myös seuran nuorisajaoston jäseniltä.

VAKKA-RASTIA EETTERIIN

Vakka-Rasti on ollut hyvin esillä radiossa YLE:n Länsi-Suomen Toimintakeskuksen Turun aluetoimituksen toimittamassa urheiluradiossa. Sen lähetykset kuullaan sunnuntaisin klo 16.05 - 16.30.

Jo keväällä Isotonicin yhteydessä saatiin sieltä kuulla hyvät raportit. Ja yllättäen nyt myös Uudenkaupungin puulaakirastien ja



piirikunnallisten jälkeen (Jalavan Matin avustuksella) Vakka-Rastia mainittiin ja seuralaisista nimensä eetteriin saivat ainakin mm. Rauli H, Veijo V, Raila S, Päivi S, Kari H, Seppo I, Erkki L.

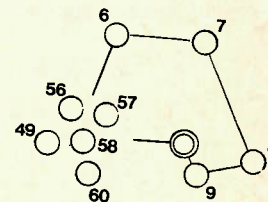
Kuunnellaanpa ohjelmaa jatkossakin!



RASTIJAHTI
Tarvasjoella

Kauden kotimainen päätöskilpailu, Rastijahti suunnistettiin 13.10 Tarvasjoella, ja parhaiten Vakka-Rastin mukanaol-leista sijoittuivat M16-pojat: Jukka Uusitalo voitti, Markku Hannula neljäs.

Rastijahtiin lähde-tään yhteislähdöllä Alkurastit saa ha-kea vapaassa järje-tyksessä, mutta loppuosuus on tul-tava määrättyä reittiä.



VAKUUTUKSILLA tukea Vakka-Rastille

VAKUUTUKSET tulevat useinkin mieleen vasta, kun jonkinasteinen vahinko, joko henkilövahinko tai aineellinen vahinko on päässyt tapahtumaan - yleensä yllättäen. Siksi kysymys: ovatko Sinun, perheesi ja tuttaviesi vakuutukset kunnossa ja asiallisia?

VAKKA-RASTI on aloittanut yhteistyön kahden vakuutusyhtiön, FENNIAN ja POHJOLA-YHTIÖIDEN kanssa. Seura toimii näiden yhtiöiden vakuutusasiamiehenä.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jäsenet ohjaavat vakuutuksia tarvitsevia asiakkaita jomman kumman yhtiön puoleen, jolloin asiamiespalkkiot koituvat seuran hyväksi. Vakuutuksia tehtäessä on muistettava mainita asiamieheksi Vakka-Rasti, jolloin seura saa tehdyistä vakuutuksista asiamiespalkkiot. Näillä sitten avustetaan mm. suoritettavaa monipuolista nuorisotyötä.

MIETITÄÄNPÄ vakuutusasioita oman perheen keskuudessa. Ja kerrotaan tästä edellä mainitusta menettelystä tuttavapiirissäkin.

MUISTA PERHEEN MONITURVA

joka on henkilö- ja omaisuusvakuutukset sisältävä kokonaisuus.

Perheen Moniturva-alennuksen saat, jos keskität kaikki vakuutuksesi Pohjolaan.

Alennuksen edellytyksenä on, että perheellä on kolme eri vakuutuslajia, ja maksut ovat:

1.000 - 1.499	5%
1.500 - 1.999	6%
2.000 -	7%

ja suoritukset yksieräisiä.

Kun suunnittelet vakuutustarvettesi, ota yhteyttä joko Pohjolan konttoriin, Koulukatu 3, puh. 3606 tai Erkki Luntamoon, puh. 3827.

Älä unohda mainita, että vakuutuksesi tulevat Vakka-Rastin asioimistoon. Kannatat tällöin Vakka-Rastin toimintaa.



POHJOLA-YHTIÖT

FENNIA -NUORISOTURVA NUOREN URHEILIJAN PERUSVAKUUTUS

Urheilijana tiedät tarkasti kuinka tärkeää on hyvä kunto ja terveys. Pidät varmasti parempaa huolta kunnostasi kuin useat muut. Mutta ei kukaan voi kokonaan välttyä tapaturmien tai sairauksien aiheuttamilta harmeilta. Onneksi nämä harmit ovat useimmiten pieniä ja mitättömiä ja niistä selviää vähällä. Siltä varalta että sattuisi pahemmin, on hyvä olla Urheilijan Nuorisoturva.

Nuorisoturva on 4-18-vuotiaille tarkoitettu

vakuutus, ja sen voi pitää voimassa 20 ikävuoteen saakka. Se on täysajan vakuutus joka on voimassa kaikkina vuorokauden aikoina ja ympäri vuoden - siis sekä koulussa että kaikkina vapaa-aikoina, matkoilla ja ennenkaikkea kaikessa urheilutoiminnassa. Sen perusteella voi saada korvausta yhtä hyvin lihasten venähtämisestä, rasisusvammoista, tapaturmista kuin tavallisista tai vaikkapa epätavallisista sairauksista aiheutuvista sairaanhoitokuluista.

Tutustu nuorisoturvaan lähemmin konttorissamme, osoite Rauhankatu 6 (puh. 22970), jossa Sinua palvelevat Marja Juvala ja Harri Valtanen. Lisätietoja saat myös asiamiehiltämme.

VAKKA-RASTI toimii myös asiamiehenämme, joten keskittämällä muutkin vakuutuksesi Fenniaan, tuet samalla seuraasi.

Kaksi tärkeää tapahtumaa kalenteriin
ISOIN KIRJAIMIN merkittäväksi:

VAALIKOKOUS

- keskiviikkona 28.11.1979 Sorvakkokodissa
- Esillä mm. henkilövalinnat ensi vuodeksi
- Muuta ohjelmaa
- OSALLISTU! VAIKUTA!

JOULUJUHLA

- sunnuntaina 9.12.1979 SP:n kerhuhuoneessa
- Palkintojenjakoa, kilpailuja
- Koko perheen iloinen iltapäivä jouluisissa tunnelmissa
- Joulupukkikin mukana (mikäli ei eksy ennen Hakametzän opetuskartalle)
- TULE! RENTOU DU!

Näillä Rasti-Vakkasen valmennussivuilla siirrymme vaihteeksi "henkimaaailman" asioihin, joissa Va-Ra:laisillakin lienee aina oppimista. Juttu on käännelmä ja lyhennelmä Per Nordahlin kirjoituksesta Ruotsin Skogssport-lehdessä.

JÄNNITYS JA SEN SÄÄTELY

Hermotuneisuudella, psyykkisellä jännityksellä, voi olla erilaisia vaikutuksia suunnistajaan. Jännityksen säätely voi tapahtua osittain harjoituksen aikana, ja osittain kilpailuun liittyen. Toimienpiteiden tarkoituksena on vähentää jännitystä - tulla vähemmän hermostuneeksi. Mutta jos jollain sen sijaan on liian alhainen jännitys, on tällaisten harjoitusten toteuttaminen kerrassaan vahingollista.

'Malliharjoituksen' periaate on, että harjoitukseen lisätään jännitystä lisääviä hetkiä. Näin kilpailija mukauttaa itsensä jännitystä lisääviin tekijöihin, ja kilpailut eivät enää lisää jännitystä niin paljon.

On tärkeitä osallistua usein kilpailuihin. Monet epäonnistuvat suurissa kisoissa sen takia, etteivät pysty psyykkisesti mukautumaan todelliseen tilanteeseen. Harjoittelu on tehtävä mahdollisimman kilpailunomaiseksi, esim. juoksemalla mies miestä vastaan, suorittamalla vedonlyöntiä, käyttämällä kuulutusääntä jne.

Jännitystä lisääviä ovat myös sellaiset tekijät kuin peesaava kaveri, yleisö ja lehtimiehet metsässä. Jotta nämäkin hallitaan, on ne huomioitava harjoituksissa.

'Piilevä pelko' merkitsee, että yksilö yhdistää tiettyjä kiihokkeita kilpailussa, ja jotka sitten edelleen lisäävät jännitystä. Voi olla esim. kilpailijoita, jotka ovat aivan rauhallisia, kunnes kilpatovereiden aikoja alkaa tulla tulostaululle. On tärkeitä löytää kiihokkeet, jotka vaikuttavat 'sytyttävästi' suunnistajaan, ja sitten saada nämä harjoituksiin poistamaan piileviä jännitystekijöitä.

'Herkkyyden vähentäminen' merkitsee, että ajatuksenomaisesti käydään läpi kilpailutilanteet, jotka voivat vaikuttaa stressaavasti, ja koko ajan ajatellaan kulloiseenkin pulmaan myönteistä ratkaisua. Esim. voidaan käydä läpi kaikki mahdollisuudet sellaisessa tilanteessa, että on juossut alun aivan 'nappiin' ja vain viimeinen rasti on jäljellä: kompassin käyttö, matkanmittaus, kartanluku jne. Liian suuren jännityksen myötä voi juosta aivan suunnitteleottomasti.

Fyysinen toiminnallisuus vaikuttaa yleensä jännitystä vähentävästi. Sen takia on verryteltävä kunnollisesti - varsinkin niiden, jotka aina pummaavat ykkösellä...

Jännitystä lisäävästi voi vaikuttaa usein myös se, että näkee kilpakumppaniensa verryttelevän, tutkivan lähtölistaa, puhuvan lehtimiesten kanssa jne. Nämä on tiedostettava, ja vältettävä niitä ennen lähtöä.

Lämpö vähentää jännittyneisyyttä. Sen takia lämmin vaatetus verryttelyn aikana on suositeltava. Kuitenkin on vältettävä lämpöä, joka tulee suoraan päähän, kuten auringon paahdetta. Tällä on usein tylsistytävä vaikutus.

Psyykkisen jännityksen ja lihasjännityksen välillä on läheinen yhteys. Hieronnalla voidaan sen takia, samalla kun saadaan aikaan lihasten laukeaminen, myös saada jännitys vähenemään.

Usein joukkueenjohtaja/vanhemmat tekevät syntiä määräämällä, milloin on mentävä nukkumaan, missä ja milloin on syötävä, missä vaatteissa on juostava. Jos nämä yksityiskohdat poikkeavat kilpailijan kaavasta, ne aiheuttavat psyykkistä vastustusta ja siten edelleen lisäävät jännitystä.

Myös kova tavoite lisää jännitystä. Tavoitteeseen ei vaikuta vain kilpailija itse, vaan joukkueetoverit, joukkueenjohtaja, lehdistö jne. Tyypiesimerkki ylitavoitteiden asettamisesta on Tiomila (ja Suomessa Jukola!). Joukkueen heikoin lenkki, jolla jo muutenkin on tarpeeksi jännitystä, saattaa töpätä täysin. Niinpä johtajien ja joukkueetoverien on pidettävä ennakk-odotukset kohtuullisella tasolla. Tavoitetta ei myöskään saa nostaa kilpailun kuluessa. Ei ole mitään syytä alkaa 'juosta jalkoja altaan' loppuosuuksilla sen takia, että alkuosuuksilla on onnistuttu odotettua paremmin.

Negatiiviset pakotteet, kuten vaatimus täydellisestä hiljaisuudesta tai ääneen sanottu pettymys heikosta esityksestä, antavat aihetta pelontunteisiin. Hyvästä suorituksesta on annettava tunnustusta. Kilpailijalle on tehtävä myös selväksi, että huono esitys hyväksytään.

Tärkeitä on myös, että kilpailija uskaltaa puhua hermostuneisuudesta. Että sekä johtaja että kilpailija hyväksyvät ilmiön. Kommenttia 'ei ole mitään syytä hermoilla' on pidettävä kuoliniskuna!

Jännitykseen ja sen säätelyyn liittyy paljon muutakin. Psykologia urheilussa on suuri, monimutkainen, arvokas, osittain tutkimatonkin alue. On joka tapauksessa tehtävä itselle selväksi, että vie yhtä paljon aikaa päästä tuloksiin psykologisella alueella kuin fyysisellä alueella ja suunnistustekniikan harjoittelussa.



EI MIKÄÄN
KIELIMIES...

Kari H:n väläytys partiohengessä Kiskon Kiskoijen kisoissa:

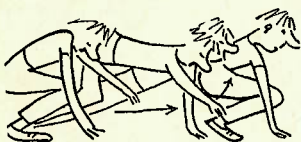
- Miksi Ahti T. juoksee aina vaan Nokian suunnistusjalkineilla???
- No, tietysti siksi, että tämä "landepaukku" ei ole tossukaupassa osannut puhua kieliä, pelkää sanovansa ATITAS...

Järjenjuoksu, nousu jalan
-- se on valtti suunnistajan!



KM-VAUHTIKILPAILUN
TULOKSET 1979

1. Teemu Nukki	99
2. Rauli Helkkula	84
3. Pertti Kaura-aho	76
4. Seppo Raula	67
5. Timo Penttilä	66
6. Jaakko Raula	59
7. Veijo Nurmi	57
8. Pekka Raula	56
9. Veijo Viitanen	47
10. Pekka Itäranta	44
11. Heikki Vennelä	42
12. Kari Honkanen	41
13. Joel Kejo	39
14. Aarno Helkkula	36
15. Hannu Uotila	35
16. Harry Perälä	25
17. Seppo Sorri	24
18. Kari Nurmi	23
19. Raimo Nurmi	22
20. Raimo Reunanen	21
Petri Sipilä	21
22. Markku Kaura-aho	20
23. Rainer Helkkula	18
Mikko Itäranta	18
25. Hannele Uotila	17
26. Ahti Tuominen	15
27. Jukka Uusitalo	13
28. Pentti Hirvonen	12
Pekka Paukku	12
30. Saku Salminen	11
31. Markku Hannula	10
32. Eeva Kivinen	7
Stig Heerman	7
34. Seppo Itäranta	6
35. Riku Salminen	5
Janne Kejo	5
37. Esa Sivusalo	4



SYKSYN TULTUA...

Kesän karvas kalkki on juotu, on otettu opiksi ja aletaan valmistautua edessä olevaan kauteen. Ei tilanne ihan näin synkkä ole, mitä edellä on kuvattu, on ollut ilonhetkiäkin, mutta kun suunnistus ei ole niin itsestäänselvä laji. Kovalla ja tarkalla valmennuksella saadaan suoritusvarmuus huippuunsa, ja taas ollaan tappelemassa kärkisijoista.

Nyt on hyvä aloittaa, on tarpeeksi aikaa, mutta kuitenkin - aikaa on vähän! Miten tämä on mahdollista? Kaikkien pitäisi jo tietää, että huippuja ei tehdä viikossa eikä kahdessa, tarvitaan aikaa kausia tai paremminkin vuosia.

Viime vuonna perustettu "Ryhmä 13" tuotti hyvän tuloksen. Asia tuotti kyllä eripuraisuutta, koska informaatio oli huono ja kaikki eivät olleet asioista tietoisia. Nyt jatketaan samantapaisella systeemillä, mutta tehdään pieniä muutoksia, kehitellään, että pyörytään vauhdissa mukana.

Stigun kerho on tuottanut hyvää junioriainesta. Sieltä alkaa tulla apua miehisten miesten sakkiiin. Naiset ovat olleet vahvasti esillä koko kesän. Tytötkin ovat välillä väläytelleet, mutta enemmän saisivat olla mukana.

Lokakuun lopulla Ruotsin matkalla laitetaan taas paperille hienot valmennussuunnitelmat ja jaetaan valmennusryhmät. Koitetaan yhteisvoimin toteuttaa suunnitelmat.

Marraskuun alusta on hyvä alkaa. KUNTOPIIRI tuntui viime talvena hyvältä. Nytkin aloitetaan Saabin hallilla maanantaisin klo 17.00 yhteisellä verryttelyllä ulkona ja klo 17.30 hallissa sisällä. Ai, ai, kun on paikat kipiät eka kerran jälkeen! Maanantaina 5.11. on ensimmäinen kerta. Nuoret ja vanhat sekä tytöt ja naiset - kaikki mukaan! Yhteisharjoitukset luovat tärkeää yhteishenkeä.

Myöskin YHTEISLENNIT alkavat pyöriä torstaisin klo 17.00 Salcompin luota. Aloitetaan heti marraskuussa, joten 8.11. tavataan Salcompin luona.

Rauli

JÄRJESTYSMIEHEKSI

Vakka-Rasti on kevätkaudella saamassa järjestysmiesvuoroja Kalannin Urheilutalon tanssilloista. Haluatko osallistua seuraa taloudellisesti hyödyttävään JÄRJESTYSMIES-toimintaan? Tänä vuonna työvuoroja ei enää tule, mutta keväällä ehkä 3-4 kpl.

Mikäli tunnet kiinnostusta asiaan ja tähän talkootoimintaan osallistumiseen, ota yhteys Jouni Pietilään, puh. k. 44266. Hän ottaa vastaan nimesi ja puh.numerosi ja kertoo tarvittaessa lisätietoja hommasta. Tehtävän vastaanotto ei edellytä järjestysmieskurssin suorittamista. Sekä naisia että miehiä tarvitaan.

ENSIAPUKURSSILLE - kiinnostaako?

Ensiaputaitojen perusosan hallitseminen kuuluu suunnistajienkin yleissivistykseen, ja on elintärkeää esim. pelastuspalveluun osallistuville.

Kiinnostaako Sinua EA-kurssille osallistuminen? Vakka-Rasti hankkii asiantuntevat opettajat 2 x 3 tunnin kurssille kevättalveksi, mikäli kiinnostusta löytyy.

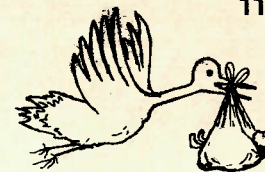
Alustavat ilmoittautumiset Valterille, puh. 3486. Jos ja kun aktiivisuutta löytyy, asiasta myöhemmin tarkemmin Seuratoiminta-palstalla.



MINÄ OLEN KARHU...

Näillä riveillä murahtaa nyt syyshorroksesta herätetty KARHU. On nimittäin todettu muutamien tämän vuoden JÄSENMAKSUJEN vielä puuttuvan, ehkäpä unohdusten, maksulappujen katoamisten tai muiden syiden takia. Siksi on karhuamisen aika.

Tämän Rasti-Vakkasen liitteenä jaetaan uudet maksulaput tämän tärkeän asian unohtaneille. Jäsenmaksuthan ovat: perhemaksu 50 mk, yksityinen aikuinen jäsen 30 mk sekä lapset ja opiskelijat 5 mk. Hoidetaanpa asia pikaisesti kuntoon!



Kartta-Veijon ja Eva-Mariannen katras on kasvanut tyttö-lapsella;

ONNEA

perheenlisäyksen johdosta!

UUSIA JÄSENIÄ

Vakka-Rastin hallitus on 19.9. hyväksynyt seuraan seuraavat uudet jäsenet:

Onni Hilska	s.-21
Tapani Sura	-53
Jari Sarronlahti	-52
Juhani Saarikoski	-48
Seppo Järvinen	-50
Kalevi Hämäläinen	-40
Terttu Hämäläinen	-44
Kati Hämäläinen	-71
Sanna Hämäläinen	-72
Sirpa Mäkilä	-45
Pekka Reinikka	-43

KOULUTUS

KOULUTUS

KOULUTUS

Vielä nyt syksyllä on Vakka-Suomeen tulossa RATAMESTARIKOULU ja kurssipaikkana ilm. Mynämäki. Tarkoitettu III lk:n ratamestareille. Tarkemmin myöhemmin. Osallistu!