

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veijo Viitanen
Urheilutie 1 B 14
23800 LAITILA
Puh. (922) 51505 (työ)

Painopaikka
Laitilan Kirjapaino Ky

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



**ISO
TONIC**

**Avoim kansainvälinen
ISOTONIC SUUNNISTUSKILPAILU
26.—27.4.1986 Uudessakaupungissa**



- La 26.4.86 henkilökohtainen, su 27.4.86 viestit
- Suunnistuskartta 1:15.000, painatus kevät -86
- Tarjolla hyvät suunnistusmaastot ja VaRa:n laadukkaat yleisjärjestelyt
- Tervetuloa Vakka-Suomeen ja autokaupunkiin!

VAKKA-RASTI ry.



RASTI- VAKKANEN

2/85

VAKKA-RASTI



MENESTYSTÄ

Vakka-Suomi ja erityisesti Laitila sai elää suunnistusmaailman polttopisteessä alkukesästä. Nyt Jukola-juhlan jälkeen on alkanut arki, suurista kuvioista on pudottauduttava pienempiin ympyröihin.

Ja totta puhuen Laitilassa ollaan eletty pilvissä, menestyksen huumassa. Mitkään pienet hommat eivät ole mitään, seuraavaksi ollaan suunniteltu haettavan kaiketi suunnistuksen MM-kilpailuja. Ja toisaalla erään pankkilaistyötoverini jälkikasvu oli kysellyt äidiltään, että koskas täällä ne Olympialaiset ovatkaan...

Valitettavasti Jukolaan on nyt liittynyt ikävänmakuinen jälkinäytös. Tulejärvi-myrskyn soisi jo tyyntyvän. Suunnistusurheilu ja suunnistusväki kärsii sensaatiohakuista otsikoista ja yleistyksistä.

Tämä pitkän tauon jälkeen ilmestynyt Rasti-Vakkasen numero kertaa vielä Jukolaa sanoin ja muistikuvain. Muutoin kevään ja alkukesän lukuisiin menestyksiin ja saavutuksiin ei tässä paljon palailta.

Seuralehden toimitus kiittää taas kerran rastirapporteista Heidiä, Valtsua, Jauskaa, Möröttiä, Eskoa. Jotta tästä numerosta ei olisi tullut liian asiapitoinen, jätimme reserviin vielä mm. Perryn ja Hans Majestätin sekä Teki:n hengentuotteita. Kiitos avusta ja kirjoittel- laan edelleen. Rasteilla tavataan.

Veijo V.



HALLITUS

Puheenjohtaja
Raimo Nurmi
Puh: k. 21072, t. 21901

Varapj./Koukutusohj.
Raimo Reunanen
Puh: k. 23587, t. 201430

Sihteerit
Outi Nurmi
Puh: k. 22922, t. 22923

Taloushoitaja
Helkki Vennela
Puh: k. 23036, t. 23271

Valmennusjaoston pj.
Risto Ylöstalo
Puh: k. 23161, t. 24044

Nuorisjaoston pj.
Heidi Peräjä
Puh: k. 24889

Kilpailujaoston pj.
Pertti Vuorinen
Puh: k. 21353, t. 21830

Kuntourheilujaoston pj.
Erkki Tolvaala
Puh: k. 12642, t. 201525

Kalanti-jaoston pj.
Jouni Pietilä
Puh: k. 14266, t. 24301

Jäsen
Maaria Rittasalo
Puh: k. 22708, t. 13802

Jäsen
Eero Tervakangas
Puh: k. 70261, t. 70100

Jäsen
Pekka Raula
Puh: k. 44312

Tiedotussihteerit
Veijo Viitanen
Puh: k. 54812, t. 51505

TOIMIHENKILÖITÄ

Jäsenkirjuri
Ellen Vallo
Puh: k. 23767, t. 23271

Kirjanpitiä
Kirsti Tervakangas
Puh: k. 70261

Lehtiasiamies
Erkki Luntamo
Puh: k. 23827

Lehtokirjanpitiä
Valter Hirvonen
Puh: k. 23486

Kilpailusihteerit
Rauli Helkkula
Puh: k. 24210, t. 21811

LUOTTAMUSTEHTÄVISSÄ
Suomen Suunnistusliiton
1. varapuheenjohtaja
Seppo Itäranta
Puh: k. 23626, t. 24311

Suomen Suunnistusliiton
Littovaltuuston jäsen
Esko Taponen
Puh.: k. 921-707452
t. 921-707123

SVUL:n Varsinais-Suomen piirin
Suunnistusjaoston sihteeri
Osmo Suominen
Puh: t. 51345

Oravapolulle

Nyt on sitten Oravapolkulaisiltakin lomat loppumaisillaan. Koulut alkavat ja samalla myös Oravatoiminta on käynnistymässä. Siispä hieman syksyisiä mielteitä tiedoksi äideille ja isukeille.

Varsinainen harjoitus- ja kerhotoiminta on tarkoitus aloittaa elo-syyskuussa. Ensimmäiseksi tapahtumaksi on kaavailtu lasten ja vanhempien yhteistä retkeä-illanviettoa, jossa jututeltaisiin tulevasta, kuunneltaisiin sekä lasten että vanhempien mielipiteitä ja toivomuksia jne. Myös innokkaita vanhempia tarvittaisiin kipeästi mukaan toimintaan. Joten jos SINÄ olet kiinnostunut, olet varmasti tervetullut!

Seuran nuorten "sarjakilpailuista" on käymättä vielä tänä syksynä kolme. Ideahan on se, että vuoden viidestä sarjakilpailusta otetaan huomioon kolme parasta, ja näiden perusteella jaetaan palkinnot sarjoittain syksyllä. Toivottavasti vanhemmat ja lapset ovat huomanneet, että tämä on vain "leikkikilpailu", johon voi siis osallistua kuka tahansa Oravapolkulainen. Radat ovat helppoja.

Talvemmallalla on tarkoitus aloittaa kerhosalivuoro kerran viikossa. Aluksi monipuolisempaa liikuntaa, pelejä ja leikkejä ja vasta myöhemmin keväällä suunnistustaitojen kertausta erilaisin leikein ja harjoituksin. Luonnollisesti keväällä alkaa myös aloittelijoiden kerho.

Monet kiitokset haluan osoittaa kaikille niille vanhemmille, jotka ovat ahkerasti jaksaneet olla mukana tuomassa lapsiaan harjoittelupaikoille. Teitä on todella tarvittu.

Tulevan toiminnan lähestyessä on U:gin Sanomien Seura-toimintapalsta avainasemassa. Sitä seuraamalla näette, milloin ja missä Oravatoiminta käynnistyy.

Oikein mukavaa loppukesää niin Oravapolkulaisille kuin heidän vanhemmilleenkin. Toivottavasti tapaamme taas syksyllä!

Terveisin

Heidi





Sommarens höjdpunkt

NORDISK BUDKAVLE '43

28 juli 1985

Vakka-Rastin koukkupolvisarjojen rastinkiertäjät olivat 27-28.7. Ruotsissa 43-kavlänissa, joka 10-osuuksisena viestinä vastaa ikämiehille Tiomilaa. Joukkueen keski-ikä on oltava 43 vuotta, yhteisiään 430 vuotta ja lisäksi alin ikäraja on 35 vuotta.

Myöskin ikätytöille on 5-osuuskainen Damkavlen, mutta siihen eivät Vakka-Rastin tyttävät vielä tänä vuonna rohjenneet tulla mukaan. Toivottavasti jo ensi vuonna.

Merimatka Naantalista Kapellskäriin ulkoiltiin Diana II:n aurinkoisella kannella ja sen jälkeen paukkaututtiin lietolaisten linja-autoon siivellämenijöiksi. Näin kävi selväksi jo menomatkalla, ettei meillä ole varaa kilpailun voittoon, muuten tulomatkalla voi muodostua patikoinniksi. Tavoite oli toinen tila heti Liedon jälkeen.

Matkalla lietolaisten kartanlukutaito osoittautui perin heppoiseksi ja ontuvaksi. Linköping-nimiseen kaupunkiin ei osattu useista risteyksistä huolimatta päätietä poiketa, vaan huristeltiin täyttä vauhtia 25 km ohi. Vasta takapenkkiäisten kainon huomautuksen jälkeen kääntyi ympäri. Ohiajosta aiheutui lopullisen juoksujärjestyksen siinä jätettiin myöhästymisen puolella tunnilla, mutta järjestäjien joustava ymmärtämys pelasti tilanteen. Myöhästymisestä oli se etu, että viimeisinä paikalle tullessa saimme perustaa majoitustelttamme linja-auton viereen hyvälle paikalle keskelle kilpailukeskusta.

Yhteislähtöön valmistauduttaessa totesi Vennelän Heikki realistisesti, että hän jää kärkeen kymmenisen minuuttia. Vaihdoissa Heikki olikin tyytyväinen suoritukseensa, kun pääsi aivan pikku virheellä, jäi kärkeä kuutisen minuuttia, sijoitus 65. Lieto pari minuuttia Heikistä jäljessä sijaluvulla 88.

Tästä tilanteesta lähtivät toiselle pimeälle osuudelle Nurmen Veijo ja Liedon Jalosen Raimo. Hyvinä kavereina alkumatkasta kohdattuaan he jelpivät vauhdinpidossa toisiaan ja saivat kärkiryhmän kiinni. He eivät tyytyneet kärjen kyytiin, vaan lisäsivät vauhtia, minkä jälkeen molemmilla oli "pallo hukassa". Kärki tuli vaihtoon yhdeksän minuuttia ennen Ramia (sija 48.), josta Veijo jäi vielä pari minuuttia viimeisistä hajontarasteista johtuen (sija 61.).

Kolmannella pimeällä ja koko viestin pisimmällä eli 9,8 km:n osuudella oli tullessa tietysti Raulan Seppo, joka tunnetulla yöspesialistintaidollaan selvitti osuutensa hienosti. Sijoitus nousi peräti 27 pykälää eli sijaluvulle 34. Parman kova luuta oli puolestaan Peltolan Timo, joka nosti sijoituksen 17:ään.

Seuraavalla farstaparilla 4-5 osuuksilla olivat asialla Reunasen Raimo ja Honkasen Kari. Kari teki melkein pä virheettömän juoksun (sija 32.), kun taas Rasti-Raimo joutui hiukan haeskelemaan (sija 38.). Seuran pääpomo Nurmen Raimo oli saanut 6. putkiosuuden, jonka Rami kipaissikin puhtaasti ilman rikkeitä ja 6,3 km:n matkan reilusti alle tunnin. Kärki tuli seitsemän pykälää lähemmäksi (25.).

Farstaparilla 7-8 olivat viestin lyhimmät, 4,3 km:n osuudet. Heermanin Stigu ei ollut tyytyväinen juoksuunsa ja tuskaili vielä vaihdossa pienen vesikuopan sijaintia. Stigu arveli tuhrineensa ylimääräiseen ravailuun kymmenisen minuuttia. Sijoitus vaihdossa 30.

Joukkueen vanhin konkari, Kiiskin Kauko ei ensikertalaisena ulko- maista tannerta arastellut. Hän heitti vaihdossa iloisena huulta, että oli niin helppoa kuin olisi Oksalanpään kartalla juossut. Ilmeisesti muutaman sijan putoaminen (34.) johtui siitä, että Kauko erehtyi selittelemään seksihommia ruotsalaistytölle eli tulkkasi heikokhona kielimiehenä tälle rastikoodia sextiosex. Lisäksi Kauko herrasmiehenä antoi loppuviitituksen kirissä saman tytön mennä ohi.

Kahden viimeisen osuuden pinkojat, Sorrin Seppo ja Nukin Teemu pitivät yllä kovinta kilometrivauhtia. Seppo nosti sijoitusta 10 pykälää (24.), mutta ei ollut tyytyväinen juoksuunsa. Hapuilua tuli kuulemma joisakin reitinvalinnoissa. 8,7 km tunnin pintaan juostuna ei kuitenkaan ole heikko suoritus.

Ankkuriosuudella Teemu juoksi kärkiaikoihin, mutta ei kovatasoisessa seurassa nappijuoksustaan huolimatta pystynyt nostamaan sijoitusta kuin kaksi sijaa, joten lopputulos oli 22. Edellisen vuoden sijoitus parani kymmenen pykälää, mutta tavoite kakkossijasta tuplaantui toisella kakkosella.

VaRa:n ja Pargas IF:n välinen ratkaisu tapahtui jo ennen ankkurien lähtöä. Olli Vennelä pääsi lähtemään pari minuuttia ennen Teemua ja pyyteli jo siinä vaiheessa alistuneesti, ettei Teemu takaa tullessaan ajaisi häntä kumoon. Teemu ylitti maaliviivan pari minuuttia ennen Ollia, joka sitten tosiaankin kamppaili maaliviivalla nurin ja kumoon ruotsalaisen kilpakumppanin toimesta.

Liedon Parma jyräsi armottomasti jo 7. osuudella ykköseksi ja piti sen paikan loppuissa vaihdossa ja maalissakin, joten viimevuotinen voitto uusiutui komeasti. Viimeisen osuuden ratkaisut oli jätetty kokeneen rastiketun Tuomo "Tumppi" Peltolan harteille. Tumppi pääsi lähtemään kärkeä, mutta oli väliaikarastilla jäänyt keulasta yli kuusi minuuttia, jolloin lietolaisten jännäjiä nenänpää olivat vaikoisina. Osuuden loppupuolella Tumppi kuitenkin tunnetulla taidollaan teki omat tehokkaat ratkaisunsa ja tuli maaliin ylivoimaisena voittajana.

Vakka-Rastin kilpailumatka tähän keskikesän suosittuun viestitapahtumaan sujui kaikin puolin rattoisasti ja leppoisasti ja tuloskin oli vähintään tyydyttävä. Kukaan joukkueen jäsenistä ei varsinaisesti epäonnistunut, mutta tasaisempaa ja virheettömämpää suoritustasoa kokonaisuudessaan tarvitaan ennen kuin 10 parhaan joukkoon on asiaa. Ensi vuonna on taas tilaisuus näyttää.

Kiitos joukkueen jokaiselle jäsenelle parhaansa yrittämisestä. Kiitos myös mukana olleelle tuki- ja kannustusjoukolle hyvästä matkaseurasta sekä kaunis kiitos, että myös allemerkitäy sai olla mukana taas uusia ja mieleenpainuvia elämyksiä kokemassa.

Riipusteli: Mukana roikkunut Valtsu

Plac	Lag	Tid	Växlings-placeringar										Mål
1.	Liedon Parma	567,35	88	48	17	13	5	2	1	1	1	1	1
2.	Gustavsbergs IF	572,46	17	25	12	10	4	4	5	12	5	2	
4.	Epilän Esa	572,54	46	1	6	25	17	8	9	5	7	4	
7.	OK Järven	573,00	77	62	39	30	30	20	10	7	9	7	
8.	Hämeenlinnan Suunnist.	575,21	42	12	10	20	20	9	2	2	2	8	
9.	Asikkalan Raikas	575,38	2	42	9	6	8	3	3	6	11	9	
11.	Kangasalan Kisa	583,33	38	2	19	8	7	7	24	17	15	11	
19.	Maarian Mahti	591,08	55	5	3	1	10	1	34	29	18	19	
22.	VAKKA-RASTI	594,53	65	61	34	38	32	25	30	34	24	22	
24.	Pargas IF	596,52	62	23	4	47	26	21	12	16	21	24	
27.	Mesikämmenet	603,04	64	64	61	32	23	32	26	19	23	27	

37. JUKOLAN

ja 8. VENLOJEN VIESTI

LAITILASSA 8.-9. 6.1985

I-joukkue	II-joukkue	III-joukkue	IV-joukkue	V-joukkue	VI-joukkue
6,4 Reeta 45,50 Kolkkala (101)	Eija 44,38 Orkola (63)	Maria 47,33 Heerman (127)	Tiina 1.00,20 Taponen (348)	Anne 1.12,42 Yli-Hakula (382)	Maaria 53,36 Ritasalo (257)
6,8 Riina 50,51 Kolkkala (91)	Eeva 50,14 Kivinen (79)	Kirsi 57,35 Kiiski (195)	Tarja 1.26,22 Virolainen (373)	Marja-L. hyl. Tuominen (---)	Tarja 1.12,24 Villman (333)
5,7 Eija 35,21 Koskivaara (29)	Jaana 51,41 Taponen (108)	Virpi 46,24 Helkkula (134)	Tuire 58,20 Nukki (362)	Raili --- Vierola (---)	Merja 57,26 Nieminen (320)
7,7 Hanna 50,32 Helin (23)	Hannele 53,58 Sjöblom (91)	Heidi 55,53 Perälä (117)	Kirsti 1.27,04 Tervakangas (350)	Arja --- Siltakoski (---)	Riitta 1.35,47 Kolkkala (330)
YHT: 3.02,34	3.20,31	3.27,25	4.52,06	---	4.39,13
26,6 23. 6,52 min/km	91. 7,32 min/km	117. 7,48 min/km	350. 11,00min/km	---	330. 10,29min/km

I-joukkue	II-joukkue	III-joukkue	IV-joukkue	V-joukkue
13,3 Rauli 1.22,52 Helkkula (56)	Harry 1.25,31 Perälä (123)	Pertti 1.39,48 Vuorinen (435)	Heikki 1.47,01 Vennelä (583)	Seppo 2.21,48 Itäranta (852)
13,7 Seppo 1.34,04 Raula (74)	Markku 1.40,04 Hannula (171)	Aki 1.34,52 Vainio (354)	Janne 1.58,05 Kejo (538)	Kari 2.21,17 Grönroos (832)
13,7 Pekka 1.28,32 Itäranta (38)	Rainer 1.48,40 Helkkula (218)	Asko 1.41,28 Vainio (280)	Stig 2.25,30 Heerman (617)	Hannu 2.01,48 Järvinen (753)
8,5 Teemu 50,28 Nukki (17)	Joel 57,16 Kejo (200)	Tommi 1.00,08 Tervakangas (288)	Kalle 58,29 Heerman (576)	Teuvo 1.04,56 Suikkanen (741)
8,5 Antti 52,27 Orkola (31)	Pasi 52,55 Nurmi (190)	Timo 1.04,22 Nurmi (309)	Jarmo 1.04,18 Aitta (545)	Yrjö 1.15,23 Pulli (719)
14,1 Mikko 1.23,27 Itäranta (32)	Saku 1.34,46 Salminen (184)	Raimo 1.45,56 Nurmi (311)	Kari 1.44,02 Honkanen (519)	Urho 1.46,37 Hytinen (673)
17,1 Markku 1.38,43 Jauhialainen (34)	Anssi 1.53,41 Ahlsten (184)	Veijo 1.58,53 Nurmi (311)	Timo 1.59,33 Penttilä (465)	Harri 2.14,36 Salminen (684)
YHT: 9,10,33	10,12,53	10,53,28	11,56,58	13,06,25
88,9 34. 6,12 min/km	184. 6,54 min/km	311. 7,21 min/km	465. 8,04 min/km	684. 8,52 min/km

VI-joukkue	VII-joukkue	VIII-joukkue	IX-joukkue	X-joukkue
13,3 Tapio 1.54,13 Jutila (686)	Raimo 3.41,35 Syrjälä (913)	Timo 1.55,09 Kulokoski (709)	Timo 1.54,13 Lehtinen (685)	Juha 2.21,11 Ståhl (651)
13,7 Raimo 1.53,40 Reunanen (544)	Lauri 2.35,19 Hännikkälä (908)	Jouko 2.34,54 Myyhänen (772)	Osmo 2.43,27 Suominen (811)	Matti 3.10,46 Ritasalo (893)
13,7 Risto 2.38,43 Peurala (688)	Heikki 3.59,09 Päivis (894)	Kari 3.13,28 Nurmi (859)	Kauko 3.05,51 Kiiski (858)	Pekka 2.11,34 Luotonen (662)
8,5 Esa 58,16 Ylöstalo (648)	Erkki 1.55,50 Teivaala (886)	Riku 1.21,52 Salminen (857)	Pertti 52,16 Kaura-aho (819)	Dilli 1.58,57 Vierola (678)
8,5 Jarmo 1.10,00 Manninen (621)	? 1.27,30 Vesterinen (877)	Timo 1.16,37 Reinikka (838)	Matti 1.03,07 Sainio (786)	Jorma 1.21,59 Rautavuoma (867)
14,1 Pasi 2.16,57 Rantala (676)	Ari 2.43,23 Isotahdon (866)	Pekka 2.44,06 Reinikka (845)	Eero 2.10,36 Tervakangas (779)	Jukka 2.14,52 Leppäniemi (852)
17,1 Seppo 1.49,05 Sorri (596)	Antti 2.00,54 Pihlakoski (835)	Jaakko 2.25,26 Suominen (817)	Aarno 2.23,05 Helkkula (772)	Arto 2.14,51 Paalanen (819)
YHT: 12,40,54	18,23,40	15,31,32	14,12,35	15,34,10
88,9 596. 8,34min/km	835. 12,26min/km	817. 10,29min/km	772. 9,35min/km	819. 10,30min/km

JUKOLAN VIESTI

JUKOLA

Alkuverryttelyni suoritin hyvin ja lämpö lihaksissani nousi verityttelyn edetessä. Sää antoi Jukolan ankkuriosuudelle oman rajun leimansa. Vesisade yltyi ja aika-ajoin tuli ylhäältä vettä melkoisesti, voisi vaikka kuvailla sanonnalla "tuutin täydeltä".

K-4. Sain edellä lähteneitä kiinni ja vauhti kasvoi sen mukaan. 4-5 pääsin karkuun muilta, mutta kun oveluudessaani luin hetken väärää väliä (5-6), se kostautui aika lailla oudolla virheellä minulle.

5. rasti. Kaikki olivat taas koolla ja suostuin tällä erää muiden vauhtiin rauhoittelakseni itseäni. 6-7 välillä Anga:n J.Koskela nykäisi ja seurasin vauhdissa mukana, mutta mäellä huomasinkin ajautuneeni viereiselle hajontarastille. Olin virheeni takia nyt yksin ja sekös harmitti.

7-13. Vauhdilla ja pääasiassa yksikseni. Pientä haparointia sekä 11. että 13. tultaessa. 13. rasti. Sain ison n. kuuden miehen letkan kiinni ja siinä sitä koreteltiin väliä 14-18 mukana, välillä hännillä, välillä keulilla. Välillä 13-14 tämä sama letka veti enemmän vasemalta ja luulin jo päässeeni eroon heistä, mutta niin vaan se letka tupsahti rastille yhtä aikaa.

18. tultaessa letka juoksi oudosti oikealle hakien juoksu-uraa tiheikön läpi ja minä tietysti yritin yksin läpi ja suoraan. Tulos oli yhtä hyvä kummallakin valinnalla. Olin nyt letkan hännillä ja vilkaisin karttaa: jyrkänneriviä pienen matkaa ja ylös rastille...

Mutta sitä mentiinkin hieman liian kauas ja vikahajontarastille minun kannaltani. Siinä meni muutama minuutti (2-3 min) ennenkuin hapuillen löysin omani. Hieman pettyneenä lähdin seuraavalle rastille, mikä sekoi oli minulle vaikea pala. En tahtonut päästä jyrkänneestä alas ja ajauduin liikaa oikealle, mistä taas tuli lisäaikaa.

Letka, josta jäin, taisteli sijat 20. paikkeilta ja se olisi ollut mielestäni hyvä sijoitus meille. Olen pettynyt ennenkaikkea omaan suoritukseeni. Laitilan Jukolassa ei vain ollut se päivä, jolloin suunnistukseni kulki. Joukkue taisteli hienosti ja olen muiden juoksuun tyytyväinen. Etenkin "vanha herra" Teemu osoitti, kuinka kuuluu taistella.

Jukola opetti minulle yhden suunnistusharrastuksen mystillisyyksistä: et saa hetkeksikään herpaantua ajattelemaan muita asioita helpolla polkuvälilläkään. Virhemahdollisuus kasvaa heti ja näinhän siinä kävi.

Terveisin Jauska

Arrangörerna hade som vanligt inte sparat på krafterna för att göra tillvaron så draglig som möjligt för tävlande och publik. Man hade to m röjt och krattat (!) skogsområdet där tälten var belägna.

Det enda klagomålet bestod i att det var för få vätskekontroller, vilka dessutom var olämpligt placerade i slutet av banorna.

Ryktena före start viskade om den snabbaste kavlén i Jukolas historia. Banläggarens idealer hölls i stort sett tävlingen igenom.

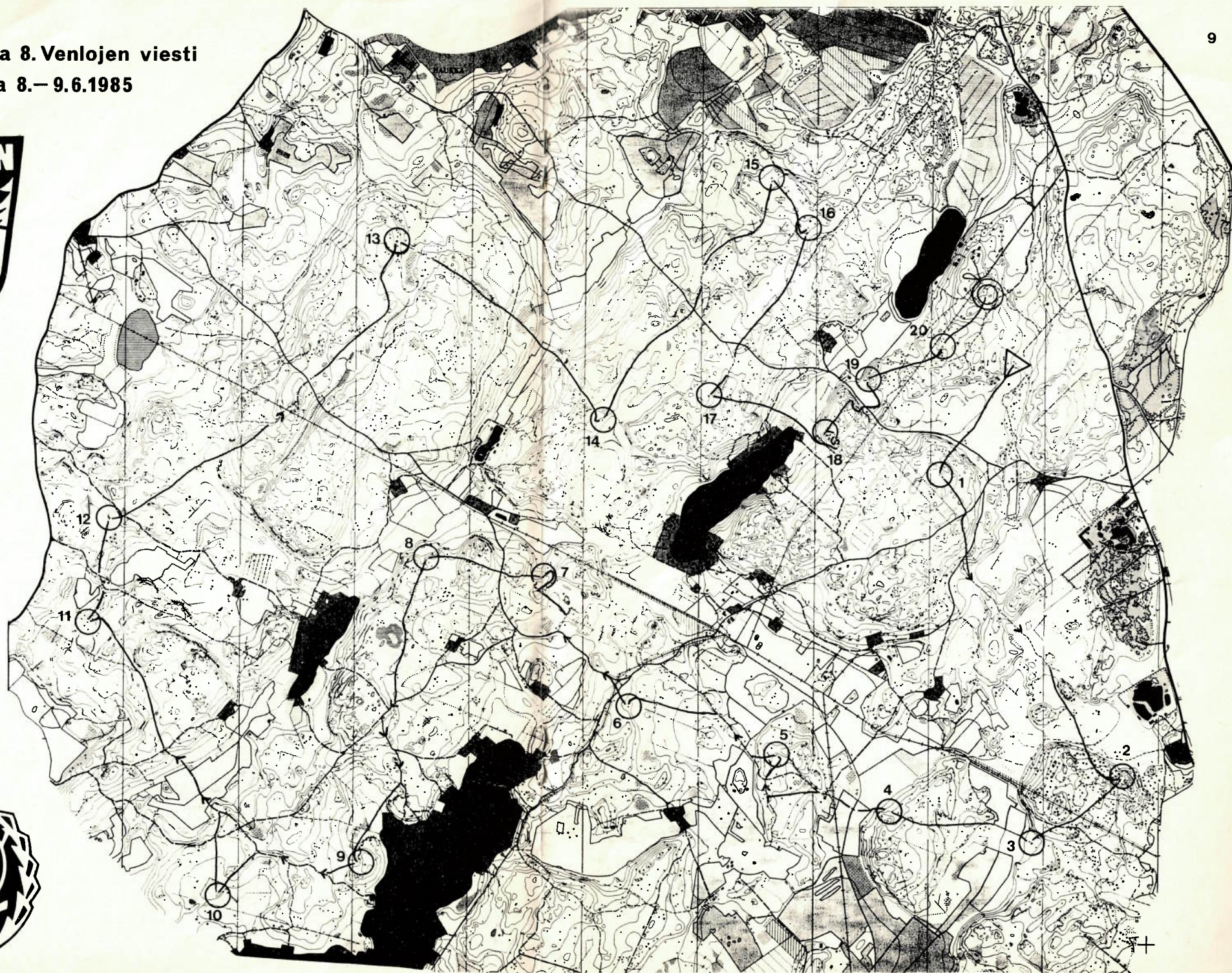
Nattsträckorna skulle dock visa sig vara något besvärligare än planerat. En bidragande orsak till detta är kanske avsaknaden av någon form av lampa eller reflex vid kontrollpunkterna.



Seuraavalla aukeamalla Jauskan Jukola-rata reitinvalintoineen.

Viereisessä leikkeessä pari Skogssportista poimittua kommenttia Laitilan Jukolasta.

37. Jukolan ja 8. Venlojen viesti
Laitilassa 8.—9.6.1985



MÖRÖTTI SE NORJASS' ONPI,
SUOMESSA EI KESÄÄ PONPI.

18.6.1985 SKIEN. Olen nyt ollut Norjassa viikon. Ensimmäiset päivät kuluivat käytännön asioita järjestellessä (työpaikka, asunto, verokortti, yhteydenotto paikalliseen suunnistusseuraan) ja seuraavat lievän flunssan vaivaamina. Koko kesäksi en ole asuntaa vielä onnistunut hankkimaan, mutta muuten asiat alkavat olla järjestyksessä. (Rahapulaa lukuunottamatta.)

Seudulla on kaksi suunnistusseuraa, Skien OK ja Porsgrunn OL. Vaikka POL onkin näistä suurempi, noudatin pienimmän vaivan lakia ja otin yhteyttä SOK:hon. Vastaanotto oli ystävällinen. Minulle tarjottiin heti seuran kartat ja kilpailu-/harjoituskalenteri.

Paikalla oli myös SOK:n kilpailusihteeri ja ykkössuunnistaja Harald Hovi. Harald oli juuri viikonloppuna Norjan pitkän matkan suunnistusmestaruuskilpailuissa. Mies tuntui pettäneeltä 30. sijaansa.

Eilen kävin PIENELLÄ maastokävelyllä. Lähdin liikkeelle 430 metriä korkeinta huippua pyrin. Niinkin selvältä tuntuvan kohteen löytäminen tuotti vaikeuksia 1:50.000 kartalla, jossa käyräväli oli 20 m ja josta puuttui teitä ja parin hehtaarin järviä. Peltoja tai taloja ei ollut merkitty ensinkään.

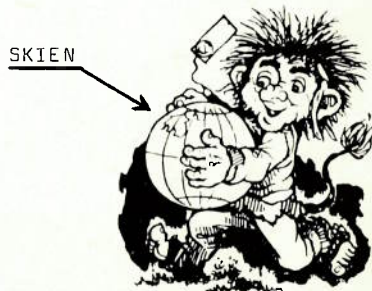
Kun lopulta pääsin huipulle saatoinkin vain todeta, että kyllä kannatti. Yli 500 metriä alempana paistatteli Skien auringonpaisteissa ja pohjoisessa siintävien tunteureiden rinteillä kimmelsi jää. En kuitenkaan jäänyt kauemmaksi aikaa ihailemaan, vaan jatkoin matkaa. Kolmen tunnin ylös-alas kävelyn jälkeen alkoi hieman väsyttää ja kun viisi tuntia käveltyäni pääsin tien varteen, olin oikeastaan jo väsynyt.

Tänään sitten uskaltauduin lievistä kurkkukivusta huolimatta suunnistamaan. SOK järjesti seuraottelun ja kävin Haraldin kanssa tarkistamassa rastit. Juoksini 4 km:n radan, joka alkua lukuunottamatta oli sama kuin Haraldin 6 km. Juoksini melko rauhallisesti maisemia ihaillen (kuten tavallista/toim.huom.) ja kun tein vielä pari pummiä (kuten tavallista/latojan huom.), niin Harald sai minut kiinni toiseksi viimeisellä rastilla.

Mörötti on kaukomailla,
tuntureilla, kunnahailla,
joikhaelee mieltä vailla.

19.6.85 SKIEN (Ken ei tiedä missä Skien on katsokoon kartasta). Jo vain uskaltauduin SOK:n harjoituksiin ja valitsin matkaksi pisimmän eli 5,6 km. Melkoisen suurpiirteisesti kartoitetulla alueella pummasin nelosta pari minuuttia ja tein muitakin pieniä pumpeja (kuten tavallaista/lat.huom. taas). Radan kiertoon meni niukasti yli tunnin ja kokonaisnousua kertyi 220 m. Ei ole norjalainen maasto nopeaa, ei.

Mörötti se puhuu Norjaa,
syksymmällä voitot Korjaa.



Jos Mörötteille vitsin viskot,
päähäsi saat ratakiskot.

27.6.1985 SKIEN. Nyt rupeaa olemaan taas aikaa kirjoitella. 20.6. tuli tyttökaverini Paula käymään ja viipyi sunnuntaihin. Sunnuntai-iltana olin viettämässä juhannusta ja maanantaina aloitin työni sekä muutin uuteen asuntooni. Edellispäivänä sitten jaksinkin taas lähteä lenkille.

Työni on puhtaasti fyysistä ja työaika 7 - 15.30. Välillä on pari ruokapuolituntia. Työ on raskasta ja illalla on hyvä levätä jonkun aikaa ennen lenkkiä. Asun aivan lähimmän kartan reunalla enkä juuri muualle ole viitsinyt lähteä.

Ko. kartan maastotyö on vuosilta 73-77 ja kartta on - yllätys, yllätys - huono! Kartta on pullollaan kadonneita muurahaispesäiä, oja suppia ja alle puolimetrisiksi kutistuneita kiviä. No, voidaan olla sitäkin, etten osaa suunnistaa näin vaikeissa maastoissa. Maasto on todella vaihteleva: Kangasmaastoja, jyrkkiä ojanotkoja, norjalaista mäkimaa- ja laakeaa, jyrkkää, helppoa ja vaikeaa.

Mórótti

PS/toim.huom: Todistajien läsnäollessa havaitsimme Mörötin palanneen kotiin Kemiön tarkkailujen aattona. Niin on Suomikin taas Möröttein maa.

PS/latojan huom: Onneksi sankari palasi, jotta latojakin saa taas lakata käyttämästä norjalaista ø tai ö-kirjainta. ~~Mörötti~~ on taas entinen Mörötti, helputuksen huokaus.

Osoitteen muutos....../.... 19.. alkaen	
Entinen	
Nimi	
Lähiosoite	
Postinumero ja postitoimipaikka	
UUSI OSOITE:	
Lähiosoite	
Postinumero ja postitoimipaikka	RASTI-VAKKANEN /Veijo Viitanen
Päiväys ja allekirjoitus	Urheilutie 1 a B 14 23800 LAITILA
Virheellisen postiosoitteen käyttö aiheuttaa lähetyksen viivästymisen.	

Kilpa- suunnistus



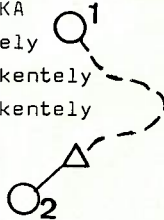
Selvitän Rasti-Vakkasen lukijoille yhden suunnistustekniikan käyttömuodon, josta käytän nimitystä RASTIVÄLITEKNIikka (RVT). Tällä tekniikalla ovat muutamat valmennettavani menestyneet hyvin kilpailuissa.

Suunnistuksessa puhutaan jatkuvasti joidenkin suunnistajien erityisen nopeasta rastillakäynnistä, jolla voittaa minuutteja koko kilpailussa. Kuitenkin aika, jonka käytät rastilla on mitätön verrattuna koko kilpailun viemään aikaan. Puhumattakaan ajamuksesta, jonka huonot reitinvalinnat ja virheet suunnistuksessa aiheuttavat.

Sen vuoksi tulisi määrätietoisesti harjoitella tehokkuutta. Tulee olla nopea oikealla tavalla. Avain hyvään suunnistussuoritukseen on kartanlukutaito ja taito käyttää riittävästi aikaa rasti-välin suunnitteluun.

RASTIVÄLITEKNIikka

1. Rastityöskentely
2. Rastivälityöskentely
3. Tukipistetyöskentely /Rastinotto



Rastityöskentely (+ 5-15 sek)

- a) Koodin tarkistus

Koodi tarkistetaan aina määritteestä ja rastipukista. Toimenpide kuuluu suunnistussuoritukseen.

- b) Leimaus

Samoin leimaus kuuluu suunnistussuoritukseen, jotta kilpailusuoritus tulee hyväksytyksi. Keskity siihen, että leimaat oikeaan ruutuun ja että leimausjälki on hyväksyttävän selvä. Olethan tietoinen mihin korjausleimaus tehdään, jos olet leimannut virheellisesti.

- c) Yleissuunta

Siirry vähän sivuun rastilta, ettet joutuisi ylijuostuksi tai tulisi häirityksi muiden kilpailijoiden toimesta, kun ryhdyt tekemään reitinvalintaa. Samalla otat suunnan seuraavalle rastille.

- d) Suunnitelmallinen reitinvalinta

Hyvätkään kartanlukutaidot eivät auta, jos ei hallitse suurinta vaikeutta reitinvalinnassa eli riittävän ajan käyttämistä parhaan reitinvalinnan löytämiseksi. En tarkoita sitä, että rastilla tulisi haaskata aikaa. Mutta ei tule myöskään uskoa, että voisi voittaa aikaa hosumalla. Tulee olla nopea oikealla tavalla ja se onnistuu vain harjoittelemalla.



TUKIPISTE. Ensimmäiseksi arvioin omien edellytystesi pohjalta, mistä maastokohdasta lähdet rastille. Tukipisteen tulee olla riittävän näkyvän ja tarkan. Varmimpia tukipisteitä ovat pellonkulmat, mäen lakipisteet, ojat sekä suot. Mustalla värillä olevat kartta-merkit ovat jo epävarmempia kuten kivet, jyrkänteet, polut tai kuvio-rajat. Valitse itsellesi sopivat tukipisteet, joita pyrit pääsääntöisesti käyttämään.

REITINVALINTA. Reitti pitää suunnitella ennalta, pitää nähdä edessä olevat vaikeudet ja vaihtoehdot. Opettele arvioimaan reitti omista lähtökohdistasi, jotta pystyt seuraamaan valitsemaasi reittiä. Selviytyäksesi huippujen joukkoon on tämä välttämättömyys ja siitä tulee suoriutua virheettömästi.

- Tarkista ensin suorin reitti tukipisteeseen.
- Tarkista Sinulle sopivat kiinnostavat reitin varrella.
- Huomioi myöskin mahdolliset kiertomahdollisuudet tukipisteeseen.
- Arvioi omat juoksuvalmiutesi valitsemallesi reitille.

Tutkimuksiin perustuvaa tietoa reitinvalintaan käytetystä ajasta ja pysähdysten määrästä kilpailusuorituksessa:

	H/D21	H/D17-20	Kuntoilijat
Reitinvalinta	10 sek	15 sek	30 sek
Pysähdysten määrä/km	0-2 kpl	1-4 kpl	4-8 kpl
Pysähdysten pituus	2-5 sek	2-10 sek	5-15 sek
Leimausaika	3 sek	4 sek	10 sek

Rastivälityöskentely (aikaetu 10-60 sek)

RVT:n toteuttamisen tarkoituksena olisi turvata nopea eteneminen ilman pysähdyksiä tukipisteeseen. Työskentely rastivälillä perustuu harjoiteltuihin menetelmiin.

- a) Suunnassakulku

Yleissuuntaa, peukalokartanlukua, vilkaisutekniikkaa hyväksi käyttäen pysytään valitulla reitillä.

- b) Eteneminen vauhdilla

Etenemisnopeus perustuu suunnistusjuokсутaitoon ja riittävän selvien varmistuspisteiden havaitsemiseen vilkaisutekniikalla. Tarkoituksenmukaista olisi valita sellainen etenemisura, joka on juostava. Mäet tulisi nousta ja laskea riittävän loivasta kohdasta, ettei juoksu vaikeutuisi. Samoin tulisi välttää pienikuvioisia paikkoja, jotka vaativat kahden-kolmen askeleen nousun ja hyppimisiä tai pysähdyksiä alastullessa.

	Tasainen	Kumpuileva	Mäkinen
Alusta			
Tie	3,40 min/km	4,30 min/km	5,00 min/km
Hyvä polku	4,10	5,00	5,30
Huono polku	5,00	5,50	6,30
Metsämaasto	5,30	7,00	8,30
Suo	6,30	--	--

Jatkuu seuraavalla sivulla ...

Tukipistetyöskentely/rastinotto (+ 5-10 sek)

Yleensä suunnistusradalta löytyy hyvä tukipiste 100 - 400 m:n etäisyydeltä rastipisteestä. Tästä alkaa varsinainen suunnistaminen. Matka ei ole yleensä pituudella pilattu, mutta 68 % virheistä tapahtuu juuri tällä osa-alueella. Seuraavat toimenpiteet varmistavat rastin löytymisen:

- Olinpaikan toteaminen.
- Tarkkuussuunta olinpaikasta rastille.
- Matkanmittaus rastille samanaikaisesti suunnanoton kanssa.
- Rastinmäärityksen/koodin tarkistus.

Tämän jälkeen edetään vauhdilla karttaa lukien ja suuntaa käyttäen. Matkanmittaus turvaa ja varmistaa rastin nopean löytymisen. Matkanmittauksen ja suunnassakulkemisen taito tulee harjoitella niin hyvin, että 5 metrin virhettä ei sallita.



Jos olet kunnolla harjoitellut tukipistetoimintaan kuuluvat tehtävät, niin rasti yleensä löytyy siitä paikasta jonne olet menossa.

Useimmat virheet tapahtuvat siksi, että annat muiden suunnistajien vaikuttaa suoritukseesi etkä noudata omaksumaasi suunnistustekniikkaa. Monta "hyvin mennyttä" kilpailua on pilattu sillä, että ei suoriteta rastilla tapahtuvia tehtäviä riittävällä ajalla, vaan hosutaan turhan takia. Hyvät suunnistajat tulevat Sinusta riippumatta rastille. Heikommat suunnistajat eivät usko Sinun seisovan rastilla, joten voit rauhassa suorittaa siinä suunnistustehtäväsi.

RVT:n toteuttamiselle on tärkeää löytää OMA TOTEUTUSNOPEUS sekä oikeat suunnistusjuoksullesi sopivat etenemisväylät. Jos et kestä kilpailijoita, vaan yrität pudottaa heitä tai vain roikkua mukana vauhdissa, et koskaan saa tarvittavaa itseluottamusta.

Itseluottamuksen puute on mielestäni tämän hetken suurin ongelma suomalaisessa suunnistuksessa. Osataan suunnistaa ja juosta kovaa, mutta unohtetaan opitut asiat tärkeissä kilpailuissa ja annetaan muiden tekijöiden tuhota oma suunnitussuoritus.

Rastiväliteknikan tässä muodossa ei tarvitse olla paras suunnitustekniikan muoto. Kokemus on kuitenkin osoittanut, että suunnituskilpailuissa se auttaa menestymään niitä suunnistajia, jotka sitä tunnollisesti toteuttavat.

Rasteilla tavataan

Esko

ORIENTERING

trim med mening

PALOJA

■ Jukola-85 järjestäjät saivat nätin nipun kiitoskortteja, joista kilp. johtajan mielestä ehdottomasti tyylikkään tuli työryhmältä Kivi-Set, postileimattu Raumalla.

■ Nukin Teemulla oli taannoin niin kiire TESTIJUOKSUUN, että menetti vuoden stipendit yhteiskunnalle. 80 km/h alueella vauhtia 104 km/h, sanoi tutkanpitäjä (ei Esko). Nyt on todistettu, että Fiatillakin (127) pääsee toistasataa.

■ Kevään puulaakiviestissä esiintyi ansiokas joukkue - VaRa:n hallituksen naiset. HYVÄ Maaria, Outi, Heidi!

■ Uusia verkkareita on käytetty kiittävästi, mm. Isotonic- ja Ivämila-menestystytöt esiintyivät fiksusti kuvissa yhtenäisissä seura-asuissa.

■ "Niin tärkeää suunnistus ei minulle sentään ole, että väsyttäisin itseni kuoliaaksi", sanoi Reinikan Pekka ja heitti leikin kesken helteisenä Kuntorastiehtoon Vohdensaaressa.

■ Tuo jo edellä mainittu Teemu se vaan nuortuu - ainakin lehtikuvista katsoen... Kukkosuunnistusmestarista kun oli Länsi-Suomessa v-83 Suomensjärvenä ja Ugin Sanomissa v-79 Lapualla (!!!) otettu kuva.

■ Aina kun VaRa on ollut menossa Kemion tarkkailuihin, ovat viimeiset raumalaiset saavuttaneet seuran bussin Mynämäellä. Onneksi Kolkkaloilla on tunnetusti tuulennopea, virtaviivainen maantiekiittäjä.

■ Uusiksi jäseniksi on Vakka-Rastiin hyväksytty: Ismo Flemming synt. -45, Mervi Tiensuu -76, Esa Viitanen -76, Pentti Rossi -42, Minna Rossi -67, Kai Raikunen -57, Erkki Neitola -70, Jorma Hoseus -58, Matti Kuisma -54, Tauno Aalto -47, Mika Parikka -70, Jarmo Hannula -53. TERVETULOA.

■ TAKASIVUN KUVASSA yksi kesän tyylikkäämmistä kisaravintoloista metsän siimeksessä edustavine myyjineen. - VaRa:n järjestämä pm-partio (josta kuva) ja kevään kansalliset sujuivat hienosti. Kiitokset järjestelyissä mukana olleille.

SUUNNISTUS

KALENTERI

ELOKUU

La-Su	17-18.8.	Rak.mest. Keskusliiton SM	Laitila
Ti	20.8.	■ VaRa PK/puulaakis.	Kalanti/Sauttu
		(K. Kiiski, S. Heerman, M. Kivinen)	
Ke	21.8.	● Seuraottelu VaRa - TuS ja	VaRa:n mest.kilp.
Su	25.8.	● SuSi Pm-päivä	Suomusjärvi
Ti	27.8.	■ VaRa Harj.	Kalanti/Petes
		(Yöstälöt, R. Salminen, A. Vainio)	
Ti	27.8.	Salvi SM-yökats.	Salo
La	31.8.	LaLu Kans.	Lauttakylä

SYYSKUU

Su	1.9.	EE Hämeen rastiv.	Epilä
Ma-Pe	2-6.9.	MM-kilpailut, Australia	Ben digo
Ti	3.9.	■ VaRa PK.	Kalanti/U-talo
		(H. Vennelä, K. ja J. Uusitalo)	(Kalannin mest.k.)
Ke	4.9.	LaJy VS-yö	Laitila
Pe	6.9.	AuVa Pm-yö	Aura
Su	8.9.	RaLu Kans.	Lapli Ti.
Ti	10.9.	■ VaRa PK.	Uki/Sundholma
		(Reinik, P. Verha, P. Luotonen)	
Su	15.9.	EuVe Kans.	Eurajoki
To	19.9.	MS-52 PK.	Mynämäki
La	21.9.	RaJu SM-yö	Seinäjäki
La	28.9.	■ VaRa PK.	Kalanti/Rohijärvi
		(P. Rantala, E. Salminen, E. Klukkonen, P. Velhonoja)	
Su	29.9.	■ IKNV SM-pitkä	Ikaalinen

LOKAKUU

La	5.10.	Yrityssuunn.	loppuottelu
La	12.10.	PaU SM-cup	Palmio
Su	13.10.	TarU Rastijahti	Tarvasjoki
Su	20.10.	TuS Pk-pitkä	Turku
La-Su	26-27.10.	Smålandskavien, viesti	Ruotsi/Vimmerby

■ ONNEA kovasti Koskivaaran Eijalle MM-kilpailumatkalle Australiaan. Rasti-Vakkanen ehdottaa, että VaRa lahjoittaa hänelle heti PILLIN, jota kuulemma tarvitaan kaiken varalle (leike TS 16.9.84):



Maastot Sydney ja Melbourne välillä ovat kovapohjaista metsäistä suunnistusmaastoa, jossa on tehtävä vauhdikasta tarkkaa työtä. Jokainen suunnistaja saa kaulansa hätäpillin, sillä kengurut eivät ole leikkisiä eläimiä ja jotkut käärmeleijonkat voivat aiheuttaa harmoja. Mutta niistä ei pidä Kallion mukaan säikähtää, sillä saatujen tietojen mukaan näistä eläimistä aiheutuu hyvin harvoin minkäänlaisia haittoja.

■ KANSIKUVASSA Oravapolun leiriläiset kesätunnelmissa seuramajalla Kalanissa. Porukkaa oli niin paljon, että majan tilat olivat käydä ahtaiksi.