

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



Suunnistus- rataohjeet

- Suunnistusrata on laadittava siten, että koko kilpailun ajan koetellaan tasapuolisesti molempia suunnistuksen osatekijöitä — suunnistusta ja juoksua — ja että kilpailija koko ajan on pakotettu keskittymään suunnistukseen.

- Suunnistuskilpailua varten tarkoitettua karttaa on oltava kaikilla kilpailijoilla yhtä ymmärrettävä ja yhtä hyvin luettava.

- Kartan myyminen, luovuttaminen ja näytteille asettaminen ennen kilpailua on kielletty. Aiemmin käytössä ollut kartta on kuitenkin asetettava nähtäväksi kilpailukeskukseen.

- Suunnistuskilpailun luonteeseen kuuluu, että hyvän kartta- ja suunnistustaitojen omaava kilpailija saa hyödyn tästä taidostaan. Rastivälit, jotka eivät vaadi kartanlukua ja tarkkuussuunnistusta, ovat "hukattua matkaa" ja heikentävät radan laatua.

- Reitinvalinnan avulla on kilpailijoille tarjottava erilaisia suunnistustehtäviä. Reitinvalintatehtävät saattavat kilpailijat toimimaan itsenäisesti, hajauttavat kilpailijoita kulkemaan eri reittejä ja vaikeuttavat yhteistoimintaa.

- Rastin on oltava luettavissa kartasta yksikäsitteisesti ja sijoitettavissa maastoon kartakuva mukaisesti. Rastilippu on sijoitettava siten, että kilpailija näkee sen vasta saavuttuaan kartan osoittamaan maastonkohtaan.

- Kilpailijalle on tarjottava suunnistustehtäviä radan alusta lähtien. Ensimmäinen rastiväli ei saisi olla fyysisesti eikä teknisesti kovin vaativa. Suunnistustehtävät päättyvät aikaisintaan viimeiselle rastille.

- Ratamestarin on kaikessa toiminnassaan pyrittävä siihen, että kaikilla kilpailijoilla on mahdollisimman yhtäläiset suoritusolosuhteet kilpailussa, ja että kilpailu muutenkin on joka suhteessa urheilullisesti oikeudenmukainen.

(Lähde: "Suunnistusrataohjeet"
— Suomen Suunnistusliitto 1980.)

SALMINEN Saku
Sorsakuja 6
23500 UKI

Pyydetään palauttamaan, ellei vastaanottajaa tavata.



RASTI- VAKKANEN

2/84

VAKKA-RASTI



Hallituksessa käsiteltyä

- TIOMILA -viestisuunnistukseen Ruotsiin on päätetty ilmoittaa yksi mies- ja yksi naisjoukkue. Mukaan pääsee myös "turisteja" (hyttipaikan hinta peritään).
- Uusiksi jäseniksi on hyväksytty: Vesa Vuorinen (s. -83), Päivi Virtanen (-81), Merja Lehtonen (-51), Markku Saari (-41) ja Jorma Rautavuoma (-54).
- Maksamattomien jäsenmaksujen takia seurasta on jouduttu erottamaan 14 henkilöä.
- Kiintorastit kunnostetaan keväällä ja näitä suunnistumahdollisuuksia on tarjolla Vohdensaaren, Orivon ja Kalannin U-talon maastoissa. Tarkemmat tiedot myöhemmin.
- Hallituksessa todettiin, että Vakka-Rastin Oravapolkutoimintaa ollaan käynnistämässä. Yhtenä vetäjänä toimi Heidi Perälä.
- Todettiin, että VaRa:n v. 1984 jäsenmaksujen laskutus tapahtuu huhtikuun puolivälissä. Jäseniä pyydetään hoitamaan maksut eräpäivään mennessä.

oo

Eräretkelle Lappiin?

Vakka-Rastin Kunto-retkeilyjaostossa on kaavailtu järjestettäväksi Lapin matka, joka tapahtuisi ruska-alkaan 8-15.9. (viikko 37). Eräretken kohteena mahdollisesti UKK-luonnonpuiston alue.

Asiasta kiinnostuneita pyydetään ilmoittautumaan alustavasti Reinikan Pekalle huhtikuun loppuun mennessä. Matkalle mahtuu 8-10 vakkarastilaista. Siis lomasuunnitelmat kuntoon ja reippaalle retkelle Lappiin!

oo

Suunnistusseura VAKKA-RASTI ry.

Suunnistusseura Vakka-Rasti ry:n toiminta-ajatuksena on harjoittaa ja kehittää suunnistustoimintaa Vakka-Suomen alueella niin, että mahdollisimman moni harrastaisi omien kykyjensä ja halujensa mukaan kunto-, kilpa- tai huippusuunnistusta.



Vakka-Maljan pisteet v. 1984:

MS-52	192
VaRa	123
LaJy	118
TaTa	10
VeKi	1
PyMy	-

Vakka-Maljan tilanne ennen kesälajeja (1980-1984):

MS-52	1695
VaRa	1645
LaJy	1267
VeKi	248
TaTa	137
PyMy	3



6.-10.6.-84



Tänä runsaslumisena, oikeana hiihtotalvena on Vakka-Rastille tullut mukavasti suunnistusmenestystä. Pm-latusuunnistuksessa Paimiossa ei vielä päästy kultakantaan, mutta Kivisen Eeva ja Vainion Aki toivat hopeaa sekä Reunasen Raimo ja Kivisen Matti pronssia.

Pm-hiihtosuunnistuksesta Tl. Koskella toivat kultaa Honkasen Kari ja Luntamon Erkki, hopeaa Sjöblomin Hannele ja Itärannan Pekka sekä pronssia Kivisen Eeva.

Pm-hs-viesteissä H45-joukkue (Itärannan Seppo, Reunasen Raimo ja Honkasen Kari) tietysti voitti. H35-pojat (Nurmin Raimo, Raulan Seppo ja Nukin Teemu) nappasivat hopeaa ja pronssille ylittivät H20-juniorit (Itärannan Pekka, Hannulan Mörkku ja Vainion Aki). -- Onnittelut kaikille pm-mitalisteille!

Vakka-Suomen mestareiksi ovat talvella suunnistaneet VaRa:sta Hannele Sjöblom, Tiina Taponen ja Matti Kivinen sekä kahdesti Teemu Nukki. Vakka-latusuunnistuksen järjesti Vakka-Rasti onnistuneesti. Kiitokset ryhmälle Nurmi, Tervakangas & Co kisojen toteutuksesta.

SUUNNISTUKSEN HYVÄKSI

Suomen Suunnistusliitto on Vakka-Rastin esityksestä myöntänyt seuramme toimihenkilöille ansiomerkkejä ja plaketteja tunnustukseksi suunnistusurheilun hyväksi tehdystä työstä.

Ilman seuramme aktiivisten henkilöiden uhrautuvaa työtä toisten hyväksi ei synny niitä monia suunnistusharjoituksia, suunnistuskilpailuja ja muita tilaisuuksia, joista monet muut voivat nauttia ja käyttää hyväkseen.

Lukemattomat ovat ne työtunnit, joita tiedän nytkin tunnustuksen saaneiden tehneen - valmennuksessa, nuorten toiminnan parissa, kartoitustyössä, tiedotustoiminnassa, kilpailujen ratamestari- ja muissa järjestelytehtävissä sekä monissa hallinnollisissa toimissa. Niissä on ollut ja tulee olemaan edelleenkin paljon tekemistä, jotta toiminta pyörii ja kehittyy vaatimuksien mukaan.

Suurimman tyydytyksen saavat tekijät silloin, kun he näkevät työnsä tuottavan toivotun tuloksen. Mutta kiitetäänkö heitä ?? - Useinkaan ei kiitoksen sanoja kuulu, vaan odotetaan enemmän ja enemmän. Nyt on kiitosten aika, vaikka kiittämisen aiheita olisi toki paljon useamminkin.

Merkkien ja plakettien saajille nyt saatu tunnustus on Suunnistusliiton virallinen kiitollisuuden osoitus. Me muut osoitamme kiitollisuutta heille vuosien työstä meidän hyväksemme - ja toivomme, että heillä jatkossakin olisi voimaa ja tahtoa jatkaa työskentelyä tämän meidän kaikkien yhteisen lajimme, suunnistuksen hyväksi.

Monien puolesta

Rasti-Raimo

Suunnistusliiton
pronssiset
ansiomerkkit:

Stig Heerman
Raimo Nurmi
Sepoo Raula
Raila Sinkkilä
Veijo Viitanen
Risto Ylöstalo

Suunnistusliiton
tunnustus-
merkit:

Markku Hannula
Maija Luntamo
Kari Nurmi
Harry Perälä
Kaarlo Uusitalo

Suunnistusliiton
ansioplaketit
(rauta):

Outi Henriksson
Heidi Perälä



UUTISPOSTIA

— Koko urheilulämä tässä kaupungissa on hyvin järkipärsällä pohjalla ja erittäin hyvin hoidettu niin kaupungin kuin eri seurojenkin kannalta, kehuu Erkki Santonen Uudenkaupungin urheilua.

Maanantaina 50 vuotta täyttävä Erkki tietää mistä puhuu, sillä hän oli perustamassa Lätkeä ja seuraan sen johtopaikoilta edelleen muuta-kin urheilua.

— On hyvä, että pienessä kaupungissa kullakin seuralla on omat selvät lajinsa. Silloin asiat tulevat hyvin hoidettua, sanoo Santonen.

US
3.3.
1984

■ Pikkuseurat tärkeitä

Juvala muistuttaa pienten seurojen merkityksestä kasvattajina. Juvalan mielestä pikkuseurojen ja niiden vetäjien olisi saatava osakseen arvostusta nykyistä enemmän. Nykyisin kasvattajat unohtetaan, mikä ei ole omiaan lisäämään halukkuutta seuratoimintaan.

TS
24.12.
1983

Maastoetsintä näkyvintä

Usein vapaaehtoisia tarvitaan kadonneen henkilön etsinnässä. Uudessakaupungissa on suunnistusseura Vakka-Rastin hälytysryhmät ensimmäisinä lähtijöinä. Kokeneet suunnistajat ovat säästä ja vuoden- ja vuorokaudenajasta riippumatta kykeneviä antamaan etsintäapua.

V-SSan 27.3.84

Lokalاهدella ratkottiin Vakka-Suomen latusuunnistusestaruudet todella hienoissa olosuhteissa. Tässä kartanlukutaitoa vaativassa lajissa oli 81 osanottajaa viidestä eri seurasta.

Kokonaisuutena Vakka-Rastin Nurmen ja Tervahartialan kisat olivat hyvät.

LaSan 9.3.84

Puheenjohtaja Pihlakosken mukaan suurin osa seuratoiminnasta onkin vapaaehtoista työtä, jota ilman ei suomalaista liikuntaakaan olisi siinä mielessä kuin se on parhaimmillaan käsitettävä ja jota se myös todellisuudessa on.

Talouteen liittyvät asiat ovat yksi seuratoimintaa rajoittava tekijä. Monasti oikeaan osunut kunnan avustus saattaa olla riittävä apu seuran toiminnan kehittämiseen ja elvyttämiseen. Siksi huomiota on kiinnitettävä kuntiin, joilla on liikuntalain mukaiset velvoitteet tukea liikuntaa. Pihlakosken mukaan kuntien avustukset ovat nousseet sitä mukaan kuin valtionosuudet ovat nousseet. Kuntien niin sanotussa omassa osuudessa määrärahojen nousu on jäännyt vähäisemmäksi kuin esim. kustannustason nousu.

V-SSan 27.3.84



ETSI OMA VAUHTISI

Metsässä on hauska juosta. Et voi olla tuntematta välitöntä iloa, kun 1-2-3... rastin jälkeen suunnistus sujuu. Täysin keskittyneesti suoritat suunnistustehtävät. Rennosti ja pehmeästi ohitat kaikki maaston esteet. Tämä on huipputuntemus suunnistuskilpailussa. Edes rastin löytäminen ei vedä vertoja tälle maastotaidon osaamisen ja uusien rastivälien odottamisen tunteelle.

Taito nähdä pienet edut, joita maasto tarjoaa, on tärkeintä hankalassa ja vaativassa maastossa. On nautinto nähdä parhaiden suunnistajien juoksevan maastossa ja selviytyvän leikittävän kevyesti huonoista ja vaikeakulkuisista kohdista.

Juoksutyyli voi olla minkäläinen tahansa. Pääasia on, että pääset eteenpäin voimia säästäten. Suunnistuksessa tulee perehtyä juoksutyyliin paljon korostetummin kuin rata- ja tiejuoksussa. Juokseminen metsässä ja radalla ovat useimmille kaksi kokonaan eri asiaa. Useimmat ratajuoksua kokeilleista hyvistä suunnistajista ovat menestyneet jokseenkin huonosti.

Harjoittele maastotaitoa. Maastotaito ja tehokas metsässä juoksu opitaan vähitellen. Monet ovat jatkuvalla työllä ja maastoharjoituksella saaneet tämän taidon paremmaksi kuin toisilla. Törmättyään monta kertaa maastoesteisiin, on suunnistaja oppinut väistämään niitä.

On miellyttävää harjoittelua pyrkiä löytämään paras juoksureitti maastossa. Siinä edistyy nopeasti, mikä yllyttää yrittämään vaikeuksien hallitsemista kokonaan. Ilmeisesti monet suunnistajat kuitenkin laiminlyövät tämän osan suunnistusharjoittelusta. Laiminlyönnin toteaa helposti nähdessään kuinka avuttomasti monet juoksevat vaikeakulkuisessa maastossa. Lyhyilläkin rastiväleillä hävittää runsaasti niille, joilla on hyvä maastotaito ja juoksutekniikka.

On tärkeää pitää tasaista juoksuvauhtia. Siten saa juoksun sujumaan läpi hankalan maaston. Elimistö seuraa kokonaan vaihtelevaa juoksurytmiä. On vältettävä juoksemasta päin kaikkia pikkuesteitä, jotka on helppo kiertää. Ne aiheuttavat aikaavievää taaksepäin vetäytymistä, mikä ei suunnistuskilpailussa yhteenlaskettuna merkitse niinkään vähää. Sinun pitää ajoissa väistää esteitä siten, että jatkuva meno säilyy. Sinun pitää myös ajoissa ajatella puhtaasti juoksun kannalta, kun valitset reitin kartan mukaan ja välttää joutumista suoraan pikkusoille, ylimääräistä kiipeämistä notkojen ja jyrkänteiden yli jne.

Sinun on hyödyllistä tietää, miten pääset ylös jyrkimpiä mäkiä voimia säästäten. Jyrkissä mäissä voidaan hävittää runsaasti kilpailijoille ellei osata käyttää hyväksi voimien säästämiseksi tarjoutuvia mahdollisuuksia. Matkalla ylöspäin tulee löytää pienet tasanteet, jotka voivat tarjota lyhyen lepotauon.

Jyrkimmissä mäissä on helppo juosta itsensä jäykäksi yrittämällä liikaa. Vaihda mieluummin kevyeen ja vauhdikkaaseen kävelyyn. Silloin on myös helpompi mäen päällä vaihtaa jälleen rytmiä. Myös tätä tulee harjoitella. Yllätyt kuinka kevyesti ja voimia säästäten voit päästä ylös. Jyrkässä ylämäkijuoksussa ei saa nostaa jalkaa ylemmäs kuin painopisteen tasalle. Ota mieluummin liian lyhyitä kuin liian pitkiä askeleita.

Hiihtorytmi on mainiota hiihtoharjoittelua, mutta ei suinkaan paras tapa juosta mäkiä ylös. Älä myöskään käytä liiaksi sik-sakia ylöspäin mennessäsi. Sinun tulee mennä suoraan ylös, jos kerran olet valinnut sen reitin. Usein on kuitenkin parempi etsiä kartalta kiertomahdollisuutta.



Näemme jatkuvasti esimerkkejä kilpailijoista, jotka heti päästyään polulle tai tielle nostavat vauhtia. Vauhti on piankin huipussaan. Tämänkaltaisesta vauhdin kiristämisestä ei ole mitään hyötyä. Polkujen ja teiden hyväksikäyttö siksi, että juoksee erityisen hyvin niillä on kokonaan toinen asia. Silloin juoksu sujuu nopeammin itsestään. Jos tietoisesti pyrit nopeampaan vauhtiin, tuntuu se pian rasituksena. Vauhdinlisäys merkitsee suurempaa energian käyttöä kuin tasainen juoksu.

Alamäessä vaikeakulkuisessa maastossa tulee käyttää silmiään. Juoksun tulee olla kevyttä. Suunnistaja ei saa pelätä vapauttavia hyppyjä esteiden yli. Jos seisot jyrkänteiden päällä ylös- tai alaspäin menossa, niin älä jää miettimään liian pitkäksi aikaa. Päästä heti jatkosta.

Märällä suolla ei voi juosta samalla tavalla kuin kuivalla suolla. Siellä painut syvälle. Kevennä juoksua, ota matalia askeleita ja katso tarkasti eteesi. Suot eivät ole samanlaisia ja yhtä märkiä joka paikasta. Mutta se tulee nähdä ennalta. Älä vain ryntää suolle katsomatta eteesi.

Suunnistus sallii monia virheitä juoksutyyliissä. Vaikka suunnistus sallii monia virheitä juoksutyyliin, pätevät tietyt juoksusäännöt kaikille. Ei kannata riiputtaa käsiä polvissa, kun voit saada niillä tehoa juoksuusi antamalla niiden heilua rytmikkäästi sivuilla.

Käsien heiluttaminen tasapainon vuoksi ei ole tarpeellista, kun juokset kivikkojen ja ryteikköjen yli. Ylämäessä ja jyrkissä rinteissä voit saada uutta rytmiä juoksemiseen käyttämällä käsiä voimakkaasti.

Myös ruumiinrakenne ja muut seikat vaikuttavat asiaan. Maastossa onkin osattava käyttää hyväkseen vahvat puolensa.

Harjoittelemalla juoksutekniikkaa ja maastotaitoa löytää suunnistaja pian sen, mikä on parasta hänelle itselleen. Kaikenlaiset maastot tulee hallita parhaalla tavalla. Joka ei harjoittele näitä, lyö laimin tärkeän osan suunnistuksesta.

LÄHDE:

"Kilpasuunnistus"
/Willy Lorenzen

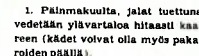
Suomenno
Tuomo Peltola



- 

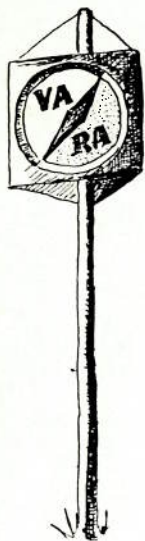


?

[illegible]**SELKÄLIHAKSET**[illegible]

NAISET:	1)Elisif Vennelä	
NUORET:	1)Markku Hannula	540
	2)Tommi Tervakangas	528
	3)Timo Nurmi	526
MIEHET:	1)Veijo Viitanen	520
	2)Veijo Nurmi	515
	3)Timo Kulokoski	502
	4)Valter Hirvonen	482

COMING EVENTS



- ⊕ SVUL:n Varsinais-Suomen piirin suunnistusväen KEVÄT-PARLAMENTTI U:gissa SP:n kerhohuoneessa ke 11.4. klo 19.
- ⊕ KANSALLISIA ym. kilpailuja Suunnistaja-lehden tietojen mukaisesti alkaen la 14.4.
- ⊕ PIIRIKUNNALLISIA ym. suunnistuksia: to 3.5 VaRa pk, ti 15.5 VaRa pk, ti 22.5 VeKi Vakka-viestit, ti 29.5 (?) nuorten seuraottelu VaRa-LaJy-MS-TuS-TarU.
- ⊕ KUNTORASTEJA U:gin/Kalannin alueella yl. tiistaisin. Tarkemmat tiedot myöhemmin ilmestyvässä Rasti-Muistiossa ja U:gin Sanomien Seuratoiminta-palstalla.
- ⊕ TAITOHARJOITUKSIA, jotka vaativia ja tehokkaita, neljän seuran yhteisvoimin: ti 24.4 RaLu, ke 2.5 LaJy, ti 8.5 EuVe, ti 15.5 VaRa, ti 22.5 RaLu, ti 29.5 LaJy, ti 5.6 VaRa. Kussakin harjoituksessa oma teemansa.
- ⊕ KOULULIIKUNTALIITON V-S piirin mest.kilp. Laitilassa (Salon koulun maastoissa?) to 17.5 klo 11. Ilmoittautumiset 9.5 mennessä. Tarkkailu Porin KLL-SM-kisoihin.
- ⊕ ILMOITTAUTUMISSIHTTEERINÄ kevään kisojen osalta VaRa:ssa toimii Kivisen Eeva, puh. 24587, os. Ainonkuja 4 as 18. Ilmoittaudu ajoissa, mutta älä kaiken maailman turhiin pikkukisoihin. Keskity!
- ⊕ RASTI-VAKKASEN seuraavan numeron (laajennettu) tekstit ja ilmoitukset Veijolle Pääsiäiseen mennessä.

**LANNOITUS KUULUU
NYKYAIKASEEN
VILJELYYN**

 **KEMIRA oy**
UUDENKAUPUNGIN TEHTAAT

VOIKO AUTO OLLA RUOSTUMATON?

Uusi Saab-Valmetin kehittämä Reverse-pohjamaalaus mullistaa käsityksesi henkilöauton ruosteenesto-ominaisuuksista.



 **Oy SAAB-VALMET Ab**