

Joukkojulkaisu

Rasti-Vakkanen
Vakka-Rasti ry:n seuralahti

Vastaava toimittaja
Veljo Viitanen
Keskuskatu 29 b B 14
23800 LAITILA
Puh: 922-61535 (töihin)

Painopalkka
Laitilan Kirjapaino — 1982

SAIMINEN Saku
Sorsakuja 6
23500 UKI

Pyydetään palauttamaan, ellei
vastaanottajaa tavata.



LVI-ASIAN TUUNTAJALIIKE
Hanakat
Vakka-Suomen
Vesijohtoliike
Ketunkalliontie 3, Uusikaupunki
puh. 22359



RASTI- VAKKANEN

5 / 82

VAKKA-RASTI





HALLITUS

Puheenjohtaja
Heikki Vennelä
Puh: k. 3036, t. 3271

Varapj./Koukutusohj.
Raimo Reunanen
Puh: k. 3587, t. 201430

Sihtööri
Outi Henriksson
Puh: k. 22922, t. 22923

Kilpailujaoston pj.
Pekka Raula
Puh: k. 44312

Valmennusjaoston pj.
Risto Ylöstalo
Puh: k. 3161, t. 21511/337

Nuorisosaoston pj.
Stig Heerman
Puh: k. 21961, t. 938-18220

Kuntourheilujaoston pj.
Raimo Nurmi
Puh: k. 21072, t. 21901

Kalantiajaoston pj.
Timo Penttilä
Puh: k. 44042

Kartta-asiamies
Veijo Nurmi
Puh: k. 21250, t. 22971

Jäsen
Jouni Pietilä
Puh: k. 44266, t. 24301/59

Jäsen
Timo Helkiö
Puh: k. 21289, t. 21411

Tiedotussihtööri
Veijo Viitanen
Puh: t. 51535
k. 54812 (Laitilaan
k. 938-58042 (Prantaan))

TOIMIHENKILÖITÄ

Kilpailusihtööri
Harry Perälä
Puh: k. 24889

Lehtiasiamies
Erkki Luntamo
Puh: k. 3827

Jäsenkirjuri
Ellen Valio
Puh: k. 3767, t. 3271

Kirjanpitiäjä
Leeni Salonen
Puh: k. 21461

Leikkikirjan pitiäjä
Valter Hirvonen
Puh: k. 3486

LUOTTAMUSTENTÄVISSÄ

**Suomen Suunnistustalon
tutkimuksen jäsen**
Seppo Itäranta
Puh: k. 3626, t. 24311

**SVUL:n Varsinais-Suomen
piirin Suunnistusjaoston pj.**
Esko Taponen
Puh: k. 921-707452
t. 921-707123

Se on näyttöä nyt!

"Se on näyttöä nyt", olisi suunnistava osuus-kauppias sanonut kovasti huonolla suomenkielellään syksyn arvokilpailuihin lähtiessään, ja vakuuttanut, että "Meidän seuramerkki" on menestyvää laatua.

Mitkä olivatkaan vakkarastilaisten näytöt syksyn tärkeissä kilpailuissa, joihin edustussuunnistajat olivat tähänneet huippukuntonsa?

Itärannan Mikon ja Jauhiaisen Markun pääsy Pohjoismaiden mestaruuskisoihin oli vahva esitys. Mikko pääsi Tanskassa juoksemaan vain viestin, Jauska kunnostautui sekä henkilökohtaisessa kilpailussa että viestissä. PM-mitalit eivät jääneet kauaksi.

SM-kilpailuista seurallemme kirjattiin viisi plakettisijoitusta. Mitaleita tietysti tavoiteltiin, mutta eipä tällä kertaa onnistunut. Jatkoon voidaan siksi lähteä mitalinalkää tuntien, harjoittelemattomuuteen ja tyytyväiseen hyrinään ei ole aihetta vaipua.

SM-viesteissä H21-joukkue (Asko, Rauli, Pete, Jauska) sijoittui 8:nneksi ja H43-joukkue (Seppo I, Raimo R, Kari H) 5:nneksi. SM-päiväkilpailussa Jauska oli mitalissa kiinni aivan viime kilometreille asti, mutta putosi sitten 6:nneksi. Hieno sijoitus tämäkin.

SM-yösuunnistuksessa Merikarvialla Luntamon Erkki sijoittui "vaihteeksi" 4:nneksi ja Reunasan Raimo yllättäen 5:nneksi. SM-Erävaelluksessa puolestaan lajin pariin taas kilpailupaluum tehnyt partio Aimo & Raimo oli 6:ntena.

Mutta kyllä kuntorastilaisetkin ovat näyttöjä antaneet, vähän eri tyylillä tosin. Osanotto kauden suunnistuksiin on ollut runsasta, 1.000 suorituksen raja ylittyi tänä kesänä ilmeisen kevyesti.

Kuntorasteilla kävijä on varmasti myös itsessään tuntenut, että syyspuolella juoksu maittoi kevättä paremmin, metsässä liikkuminen ei enää tuntunut tarpomiselta. Myös rastien löytämisessä syksyllä voi kokea useammin onnistumisen elämyksiä. Nämä ovat niitä hyviä näyttöjä - ensi kesänä palataan rasteille!

Nyt kun kausi on päätöksessään, välitettäköön kiitokset toimintaan osallistuneille. Työtä on tehty ja harrastuksessamme saavutettu myönteisiä tuloksia. Samalla on alkamassa uuden toimintavuoden suunnittelu - osallistu ja vaikuta Sinäkin tehtäviin päätöksiin.

Enää ei muuten tarvitse nukkua kuin 174 yötä ja sitten on -- Rasti-Lukon kevätkansallisten päivä...

Lehti-Veijo

Onnistunut vierailu NL:sta

Kansikuvassa NL:n Novgorodista U: gissa käyneet suunnistajavieraat Vladimir Tsugunov (vas.), Vladimir Nikitin, tulkki Anu Rämä, Natasha Shabalina ja Raisa Tsugunova sekä pj. Heikki V. Hyvin vieraat rastinsa löysivät!

Takasiivulla tilannekuva hyvin sujuneista pm-pitkistä matkoista Kalannissa, jossa juomarastin toimintoja valvoivat Raili V. ja Annikki S.



Pehmeä piilolasi

Hankkisinko piilolasit?



Kova piilolasi



Skleraallinen piilolasi

Piilolasien hankinta on kangastellut ehkä useidenkin suunnistajien vakkarastilaisten mielessä. Näin myös allekirjoittaneen, joka teki lasien hankintapäätöksen pari vuotta sitten. Nyt positiivisia kokemuksia on kertynyt niin paljon, että uskallan suositella. Tyytyväinen piilolaseihinsa lienee myös huippumme Jauhiaisen Markku.

Piilolasien osto vaatii tarkkaa harkintaa, sillä rahaa kuluu kohtuuttomasti - toista tonnia. Edelleen hoitoaineet ovat jatkuvana menoeränä. Verotuksessa ne ovat tosin sairauskuluina vähennettävissä.

Varsinainen käyttö esim. suunnistuskisoissa on vaivatonta. On vain hivenen varottava, etteivät oksat lyö metsässä silmiin eikä hikeä valu otsanauhan ohi silmiä karvastelemaan.

Ongelmia on jossain tullut hygieniapuolella, kun piilolasien käsittelyn yhteydessä välttämätön käsienspesu ei ole luonistanut. Näin tänä kesänä mm. Norjan kv. Solossa, jossa ei ollut ollenkaan pesupaikkaa! Paikallisissa suunnistuksissa lasien käsittelyn voi suorittaa ennen tullen kotona ilman pulmia. Myös muiden urheilumuotojen kuten lentopalloilun sekä tietysti myös tavallisten juoksulenkkien yhteydessä laseista on vain miellyttäviä kokemuksia.

Ken tähtää suunnistuksessa huipulle tai haluaa muuten vaan tuntea maastossa hyvin näkevänä olonsa turvallisemmaksi (kuten allekirj.), voi harkita piilolasien osto. Hankintaa ei saa lähteä puuhaamaan hetken mielijohteesta, vaan tietoutta kannattaa ennakkoon hankkia piilolaseja jo käyttäviltä sekä ennenmuuta asiantuntijaliikkeistä, joita on myös U: gissa. Aiheesta on saatavilla myös hyviä opaskirjasia.

Silmälääkäri lopullisesti toteaa, kuka voi hankkia piilolasit.

Lehti-Veijo

Piilolasien käyttäjän 10 käskyä



1. Piilolasien hankkiminen ei saa olla koskaan hetken innostuksen tulos, vaan perustua harkintaan ja todelliseen tarpeeseen.
2. Piilolasien tuoman hyödyn täytyy olla suurempi kuin piilolasien käytöstä aiheutuvat hankaluudet.
3. Käsienspesu huolellinen pesu ja hyvä henkilökohtainen puhtaus ovat piilolasien käytön perusedellytyksiä.
4. Noudata aina piilolasien puhdistus- ja säilytysohjeita.
5. Älä vaihda puhdistus- ja säilytysnesteitä neuvottelematta ensin piilolasin

sovittajasi kanssa.

6. Epätavallisten oireiden ilmaantuessa ota yhteys piilolasinsovittajaasi, joka tarvittaessa lähettää sinut edelleen silmälääkärille.
7. Ei-toivotut muutokset voivat tulla myös hilpien. Vuosittainen silmälääkärin tarkastus on välttämättömyys.
8. Älä nukahda piilolasit silmissä.
9. Älä käytä piilolaseja flunssaisena.
10. Piilolasit eivät saa olla ainoat silmälasisi. Tarvitset aina myös sankalaisi. Jokaiselle sattuu tilanteita milloin piilolasit ärsyttävät.

Yksilöllisen ja asian-
tuntevan palvelun
kalkissa silmälasiasioissa eduksenne
Teille tarjoaa

OPTIKKO
K. HAAPANEN
Linja-autoas. U:ki puh. 21717



SILMÄOPTIKKO

- näöntarkastukset
- silmälasit
- piilolasit



uusi optiikka
ALINENKATU 36 U:KI PUH. 22000

PM-KISOISTA OPPIA HAKEMASSA



Oli keskiviikko, syyskuun 15. päivä ja olimme Jauskan kanssa matkalla kohti Tanskaa ja PM-kisoja varsin luottavaisin mielin - sittenkin. Tämä sana sittenkin pätee ainakin minun kohdallani, sillä kaksi ja puoli viikkoa aikaisemmin sattunut kylkivamma ei antanut aivan sitä odottaa. Olihan se vielä edellisenä viikonvaihteena haitannut SM-kisoissa. Vamma oli kuitenkin suurelta osin pelkkä luulotauti. Sitä todisti lääkärintlausunto, jota päävalmentaja Jorma Kallio minulta vaati, sekä testilenkki Jauskan kanssa ("eläin").

Ensivaikutelma porukasta oli melko hyvä, sillä se oli mukavan tuntuista ja suurin osa oli minulle jo ennestään tuttua. Matka Tanskaan tehtiin linja-autolla Ruotsin läpi, ja kyllä ihmetellä täytyy, että miksi tällainen matka tehdään näin kun lentokonekin on keksitty. Ilmeisesti siihen on kuitenkin jokin järkevä syy.

Perillä Rönnessä, joka on Bornholmin pääkaupunki, oltiin torstai-iltana ja ankarien tullitarkastusten jälkeen pääsimme turvallisesti hotelliimme. Matkan aikana syötiin lähes koko ajan ja täytyy sanoa, että tavallisten lihansyöjien osalta ruoka oli todella surkeata. Ei muuta kuin perunoita, rasvaisia pihvejä ja ruskeaa kastiketta. Tuntuu siltä, että ruotsalaisilla ja tanskalaisilla on sellainen käsitys, että lihansyöjät eivät syö ollenkaan kasviksia.

Kohdallani todellinen takaisku tuli torstai-iltana, kun minulle ilmoitettiin, etten juoksekaan henkilökohtaista kilpailua. Silloin meinasi käyrä nousta korkealle. Mutta ei siinä auttanut valitella, kun olin kesän kilpailujen perusteella selvästi se kymmenes mies, joka juoksee ainoastaan viestin.

Perjantaina oli karttatarjoitus ja maasto osoittautui aivan odotetun kaltaiseksi. Metsä oli 1800-luvulla istutettua kuusimetsää ja maastossa oli hyvin tiheässä polkuja ja linjoja. Avokalliomaastoon totuneena kartalla pysyminen tuotti aluksi melkoisia vaikeuksia ja suunnistus oli töksähtelevää. Nousut, joita esim. nuorten henkilökohtaisessa kilpailussa oli 13,7 km:n radalla peräti 490 m, muodostuivat pääasiassa syvistä, jyrkistä laaksoista ja notkelmista. Vihreätä oli kartalla kolme sävyä. Suomalainen tiheikkö on suurinpiirtein kahden vaaleimman välillä ja tummanvihreästä ei juuri ilman moottorisahaa läpi pääse.

Lauantaina olikin sitten jo tosi kysymyksessä henkilökohtaisen kisan myötä ja suomalaiset eivät olleet melko korkealla. Suomalaisleirin tunnelmat mustenivat kuitenkin samassa tahdissa kilpailun kulun kanssa, ja ainoaksi varsinaiseksi ilonaiheeksi jäi Outi Borgenströmin toinen sija naisten sarjassa.

Henkilökohtaisesti minua ilahdutti myös Jauskan kahdeksas sija. Miesten ylivoimainen voittaja oli Ruotsin Jörgen Mårtensson, joka kiskaisi 17 km:n radan aikaan 1.22 eli 4.50 min/km. Kun ottaa huomioon, että ns. ihannereitti oli linjoista ja tiheiköistä johtuen mutkitteleva, niin voi vain kuvitella millaista vauhtia Jörgge-poika maastoissa piti.

Suurin osa suomalaisista miehistä, jotka lähes nappijuoksulla hävisivät keskimäärin 15 minuuttia, piti aikaa lähes mahdottomana. Mutta eivät kaikki, sillä esim. Jauska, joka muutaman minuutin pummailun jälkeen hävisi n. 10 min, totesi ajan olevan täysin mahdollinen. Maasto suosi juuri Mårtenssonin kaltaisia "hevosiä".

Lauantai-ilta vierähti palkintojenjaon ja ns. suunnistaja-illan vieton merkeissä. Tilaisuus oli ilmeisesti vuosisadan surkein; lähes

kolme tuntia tanskan kielisiä puheita, joista suomalaiset eivät ymmärtäneet höykäsen pöläystä. Tanssitkin jäivät yhdenmiehen orkesterin myötä erittäin vaisuiksi, kun ei edes rock'n rollia kuultu yhtään pätkää.

Sunnuntaina oli viestien vuoro ja suomalaisjoukkueet taistelivat maineensa ja kunniansa puolesta yllättäen varsin tasapäisesti muiden kanssa. Miehet pysyivät Ruuhialan Mikan ja Jauskan vauhdilla kaksi osuutta kärjen tuntumassa, mutta tipahtivat lopussa neljänneksi.

Naisten viesti meni koodivirheen takia uusiksi, mutta nuorissa rävähti jälleen suomalaisittain. Poikien ennakkoluuloton ykkösjoukkue voitti pohjoismaisen mestaruuden ja päivä oli pelastettu. Tyttöjen joukkue otti pronssimitalit ankkurinaan Koskivaaran Eija.

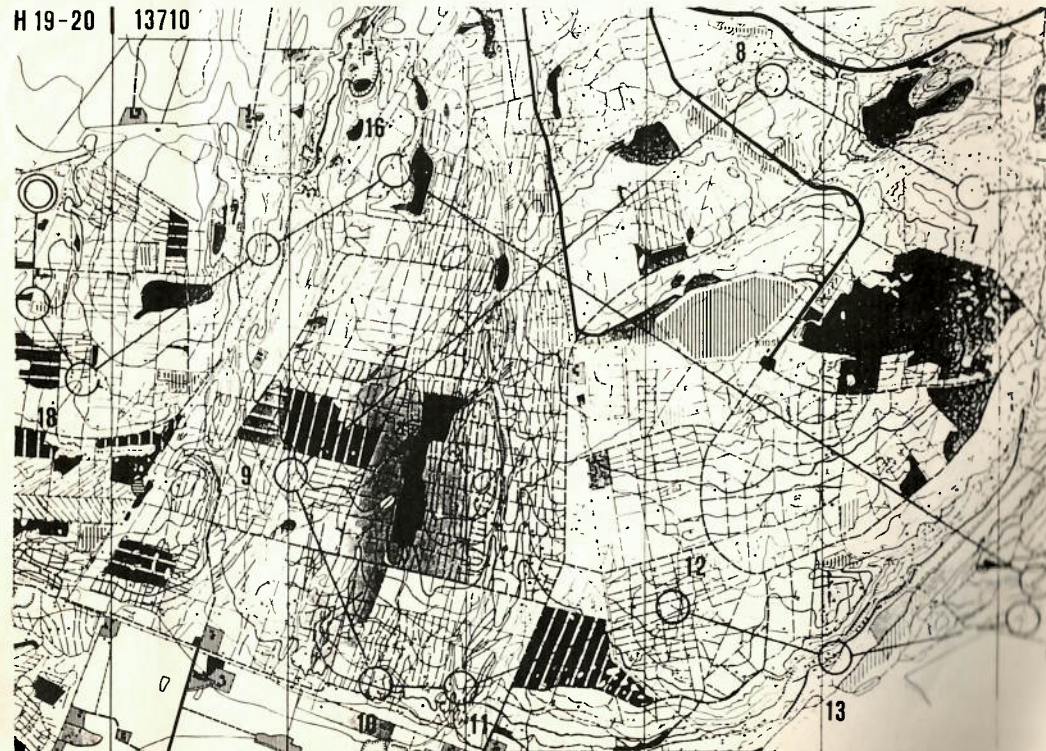
Itse juoksin Suomen kakkosjoukkueessa, joka oli kahdeksas eli viimeinen. Omaan osuuteeni olen varsin tyytyväinen, sillä juoksin joukkueeni parhaan osusajan. Juoksu kulki mainiosti eikä kylkivammasta ollut tietoaakaan. Pientä hapuilua tuli muutaman minuutin verran eikä tsemppi ollut aivan parhaimmillaan lähtöasetelman vuoksi (selvästi viimeinen joukkue).

Kotimatka oli koko reissun vaiherikkain osa, mutta tilanpuutteen vuoksi kerron, että hauskaa oli.

Ensikertalaisena voin sanoa, että matka oli hyvä ja antoisa. Joukkueella oli hyvä henki ja se oli ns. "ehjä kokonaisuus". Myös valmennusportaaseen olen positiivisesti yllättynyt. Ensi vuoden tavoitteenani on olla samoissa mukana. Ei nyt sentään ihan MM-kisoissa, mutta maaottelussa kuitenkin. Saas nähdä kuinka se onnistuu miesten sarjassa.

Mikko

NORDISKA ORIENTERINGSMÄSTERSKAPEN 1982 PÅ BORNHOLM H 19-20 | 13710



REVONTULILLA



SM-erävaelluskilpailujen tavanomaiset "selittelyt" jääköön nyt selittämättä ja normaalit päivätahtumat rastilta rastille kuvailematta. Mutta uusinta ja erikoisinta kokemustamme peräpohjolan selkosilta en malta olla julkituomatta.

Joutuessamme lauantai-illalla noin klo 18 eräälle tehtävarastille, kouramme ojennettiin lappu, jossa vain sanottiin, että seuraavan keran on tultava tähän samaan paikkaan klo 22,12. Tietenkin aistimme sanoivat: ruokaa, kuivia vaatteita ja lepoa. Pystyimme laavun Napapiirin partion tulille, jolloin huoltotoimien lisukkeeksi saimme myös rupatteluseuraa. Ounailimme yöksi jopa pikataivalta, joka normaalisti alkaisi aamulla klo 4.00. Lähdimme puuhailuissamme ajatuksesta, että näin on.

Saariselän tulevan kansallispuiston jäkäläkangas oli jo pienoisessa riitteessä, kun peräkanaa astelimme meille määrättyyn paikkaan. Itäinen tähtitaivas loimuili revontulia ja lupaili kuulakasta yötä. Myöskin mieliala oli uteliaan innostunut tietämään, mitä meille jälleen teetettäisiin. Saavuttuamme paikalle huomasimme monen muun parin jo tulleen ja ryhmittyneen pariin. Väliaikalähdöllä Nurmeksen eräkoulun johtaja lähetti partioita pimeään yöhön. Ennustuksemme oli oikea - pikataival keskellä yötä.

Olimme onneksi varustautuneet hyvillä otsalampuilla ja varaparis-toilla, joten emme tunteneet suurta huolta verrattuna moneen muuhun pariin. Saimme vuorollamme lähtökäskyn ja kartan, josta ilmeni noin 20 km:n ja seitsemän rastin reitti Kiilopäälle maaliin.

Matka alkoi. Ripeähkö kävelytahtia kuljimme ensimmäiselle rastille, joka sijaitsi ojan päässä. Menimme kuitenkin oikealta ohi ja saavuimme toisen ojan viettävälle rannalle. Raimo sai paikannetuksi olinpaikkamme ja luotsasi meidät melko nopeasti ykköselle.

Jälleen uutta puhtia seuraavalle, joka piilotteli itseään kurussa. Taivallettuamme hyvillä mielin varmaan ottein mielestämme jo tarpeeksi kauan, odottelimme kurua eteemme, mutta eipä vaan tullut. Kuljimme jonkin matkaa eteenpäin, mutta turhaan. Lähimaastossa tuikkivat toisenkin partion otsalamput työntäen valokeilaansa pimeikkoon.

Enempää eri etsintävaiheita kertomatta menimme rastin hakuun melkein puolen tunnin. Tuumailimme jopa yöpymistä tunturiin, sillä paristot olivat jo kuluneet melko kauan. Varaparistot kylläkin odottelivat omaa vuoroaan rinkan lokeroissa, mutta matka oli vasta aluillaan. Tähtiytyämme ympärillämme havaitsimme etuviestissä vasemmalla valoketjun, joka kulki määrätietoisesti jonkin verran myös meidän suunnamme. Arvasimme, että olimme etsineet rastia liian aikaisin ja kiiruhdimme muiden joukkoon. Sieltähän etsimämme sitten löytyi ja saimme kortittimen rastipihtien hampaisiin.

Matka jatkui nyt näkökentässä muihin ja välillä jopa matkakuulumisia udellen. Mieliala antoi rauhoittumisen merkkejä ja myös keskittymiskykyä ennennäkemättömien revontulien katseluun. Matto-maiset poimut heittelivät värikkäitä tuliaa annalta arvaamattomiin muotoihin. Ainutlaatuinen kokemus ihmiselossa edetä väsyneenä moisen näytelmän alla. Mieliiin tulvahteli myös lämpimän saunan lauteet, joille muutaman tunnin kuluttua voisimme itsemme oikaista.

Tällaisissa oloissa ja ajatuksissa kuljimme rastilta rastille. Vaihdoin toiset paristot. Minä olin kantanut puolen kilon patteria aivan turhaan, sillä valon häivääkään ei mökömä antanut. Laitoin entisen paikoilleen vain sen vuoksi, ettei kukaan kävellyt paikalleni. Raimo johdatteli joukkoa osan matkasta, koska hänellä oli suunnistus-taidon lisäksi myös näyttävä valo.

Lappalaisten seita oli viimeinen rastipiste, joka sijaitsi lähellä Kiilopään eräkeskusta. Viimeiset kymmenet metrit oli varustettu edemminpuolisoin soihduin, jotka toivat juhlallisuutta tähän erikoiseen taipaleeseen. Luulen kyllä, että osansa tälle näytelmälle oli Euroopan vaellusliiton konferenssi, jonka osanottajat seurasivat outoa taival-lusta.

Saunassa jälleen entiseen tapaan kertailimme tapahtumia toisten kanssa. Mielihyvä vaelluksen onnistumisesta täytti olomme. Aamutunnit pääsimme nukkumaan oikein patjalle, joka hyväili jäsenemme autuaaseen uneen.

Eräterveisin

Aimo



Vakka-Suomen kilpailut

Vakka-Suomen suunnistusseurojen kesken kilpailtava Vakka-Malja meni tämän vuoden osalta selvästi MS-52:lle - erityisesti vahvojen talvimenestysten ansiosta. Talvella mm. vakkarastilaiset olivat jostain syystä pahasti horroksessa?

Vakka-Rasti kuitenkin vielä johtaa Vakka-Maljan yhteispisteissä. Vielä on jäljellä kaksi kilpailuvuotta.

	VaRa	MS-52	LaJy	TaTa	VeKi
Latusuunnistus	55	139	68	12	18
Hiihtosuunnistus	50	78	74	10	15
Viestit	59	46	56	2	1
Henk.kohtainen	155	158	130	7	25
Yösuunnistus	63	40	54	13	4
YHT. 1982:	382	461	382	44	63

	VaRa	MS-52	LaJy	TaTa	VeKi	PyMy
1980	• 371	334	263	16	77	3
1981	• 473	318	269	44	73	-
1982	382	• 461	382	44	63	-
TILANNE 3 v:	1226	1113	914	104	213	3

• "Niin kauan suunnistan kuin vähänkin polvi nousee risujen ja kantojen yli. Suunnistuksessa ihminen suorastaan nauttii elämästään. On todellista saavuttamisen riemua, kun löytää rastin. Se on hieno tunne." — Ex-huippujoukkoja Lätsä-Pekka Päiväranta Urheilulehdessä.

• "Suunnistuksen mielenkiintoa on lisittävä ympäristöä siihen kykyläsiä. Ensinnä otetaan käyttöön ampumasuunnistus. Joka osanottajalle torrakka selkään ja kaikille yhteislähtö. Se joka tulee elävänä on voittaja." — Nimim. M.J.S. H:n Rastiviestissä.

• "Suomalaisten luulisi osaavan kulkea metsissä. Mutta eivät osaa. Monet eksyvät heti, jos on yli sata runkoa pystyssä. Niin ollaan jo luonnosta vieraantuneita kuin peltohirvet." — Porin kaupunginhall. pj. Timo Kolvinen Rastikarhujen Rastiviestissä.



MATTI PENTTILÄ
50 v. 3.10.1982

RAILA SINKKILÄ
50 v. 19.11.1982

oooooooooooooooooooo

Avioliittoon vihittiin Uudenkaupungin kirkossa 10.9.82

Rauli Helkkula
ja
Sirpa Saukkonen

Onnea  Onnea

oooooooooooooooooooo

Unto Suvanto 60 vuotta

SVUL:n Varsinais-Suomen piirin toimintasujohtaja, Mr. Urheilu, täytti 60 vuotta 11.10.82. Välitämme onnittelut.

oooooooooooooooooooo

Uusia jäseniä

Vakka-Rastin hallitus on kokouksessa 13.9.82 hyväksynyt seuraan seuraavat uudet jäsenet:

Jarmo Aitta
Matti Järvinen
Raimo Kinnunen
Reima Meriläinen
Timo Ritasalo
Teemu Ritasalo
Arto Paalanen

11.10.82 hyväksyttiin jäseniksi:

Urho Hyttinen
Leo Ranki
Erkki Salminen
Ritva Salminen
Kari Salminen
Karoliina Salminen
Markku Strengell

YHDEN YÖN YLLÄTYKSIÄ...

"Yösuunnistuksen Vakka-Suomen mest. kilp. (7.9.82) olosuhteet kuulakkaassa illassa yörastien etsinnälle olivat erinomaiset ja pimeän metsän jännitystä ja osin myös yllätyksiä oli kokemassa 107 suunnistajaa." (Laitilan Sanomat 10.9.82)

Näin kirjoitteli Laitilan suurin ja kaunein lehdykäinen ikäänkuin vihjaillen, että V-S:n yörasteilla olisi tapahtunut jotain tavallisesta suunnistuksesta poikkeavaa... Ja niin tottavie tapahtuikin, ja sydämen tykytystä sai kokea mm. pj:mme Heikki V:

- Juoksin yhtä rastiväliä Kivisen Jukan tuntumassa tietä pitkin. Yht'äkkiä oli tiellä mies ase kädessä kommentinaan, että tästä ei juokse enää yksikään äijä. AMMUN HETI.

- Jukka yritti miehelle selitellä, että suunnistajia tässä vain ollaan, ei mitään hämminkiä. Mutta puhe ei tuntunut auttavan. Lyötiin otsalampujen valot pimeiksi ja vetäydyttiin. Se varmasti miestä suuttutti.

- Itse olin vähän taaempaan, heittäydyn ojaan ja ryömin sitä pitkin pakoon. Lähseistä talosta kuului naisääni huutelevan miestä palaamaan kotipihalle...

Suunnilleen tähän malliin kertoili Heikki seuraa-vana aamuna kokemuksiaan. Myös usealla muulla samaa rastiväliä juosseella oli vastaavanlaisia tuntemuksia Vakka-yön yllätyksestä. Mitään vahinkoja tilanteesta ei puolin eikä toisin syntynyt - mitä nyt suunnistajille joitain henkisiä kolhuja ehkä?

oo

PM-MENESTYSTÄ

SVUL:n Varsinais-Suomen piirin pm-kilpailujen seurojen mitali- ja pistetilastoa v. 1982:

1) TuS	16 + 21 + 16	122 pist.
2) MS-52	21 + 9 + 14	116 "
3) LiPa	16 + 16 + 9	105 "
4) LaJy	13 + 11 + 13	87 "
5) TarU	11 + 14 + 4	76 "
6) VaRa	11 + 9 + 9	71 "
7) PiKa	10 + 9 + 9	67 "
8) AngA	9 + 6 + 14	62 "
9) MaMa	3 + 11 + 9	43 "
10) PaiU	4 + 6 + 5	33 "
11) SalVi	4 + 3 + 7	29 "
12) SuSi	3 + 6 + 4	28 "
13) HaHa	2 + 0 + 1	9 "
14) TaTa	1 + 0 + 0	4 "
15) AuVa	0 + 0 + 1	1 "
LiLo	0 + 0 + 1	1 "
PePe	0 + 0 + 1	1 "
VeKi	0 + 0 + 1	1 "

TEHOHARJOITTELUA

Vakka-Rastin valmiudet valmentaa kilpaurheilussa menestyneitä suunnistajia ovat erinomaiset, siitä on osoitukseksi omien suunnistajiemme pääsy PM-edustustehtäviin. Valmennustietouden jakaminen ei ole rajoittunut vain omaan seuraamme, vaan siitä ovat päässeet osalliseksi eräät ulkopuolisetkin suunnistajat piirissämme ja menestyneet PM- ja SM-tasolla.

Nyt on rakentavien ajatusten herättämisen aika toiminnan jatkuvuuden ja tehokkuuden turvaamiseksi. Jotta pysyisimme huippusuunnistuksen kilpajuoksussa mukana, on valmennusjaosto esittänyt pyynnön, että harjoitustehokkuutta lisättäisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että valmennusta suunnattaisiin harjoitushalukkuutta omaaviin suunnistajiin ja näin turvataan menestyminen vaativissakin kilpailuissa. Näistä suunnistajista muodostettaisiin tehoryhmät nais- ja miessuunnistukseen. Ryhmien harjoittelumahdollisuuksia pyritään turvaamaan mm. matkoina viereisiin suunnistusmaastoihin.

Tehoryhmään pääsemisen edellytyksenä on harjoitus-halukkuus: miehillä yli 4000 km/v, naisilla yli 2000 km ja juniorien osalta sallitaan vähäinen liukuma, sekä omakohtainen pyyntö ryhmään tulemisesta. Lisäksi vaaditaan nimetty valmentaja sekä harjoitussuunnitelma 82-83. Valmennusjaosto ja ryhmäiset suunnittelevat toimintaohjelmansa seuraavaksi suunnistuskaudeksi sekä asettavat tulostavoitteet toteutettaviksi. - Näin muodostuu:

1. Kovakuntoisista suunnistajista kootut viestijoukkueet, joilla voidaan kilpailla tasavertaisesti muiden suunnistajien kanssa.
2. Harjoitteluryhmä, jossa on mielekästä harjoitella, tavoitteena menestyminen suunnistuksessa.

Tällä tavoin poistettaisiin epätietoisuus kovaa harjoittelevista suunnistajista, joiden harjoittelu on jäänyt suunnitteluasteelle, eikä tulisi virhearviointia viestijoukkueita valittaessa. Tällä vuosikymmenellä ei riitä se, että suorittaa virheettömän suunnistuksen jos on parhaista jäljessä vartin verran.

Ryhmän perustamisella ei tulla rajoittamaan seuraamme suunnistajien leiri- ja harjoittelumahdollisuuksia kotimaassa ja ulkomailla. Mutta pääsy I-joukkueeseen vaikeutuu. Siihen tarvitaan vakuuttava näyttö, ei riitä puheet tai menestyminen piirikilpailuissa.

Suunnitelmat ovat Vakka-Rastin toimesta kunnossa, joten lähde mukaan "kovakuntoisten" seuraan. Saat oman valmentajan tai valmennusapua ja harjoittelumahdollisudet menestymiseen. Ryhmään liittymisestä voit sopia Ylöstalon Riston kanssa, puh. (922) 3161.

Valmennusjaosto on toimintasuunnitelmassaan huomionnut myöskin seuraamme nuoret sekä vähemmän halukkaat harjoittelijat valmennustietouden saannissa ja harjoitus-halukkuutta lisäävien taitoharjoitteiden järjestämisessä.

Harjoitellaan ja menestytään.

Valmennusmiettein Esko

- Ei rikkaan tarvitse syödä halpoja hiilihydraatteja, sanoi sti-pendiurheilija kun kolmatta pihviään nakersi.

Vakuutukset

Vakka-Rastilaisten vakuutukset hoitaa

FENNIA

Konttori, puh. 22970
Rauhankatu 6, Uki



POHJOLA-
YHTIÖT

Konttori, puh. 3606
Koulukatu 3, Uki

oooooooooooooooooooo

Kaksi vakkasuomalaisista seuraa juhlii marraskuussa.

PYHÄRANNAN MYRSKY täyttää 50 vuotta

TAIVASSALON TAHTI täyttää 50 vuotta

oooooooooooooooooooo

RM-kilpaan

SSL:n ratamestari-kilpailu 1983 on alkamassa. Karttatilaukset seuroittain marraskuun aikana. Osallistu taitoharjoitukseen.

oooooooooooooooooooo

● SUUNNISTAVA VELI POIKA? "Veljeni juoksee 100 metriä 8,9 sekunnissa." "Mahdotonta, sehän on parempi aika kuin maailman ennätys." "Niin onkin Hän tietää oikotien!"

oooooooooooooooooooo

● Mini-Kemppainen, yösuunnisteliija, jäi kiinni onenavarkaudesta - jälleen kerran. "Sinä senkin, odota pas, kunhan kerron isällesi", huusi naapuri klu kustuneena ja retuutti polkaa. "Sano vain, isä on tuossa toisessa puussa!"

PERUSKUNTOHARJOITTELUUN



Suunnistukselle on tyypillistä pitkä kesto. Maaston vaihtelevuus asettaa koettelemukselle kestäväen voiman, nopeuden ja ketteryyden, yhdistettynä sujuvaan suunnistustekniikkaan. Käsitteellä "ketteryys" ymmärrämme voiman ja nopeuden sujuvaa hallintaa alati muuttuvissa harjoitus- ja kilpailuolosuhteissa.

Moni varmaan jo ihmettelee miksi painotan tuollaista asiaa kuin ketteryys näin paljon. Vuosien kokemuksen myötä olen huomannut kuinka helppoa on harjoitella vain juoksemalla Lepäisten tiellä. Näin saavuttaa kyllä mukavan tiejuoksukunnon, mutta kilpailuolosuhteissa maastossa asia on toisin.

Näin kauden loputtua pitää ensin analysoida mennyt kausi, mikä meni hyvin, missä on parantamisen varaa. Tämän jälkeen suoritetaan testi kestävydestä, voimasta, nopeudesta ja ketteryydestä. Saavutettujen tulosten perusteella laaditaan harjoitusohjelma tavoitteineen ja noin kuukauden välein suoritetaan kaikkien osa-alueitten testit kehityksen suunnan selville saamiseksi. Tämän takia harjoitusohjelman on oltava joustava, mutta kuitenkin nousujohteinen. Jokaisella harjoituskerralla on oltava tietty tarkoitus - ei vain mennä lenkille.

On päästävä sanonnasta 'tämä maastotyyppi ei sovi minulle'. Suunnistajan pitää harjoitella hyväpohjaisessa metsämaastossa, poluilla, suossa, risukoissa, kivikoissa, tiheiköissä, heinikossa.

Liian usein sanotaan harjoittelun olevan yksitoikkoista, mutta kun muistamme mitä kaikkia ominaisuuksia suunnistajalta vaaditaan, on vaihtelevalle harjoitusohjelman laatiminen helppoa ja noudattaminen kiintoisaa.

Nuorten kohdalla on kuitenkin painotettava opiskelun tärkeyttä. Hyvin suoritettujen koulutehtävien jälkeen on ilo lähteä treeneihin.

Kaiken kestävyysharjoittelun tavoite on ns. pettämätön peruskunto, joka saavutetaan vuosien ohjelmoidun, monipuolisen harjoittelun avulla. Pettämätön peruskunto suo mahdollisuuden vapautuneeseen suunnistussuoritukseen ja sen täyteen henkiseen hallintaan.

Suurin osa suunnistajista ei koskaan vakavissaan kiinnitä huomiota lajin asettamaan voimavaatimukseen. Suunnistus vaatii hyvän koko kehon yleisvoimakunnan lisäksi jalkojen lihaksiston kestävää voimaa. Voimaharjoituksina käyvät kuntopiiri, suo-, mäki- ja lumijuoksut. Vuodenajan salliessa suunnistajan pitää suorittaa harjoittelunsa maastossa, sillä jokainen maastolenkki on voimaharjoitteluna huomattavasti tehokkaampi kuin Lepäistentiellä suoritettu "hölkkä".

Suunnistussuorituksen aikana ilmaantuu tavan takaa tilanne, jossa nopean reaktiokyvyn ansiosta säilytetään tasapaino. Askelrytmin nopeat muutokset kuuluvat myös lajin kuvaan, erityisesti viestisuunnistuksissa. Suunnistajan on myös nopeasti pystyttävä tekemään valintansa reitti- vaihtoehdoissa. Nopeudella on siten tietty osansa valmistautumisessa, joka pitää huomioida.

Nopeat väistöt, maastopohjan jatkuvat muutokset, reitinvalintojen yllättävyys aiheuttavat jatkuvan ketteryyden vaatimuksen. Ketteryys on suunnistuksessa ominaisuus, jota kestävä voima nopeuden ohjaamana hallitsee. Ketteryyttä voidaan harjoitella sitä varten suunnitellulla "radalla". Nopeusvaatimus tällä radalla tuo mukanaan anaerobisen vaikutuksen. Siksak-juoksut metsässä erilaisin väistötehtävin mielikuvitusta käyttäen luovat hyvää vaihtelua harjoitteluun.

Taitoharjoittelu pitää suorittaa lumettomana aikana maastossa, jolloin harjoitellaan kartanlukua, suuntaa, rastinottoa, reitinvalintaa, käyrien lukua rinnejuoksuilla. Tässä tehdään usein se virhe, että harjoitellaan aina liian rauhallisesti. Joskus pitää



PIPOKAUSI on ehdottoman varmasti alkanut, ja sitä nauravat kuvassa myös Vakka-Rastin tyttöt Tuire, Virpi ja Raili.

HEILLÄ ON päässään VaRa:n tyylikkään siisti edustuspiipo, joka Sinunkin kannattaa hankkia viimeistään nyt.

PIPON HINTA on vain 20 mk. Kysele esim. Vennelän Heikiltä.

harjoitella myös kilpailuvauhdilla, jopa ylivauhtia pitäen. Näin varsin naisessa kilpailussa ei tule eteen harjoittelemattomia tilanteita. On myös harjoiteltava tilanteisiin, jossa on kysymys ns. yleisö- tai TV-rastista, että pystyy keskittyneesti suunnistamaan rastille asti.

Talven taitoharjoittelu on tärkeä osa suunnistajan harjoittelua, jota ei kannata unohtaa. Talven aikana suunnistustaito ja siihen liittyvät valmiudet väkisinkin heikkenevät. Talven taitoharjoittelulla heikkeneminen saadaan hidastumaan ja taitotaso eli tuntuma suunnistukseen pysyysuhteellisen hyvänä. Tällöin tosiharjoittelun aloittaminen keväällä kartan kanssa maastossa on huomattavasti helpompaa kuin jos talvi vain juostaan/hiihdetään omistamatta ajatustakaan muulle kuin peruskunnon kohentamiselle.

Kevään ansa suunnistajalle on kova juoksukunto, mutta taidollinen valmius huono. Tätä ei yleensä tunnusteta, vaan ensimmäisiin kilpailuihin mennään näyttämään kuinka kovassa kunnossa sitä oikein ollaan. Seuraus on pahoja pummeja ja virheellisyyksiä suunnistussuorituksessa. Näitä virheitä voi tulla aivan yksinkertaisissakin tilanteissa, ja niiden korjaaminen voi olla hankalaa myöhemmin kauden aikana, varsinkin nuorilla. Suunnistusrytmi on sekaisin.

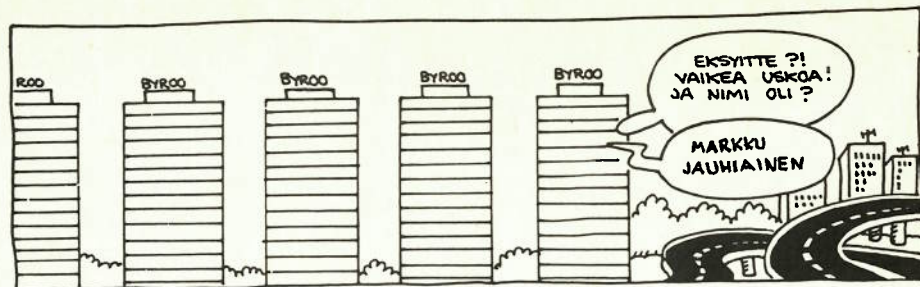
Tämä ansa vältetään talven taitoharjoittelulla, jolla varmistetaan kohtalainen taidollinen valmius sekä kevään maastoharjoituksilla ennen kilpailuihin lähtöä.

Opettele harjoittellessasi tuntemaan itsesi eli kuuntele sydämesi ääntä. Jos olet ylipäätynyt, kipeä, jätä harjoitus väliin tai kevennä sitä. Muista myöskin, että kovan harjoituksen jälkeen palauttava tasavauhtinen, venyttely salliva hölkkä (syke 90-130 l/min) on parempi vaihtoehto kuin lepo.

Mikäli seurastamme löytyy halukkaita suunnistajia, jotka ovat valmiit uhraamaan aikaansa tunnolliseen harjoitteluun, olen osaltani valmis antamaan neuvoja.

Terveisin Kartta-Veijo





TULEVIA TAPAHTUMIA

- JÄRJESTYSMIESKURSSI 1.11.82 klo 18,30 Kalannin Urheilutalossa. Järj. Kalannin Raittiuslautakunta.
- SYYSPARLAMENTTI 3.11.82 klo 19 Varsinais-Suomen piirin suunnistajille Maariassa. Henkilövalintoja ym. asiaa.
- RATAMESTARIKOULU 13-14.11.82 Turussa. Järj. SSL.
- VAALIKOKOUS 24.11.82 klo 18,30 Sorvakkokodissa.
- SSL:n VALMENTAJAKERHON koulutustilaisuus 11-12.12.82 Eerikkilän Urheiluopistossa.
- JOULUJUHLA 12.12.82 klo 15 Sorvakkokodissa koko rastilaisten perheelle. Joulupukkin suunnistaa.
- KUNTOPIIRI maanantaisin Saabin hallilla. YHTEISLENKIT jatkuvat torstaisin. Kts. Seuratoiminta-p.
- KOULUTUSTILAISUUKSIA. Seuratkaapa Suunnistaja-lehden ilmoituksia, TS:n piiripalstaa ja U:gin Sanomien Seuratoiminta -palstaa ja lähtekää vain rohkeasti kursseille.

RAKENNUSLIIKE
HEIMO RINNE KY
 TOIMISTO VIHTORINKATU 11,
 LAITILA, PUH. 51600

VOLVO
RAUMALTA

PORIN
AUTOKESKUS OY

KORTELAN TIE 4, RAUMA 938-220777
 UUSIKAUPUNKI 922-24813

SÄHKÖ-UKKI KY
 PL 74, 23501 UUSIKAUPUNKI PUH. 922-21901

HUOLTOASEMA
N. KILLSTRÖM KY
 Uusikaupunki, puh. 24700

Avoinna:
 arkisin 7.00—20.00
 lauant 8.00—18.00
 sunnunt 9.00—20.00



TIIKERI NÄYTTÄÄ TIETÄ



RUOKA-KAHVIO
P&P RANTANEN
 Uusikaupunki
 puh. 922-22464

- MEILLÄ SYÖT EDULLISESTI
- ARKISIN LÖUNAS ALKAEN KLO 11.00
- TARJOUKSIA MYÖS VIKKONLOPPIIN

AVOINNA
 ark. 7.00—20.00
 la 8.00—18.00
 su 9.00—20.00



UNEX LJ
kaukolämmön
alajakokeskus



RAUMA-REPOLA

UUDENKAUPUNGIN TELAKKA
 PL 36, 23501 UUSIKAUPUNKI
 PUH: (922)24311 TELEX: 62292 RRUT SF