



LÄNSI-SUOMI -RASTIEN OHJEISTO

RASTI-LUKKO ry

04.04.2024

Sivu 1/9

- 1. Järjestelyn tarkistuslista (s. 2)**
- 2. Järjestelyohjeet (s. 3 - 8)**
- 3. Kuntosuunnistusratojen laadintavinkkejä (s. 9 - 10)**



1. Järjestelyn tarkistuslista

- ALOITA AJOISSA ainakin 2 - 3 viikkoa ennen tapahtumaa.
 - TUTUSTU HUOLELLA OHJEISIIN, niissä voi olla muutoksia aikaisempaan.
 - KOKOA RYHMÄ, kahdellakin pärjää ellei liikenneopastusta tarvita (karttojen ym. tarvikkeiden myyntiin yksi henkilö ja tietokoneen käyttöön toinen).
 - TARVIKEKASSIT saat edelliseltä järjestäjältä viimeistään edeltäväksi viikonlopuksi. Tarkista sisältö heti. Tarkista erityisesti leimasimet ja EMIT-kortit.
 - KARTAN suunnitteluun saat OCAD-muodossa Timo Nurmi p. 044 297 3944 email timppanu@gmail.com Perinteiset paperiset suunnittelukartat tulostetaan seuran tulostimella.
- Ratavaihtoehtoja on neljä:
- A) pitkä noin 6 km
 - B) keskipitkä 4 km
 - C) lyhyt noin 3 km
 - D)* mini noin 2 km, tai pihakartta
- * Jos kyseisenä päivänä ei ole Hippoja tulossa suunnitellusti paikalle, kannattaa pohtia lyhyimmät radat siten, että myös kokeneemmat suunnistajat saisivat sopivia suunnistustehtäviä.
- ILMOITUS LEHTEEN on toimitettu etukäteen. Ellei tule muutoksia, ei tarvitse tehdä mitään.
 - Suunnistajien OSALLISTUMISOHJEET ovat toimistokassissa ja seuran kotisivuilla.
 - Sijoita ILMOITTAUTUMINEN JA TULOSKIRJAUS (tietokoneen käyttö) paikkaan, jossa on tilaa ilmoittautuville ja metsästä ulos kirjautuville suunnistajille.
 - Sijoita LÄHTÖ (nollaleimaus) erilleen muusta toiminnasta, jotta suunnistajat saavat lähteä rauhassa metsään.
 - Sijoita MAALI myös erilleen, sekä lähdestä, että tulospalvelusta.
 - TULOKSET:
 - SK-LS - lehteen ja kotisivuillemme tapahtumakohtaisen sähköpostiosoitteen mukaan.



LÄNSI-SUOMI -RASTIEN OHJEISTO

RASTI-LUKKO ry

04.04.2024

Sivu 3/9

- **OSALLISTUMISMAKSUJEN TILITYS**
Op 563000-255999 (IBAN: FI22 5630 0020 0559 99), mainitse tapahtuman järjestysnumero, paikka ja aika.
- **Tarkista ja toimita TARVIKEKASSIT seuraavalle järjestäjälle viimeistään viikonloppuun mennessä.**
- **Hae RASTIT POIS METSÄSTÄ, mielellään jo samana iltana ainakin ne rastit, jotka ns. näkyvillä.**

2. Järjestelyohjeet

2.1 YLEISTÄ

Aloita tapahtuman suunnittelu ajoissa.

-varaa aikaa ainakin 2-3 viikkoa

-varaa toimitsijoita ainakin 1 itsesi lisäksi + mahdolliset liikenteen ohjaajat

Varaudu reilu 100 kuntosuunnistajaan, seuraa edellisten viikkojen määriä.

Suunnistusliitto suosittelee, **ettei koiria** oteta mukaan maastoon kuntosuunnistustapahtumissa.

2.2 LEIMAUS

Rasteilla leimataan EMIT- kortilla.

2.3 KILPAILUKESKUS

Varmista lupa tapahtumakeskukselle ja paikoitukselle alueen omistajalta!

Suunnittele ja opasta pysäköinti huolella.

2.4 RADAT JA RASTIT

Katso kuntosuunnistusratojen laadintaohjeet sivu 9.

2.5 TARVIKKEET

Kaikki tarvikkeet ovat kasseissa ja laukuissa

Leimasinlaukku sisältää leimasimet 31-58, leimasimet 100 ja 0 ovat valmiina pukeissa. Laukun leimasimet ovat niille varatuissa muovitaskuissa. **Säilytä leimasimia AINA näissä muovitaskuissa! Säilytä lainattavat EMIT - kilpailukortit eri kassissa. Lähtö eli 0-leimasin on myös säilytettävä erillään muista leimasimista ja korteista.**



LÄNSI-SUOMI -RASTIEN OHJEISTO

RASTI-LUKKO ry

04.04.2024

Sivu 4/9

Kiinnitä leimasimet metsässä teipillä, ei roikkumaan naruissa.

Mikäli luovutat leimasimia tai kortteja muuhun käyttöön, varmistu palautuksesta.

Muita kasseissa olevia tarvikkeita on mm. maksulipukkeet, rastiliput, erinäisiä ohjetauluja, toimistomappi, sääsuoja, LS-banderolli, liivejä, yms. yms.

Tutustu sisältöön ja mikäli kassien sisällössä on puutteita, ilmoita Jannelle puh. 044 5545205.

Kassit saat edellisen viikon tapahtuman järjestäjältä ja toimitat ne pikaisesti edelleen seuraavan tapahtuman järjestäjälle.

Varaa myös sopivasti vaihtorahaa (lippaassa on pohjakassana 30 € kolikoina).

Tietokone ja lukijalaite kulkee omassa laukussaan ja edellinen ajanottaja toimittaa sen aina seuraavalle ratamestarille. Ratamestari hoitaa ajanoton itse tai hankkimallaan toimitsijalla. Jos on ongelmia, ota yhteys (Lasse Kaunismäki puh 044 974 6523).

2.6 KARTAT

Kartat ratojen suunnitteluun pitää tilata hyvissä ajoin ennen tapahtumaa Timo Nurmelta puh. 044 297 3944 tai email: timppanu@gmail.com

Lopulliset ratatiedot pitää toimittaa hänelle viimeistään viikkoa ennen tapahtumaa (Ocad tai Purple Pen).

Kartat tulostetaan Granossa.

2.7 ILMOITUS LEHTEEN

Satakunnan Kansa Länsi-Suomen Menokone -palstalla on edellisellä viikolla ilmoitus tapahtumasta. Ilmoitukset on toimitettu lehteen etukäteen koko kauden ajalta ja mikäli tapahtumasi on sovitus mukainen, sinun ei tarvitse ilmoittaa mitään. Mikäli tiedot ovat muuttuneet, toimita Jannelle uusi ilmoitus.

2.8 TAPAHTUMAN ALKU

Opasteet, ohjeet ja muu järjestely oltava kunnossa klo 16:45, (syksyn neljässä viimeisessä poikkeuksia), jolloin karttojen myynti alkaa. Peltiset opastuskyltit on jätetty pois, rastilippu on hyvä opaste.

Minimimiehitys on:



LÄNSI-SUOMI -RASTIEN OHJEISTO

RASTI-LUKKO ry

04.04.2024

Sivu 5/9

- Kartan myyjä/EMIT -lainaaja ja -kirjaaja. Varmista, että Emitit tulee takaisin, merkkää lainaus ruutupaperille.
- Ilmoittautumisten ja maastosta pois tulevien kirjaaja (tietokone)
- Yksi tai kaksi pysäköinnin ohjaajaa, jos tarvetta.

Laita suunnistajien osallistumisohjeet selvästi näkyviin.

2.9 MALLIKARTAT JA RASTIMÄÄRITTEET

Tulostekarttoihin on painettu valmiiksi radat ja rastimääritteet.

Laita mallikartat muovitaskuihin ja hyvin esille myyntipaikan lähelle

2.10 KARTANMYynti

Osanottomaksu on kaikilta yli 21-vuotialta 7 €. Emit-kortin vuokra 1 €. Rasti-Lukon alle 21-vuotiaat jäsenet suunnistavat ilmaiseksi, samoin kaikki alle 16-vuotiaat.

Osanoton voi maksaa joko:

- rahalla
- liikuntaseteleillä, **HUOM! TARKISTA, ETTÄ ON ALLEKIRJOITETTU, NIMI ON OLTAVA** (Smartum, Virike, Tyky, Sporttipassi), tai kännykällä
- maksulipukkeella, kausikortilla

Liikuntaseteleistä ei anneta vaihtorahaa takaisin!

Hippo-suunnistuskoulumaksu sisältää lapsen ja mukana kulkevan huoltajan ilmaisen kartan ja emit-vuokran (yksi emit/perhe)!



Rasti-Lukko ei peri suunnistusjaoston hyväksymiltä aktiivijäseniltään osanottomaksua (heillä on vapaakortti).

Rasti-Lukko saa liikunta- ja kulttuuriseteleistä rahaa kauden lopussa. Kerää setelit talteen yhteenvetolomakkeen kanssa ja lähetä valmiissa kirjekuoreessa rahastonhoitajalle Ada Silenille. HUOM! Kaikki liikunta- ja kulttuurisetelit sekä maksulipukkeet otetaan talteen.



LÄNSI-SUOMI -RASTIEN OHJEISTO

RASTI-LUKKO ry

04.04.2024

Sivu 6/9

2.11 MAKSULIPUKKEIDEN MYYNTI

Toimistokassissa on myytävänä osallistumiseen oikeuttavia **maksulipukkeita**.

Nippu maksaa 30 € (5 lippua). Satakunnan suunnistuksen lipukkeet ovat käyttökelpoisia lipukkeissa mainituissa seurojen kuntosuunnistus-tapahtumissa, ja seuran omat lipukkeet ovat käyttökelpoisia vain Länsi-Suomi-rasteilla. **Tarjoo ensisijaisesti omia lipukkeita, koska niistä on vähiten vaivaa kirjanpidossa.**

Pidä lipukkeita esillä ja myy niitä halukkaille sekä merkitse mydyt vihot yhteenvetolomakkeeseen.

2.12 ILMOITTAUTUMINEN JA LÄHTÖ

Jokaisen suunnistajan pitää ilmoittautua ennen metsään lähtöä tietokoneelle! (Tulospalvelun ongelmatilanteessa metsään voi lähteä ilmoittautumattakin, mutta tällöin pitää olla ns. hereillä kun tulee maaliin ja osata valita maaliintulijaksi)

Merkkaa myös laina-emitit tietokoneohjelmalle, jotta ne muistetaan kerätä pois.

Lähdössä suunnistaja leimaa nollaleimauksen hänelle sopivana ajankohtana ja lähtee matkaan.

Matkaan voi lähteä myös ilman ajanottoa. Helppointa on laittaa aluksi suttupaperille nimi+rata ja lisätä ne koneelle lopuksi kun yleensä jotain joutuu odottelemaan.

2.13 MAALI

Suunnistaja leimaa maalissa olevalla maalileimasimella, jonka jälkeen hän saapuu tulospalvelun luo ja hänen EMIT -korttinsa luetaan tietokoneeseen kytketyllä lukijalaitteella (ota seuran laina EMIT -kortti pois).

Toimitsija huolehtii, että KAIKKI käyvät purkuleimauksessa tietokoneen luona, myös ilman aikaa suunnistaneet!

Varmistu, että kaikki tulevat pois metsästä!

2.14 TULOKSET

osallistujamäärineen

Tietokoneesta vastaavat henkilöt auttavat tulosten laadinnassa. E-Results – ohjelmasta saadaan suoraan tuloluettelo tekstitiedostona. Tiedosto tallennetaan tietokoneen kiintolevylle (katso ohjelman käyttöohje). Tulokset ja väliajat toimitetaan Rasti-Lukon kotisivuille, mielellään heti ensimmäiseksi, kun päästään paikalta pois.



LÄNSI-SUOMI -RASTIEN OHJEISTO

RASTI-LUKKO ry

04.04.2024

Sivu 7/9

Joka tapahtumalla on oma sähköpostiosoite, jonne tulos- ja väliaikatiedostot lähetetään liitetiedostoina.

Tiedostot nimetään ennen lähettämistä seuraavasti:

Tulokset_ppkkvv.html (esim. Tulokset_010415.html)

Valiajat_ppkkvv.html (esim. Valiajat_010415.html)

Lähettämisen jälkeen varmista vielä, että tulokset tulivat esille kotisivuille kuntosuunnistustaulukkoon.

Ongelmatilanteissa ota yhteyttä: Jussi Heino, puh 050-5298974.

Tulosten lähettämiseen tarvitset tapahtumakohtaisen sähköpostiosoitteen, joka löytyy sinisestä kansiosista.

2.15 TULOKSET Satakunnan Kansa Länsi-Suomi -lehteen

Lehteen toimitetaan täydelliset tulokset heti tai seuraavana aamuna sähköpostiosoitteeseen sk.urheilu@satakunnankansa.fi. Tietokoneelta saadut tuloluettelot ovat suoraan oikeaa muotoa lehtitoimitukseen. Ennen lähetystä tuloksista poistetaan "ilman aikaa" - suunnistaneet, keskeyttäneet sekä hylätyt.

2.16 LOPPUTOIMET

Hae(tuta) rastit ja leimasimet pois metsästä mielellään vielä samana iltana.

Toimita kassit seuraavan viikon järjestäjälle ennen viikonloppua tai sovitusti.

Tilitä käteisellä maksaneet **Rasti-Lukon tilille OP 563000-255999 (IBAN: FI82 5630 0020 0559 99)**, ja mainitse maksun selitteessä, **minkä päivän tapahtuman maksuista on kyse!**

Rasti-Lukko saa liikunta- ja kulttuuriseteleistä rahaa kauden lopussa. Kerää setelit talteen yhteenvetolomakkeen kanssa ja lähetä valmiissa kirje-

kuoreessa rahastonhoitajalle Ada Silenille. HUOM! ! Kaikki liikunta- ja kulttuurisetelit sekä maksulipukkeet otetaan talteen.

Palauta ylijääneet kartat (jos yli 20 kpl) Janne Kallioniemelle (ei kiirettä), niitä uusiokäytetään mm. omissa treeneissä. Älä jätä karttoja lojumaan kasseihin (rypistyvät).

2.17 MUUTA

Välitä mieleesi tulleet kehitysideat yhteenvetolomakkeella, sähköpostilla janne.up@live.fi tai 044 5545205. Myös arvostelut kannattaa kertoa meille pohdittavaksi rakentavassa hengessä. Mitä niitä yksin murehtimaan.

Välitä myös mahdolliset maanomistajien ja tieosakkaiden ja muiden kommentit.



Usein kuultavasta arvostelusta huolimatta Sinun ja ryhmäsi työ on arvokasta ja ansaitsee aina suuren kiitoksen!

KIITOS JA LYKKYÄ TYKÖ!

3. Kuntosuunnistusratojen laadintavinkkejä

3.1 YLEISTÄ

- Yhtä oikeaa tapaa ratasuunnittelun toteutukseen ei ole, mutta seuraavassa yksi mahdollisuus työjärjestykseksi:
- Jos haluat käyttää esim. Purple Pen- ratasuunnitteluohjelmistoa, niin siihen on erillinen ohje.
- Aloita suunnittelu D-radasta, se monesti työläin ja määrittelee järkevä lähtö ja maalipaikan. Joskus voi olla ainoa mahdollisuus viedä D-radän lähtö eri paikkaan. Huomio, että tällöin tarvitset 2. nollan, jota ei ole kasseissa.
- Varmista, että radat sopivat selkeästi A4-tulosteelle (huom. B-radän 1:7500 mittakaava)
- Työpöytä-suunnittelun jälkeen mene maastoon ja katso onko rastipisteet soveltuvia ja pitääkö kartta paikkaansa. Jos olet ollut ajoissa liikkeellä, niin karttaa saatetaan ehtiä päivittämään.
- Mieti maastossa mihin sijoitat leimasimen ja lipun, nopeuttaa rastien vientiä.
- Siirrä tarvittaessa toiseen pisteeseen. Älä väkisin käytä epäselvää.



LÄNSI-SUOMI -RASTIEN OHJEISTO

RASTI-LUKKO ry

04.04.2024

Sivu 9/9

3.2 RADAT

Laadi neljä rataa: mini, lyhyt, keskipitkä ja pitkä.

- **mini noin 2 km** todella helppo
- **lyhyt noin 3 km** rasteja 5-8 helpohko
- **keskipitkä noin 4 km** rasteja 6-10
- **pitkä noin 6 km** vaativa rasteja 10-15.

Miniradan on oltava todella helppo. Se on tarkoitettu suunnistuksen aloittelijoille ja suunnistuskerholaisille.

Myös lyhyen radan on oltava helpohko.

Laadi radat niin, ettei kenellekään tule tarvetta oikaista viljapeltojen, taimikoiden tai pihojen läpi. Vältä myös käytössä olevia eläinten laidunmaita.

Pyri ratojen laadinnassa siihen, että:

- radat kiertävät samansuuntaisesti
- ensimmäisiä rasteja on 2-3
- kaikki tulevat maaliin samasta suunnasta
- vältä teräviä kulmia rasteille tulo- ja lähtösuunnissa, käytä apurasteja
- vältä ryteikköjä, hakkuita ym. vaikeakulkuisia alueita
- varmistu, ettei reiteillä ole ylipääsemättömiä ojia ym.
- käytä apurasteja peltojen, pihojen, ym. esteiden ohittamiseen
- eri radoilla voi käyttää yhteisiä rasteja, yleensä kuitenkin C ja D-radalla pisteet ja varsinkin samat välit on liian helppoja A ja B-radalle ja päinvastoin (pl. maali)
- kartan parhaat alueet tulevat käyttöön
- sijoita viimeinen rasti lähelle maalia
- vaativalla radalla rastien sijoitus ennen katkaisevaa maastokohdetta, polut kaukana, kartanluku
- C-radalle rastien takana selvä kiinnekohta, kiertävät reitinvalinnat

3.3 RASTIT

Pyri rastien valinnassa siihen, että:

- rastit ovat varmasti oikeissa paikoissa
- kartta pitää paikkansa rastipisteen ympärillä
- rastipiste on selkeä ja sinne pääsee kartanluvulla
- rastilippu on määritteen mukaisesti näkyvissä