



2019 KUNTOSUUNNISTUSOHJEET

Keuruun Kisailijat Ry, Suunnistusjaosto

NÄIN TOIMITAAN KEURUSSEUDUN ILTARASTEILLA:

Aika keskiviikkoisin klo. 17.30 alkaen
Paikka ilmoitetaan maanantaisin Suur-Keuruu:n seuratoimintapalstalla sekä jaoston nettisivuilla, josta selviää myös ajo-ohjeet.

- Varaa mukaan kompassi, muovitasku kartan suojaksi sekä emit-kortti. Tarvittaessa vuokraamme emit-kortteja paikan päällä 3,- €/kerta
- Toiminta kartanmyyntipisteessä: Karttamaksu 6,- € (alle 16v 3,- €). Maksutavat: käteinen, kausikortti ja Smartum-seteli. Saat kartan johon on valmiiksi tulostettu rata ja rasti-määritteet. Ratavaihtoehdot mallikarttoineen ovat esillä kartanmyyntipisteessä. Valitse itsellesi sopivin rata. Esitä ajanottajalle aina ennen maastoon lähtöä emit-korttisi sekä kerro nimesi ja valitsemasi suunnistusrata. Ilmoita tässä vaiheessa myös jos suunnistat:
 - ilman emit-korttia tai
 - ilman ajanottoa tai
 - nimettömänä
- Lähtö: Voit siirtyä lähtöpaikalle ja valita vapaasti lähtöaikasi. Laita emit-kortti lähtöleimasimeen (merkintä: Lähtö) noin viiden sekunnin ajaksi ja irrota kortti leimasimesta lähtöhetkellä (Samalla kortin sisään rakennettu kello käynnistyy).
- Maastossa: Kierrä rata ja leimaa emit-korttisi jokaisella rastilla. Rastit on merkitty rastilipulla ja sen läheisyydestä löydät rastileimasimen. Karttaan on merkitty rastikohtainen tunnus, jota voit verrata rastileimasimen tunnuksen ja täten varmistaa, että olet oikealla rastilla.
- Maali: Maaliin tullessasi leimaa emit-kortti vielä maalileimasimessa (merkintä: Maali). Tässä vaiheessa kortin sisäinen kello pysähtyy, joten tästä eteenpäin ei tarvitse kiirehtiä. Tämän jälkeen käytä korttisi vielä kartanmyyntipisteessä luettavana. Käythän ilmoittautumassa, vaikka olisitkin kiertänyt radan ilman emit-korttia! (Tämä on turvallisuuden kannalta tärkeää - näin toimien järjestäjällä pysyy tieto maastossa olevista henkilöistä). Toimitsijat lukevat korttisi tiedot lukulaitteella ja kirjaavat tuloksen ajanottojärjestelmään. Lisäksi saat mukaasi tulosteen, josta selviää radan kiertämiseen käyttämäsi aika sekä rastivälien ajat.
- Tulokset löydät internetistä osoitteesta www.keuruunkisailijat.fi/suunnistus
- **Suositlemme oman emit-kortin hankintaa.** Uuden kortin voit ostaa iltarasteilta (Kortin arvioitu käyttöikä noin 10 vuotta).
- **Saatavilla kausikortti** 60,- € (alle 16v. 15,- €) joka oikeuttaa osallistumaan iltarasteille koko kauden ajan. Korttitilaukset: <http://www.keuruunkisailijat.fi/suunnistus/iltarastit/>
- APUA! Iltarastien talkooväestä on ainainen pula. Ilman talkooväen työpanosta ei kuntosuunnistuskauden toteuttaminen onnistuisi. Otamme mielellämme uusia tekijöitä joukkoomme yhteiselle asialle. Jos olet käytettävissä näihin tehtäviin, ole hyvä ja ilmianna itsesi allekirjoittaneelle!

Yhteystiedot – kuntosuunnistusvastaava:

Arto Alamäki, p. 0400 547 110, arto.alamaki@gmail.com