



Hei, Rasti-Vihdin jäsen!

Suunnistuskausi on startannut vauhdikkaasti pienistä lumisateista huolimatta. Tässä jäsenkirjeessä asiaa:

- 1) kuntorastien käytännön ohjeita ja ranking
- 2) Cooper-testi su 23.4. klo 10.00 Nummelassa
- 3) varusteet kuntoon
- 4) Jukola ja muut kesän kisat
- 5) toimitsijaksi rasteille
- 6) torinsiivousvuorot

- 1) kuntorastien käytännön ohjeita ja ranking

Kuntorastit ovat maksuttomia normaalin jäsenmaksun maksaneille. Ruuhkien välttämiseksi kannattaa ajoittaa rasteille saapuminen mieluummin viiden jälkeen kuin ennen viittä. Jos joillain rasteilla on paljon odotettua enemmän kävijöitä ja kartat uhkaavat loppua kesken, voit halutessasi jättää maaliin tultuasi oman karttasi seuraavan suunnistajan käyttöön. Muistathan myös ilmoittautua aina lähtiessäsi ja saapuessasi, vaikka olisit kulkenut radan ilman aikaa tai päätynyt omaan rataan. Tulospalvelussa kokeillaan tällä kaudella online-tuloksia, joiden teknistä toteutusta trimmataa nyt ensimmäisten rastien koekäytön perusteella kuntoon. Juhlimme tänä vuonna satavuotiasta Suomea - tietenkin suunnistamalla, ja kesän kuntorasteilta lasketaan rankipisteitä aktiivisille ja vikkelimille metsänkävijöille radoilla A-C. Lisätietoa nettisivuilla <https://rasti-vihti.sporttisaitti.com/kuntorastit/kuntorastiranki-2017/>.

- 2) Hölkkähetki eli Cooper-testi su 23.4. klo 10.00 Nummelan yleisurheilukentällä

Kaikille jäsenille avoin Cooper-testi sunnuntaina, tule mittaamaan kauden kunto ja asettamaan sopiva tavoite Jukolaa kohti! Cooperissa ei ole tarkoitus kilpailla, vaan sen voi halutessaan vaikka kävelläkin (tai kontata, jos siltä tuntuu). Testissä siis edetään 12 minuutissa juoksuradalla niin pitkälle kuin ehtii ilman apuvälineitä. Jos 12 minuuttia yhtäjaksoista liikuntaa tuntuu pahalta ajatukselta sunnuntaina kirkonmenojen aikaan, voit tulla myös avustamaan kellon kanssa tai kirjauksissa. Ei verta tai kyyneleitä, mutta hippunen hikeä tiedossa hymyssä suin!

- 3) varusteet kuntoon

Jäsenille myynnissä uusia emit-kortteja hintaan 60 e (ovh 69 e), saatavilla rajoitettu erä eli niin pitkään kuin kimpptilauksesta riittää. Lisätietoja Jouni Moisanderilta esim. kuntorasteilla. Myös seura-asuja on Jounin kautta tilattavissa. Joitakin kokoja on suoraan varastolla, ja uusia on tilattu täydentämään tarjontaa. Tarjolla suunnistuspukuja lyhyillä ja pitkillä hihoilla (paita ja housut myynnissä erikseen), juoksupuku (takki + housut yhdessä) ja tuubihuivi. Lapsille on myös hajakokoja käytetyistä varusteista lainaan. Muita ostoksia voi tehdä esim. Suunnistajan kaupasta, joka vierailee kuntorasteilla 31.5., 2.8. ja 6.9.

4) Jukola ja muut kesän kisat

Tänä vuonna Jukola kisataan Joensuun Enossa, ja matkaan lähdetään taas sankoin joukoin. Ilmoittaudu mukaan Jounille (listat mm. kuntorasteilla), niin et jää paitsi tästä suunnistajan joulusta – paikkoja on vielä vapaana! Jäsenille osallistumismaksun hoitaa seura. Jukolaan on järjestetty yhteinen bussikuljetus Karkkilan kanssa. Jos haluat käydä muissakin kisoissa, tarvitset lisenssin ja tunnukset liiton ilmoittautumisjärjestelmä Irmaan. Lisätietoja saat seura-aktiiveilta. Seura tukee jäsentensä kilpailuissa käyntiä maksamalla lapsille lisenssin sekä kansallisten kilpailujen osallistumismaksut sekä muiden osalta viesti- ja arvokilpailujen osallistumismaksut (SM- ja AM-kilpailut, Jukola, Halikko-viesti ym.). Aluemestaruuskisoihin ei tarvita lisenssiä.

5) toimitsijaksi rasteille

Rastit ovat kasvattaneet suosiotaan parin viime vuoden aikana voimakkaasti – jäsenten apu käytännön järjestelyissä on siis tarpeen. Katso siis listalta jotkin rastit, joissa voisit avustaa esim. puolen tunnin ajan ennen omaa starttia liikenteenohjauksessa, karttamyynnissä tai lähtijöiden opastuksessa, ja ilmoittaudu vaikkapa maaliin tultuasi järjestäjälle tai ota yhteyttä Kimmo Saleniukseen tai muihin kuntojaoston jäseniin.

6) torinsiivousvuorot

Yksi tärkeä osa seuran taloudenpitoa on Nummelan toritoiminnan ylläpito. Oikeudesta torimyyntipaikkojen myyntiin seura vastavuoroisesti huolehtii torin siivouksesta toripäivinä eli keskiviikkoisin ja lauantaisin. Siivous vie aikaa noin 15-30 minuuttia, ja vuoroja on yleensä rivijäsentä kohden yksi vuodessa. Vuorolista on seuran sivuilla <https://rasti-vihti.sporttisaitti.com/seura/jasenille/torisiivous/>, **käy tarkistamassa sieltä oma vuoros**i ja merkkää aika kalenteriin. Jos vuoro ei sovi, vaihda se toisen jäsenen kanssa.

Mukavaa rastikautta!

Tiedotusjaoston väki