



Rasti-Vihti

www.rasti-vihti.fi

SEURAN YHTEYSTIEDOT 2015

www.rasti-vihti.fi

- Puheenjohtaja: JAN REIJO • Varapuheenjohtaja: Jouni Moisander
- Sihteeri: KIMMO SALENIUS • Rahastonhoitaja: TIINA MOISANDER
- Muut johtokunnan jäsenet: MIKKO PARTANEN, MATTI MÄKILÄ, NIKO SORVARI, MINTTU RISTINIITTY



PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Suunnistuskausi 2015 on Rasti-Vihdin 39:s. Keskiviikkorastit alkavat 15.4.2015 perinteisesti Nummelanharjulla. Hoppokulkuisessa harjumaastossa on laajista kiinnostuneiden, niin aikuisten kuin lasten mukava tutustua lajiin. Harjulla on tarjolla myös rastireitti nuorempia suunnistajia varten. Lisäksi toukokuussa alkavaan Hippo-suunnistuskouluun voi ilmoittautua tai kysellä lisätietoja paikan päällä.

Rastireittien määrää keskiviikkorasteilla on merkittävästi lisätty, jotta myös lapset voivat tutustua turvallisesti lajiin ilman eksymisvaaraa. Metsässä kulkee nauha, jota seuraamalla pääsee lähdöstä maaliin, ja jos vielä matkalla muistaa leimata rastit, on se pelkkää plussaa. Rastireitti on merkitty kuntorastikalenteriin RR-merkinnällä, joten se kannattaa aina tarkistaa ennen rasteille lähtöä lasten kanssa. Valitettavasti kaikki maastot eivät ole sellaisia, että rastireitti pystytään järkevästi järjestämään.

Keskiviikkorasteja järjestetään aina syyskuun loppuun asti eri puolilla Vihtiä. Keskiviikkorastien paikka löytyy seuran kotisivuilta sekä viikoittain paikallislehdistä seurapalstalta.

Kuntorastien kävijämäärä on ilahduttavasti noussut valtakunnallisesti useamman vuoden, ja se tuo positiivisia haasteita meille kaikille. Parkkipaikat ovat välillä ahtaita, joten suositetaan kimppekyytejä, ainakin muutaman kerran vuodessa. Muistakaamme myös se, että olemme aina toisten maalla vieraina. Pidetään siis edelleen paikat siisteinä eikä kaahata teillä. Olkaamme kiitollisia maanomistajille ja metsäystyösköuden haltijoille, sillä vain heidän luvallaan voimme harrastaa lajamme. Iso kiitos kuuluu siis heille. Haluamme tarjota iloisia nautintoja kaikille suunnistuksen ystäville. On kuitenkin hyvä muistaa, että me järjestäjät teemme kuntorasteja täysin vapaaehtoisvoimin.

Viime vuonna Rasti-Vihti järjesti suunnistuksen SM-kilpailut Jokikunnalla. Vielä kerran haluan esittää suuren kiitoksen kaikille SM-kilpailuiden järjestelyihin osallistuneille henkilöille ja maanomistajille. SM-kilpailuista olemme saaneet vain positiivista palautetta niin kilpailijoilta kuin Suomen Suunnistusliitolta.

Vuoden 2009 Rasti-Vihdin puheenjohtajan Ilkka Forsmanin sanoja lainaten: "Suunnistus harrastuksena on mukavaa, on hauskaa lähteä metsään huvikseen juoksemaan ja etsimään rasteja, joita ratamestarit ovat sinne vieneet. Jokaisen kannattaa kokeilla ainakin kerran, mutta varoa, siihen voi jäädä koukkuun ja se on meno, muuhun ei enää jää aikaa."

Tämä on täysin totta, tsekkaa jos et usko.

Rasti-Vihdin pj Jan Reijo

Jäseneksi

Haluatko kuulua vihtiläiseen suunnistusperheeseen? Tervetuloa joukkoon! Kuntorastimme ovat kaikille avoimia lii-kuntatapahtumia, mutta jäsenyys tuo mukanaan monia etuja. Voit liittyä jäseneksi maksamalla jäsenmaksun ja täyttämällä jäsentietolomakkeen seuran nettisivuilla.

Myös ensimmäisillä kuntorasteilla Nummelanharjulla 15.4. on jäsenpiste, jossa voit suorittaa jäsenmaksun, päivittää jäsentietosi ja luoda jäsentunnukset sivuillemme, lunastaa jäsenen kausikortin tai kysyä seuran toiminnasta ja jäsen-asioista lisää.

Jäsenyysvaihtoehtoja on tänä vuonna kaksi. Voit lunastaa ilmaisiin kuntorasteihin oikeuttavan jäsenyyden tai ns. kevytjäsenyyden, jolla saat kuntorasteja lukuun ottamatta muut seuran jäsenedut. Jäsenenä osallistut mahdollisuuksiesi ja kiinnostuksesi mukaan seuratoimintaan, esim. kuntorastien tai muiden tapahtumien järjestelyapuna.

JÄSENMAKSUT OVAT:

- aikuiset 40 €
 - eläkeläiset 30 €
 - lapset, nuoret, opiskelijat 20 €
 - perhe 80 €
- Jäsenmaksu, joka EI sisällä kuntorasteja:
- kaikki 20 € / hlö

Rasti-Vihdin tili: FI41 5297 0040 0101 43

PÄIVÄ... PAIKKA.....	AJO-OHJEET / OPASTUS.....	LISÄTIEDOT
1 15.4. ... Nummelanharju.....	Tie nro 25 ja Hiidenvedentien risteys, pururadan parkkipaikka	RR
2 22.4. ... Veikkoinkorpi.....	Tie nro 25 ja Kaukoilantien risteys	RR; paikalla myös Suunnistajan Kauppa
3 29.4. ... Höytiönnummi	Tie nro 110 väliltä Palojärvi-Nummenkylä, Pillistöntie 90	RR
4 6.5. ... Vaakkoi	Tie nro 120	
5 13.5. ... Ruskela	Tie nro 120	
6 20.5. ... Otalampi	Tie 120 Otalammen pohjoinen liittymä	
7 27.5. ... Lusila.....	Tervalammentie 866	
8 3.6. ... Hauklampi.....	Tie nro 120 Herrakunnantien risteys	
9 10.6. ... Lankila.....	Tie nro 25 väliltä Nummela-Ojakkala	
10 17.6. ... Jokikunta	Tie 1224	
11 24.6. ... Huhmarnummi	Tie nro 2 ja 110 risteys, Pihtisillantie 109.....	RR
12 1.7. ... Kauhukallio	Tie nro 110 väliltä Palojärvi-Nummenkylä, Pillistöntie 90	RR
13 8.7. ... Rokokallio	Tie nro 2 Herrakunnantien risteys sekä Mökintien ja Vihtijärventien risteys	RR
14 15.7. ... Gesterby-Lepsämä..	Tie nro 120 Otalammen eteläinen risteys	RR
15 22.7. ... Tervalampi.....	Tie nro 1215 väliltä Ojakkala-Vanha Turuntie.....	RR
16 29.7. ... Nummelanharju.....	Tie nro 25 ja Hiidenvedentien risteys, pururadan parkkipaikka	RR
17 5.8. ... Höytiönnummi.....	Asematie Nummela	
18 12.8. ... Huhmarnummi	Tie nro 2 ja 110 risteys, Pihtisillantie 109.....	RR
19 19.8. ... Otalampi	Tie nro 120 Otalammen pohjoinen liittymä.....	RR
20 26.8. ... Ruskela	Tie nro 120	
21 2.9. ... Jokikunta	Tie nro 1224 Härtsiläntien risteys	
22 9.9. ... Höytiönnummi.....	Tie nro 110 väliltä Palojärvi-Nummenkylä, Pillistöntie 90	Yö
23 16.9. ... Nummelanharju.....	Tie nro 25 ja Hiidenvedentien risteys, pururadan parkkipaikka	Yö

ILTARASTIT SOPIVAT niin aloitteleville suunnistajille, kuntoilijoille kuin myös raskaamman harjoituksen haluaville. Iltarastit ovat **keskiviikkoisin** ja metsään pääsee klo 17-18.30. Maali suljetaan klo 20.00. Radat on painettu valmiiksi karttaan, rasteilla emit-leimaus.

HINNAT: kertamaksut: 6 € / 2 € (lapset ja opiskelijat) / 12 € (perhemaksu, max. 5 karttaa) erillinen kausikortti: 65 € / hlö tai 115 € / perhe (kausikortti sisältyy jäsenmaksuun) Emit-kortin vuokra: 1 €

MAKSUTAVAT: käteinen, Liikuntaseteli, Kulttuuriseteli, Virikeseteli, Sporttipassi; kausikortit myös laskulla

LISÄTIETOJA, AJO-OHJEET JA TULOKSET:
www.rasti-vihti.fi.

JÄSENEÄ SAAT MM.

- ilmainen osallistuminen Rasti-Vihdin kuntorasteille
- yhteisharjoituksia (mm. ilmainen kuntosali talvikaudella)
- ilmainen osallistuminen SM- ja AM-kilpailuihin sekä viesteihin
- mahdollisuus osallistua liiton, alueen ja seuran omiin koulutustilaisuuksiin
- seuran omia tapahtumia, kuten mestaruuskilpailut mailin matkalla
- alle 20-vuotiaalle lapsille ja nuorille lisäksi - vakuutusellinen kilpailulisenssi sekä - osallistuminen myös tavallisiin kansallisiin kilpailuihin
- opiskelijoille sekä työttömille tukea kansallisiin kilpailuihin
- yhteistä seuratyötä niin kilpailu- kuin harrastepuolella
- kuntosuunnistusten järjestämisapua
- kilpailuiden järjestämisprojekteja (vuonna 2015 lasten AOK-kisat ti 18.8.)
- kartoitushprojekteja
- talkoita ym. yhteistä puuhaa
- seurailtoja, kimpupalenkkejä ja suunnistustapahtumia



Kuntorasteilla on aina neljä ratavaihtoehtoa, joista voit valita itsellesi sopivimman. Matka mitataan aina linnuntietä, joten todellinen reittisi on pidempi.

Ohjeita kuntorastikävijöille

Kevät on jälleen tullut ja lumet sulaneet. On siis aika aloittaa vuoden 2015 suunnistuskauusi. Olette kaikki tervetulleita niin uudet, kuin vanhat suunnistuksen ystävät Rasti-Vihdin keskiviikkorasteille. Kauden aikana pääset suunnistamaan yli kaksikymmentä kertaa Vihdin vaihtelevissa maastoissa.

Iltarastit sopivat aloitteleville suunnistajille, kuntoilijoille, kuin myös raskaamman harjoituksen haluaville. Iltarastit ovat siis joka keskiviikko ja metsään pääsee klo 17-18.30. Suunnistuspaikat ovat Nummelassa tai enintään puolen tunnin ajomatkan päässä Nummelasta. Iltarastipaikat löytyvät seuran kotisivuilta osoitteesta www.rasti-vihti.fi. Paikallislehtien urheiluseurapalstoilla on myös ajo-ohjeet kisapaikoille. Järjestäjien toiveena on, että mahdollisimman moni tulisi kimppekyydillä tai vaikka pyörällä, koska parkkipaikoista on aina hieman pulaa. Kisapaikalle on opastus yleensä isoimmalta maantieltä ja lähellä kisapaikkaa opastus paikoitukseen. Opastukset tunnet oranssivalkoisista kylteistä, joissa on tunnus RaVi.

Minimivarustus suunnistuksen harrastajalle on ulkoiluvaatteet, jotka tietysti vaihtelevat kelin mukaan. Aktiivisuunnistajat käyttävät jalkineina yleensä nastareita. Näissä jalkineissa on nastat pohjassa, jotka antavat paremman pidon kallioisessa maastossa. Lenkkitosuilla ja saappaillakin voi reitin kiertää, kunhan huomioi maaston olosuhteet. Kompassi ja emit-kortti tarvitaan myös sujuvan suunnistuksen ja tarkan ajan saamiseksi, sekä suojamuovi kartalle kostealla säällä. Näitä kaikkia välineitä on yleensä jonkin verran tarjolla järjestäjien toimesta pientä korvausta vastaan.



Lyhyillä radoilla pelkkä kartanlukutaito riittää varusteeksi, mutta suunnistusinnon sytässä voit hankkia nastarit, kompassin, emit-leimauskortin ja suojaalasit.



Parasta suunnistuksessa on monen mielestä reittien vertailu. Kuvassa Jukolan ankkuriosuudelta palanneet Timo Väkeväinen ja Elina Syrjälähti sekä jo yöllä osuutensa juossut Jouni Moisander.

Suunnistajille on tarjolla aina neljä vaihtoehtoa, joista jokainen voi valita itselleen sopivan radan.

RATAVAIHTOEHDOT OVAT:

- * lyhyt ja helppo rata n. 1,5-2km = **D-rata**
- * lyhyt 2-3km = **C-rata**
- * keskipitkä 3-4,5km = **B-rata**
- * pitkä rata 5-6km = **A-rata**
- * **näiden lisäksi on 8 iltarasteilla RR (rastireitti), jossa on nauhoitus opastamassa aloittelevia rasteille.**

Kisapaikalla paikoituksen jälkeen voit tutustua ratavaihtoehtoihin yleensä mallikartoista, jotka järjestäjät ovat laittaneet esille. Jos olet kokenut suunnistaja, osaat toimia kisapaikalla, mutta uudet tulijat kysykää rohkeasti toimitsijoilta. Kiire paikalle ei ole, voit rauhassa tutkia, miten toimia.

Kun olet tutkinut mallikartoista ratavaihtoehtot, ilmoittaudu toimitsijoille. Toimitsija kirjaa nimesi, ottaa maksun ja antaa sinulle kartan, johon on valmiiksi piirretty valitsemasi rata. Mikäli haluat suunnistuksestasi tarkan ajan rastiväleittäin, tarvitset emit-kortin, jonka voit tarvittaessa vuokrata järjestäjiltä (1 €). Välttämätöntä ei sähköinen ajanotto ole, mutta se mahdollistaa monia kiinnostavan jälkipelin siitä, kuinka on eri rastiväleillä onnistunut.

Ilmoittautumisen ja kartan saamisen jälkeen voit lähteä omatoimisesti maastoon. Ajanotto alkaa, kun olet lähtöras-

Hippo-suunnistuskoulu



Suunnistuksen alkeita opetellaan tänä keväänä Vihdin maastoissa Hippo-suunnistuskoulun merkeissä. Koulu on tarkoitettu 6-10-vuotiaille lapsille, jotka haluavat tutustua suunnistukseen saloihin ja luonnossa liikkumiseen. Jos lapsi ei ole suunnistanut aikaisemmin tai jos hän on alle kouluikäinen, lapsen oma vanhempi kulkee mukana. Myös muut vanhemmat ovat tervetulleita aloittelevien lastensa tueksi ja saamaan samalla itsekin mahdollisuuden oppia suunnistuksen alkeita.

Suunnistuskoulu kokoontuu keväällä toukokuussa 4.5. alkaen aina kahdesti viikossa klo 17.30 ja kestää noin tunnin kerrallaan. Maanantaisin olemme Nummelanharjulla ja keskitymme karttarajoituksiin, mm. kartamerkkeihin, kartanlukuun ja kartan suuntaamiseen. Keskiviikkoisin kuntorastien yhteydessä saa kiertää ohjaajan kanssa lyhyen radan metsässä ja harjoitella oppimaansa oikealla suunnistusradalla. Syksyllä tapaamisia on ma 10.8. Nummelanharjulla, ja ti 18.8. Otalammella on kaikille halukkaille Uudenmaan suunnistuskoululaisten omat kilpailut. Lokakuussa järjestämme vielä fikkarisuunnistusta. Ajo-ohjeet kokoontumispaikoille löydät kuntorastikalenterista.

Osallistumismaksu suunnistuskouluun on 30 € ja se sisältää kaiken käytettävän materiaalin. Suunnistuskoululaisilla on oma pokaalijahti ja he saavat hippokoulupassin, johon kerätään leimoja tapahtumista. Ahkerat kävijät palkitaan syksyllä pokaalilla. Lisäksi suunnistuskoululaiset ovat oikeutettuja osallistumaan veloituksetta iltarasteille koko kesän ajan ja he saavat omat t-paidat. Suunnistuskoulu on kuitenkin ilmainen, jos vanhempi sitoutuu ohjaajaksi suunnistuskouluun vähintään kolmeksi kerraksi. Ohjaajaksi sitoutuminen ei vaadi suunnistustaitoa.

Materiaalin hankkimisen takia etukäteisilmoittautuminen pe 24.4. mennessä joko sähköpostitse tiinamoisander@hotmail.com tai puhelimitse 040 834 8050 / Tiina Moisander. Mukaan mahtuu 20 ensimmäistä. Yhteistyössä mukana myös Länsi-Uudenmaan Osuuspankki.



tilla nollannut emit-korttisi (pitänyt korttia leimasimessa n. 3 sekuntia). Jokainen suunnistaja itse päättää, miten haluaa reitin kulkea. Vaihtoehtoina on rauhallisesti kulkien luontoa tarkkaillen, mahdollisimman nopeasti edeten tai jotakin muuta näiden väliltä.

Yleensä jokainen itse päättää miten edetä, mutta joskus kilpailuvietti matkan varrella voittaa. Suunnistaja voi myös koska tahansa halutessaan lopettaa reitin, jos tuli valittua liian haastava reitti. Tärkeää on kuitenkin käydä maalin kautta ilmoittautumassa, jotta järjestäjät tietävät, että kaikki ovat poistuneet metsästä.

Maaliin tullessa ajanotto päättyy maalileimasimessa leimaamisen jälkeen. Tämän jälkeen voit rauhassa siirtyä toimitsijoiden luo, jotka kirjaavat emit-kortista aikasi tietokoneelle, ja saat paperiprintin, mistä selviää aikasi rastiväleittäin. Iltarastien tulokset löytyvät seuran kotisivuilta yleensä viimeistään seuraavana päivänä sekä paikallislehtien sivuilta.

Maastossa liikkuessa toivomme jokaisen muistavan hyvät tavat, sillä liikumme aina muiden omistamilla mailla. Emme siis metelöi, jätä roskia maastoon, vahingoita luontoa emmekä kulje kenenkään pihapiirissä.

Näin toimien turvaamme sen, että saamme jatkossakin harrastaa tätä hienoa lajia vihtiläismaastoissa. Suunnistuskärpäsen purressa voit halutessasi osallistua Rasti-Vihdin kautta kansallisiin kilpailuihin, joita löytyy jokaiselle viikolle ympäri Suomea.

Toivotan omasta puolestani kaikki tervetulleiksi tämän hienon lajin pariin.

Kimmo Salenius, kuntojaoston vetäjä



Liikunnan riemu, yhdessäolo ja luonnosta nauttiminen yhdistyvät mukavasti yhdessä lajissa. Kuvassa Oliver, Venla ja Pauliina Salo.

Tule tutustumaan Hippo-suunnistuskouluun avoimessa starttitapahtumassa ke 15.4. klo 17.00-19.00 Nummelanharjulla. Tarjolla on maksuton Hippo-tehtävärata ja tietoa lasten suunnistuksesta. Tilaisuus järjestetään kuntorastien avauksen yhteydessä, ja kuntorastien lähtö on auki klo 17.00-18.30.

Kevät on hyvää aikaa aloittaa suunnistusharrastus, sillä näkyvyys on hyvä eikä aluskasvillisuuskaan ole vielä täydessä mitassaan, joten liikkuminen on helppoa. Kilpailemisesta pitävät lapset ehtivät myös mukaan kesän kilpailuihin, vaikka suunnistuskoulu on toki tarkoitettu aivan kaikille – siis myös niille, jotka haluavat suunnistaa vain omaksi ilokseen. Suunnistus tarjoaa lapselle haasteita, kavereita ja elämyksiä. Harrastus kasvattaa tekemään valintoja ja antaa hyvän pohjan myös kestävyyyden ja ketteryyden kehittymiselle.

TERVETULOA HIPPO-SUUNNISTUSSEIKKAILUIHIIN!

Rasti-Vihti ry

OP Länsi-Uusimaa

