

Maanantai	Rastivarsat, Orimattilan Iltarastit	Orimattila.
Tiistai	Itä-Hämeen Rasti, Kuntorastit Lahden Suunnistajat -37, Päijäthämäläiset Iltarastit Päijät-Rasti, Iltarastit	Heinola, Hartola, Sysmä. Lahti, Hollola. Padasjoki, Kuhmoinen.
Keskiviikko	Asikkalan Raikas, Iltarastit Lammin Säkiä, Keski-Häme-kuntorastit Nastolan Terä, Iltarastit Yökuppi, yö-suunnistusta ja talvella kortelisuunnistusta	Asikkala. Lammi, Hämeenkoski. Nastola. Päijät-Häme, Mäntsälä
Torstai	Kärkölän Kisa-Veikot, Torstairastit Itä-Hämeen Rasti, Kuntorastit Lahden Taimi, Torstairastit	Kärkölä, Hollola, Hämeenkoski Heinola, Hartola, Sysmä. Lahti, Hollola, Nastola.
Sunnuntai	Hollolan Urheilijat -46, Sunnuntairastit	Hollola, Lahti.

[SSL:N Rastilippu palvelu](#)