



Keuruun Kisailijat Ry SUUNNISTUS

KUNTOSUUNNISTUS 2010

KUNTOSUUNNISTUSOHJEET Iltarastit Keurusseudulla

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

- Osallistua voit yksin, kaksin tai kuinka vaan. Matkan voit valita itse.
- Pukeutua voit kotona tai luonnon helmassa paikan päällä.
- Varaa mukaasi kompassi, muovitasku kartan suojaksi sekä emit-kortti. Suosittelemme omaa emit-korttia. Tarvittaessa vuokraamme emit-kortteja paikan päällä 2,- €/kerta.
- Maksamalla osanottomaksun 4,- € (alle 16v 2,- €). Saat kartan, rastimääritteet ja ilmoittautumislomakkeen.
- Jos haluat osallistua nimelläsi ilman ajanottoa, merkkää tämä ilmoittautumislomakkeeseen. Nimesi julkaistaan tuloksien yhteydessä otsakkeella ”ilman aikaa”.
- Jos haluat osallistua nimettömänä ilman ajanottoa, merkkää tämä ilmoittautumislomakkeeseen.
- kirjoita lomakkeelle aina nimesi, valitsemasi ratareitti, emit-kortin numero sekä lähtöaika (muutaman minuutin tarkkuus riittää). Radat on yleensä piirretty karttaan valmiiksi.
- Anna lomake lähdössä olevalle toimitsijalle.
- Laita emit-kortti lähtöleimasimeen (merkintä Lähtö) noin 5 s. ennen lähtöaikaa ja irroita kortti leimasimesta lähtöhetkellä. (Samalla kortin sisään rakennettu kello käynnistyy)
- Rastit on merkitty rastilipulla ja sen läheisyydestä löydät rastileimasimen. Kierrä rata rastien kiertöjärjestyksen mukaisesti ja leimaa jokaisella rastilla emit-korttisi.
- Maaliin tullessasi leimaa emit-kortti vielä maalileimasimessa (merkintä Maali) - tässä vaiheessa kortin sisäinen kello pysähtyy.
- Toimitsija lukee korttisi tiedot lukulaitteella ja kirjaa tuloksen ylös.
- Lisäksi saat mukaasi tulosteen, josta näkyy suorituksesi aika ja rastiväliajat.
- Tulokset näet internetissä osoitteesta www.keuruunkisailijat.fi/suunnistus
- **Suosittelimme oman emit-kortin hankintaa.** Uuden kortin voit ostaa iltarasteilta hintaan 53,- €. Kortin arvioitu käyttöikä noin 10 vuotta (kulut n. 5€/vuosi).
- **Nyt saatavilla kausikortti 50,- € (alle 16v. 15,- €)** joka oikeuttaa osallistumaan iltarasteille koko kesän ajan.
- Jos olet kiinnostunut toimimaan iltarastien ratamestarina seuraavana kesänä eikä nimeäsi ole takasivun kalenterissa, ota yhteyttä.

Yhteystiedot – kuntosuunnistusvastaava:

Arto Alamäki

p. 0400 -547 110

arto.alamaki@gmail.com

Pvm	Kartta	Ratamestari	Ratamestari - lapset	Ajanotto, tulokset
5.5.	Jäähalli	Veikko Kulmala	Juhani Kiltinen	Ismo Sillanpää
12.5.	Haapamäki	Janne Virkki	Janne Virkki	Juha Levijoki
19.5.	Pesävuori	Mikko Saarinen	Pauli Nokelainen	Ismo Sillanpää
26.5.	Ilovuori	Martti Lahtinen	Tarja Rotola-Pukkila	Arto Alamäki
2.6.	Kivelä/p	Juha Engman	Roosa Maskonen	Jaakko Sorri
9.6.	Uskali	Pekka Rantila	Ismo Rajala	Vesa Leinonen
16.6.	Myllyvuori	Martti Makkonen	Maarit Lampinen	Vesa Leinonen
23.6.	Liikuntapuisto	Seppo Perälä	Tiia ja Mikael Niemelä	Juha Niemelä
30.6.	Multia (uusi kartta)	Milka Leppäsalmi	Juhani Leppäsalmi	Ismo Sillanpää
7.7.	Jukojärvi	Reino Nurminen	Miia Hannola, Emilia Laitinen	Janne Mörsky
14.7.	Uskali	Reijo Rikala	Erik ja Matti Kanko	Juha Levijoki
21.7.	Huutovuori	Pauli Laurila	Pauli Nokelainen	Tomas Lehtomäki
28.7.	Pöyhölä	Erkki Linna	Matti Asuinmaa	Ville Mörsky
4.8.	Tyrisevä (uusi kartta)	Matias Hurme	Janne Virkki	Tomas Lehtomäki
11.8.	Sysivuori	Lasse Myllyaho	Sanna Pusa, Satu Mörsky	Vesa Leinonen
18.8.	Lintusyrjä	Reino Peurala	Juha Linna	Tomas Lehtomäki
25.8.	Kivelä/e	Antto Kulmala		Jaakko Sorri
1.9.	Kivilahti	Markku Järvinen		Ville Mörsky
8.9.	Pihlajavesi	Matti Saarinen		Juha Niemelä
15.9.	Pesävuori	Timo Ahonen		Janne Mörsky
22.9.	Liikuntapuisto	Jaakko Sorri		Jaakko Sorri