

# Ratamestarin ohjeet

Päivitetty 26.4.2011

- Kartat:** Kysy karttoja ajoissa Jorma Sipulta, puhelin 05-3171289.  
**Rastimääritteet:** Kopioituina joko kuvalliset ja/tai sanalliset.  
**Palkinnot:** 2-3 kpl / ilta.  
**Radat:** A-rata: 5-7 km vaativa, B-rata: 3-4 km ei vaikea, C-rata: n. 1,5 km helppo.
- TÄRKEÄÄ:** Panostakaa C-rataan. Rastit tulee näkyä kauas. Liian moni aloittelija on pettynyt, kun rasteja ei ole löytynytäkään.
- Ennakkotiedot:** Lähetä ennakkotiedot [toimitus@keskilaakso.fi](mailto:toimitus@keskilaakso.fi) Katso malli alemmaa Keskilaakso-Rastien kuntosuunnistusten ennakkotiedot.
- Tulokset:** Kaikki ajat ja muut tiedot toimitetaan Keskilaakso lehteen sähköpostilla. [toimitus@keskilaakso.fi](mailto:toimitus@keskilaakso.fi) Lähetä tulostiedot myös [kuntosuunnistus@sippurasti.fi](mailto:kuntosuunnistus@sippurasti.fi) Katso malli alemmaa Keskilaakso-Rastien kuntosuunnistusten tulostiedot.
- Emit:** Kaikissa kuntsareissa on Emit-leimaus käytössä. Osallistujilla on mahdollista lainata emittejä ilmaiseksi.
- Emitin lainausohjeet:** Ota Emitin numero ja lainaajan nimi ylös.
- Maksut** Karttamaksu on 4 €. Alle 18v ilmaiseksi.  
Kausikortti 60 €, ratamestarit 30 €.

## Tilisiirto omalta tililtä suositeltava tapa tilittää illan tuotto:

Laske illan tuotto ja tee summan suuruinen tilisiirto omalta tililtä Terhon tilille, tilinumero: 520006-27275. Vastaavasti pidät kertyneet rahat itselläsi. Tulet huomaamaan, että kolikotkin kuluvat yllättävän joutuisasti!

## Mikäli et halua maksaa em. tavalla on pussitilitys on toinen mahdollisuus:

Vie rahat suoraan Kymijoen Osuuspankkiin ja noudata pussitusohjeita. Tilinumero 520006-27275.

**Vakuutus** Suunnistusliitto on ottanut jäsenseuroilleen Pohjolan tupla-turva vakuutuksen, joka sisältää kilpailu ja kuntorastitapahtumien toimitsijoiden tapaturma- sekä vastuuvakuutuksen. Kuntorastien osallistujat osallistuvat tapahtumaan omalla vastuullaan ja vastaavat itse omista vakuutuksistaan.

**Pelastussuunnitelma** Lue pelastussuunnitelma. Huolehdi siitä, että turvallisuustoimet ovat kuntosuunnistusihtana suunnitelman mukaiset.

**Arvontakannat:** Toimitetaan Risto Uotilalle, Syväsuontie 11, Kurkimäki, Myllykoski.

**Kausikortti:** Kuntsarilaukussa on lista, jossa on kortin lunastaneiden nimet.

## Suunnistuslaukussa olevat yritysten vihot:

Myllykoski Paper ja ABB maksavat puolet työntekijöidensä karttamaksusta. Työntekijät laittavat itse nimensä yhtiön vihkoon joka on ratamestarilaukussa ja maksavat puolet karttamaksusta (2 €).

# Keskilaakso-Rastien kuntosuunnistusten ennakkotiedot

Kuntosuunnistusten ennakkotiedot on toimitettava lehden toimitukseen **sähköpostilla**:  
Sähköpostiosoite: [toimitus@keskilaakso.fi](mailto:toimitus@keskilaakso.fi)

Ennakkotiedot on oltava toimituksessa viimeistään kuntosuunnistuksia edeltävänä maanantaina klo 10 mennessä.

## Sähköpostiviestiin seuraavat tiedot:

- Opastus,
- lähtöpaikka,
- ratamestarit (etunimineen),
- ratatiedot: pitkä ,keski, lyhyt, RR, TR + ratojen pituudet.
- Maaston luonnehdinta
- Muita erikoistietoja

**Malli** (saa tehdä paremmaksikin):

Tämän viikon kuntosuunnistukset järjestetään Inkeroisissa. Lähtöpaikkana on ampumamaja, jonne opastetaan runkotien Liikkala-Inkeroinen-risteyksestä ja TB:n risteyksestä Inkeroisissa. Ratamestarit **Eero Salo**, **Ari Mänttari** ja **Markku Helin** ovat suunnitelleet seuraavat radat: pitkä 5,1 km, keski 3,3 km ja lyhyt 2,0 km. Maasto on helpohkoa ja polkuvoittoista, eikä lumikaan enää pahemmin haittaa.

## Kuntosuunnistusten tulostiedot:

Kuntosuunnistusten tulostiedot on toimitetaan sähköpostilla Anjalankosken Sanomien toimitukseen , joka sijaitsee Viestintäkeskuksessa Inkeroisissa. Lähetä viesti loppuviikon aikana, niin ehtii tiistain lehteen.

Sähköpostiosoite: [toimitus@keskilaakso.fi](mailto:toimitus@keskilaakso.fi) ja [kuntosuunnistus@sippurasti.fi](mailto:kuntosuunnistus@sippurasti.fi)

- Osallistujien lukumäärä (järjestäjät mukaan lukien)
- Aikatulokset
- Ilta-arvontojen voittajat

**Malli** (saa tehdä paremmaksikin):

Viime viikon kuntosuunnistus järjestettiin Inkeroisissa. Mukana oli 124 osanottajaa. Tällä kertaa arvonnassa voittivat **Kimmo Salomaa**, **Janne Kuusela** ja **Iina Hiisilä**.

Ajan kanssa suunnistaneet(säilytä tämä muoto, ei allekkain): Pitkä 5,2 km: Heikki Vestola 36.30, Jouko Tykkälä 37.00, Asko Määttäälä, Jyrki Hyyrynen 37.45, Janne Kuusela 38, 45, Aku 39.50, Matti Espo 42.00, Risto Vainio 44.50, Rauno Hämäläinen 45.20, Timo Heikkilä 47.50, Arja Vestola 49.45, Anssi Pousi 50.55, Jorma Oksanen 51.05.

Keskipitkä 3,4 km: Lasse Hovi 26.35, Mauri Kaarnaattu 27.30, Hilla Loisa 31.30, Matti Kitunen 36,25, Heidi Loisa 37.40, Onni Siltala 53.30.

Lyhyt rata 2,3 km: Hannu Peni 25.25, Jaakko Peni 30.10.