

Kevätrasti 2012



Nuorten Jukolan joukkue vuodelta 2010: Suvi Riihuhta, Vili Sormunen, Lauri Hyttinen, Henry Varis, Roope Sormunen, Inkeri Hyttinen ja Saija Seppä. Kuva: Esa Honkonen.

Toimittajan alkusanat

Luet parhaillaan Kevätrasti -lehden toista numeroa. Vuoden 2011 versio hukkui kevään kiireiden keskelle, joten tästä painoksesta löydät hieman tietoja myös vuoden 2010 tapahtumista, kuten oravapolkuleiristä.

Viime vuonna järjestimme maakuntasuunnistuksen, AM-pyöräsuunnistuksen, AM-partion, Xe4 yö-cup:n ja Hirvaskurkon. Eli jatkoimme vuonna 2010 aloitettua tiivistä kilpailutahtia. Kiitos onnistuneista tapahtumista kuuluu talkoolaisille, joita on onneksi löytynyt edelleen riittävästi eri tapahtumiin.

Tänä vuonna levähdämme hiukan ja järjestämme ainoastaan yhden kansallisen kilpailun, jonka yhteydessä on keskimatkan AM-kisat. Kilpailu on samalla kenraaliharjoitus vuoden 2013 keskimatkan SM-kilpailuihin.

Mutta muuten aktiivisuus jatkuu mm. harjoitusleirien ja kilpailumatkojen osalta. Vuoden ensimmäinen leiri pidettiin helmikuussa Saarikkaan maastoissa tutustuen hiihtotekniikan ja suksien voitelun saloihin. Seuraavana tutkassa näkyikin Silja-Rastien yhteydessä pidettävä kevätleiri ja viikon päässä siitä järjestettävä Tiomila-viesti.

Näiden lisäksi jo perinteiksi muodostuneet Xe4 yö-cup ja Hirvaskurko löytyvät syksyn kalenterista.

Nämä ja muut tapahtumat löytyvät kotisivuiltamme www.rastie4.fi ja onhan meillä Facebook-ryhmäkin perustettu naamakirjaan hurahaneille.

Onnistuneita suunnistushetkiä toivottaen,

Tarmo Hyttinen
tarmo@rastie4.fi



Puheenjohtajan tervehdys



Loistavan ja luistavan hiihtotalven jälkeen olemme pikkuhiljaa siirtymässä kevään kautta kesään ja sitä kautta myös uuteen suunnistuskauteen! Tuleva kausi on Tiistairastien osalta jo 32.

Ensi vuonna järjestämme ryhmä ykkösen SM- keskimatkan, ja tänä vuonna järjestämme SM-kilpailujen esikisat ja samassa yhteydessä Keski-Suomen aluemestaruuskeskimatkan Kilpimäessä. Tiistairasti-startteja on tänä vuonna tarjolla 24 kappaletta, huipentuen syksyn hämärissä suosittuun Yö-cupiin. Jukolan Viesti kilpaillaan kesäkuussa Vantaalla, ja sinne olemme jo joukkueita ilmoittaneet. Kilpailut ja iltarastit vaativat taas usean henkilön vapaaehtoisen

työpanoksen. Lämmin kiitos heille jo tässä vaiheessa.

Seuramme nuorisotoiminta on ottanut askeleen eteenpäin "Nuorten Ryhmä 2014-projektin" myötä. Toivottavasti saamme mukaan myös lisää suunnistuksesta kiinnostuneita nuoria!

Seurallamme on hyvä maine alueellisesti ja valtakunnallisesti. Pidetään se myös sellaisena! Ääneseudulla suunnistusta harrastamattomatkin tietävät Tiistairastit - käsitteen. "Eeneloseen" - kuuluminen on nyt ja jatkossa hieno asia!

Mieliinpainuvaa ja antoisaa suunnistusvuotta kaikille,

Esa Honkonen
Esa Honkonen, puheenjohtaja
esa@rastie4.fi

Maakuntasuunnistus - Äänekoski 100 vuotta

Äänekosken kaupungin 100-vuotisuutta juhliitiin suunnistuksen merkeissä keväällä lehtien puihin puhkeamisen aikoihin. Juhlan kunniaksi kisa vietiin arvoiseensa ympäristöön. Keski-Suomen opiston yli 100-vuotista historiaa havisevaan pihapiiriin. Vieressä Suojärvi ja taustalla Kirppuvuori.



Rastit etsittiin tähän kilpailuun valmistuneelta 1:5000 sprinttisuunnistuskartalta. Maasto oli suunnistuksellisesti helppo. Yli puolet radoista kulki nurmikentillä, teillä ja poluilla. Männikkömetsissä vain pyörähdettiin.

Kisaohjelmassa oli mahdollisuus osallistua kisaan kaupunginosa- ja kyläjoukkuein. Joukkueita oli 32 ja suunnistajia 190. Jyväskylä nappasi kaksoivoiton Laukaan sijoittuessa kolmanneksi.

Juhlaan varten koottiin valokuva- ja karttanäyttely Äänekosken suunnistushistoriasta. Näyttely löytyy kotisivuiltamme kohdasta "Äänekosken suunnistushistoriaa". Näyttelystä voi löytää niin karttakuvauksen muutokset ajan myötä kuin huippusuunnistajien reitinvalinnat Äänekoskelaismetsissä. Onni Norontauksen piirin-mestaruusmitalin vuodelta 1949 ja Mikko Levon MM-reitin Hitonhaudalta.

Timo Maukonen, kilpailujohtaja
Raimo Hernesmaa, ratamestari

Kuva: Tuomo Puskala

Oravapolkuleiri 2010

Maanantai-iltana käynnistyi Keski-Suomen alueen oravapolkukilpailu Sirkkaharjun kangasmaastoissa. Kisaan oli ilmoittautunut 115 innokasta suunnistajanalkua, joista lähes kaikki myös lähtöviivalle saapuivat. Monelle lapselle tämä oli ihan ensimmäinen suunnistuskisa, johon he osallistuivat omien seuraharjoitusten kokemuksella, joten luonnollisesti heillä oli vielä hieman normaalia enemmän perhoseja vatsassa ennen lähtömerkkiä. Itikoista huolimatta suunnistus sujui, rastit löytyivät ja hieman pidempään suunnistaneet lapset ja nuoret viihtyivät ennestään tuttujen kavereiden seurassa kisapaikalla.

Kisan jälkeen noin puolet porukasta eli kuutisenkymmentä (7-14-vuotiaasta) suunnistajaa ja viitisentoista ohjaajaa jatkoivat matkaa Suolahden yläasteelle, joka oli parin seuraavan vuorokauden ajan oravapolkuleirin tukikohtana. Viime vuosina alueen oravapolkuleiri ja kisat ovat kulkeneet käsi kädessä eli leiri on alkanut henkilökohtaisen iltakisan jälkeen ja päättynyt yhden leiripäivän jälkeen aamulla juostavaan viestiin. Tällä formaatilla Rasti E4 järjesti vuonna 2002 kisat ja leirin Sumiaisten Myllyharjussa telttaleirinä. Iloksemme huomasimme, että tällä leirillä oli mukana joitakin ohjaajia, jotka ovat edellisellä leirillä olleet mukana leiriläisinä. Lajin parissa on siis viihdytty melkoisen hyvin näiden vuosien ajan. Ensimmäisen illan ohjelmaan kuului majoittuminen luokkiin seuroittain sekä maittavaa iltapalaa kisan jälkeen. Kova into oli myös tutustua uusiin tiloihin ja kavereihin, joten ei se uni ihan heti tullut silmään. Yö sujui kuitenkin kaikilla rauhallisesti, kun väsymys vihdoinkin voitti ja maltettiin sulkeutua omiin makuupusseihin yöpuulle.



Tiistiaamuna heti aamupalan jälkeen otettiin vastaan pelkästään leiripäivää viettämään saapuneita leiriläisiä, jotka olivat yöpyneet kotona. Porukan oltua kasassa oli aika päivän ensimmäisen harjoituksen. Kylänmäen maastoon oli tehty 1,5km:n harjoitusrata, jota n. 12-vuotiaat kiersivät yksinään, vähän pienemmät kaverin kanssa yhdessä ja ihan pienimmät yhdessä ohjaajien kanssa ryhmissä. Yli 12-vuotiaille oli omana harjoituksena pidempi, 2,7km:n rata, jonka lähtöpaikka oli Vanhalla asemalla. Luvassa oli siis reipas aamulenkki ensin kohti lähtöpaikkaa. Rastit olivat löytyneet melkoisen hyvin

vauhdikkaista maastoista huolimatta tai juuri niiden ansiosta. Näistä harjoituksista suoriuduttuaan liikunnallinen ohjelma ulkona jatkui ruokailuun saakka, olihan sää niin mahtavan aurinkoinen.

Iltapäivän puolella harjoitukset jatkuivat: ensin oli muistisuunnistuksen vuoro. Mallikartassa oli rasteja, jotka piti näkömuistin varassa käydä maastosta etsimässä. Tarvittaessa saattoi käydä aina lähtöpisteessä karttaa katsomassa, jos rastin paikka oli päässyt unohtumaan matkalla. Isommat harjoittelivat tätä Kylänmäen puolella hieman vaativammassa maastossa, pienemmille sama harjoitus oli järjestetty pihapiiriin. Monenlaista taktiikkaa käytettiin, mutta tärkeintä oli muistaminen ja rastien löytyminen, välillä löytyi ylimääräisiäkin rasteja, joita ei tarvinnut vielä löytää. Tämän jälkeen nimittäin jatkettiin Emit-leimausradalle. Koulun pihassa oli lyhyt viiden rastin rata, jossa harjoiteltiin tehokasta leimaustekniikkaa. Kisoissa voi voittaa monta sekuntia sujuvalla rastityöskentelyllä ja toki juoksuvauhdillakin. Aika monta kertaa ohjaajat tuota rataa kellottivat suunnistajan aluille, joilla olisi ollut virtaa juosta vaikka koko päivä. Ja kun aikakin parani lähes joka kerta, niin pakko oli vielä yrittää, jos vielä vähän... Mehu ja keksit tekivät kauppansa helteisen iltapäiväharjoituksen lomassa. Ei voi sanoa, etteivätkö nämä nuoret olisi liikkuneet kyliksi.

Päivällisen jälkeen leiriläisillä oli aikaa hioa kuntoon iltaohjelmaa, josta jokainen seura kantoi oman vastuunsa. Melkoisen upeita esityksiä kyllä saimme nähdä niin tanssiesitysten kuin sketsienkin muodossa. Joillakin oli yhteistoiminnallisia leikkejä ja tietovisan kiperät kysymykset tuottivat päänvaivaa. Ilta oli hyvä päättää venyttelytuokioon ennen iltapalaa. Illan parasta antia oli nähdä, kuinka sujuvasti yhteistyö sujui ryhmissä, jotka oli koottu sattumanvaraisesti eri seurojen väkeä yhdistellen. Ketään ei näyttänyt harmittavan, vaikka paras kaveri päätyikin ehkä eri ryhmään. Tämän liikunnallisen ja erityisen ulkoilun täyteisen päivän päätteeksi ei paljon unta tarvinnut odotella. Klo 22 maissa koululla oli jo lähes hiirenhiljaista.



Keskiviikkoamuna herättiin ajoissa purkamaan leiriä ja nauttimaan ravitsevaa aamupalaa, koska vielä oli toinen kisa edessä. Kun oli saatu kampeet kasaan, siirryttiin Kapeenkosken maisemiin kisailemaan vielä alueen oravapolkuviestimestaruudesta. Tämänkin maasto on lapsille hyvin soveltuvaa kangasmaastoa, joten onnistuneita suorituksia tuli taas roppakaupalla. Myös ensimmäisiä kokemuksia viestisuunnistuksesta hankittiin useamman suunnistajan kohdalla. Itse kisa oli Suunta Jyväskylän hallintaa heidän ottaessa kolmosvoiton, mutta hyviä haastajia oli mukana monia muitakin, mm. Rasti E4:n toinen joukkue oli sijalla 6.



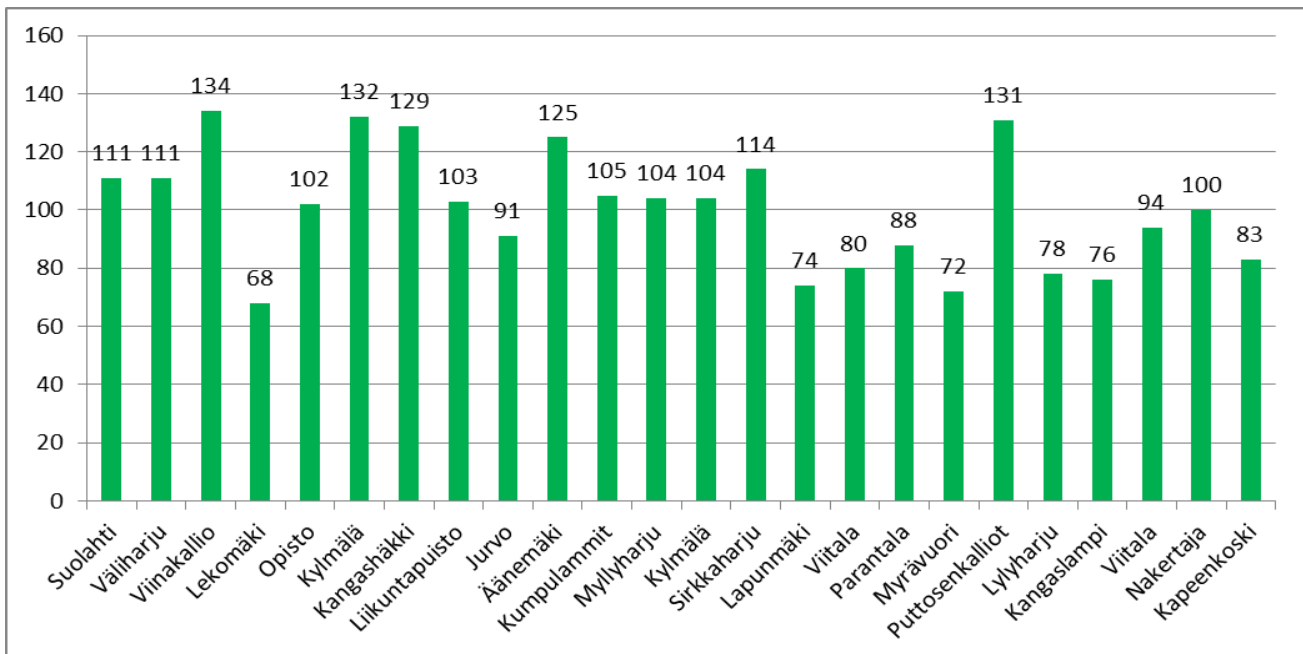
Auringon paisteessa jaettiin mitaleita kanavamaisemista nauttien ja suunnattiin reitit kotia kohti, seuraavia kisoja ja uusia haasteita odotellen.

Satu Korhonen
satu@rastie4.fi

Kuvat Eija Ihanainen ja Mikko Truhponen

Tapahtumia ja tilastoja vuodelta 2011

Tiistairastien 31. kausi alkoi jo perinteisesti Suolahden rasteilla ja päättyi Kapeenkosken yöhön. Tähän väliin suunnistussuorituksia tuli 2409 kaikkiaan 529 eri henkilön voimin. Keskimäärin jokaisella iltarastilla kävi 99 suunnistajaa. Luvut olivat siis vuoden 2010 tasolla.



Tiistairastien kävijämäärät 2011

Seuraavat henkilöt uurastivat jokaisella iltarastilla, joten heidät palkitaan kuluvan kauden kausikortilla:

Varis Ari
Heimonen Rauno
Hytönen Jorma

Kunelius Ilpo
Sorri Kalevi
Raatikainen Pekka

Raatikainen Helena
Tourunen Marja-Leena
Tourunen Pekka

Heistä peräti kuusi henkilöä teki saman suorituksen vuonna 2010 - osaatko nimetä heidät?

Xe4 yö-cup järjestettiin toisen kerran, joten voitaneen sanoa, että kyseessä on jo perinne. Mestareiksi kruunattiin Nuuttila Lauri (RasKu), Heimonen Rauno (RastiE4) ja Varis Henry (Rasti E4). Syksy toi mukanaan osallistujaennätyksen, sillä yön selkään juosseita oli 172.

Aluemestaruus kilpailuissa saatujen mitaliien määrässä pääsimme uuteen ennätykseen - 50 mitalia. AM-mestaruuden makuun pääsi kaikkiaan kahdeksan suunnistajaa:

Kulta	Hopea	Pronssi	
3	2	1	Hyttinen Inkeri
2		3	Näkkilä Matti
2			Mehto Konsta
1	1	2	Hyttinen Lauri
1		3	Sivill Keijo
1		1	Tolmunen Tauno
1		1	Keurulainen Aksu

Inkeri on pitänyt piikki paikkaa mitalitilastossa vuodesta 2008 lähtien. Konkari Matti ja Kalle ovat olleet kannoilla joka vuosi, mutta pääsevätkö he Inkerin ohitse tänä vuonna?

SM-kisoissa paras suoritus oli Taskisen Sepon pronssi kevään erikoispitkiltä sarjassa H70. Lisäksi Matti Näkkilä sijoittui kahdenneksi hiihtosuunnistuksen pitkällä matkalla.

Kauden 2012 maksut

Jos mahdollista, niin maksa jäsen-, kilpailu- ja kausikorttimaksut erillisinä tilitapahtumina käyttäen mainittua viitenumeroa. Itse maksuihin ei tullut muutoksia edelliseen kauteen verrattuna.

Jäsenmaksut

- Perhemaksu 15 euroa
- Aikuiset 10 euroa
- Alle 18v 5 euroa

Eräpäivä: 15.4.2012
Tilinumero: Rasti E4 / 105330-67478
Viitenumero: 4705

Kilpailuihin ilmoittautuminen edellyttää kilpailulisenssin lunastamista (ohje liitteenä olevassa IRMA-ohjeessa). Jukolan ja Venlojen viesteihin ei tarvitse kilpailulisenssiä, mutta muista varmistaa näihin kisoihin oman tapaturmavakuutuksesi voimassaolo.

Kilpailumaksut

- kilpailumaksu 20 euroa (1-3 kilpailua)
- kilpailumaksu 50 euroa (4-7 kilpailua)
- kilpailumaksu 70 euroa (8+ kilpailua)

Kilpailumaksun maksavat kansallisiin kilpailuihin osallistuvat yleisen sarjan ja sitä vanhemmat suunnistajat. Kilpailumaksun maksettuasi hoitaa seura ilmoittautumisen ja osanottomaksun kisoihin. FIN5 ja Kainuun Rastiviikko kilpailuista kukin kisapäivä lasketaan erilliseksi kilpailuksi.

Eräpäivä: 15.4.2012
Tilinumero: Rasti E4 / 105330-67478
Viitenumero: 5005

Tiistairastien kausikortit

- Rasti E4:n jäsenet 40 euroa
- Muut 60 euroa

Kausikortin voi lunastaa ensimmäisten tiistairastien yhteydessä. Jos maksat kausikortin etukäteen pankkisiirtona, niin muista ottaa kuitti mukaan.

Tilinumero: Rasti E4 / 105330-67478

Viitenumero: 5115

Niille, joilla on vielä maksamatta viime kesän juoksu/tuulipuvun tilaus, ohjeet ovat tässä:

Juoksupuku

- Kaikki koot 119 euroa

Tilinumero: Rasti E4 / 105330-67478

Viitenumero: 5607

IRMA ja Verkkovihko

Jos olet seurannut Suomen Suunnistusliiton uutisia, olet varmaan törmännyt IRMA:aan. Kyseessä on uusi ohjelmisto kilpailuihin ilmoittautumiseen ja kilpailulisenssien maksamiseen.

Käytännössä tämä tarkoittaa, ettei Verkkovihko ole enää käytössä, vaan kaikki kilpailuihin ilmoittautumiset hoidetaan IRMA:n kautta. Ohessa on Annilan Satun kokoama ohje IRMA:n käyttöön. Ohje löytyy myös kotisivuiltamme ja seuramme pääkäyttäjät - Esa, Voitto ja Tarmo - auttavat tarvittaessa.

Jäsenrekisteri ajantasalle

Jäsenrekisterimme kaipaa ajantasaistusta. Erityisesti perhemaksun suorittaneista ei rekisterissä ole tiedossa kuin maksaneen henkilön tiedot.

Perheenjäsenten tiedot voi päivittää joko käyttämällä kotisivuiltamme löytyvää lomaketta (<http://www.rastie4.fi/info/jasenlomake.htm>) tai lähettämällä tiedot osoitteeseen marko(at)rastie4.fi



RASTI E4:n IRMA- ohjeet

Irman osoite: <https://irma.suunnistusliitto.fi/>

1. Kirjautuminen – Valitse sivun oikeasta yläkulmasta: **Kirjaudu IRMAAN**

- **Käyttäjätunnus:** Oma lisenssinumero
- **Salasana:** Syntymäaika muodossa ppkkvv **TAI** Henkilötunnuksen loppuosa (huom, mahdollinen viimeinen kirjan isolla!)
- Jos et muista lisenssiä, valitse **tarkista lisenssinro** ja kirjoita hakukenttiin pyydettyjä hakusanoja! Kirjoita näkymään ilmestynvä lisenssinumerosi ylös ja käytä sitä käyttäjätunnuksena!
- Jos olet uusi suunnistaja, eikä sinulla ole lisenssiä (lenssiäsi ei löydy kun olet tarkistanut sen edellisen kohdan ohjeiden mukaan), valitse **rekisteröidy**. Lue ohjeet ja vasta sen jälkeen jatka rekisteröitymistä. Täytä tarvittavat tiedot ja valitse **tallenna**. Näin pääset kirjautumaan IRMAAN ja tilaamaan lisenssin.

2. Omien tietojen tarkastelu ja yhteystietojen muokkaaminen, kun olet kirjautuneena

- Valitse sivun vasemmasta reunasta **KÄYTTÄJÄT → OMAT TIEDOT** - Näet omat tietosi
- Muutoksien tekeminen omiin tietoihin **käyttäjän tiedot -sivun** alaosasta: valitse **MUOKKAA KÄYTTÄJÄÄ**
- Salasanan vaihto **käyttäjän tiedot -sivun** alaosasta: valitse **MUOKKAA KÄYTTÄJÄÄ → VAIHDA SALASANAA** (sivun alaosassa) ja seuraa ohjeita

3. Lisenssin lunastaminen vain IRMASTA! Seuraa ohjeita! (Hox, alle 14-vuotiaiden lisenssit hoitaa seura, ks. ohjeet Rasti E4:n sivuilta.)

- Valitse: **KÄYTTÄJÄT → LUNASTA LISENSSEJÄ**
- Näkymään ilmestyy omat tietosi ja valitse **kauden lisenssi** - kohdasta ohjelman tarjoama vaihtoehto
- Jos haluat tilata myös muiden, esim. perheenjäseniesi lisenssit, valitse sivun alaosasta **LISÄÄ HENKILÖ**. Näkymään ilmestyy hakukenttä, johon kirjoitat tarvittavat hakusanat. Paina **HAE**-painiketta. Näkymään ilmestyy henkilö – aktivoi henkilö painamalla nimen kohdalta ja valitse sivun alaosasta **VALITSE**
- Valitse sivun alaosasta **LUNASTA LISENSSI**, kun olet valinnut henkilön/henkilöt, joiden lisenssit haluat tilata
- Tämän jälkeen lisenssin hinta tulee näkyviin ja valitse: **SIIRRY VERKKOMAKSAMISEEN**
- Valitse maksutapa ja seuraa sen jälkeen verkkopankkisi ohjeita

4. Kilpailuihin ilmoittautuminen, vain IRMASTA! Huom, ennen kuin voit ilmoittautua kilpailuihin, on Sinulla oltava kauden lisenssi lunastettuna!

- Valitse **KILPAILUT → KILPAILUKALENTERI**, niin pääset selaamaan kaikkia kilpailuja
- Ilmoittaudu haluamaasi kilpailuun painamalla kyseisen kilpailun kohdalta **ILMOITTAUDU**
- Näkymään avautuu kyseisen kilpailupäivän tiedot
- Valitse uudelleen kohta **ILMOITTAUDU**
- Valitse **ILMOITTAUDU ITSE**, jolloin ilmoitat itsesi kilpailuun. Näkymään ilmestyy omat tietosi. Voit ilmoittaa myös muita, kohdassa **ILMOITA MUITA**. Täytä hakukentät.
- Valitse sarja, jossa kilpailet ja monipäiväisissä kilpailuissa päivät, jolloin kilpailet
- Paina sivun alaosassa **JATKA**-painiketta
- Tarkista näkymän omat tietosi ja mikäli seura maksaa osallistumisen laita raksi kohtaan **SEURA MAKSAA**, mikäli maksat itse, jätä kohta tyhjäksi
- Valitse **HYVÄKSY ILMOITTAUTUMISET**; näkymään ilmestyy ilmoittautumisten varmistus
- Mikäli maksat itse, ilmoittautumisten varmistuksen jälkeen, valitse **SIIRRY VERKKOMAKSAMISEEN** ja seuraa sen jälkeen oman verkkopankkisi ohjeita

Voit tarkastella jo ilmoittautuneita kohdassa **KILPAILUT → KILPAILUKALENTERI → haluamasi kilpailu → ILMOITTAUTUMISRAPORTIT**

5. Suunnistuskavereiden lisääminen

Voit lisätä itsellesi suunnistuskavereita, esim. Perheenjäseniäsi, jolloin kaikkien lisenssit voi tilata ja ilmoittautumisen hoitaa sama käyttäjä (HOX, alle 14-vuotiaiden lisenssit hoidetaan keskitetysti, ohjeet Rasti E4:n sivuilla)

- Valitse **KÄYTTÄJÄT → SUUNNISTUSKAVERIT → LISÄÄ SUUNNISTUSKAVERI**
- Kirjoita hakukohtiin pyydettyjä hakusanoja (kaikkiin kohtia ei tarvitse täyttää)
- Kun haluamasi henkilön tiedot tulevat näkymään, aktivoi kyseinen henkilö painamalla nimen kohdalta ja sen jälkeen valitse sivun alaosasta **VALITSE**.

6. Tuloksien tarkasteleminen IRMASSA

- Mene kohtaan **KILPAILUT → KILPAILUKALENTERI**
- Valitse kilpailu, jonka tuloksia haluat katsoa ja paina sivun oikeasta reunasta **TULOKSET** (tulokset ilmestyvät sivulle kunkin kilpailun jälkeen)
- Jos haluat tarkastella omia tuloksiasi ja rankin sijoitustasi, valitse **KÄYTTÄJÄT → OMAT TIEDOT → TULOKSET**