

Kevättiedote 2010 – Rasti E4



Kesäkisoja odotellessa voi ottaa välistä rennosti kuten Leo Poikolainen ja Janne Liimatainen Tiomilassa 2009

Muutama sananen toimittajalta

Kilpakausi 2010 on jo lähtenyt käyntiin hiihtosuunnistuksen osalta ja ensimmäiset seuran aluemestaruudetkin ovat jo mitalitilastoissa Jämsän Huopa-rasteilta.

Kesäsuunnistukseen tähtäävillä on ollut mahdollisuus osallistua Aluevalmennuksen tiimoilta yösuunnistusharjoituksiin Keski-Suomen alueella. Toinen harjoitusmahdollisuus on ollut Korttelicup, jonka järjesti Suunta Jyväskylä. Osallistujia oli kiitettävästi vaikka pakkasen paukkui välillä 25 astee tuntumassa ja lunta oli enemmän kuin tarpeeksi.

Rasti E4:n omista aktiviteeteista kannattaa mainita Minkkisen Timon masinoima kuntopiiri, jossa usean suunnistajan lihaskunto on hiottu kuntoon

kesän vaativiin maastoihin, sekä sunnuntaiset yhteislenkit.

Kesäkausi 2010 pitää sisällään Rasti E4:n omat kansalliset Raktorirastit Suolahdessa ja aluemestaruus yökilpailut Sumiaisissa. Lisäksi Tiomilaan, Jukolaan ja Kainuun rastiviikoille on ilmoittautuminen ollut mahdollista jo muutaman kuukauden ajan.

Muistathan seurata aktiivisesti seuran kotisivua osoitteesta www.rastie4.fi. Uutiset-sivulta löytyvät lähitulevaisuuden tapahtumat ja tuloksia kisoista. Nelosrasti-sivulla voi osallistua keskusteluihin tai jättää osto- tai myynti-ilmoituksen suunnistustarvikkeista.

Tarmo Hyttinen
Tarmo[at]rastie4.fi



Puheenjohtajan tervehdys



Oma suunnistusurani alkoi vuosituhaten vaihteessa, kun annoin vuosikausia minua Tiistairasteille houkutteille Soikkeleille periksi, ja lähdin kokeilemaan suunnistusta kotimaastooni Äänemäkeen... Ja sillä tiellä ollaan edelleen.

Seuraavana vuonna harrastus jatkui tiistairastien muodossa, ja vuonna 2003 juoksin ensimmäisen Jukolani Sulkavalla. Sen jälkeen olen Jukolassa ollut mukana joka vuosi. Tiomila-unelmani toteutui viime keväänä Etelä-Ruotsin viileissä olosuhteissa.

Rasti E4:ssä toimin aluksi tiistairastien järjestäjänä, sitten kisoissa erilaisissa toimitsijatehtävissä. Yksi haaveeni toteutui viime kesän kansallisissa, jolloin toimin selostajana. Johtokuntaan minut valittiin 2008, ja nyt puheenjohtajaksi kauden 2010 alusta.

Tie on kuljettanut minut Äänekoskelta edelleen Jyväskylään, jossa tällä hetkellä asun ja työsken-

telen anestesiahoitajana Keskussairaalassa. Äänekoskella piipahtelen kuitenkin usein, ja se tulee aina olemaan kotikaupunki ja Äänemäen legendaariset suunnistusmaastot tulevat aina olemaan kotimaastoja.

Tilastotietoa ei minulla ole käytössä, mutta olen 23-vuotiaana varmasti yksi Suomen nuorimmista suunnistusseurojen puheenjohtajista. Tähän asemaan en olisi päässyt ilman lukuisten ihmisten apua, tukea ja kannustusta. Tässä yhteydessä suurtakin suurempi kiitokseni Heille!

Minulle on kunnia-asia saada toimia menestyksenkään ja hyvämaineisen suunnistusseuran "peräsimessä". Nöyrin mielin lähdän tehtävää hoitamaan, tehdään yhteistyötä, tuetaan toinen toisiamme ja annetaan jokaiselle mahdollisuus yrittää: sillä tavoin olemme varmasti voittavia myös tulevaisuudessa!

Hyvää suunnistusvuotta kaikille, nautitaan jokainen hienosta lajistamme, kukin tavallaan ja taollaan!

*Jyväskylässä 31.1.2010, Esa Honkonen
Esa[at]rastie4.fi*

Tilastoja vuodelta 2009

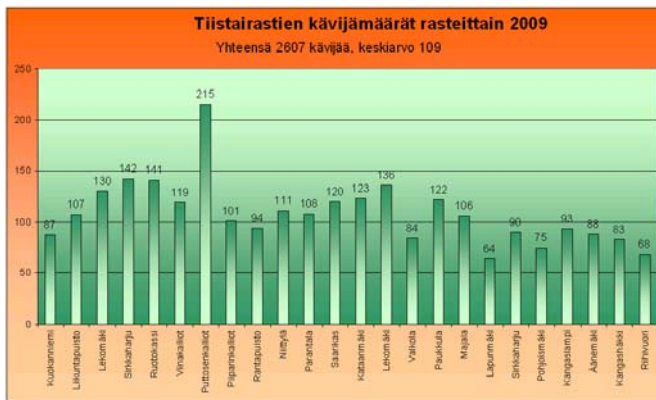
Tiistairastien 29. kausi alkoi Kuokanniemen kan-kailla ja päättyi Riihivuoren rastirikkaaseen loka-kuun iltaan. Kävijämäärä kaudella 2009 oli 2607. Rasteilla kävi 608 eri henkilöä, keskiarvon ollessa 108 kävijää. Seitsemän urhoollista kävivät jokaikisellä iltarastilla:

Hytönen Jorma
Kunelius Ilpo
Minkkinen Timo
Raatikainen Helena
Raatikainen Pekka
Tourunen Marja-Leena
Tourunen Pekka

Heidän ahkeruudensa palkitaan kauden 2010 tiistairastien kausikortilla, jonka voi lunastaa ensimmäisiltä rasteilta.

Rasteista eniten osallistujia keräsi ViPa:n järjestämät iltarastit, joiden yhteydessä oli seuramme mestaruuskilpailut. Muuten kävijä-määrät liikkuvat sadan molemmin puolin hiipuen hiukan syksyä kohden.

Ratojen keskiarvopituuksilla laskettuna tiistairasteilla suunnistettiin yhteensä yli 10 000 kilometrin matka - siis ilman pummauksia.



Tiistairastien kävijämäärät.

Rasti E4:n kansallisissa Lekomäessä suunnisti 372 suunnistajaa. Lekomäen maastot tulivat seuralaisillekin tutuiksi sillä Hernesmaan Raimon tekemää karttaa käytettiin kolmilla iltarasteilla.



Lekomäen kansallisten ratamestar Juhani Ylösellä testijuoksijoina toimivat Pasi Ikonen ja Minna Kauppi.

Aluemestaruus kilpailuissa mitalien määrä kasvoi kahdella edellisvuoteen verrattuna. Kaikkiaan seuralle tuli 24 kultaa, 11 hopeaa ja 13 pronssia (2008: 15, 14, 17). Kolmen kärki seuran AM-mitalitilastoissa on seuraavanlainen:

Kulta	Hopea	Pronssi	
6	1		Leppänen Kalle
2		2	Hyttinen Inkeri
2		2	Sormunen Vili

Muut AM-mestaruuteen yltäneet olivat Tolmunen Tauno, Ylönen Juhani, Mehto Konsta, Hyttinen Lauri, Heinonen Samuel, Heiskanen Timi, Raatikainen Pekka, Huuskonen Auli, Näkkilä Matti, Polari Ville, Siitonen Hannu ja Varis Henry.

SM-kisoissa kirkkaasti parhaat saavutukset olivat Kalle Leppäsen hopea hiihtosuunnistuksen sprintissä Lapin Veikojen kisoista ja Heikkisen Jarmon pronssi Keuruun erikoispitkillä.

Muita 30 parhaan joukkoon SM-kisoissa kiviin olivat: Matti Näkkilä, Samuel Heinonen, Juha Pietiläinen, Sari Tupitsa, Lauri Hyttinen ja Juhani Ylönen.

Suomen suunnistuliiton rankingissa seuraavat suunnistajamme ylsivät sadan parhaan joukkoon:

14. Jarmo Heikkinen, H50
14. Kalle Leppänen, H75
32. Juhani Ylönen, H50
43. Lauri Hyttinen, H16
62. Juha Pietiläinen, H35
62. Sari Tupitsa, D40
66. Samuel Heinonen, H20

Kainuun Rastiviikoilta seuralle tuli mainetta ja kunniaa mitaleiden muodossa seuraavasti:

1. Jarmo Heikkinen H50A
1. Vili Sormunen H13-14B
2. Jesse Hämäläinen H13-14B
2. Jaakko Hyttinen H12TR
2. Kalle Leppänen H75
2. Pasi Sormunen H21C
2. Juha Koskinen H45B



Jarmo Heikkinen pokkaa ensimmäisen palkinnon Kainuun rastiviikon kokonaiskisasta. Juhani Ylönen sijoitui viidenneksi.

Viesteissä seuran sijoitukset olivat:

Tiomila - 260.
Jukola - 231./630./636./904.
Venla - 360./382./848.
Halikko viesti - 95.

Kansallisen tason kilpailuissa rastilaiset tekivät noin 400 suoritusta 50 eri suunnistajan voimin.

Hirvaskurko-osakilpailuun osallistui 84 yösuunnistukseen hurautanutta. Hirvaskurko oli jo toista kertaa Kurkocup:n osakilpailuna ja toivottavasti perinne jatkuu vuonna 2010.



Legendaarinen Gubbe-sarjan loppukirikamppailu Hirvaskurkon maalarastilla. Kuva Marko Vertainen.

Tarmo Hyttinen

Tiesitkö että...

... Rasti E4 on perustettu 13.11.1989 suunnistuksen erikoisseuraksi Ääneseudulle. Aiemmin suunnistustoimintaa järjestivät Äänekosken Huima, Äänekosken Urheilijat, Konginkankaan Urheilijat ja Suolahden Urhon suunnistajat.

... seuran toiminta alkoi vuoden 1990 alusta puheenjohtaja Martti Rantalan komennossa. Ensimmäisen johtokunnan jäseniä olivat Jaana Hartikka, Raimo Hernesmaa, Juha Koskinen, Kalle Leppänen, Tuula Peltonen ja Vilho Pollari.

... vuonna 1990 seurassa oli johtokunnan lisäksi erilliset kilpailu-, tiedotus-, kuntosuunnistus-, valmennus-, oravapolku-, talous- ja karttajaosiot, joissa oli mukana yhteensä 22 johtokunnan ulkopuolista aktiivitoimijaa.

... musta, keltainen ja vihreä ovat olleet seuran värejä alusta asti. Tosin alkuvuosina värit olivat neonvärejä, sittemmin on siirrytty vähän hillitympiin värisävyihin.

... ensimmäinen Rasti E4:n järjestämä kansallinen kisa suunnistettiin 3.6.1990 Petomäessä, kilpailunjohtajana toimi Kalle Leppänen.

... Tiistairastit ovat pyörineet seutukunnalla jo pidempään: tuleva kesä on jo 30. juhlavuosi Tiistairasteille. Aiemmin mainittujen seurojen li-

säksi Sumiaisten Kunto, Uuraisten Urheilijat ja Konneveden Urheilijat ovat olleet mukana järjestelyissä jo 80-luvulla. Näiden seurojen kanssa Rasti E4 on jatkanut yhteistyötä yhä edelleen rastijärjestelyissä.

... vuonna 1982 järjestettiin 25 kuntosuunnistustapahtumaa, joista kaikkiin osallistui ainoastaan Jorma Hytönen. Muita iltarastiaktiiveja jo tuolloin ovat olleet Raimo Hernesmaa (19 osallistumista), Ilpo Kunelius (18), Mauri Maukonen (17), Viljo Kaivosaaari (16) ja Kalle Leppänen (16).

... vuonna 1990 seuran Oravapolkumestareita olivat mm. H11-12TR sarjassa Timo Maukonen ja H13-14 sarjassa Jani Hämäläinen.

... Oravapolkutoiminta hiipui vetäjien puutteessa ja 2000-luvulla muutamana kesänä toimintaa yritettiin aloittaa uudelleen, mutta yrityksestä huolimatta kiinnostuneita nuoria ei löytynyt riittävästi eikä uusia harrastajia juurikaan tullut mukaan.

... vuonna 1990 Tiistairasteilla siirryttiin tuolloin mullistavaan keksintöön: ajanotto helpottui kellokorttikoneen käyttöönoton myötä. Kortti leimattiin maastoon lähtiessä ja maastosta tullessa; näkyvistä ajoista sai suoraan laskettua maastossa kuluneen ajan.

... ajanotto helpottui vielä tuostakin vuonna 1998 Suomeen rantautuneen emit-järjestelmän ansiosta, joka oli jo kesän 1999 tiistairasteilla käytössä.

... kesällä 1990 Tiistairasteilla tehtiin yhteensä noin 2600 suoritusta, keskiarvon ollessa 104 osallistujaa ja ennätysmäärä yksillä rasteilla oli 170 osallistujaa. Toimitsijoita oli mukana kesän aikana yhteensä 54. Tuosta osallistujamäärä on käynyt välillä hieman alempana, tällä hetkellä mennään taas noiden huippuvuosien suoritusmäärien kanssa lähes samalla tasolla.

... vuonna 1992 saimme kunnian olla järjestämässä FIN5-rastiviikkoa sekä nuorten MM-kisoja (JWOC) yhdessä Jämsän Retki-Veikkojen ja Suunta-941:n (nykyisin Suunta Jyväskylä) kanssa. Ääneseudulla juostiin tuolloin Hitonhaudan maisemissa Hirvaskankaalla.

... SM-tason koripalloilija Sami Lehtoranta (Joen-suun Kataja) on edustanut seuraamme Nuorten Jukolassa vuosina 1992-1995.

... Rasti E4 on saanut järjestää SM-tason kilpailut kolme kertaa: 1996 SM-pitkä Parantalassa, 2000 SM-viesti Otrahossa ja 2004 R2 normaaliomatkat Suolahdessa Väliharjun maisemissa.

... Ari-Pekka Kaivosaaari toi Rasti E4:n vaihtoon sijalla 2. parhaana suomalaisjoukkueena Nuorten Jukolassa Kirkkonummella 1999.

... Rasti E4:n kakkosjoukkueen Jari Mönttinen tuli kärjen tuntumassa (sijalla 12.) vaihtoon Jukolan viestin avausosuudelta Nikkari-Jukolassa 2001. Lopputuloksissa Rasti E4 1 oli 97., Rasti E4 2 106. ja Rasti E4 3 206. yhteensä yli 1000 joukkueen joukossa...

... Rasti E4:n paras sijoitus Jukolan viestissä on 64. Jämi-Jukolassa 2004 (joukkueita mukana yhteensä 1295). Joukkueessa juoksivat tuolloin Lasse Kautto, Teemu Remonen, Ari-Pekka Kaivosaaari, Jani Heikkinen, Harri Mehto, Juha Pietiläinen ja Antti Anttonen.

... Ari-Pekka Kaivosaaari on saavuttanut hopeamitalin nuorten viestijoukkueessa Pohjoismaiden mestaruuskisoissa Ruotsissa 2003.

... Rasti E4:n paras sijoitus Venlojen viestissä on 172. Paimion Jukolassa 1993 (mukana 546 joukkuetta). Joukkueessa juoksivat tuolloin Sanna Kaivosaaari, Niina Raatikainen (nyk. Männikkö), Anne Akselin ja Maarit Herranen.

... Venlajoukkue pääsi lähelle aiempaa ennätystä Virkiä-Jukolassa 2007, jolloin sijoitus oli 237. ja joukkueita mukana 872. Tässä joukkueessa olivat mukana Mari Sivill, Auli Huuskonen, Sari Tupitsa ja Kirsi Perälä.

Satu Korhonen

Satu[at]rastie4.fi

Palkitut vuodelta 2009

Kauden päättäjäisissä palkitut pihkaniskat olivat:

- Jarmo Heikkinen - vuoden suunnistaja
- Vili Sormunen - vuoden nuori suunnistaja
- Leo Poikolainen ja Kalle Leppänen - tsempparipalkinto
- Samuel Heinonen ja Suvi Riihuhta - vuoden uudet talkoolaiset,
- Voitto Järvenpää - puheenjohtajan kilpi,

- Tuomo Puskala ja Jani Hämäläinen pitkäaikaisesta talkootyöstä,
- Sari Tupitsa neljän vuoden puheenjohtajapestin hoitamisesta sekä
- Juhani Ylönen ja Voitto Järvenpää tasavuosikymmenien täyttämisestä.

Lisäksi Puttosenkallioilla seuran mestaruuteen yltäneet saivat palkintonsa.

Osa palkinnoista on vieläkin Nelosrastilla, joten otathan yhteyttä Sari Tupitsaan, jos et ole omaa palkintoasi saanut.

Mitä heille kuuluu nyt?

Martti Rantala, Rasti E4:n ensimmäinen puheenjohtaja v.1990-1993

Olin toiminut eri seurojen johtokunnissa Keski-Suomen alueella ja Pohjanmaalla hoitaen pääasiassa talousvastaavan ja varapuheenjohtajan hommia. Kurikan Ryhdin kautta päädyin Rasti-Kurikan suunnistustoimintaan mukaan 80-luvun alussa. Tuolloin iltarasteilla oli n. 350 kävijää/kerta, ja heistä suuri osa perheitä. Toimin Kansallispankissa (KOP) pankinjohtajana ja KOP oli iltarastien sponsorina. Yhteistyö oli hedelmällistä ja antoisaa puolin ja toisin.

Aloitin Rasti-Kurikan puheenjohtajana vuonna 1985. Äänekoskelle muutin vuonna 1987. Syksyllä 1989 tapahtui alkusysäys tulevalle kuntaliitokselle, kun Ääneseudun alueen suunnistusseurat Äänekosken Huima, Äänekosken Urheilijat, Konginkankaan Urheilijat ja Suolahden Urhon suunnistajat päättivät yhteistyössä perustaa suunnistuksen erikoisseuran Rasti E4:n. Sain kunnian toimia seuran ensimmäisenä puheenjohtajana ja johtokunnassa oli edustusta kaikista edellä mainituista seuroista. Jo seuran tullessani oli sovittu nelivuotisesta pestistä puheenjohtajana.

Rasti E4:n toiminnan alkaessa seuran liittyi hyvin jäseniä: jo ensimmäisenä keväänä seurassa oli 150 jäsentä ja lisäksi kesällä 1990 alkoi Kansallispankin sponsoroima Oravapolkukoulu, jossa oli mukana jopa yli 150 lasta ja nuorta! Heidän myötänsä myös seuran jäsenmäärä kasvoi syksyyn mennessä huomasti. Seuratoiminnassa oli tuolloin mukana valtava myös aktiivisia talkoolaisia.

Suunnistuksen parissa olin ollut jo aikaisemmin myös FIN5-rastiviikoilla: 1984 Kauhajoella talousasioita järjestämässä. Vuoden 1992 FIN5 ja Nuorten MM-kisat Keski-Suomessa oli suuri ponnistus Rasti E4:n, Suunta-941:n ja Jämsän Retki-Veikkojen yhteistyönä. Johtoryhmän jäsenenä ollessani teimme kisoja varten töitä oman työn ohessa lähes kaksi vuotta jo ennen rasti-viikkoa.

Vuonna 1995 olen muuttanut Saarijärvelle ja suunnistus on jäänyt vähemmälle sittemmin. Kiekolla on aikansa ja FIN5 urakka oli melkoisen vaativa ponnistus. Oli siis sopiva aika siirtyä uusiin haasteisiin. Suunnistusta pidän hyvänä kuntoliikuntamuotona ja toimiessani viimeisimmäksi Saarijärven Sotaveteraanien puheenjohtajana kannustin myös heitä liikkumaan metsässä ja luonnossa, koska epätasainen maasto toimii hyvänä motoriikan kehittäjänä ja ylläpitäjänä kaikenikäisillä.

Mitä heille kuuluu nyt?

Jaana Kiiskinen (os. Hartikka), Rasti E4:n perustajajäsen, johtokunnassa v.1990-1992

Olin ollut mukana Suolahden Urhon toiminnassa voimistelun ja yleisurheilun myötä jo 10-vuotiaasta asti, 17-vuotiaana innostuin myös suunnistuksesta veljeni myötä. Radat tuntuivat aloittelijasta melko pitkiltä, mutta kilpailuja tuli kuitenkin kierrettyä. Pian ajauduin mukaan ohjaajatoimintaan, koska olin aiemmin ohjannut lapsia ja nuoria muiden lajien parissa.

Vuonna 1990 aika oli kypsä seurojen yhteistyölle: Suolahden Urho oli mukana perustamassa suunnistuksen erikoisseuraa Rasti E4. Seuran pääpainopiste oli kuntoliikunta, mutta alussa myös nuorisotyö oli aktiivisessa roolissa. Olin ohjannut nuoria jo Urhon aikana (1988-1989), ja jatkoin nuorisotyötä Oravapolkukoulun myötä Rasti E4:n väreissä vuosina 1990-1992.

Oravapolkukoulu toimi aktiivisesti koko seuran toiminta-alueella: Äänekoski, Konginkangas, Kalaniemi, Mämme, Koivisto, Suolahti ja jopa Konnevesi, vaikka olikin seuran varsinaisen toiminta-alueen ulkopuolella. Parhaimmillaan mukana oli 150 lasta ja nuorta, yksittäisen harjoituskerran ennätys lienee 40 lasta Konginkankaalla. Siinä oli jo haastetta ohjaajallekin, kuinka järjestää harjoitus noin suurelle ryhmälle. Mukana ohjaukses-

sa oli suuri joukko apuohjaajia niin lasten vanhempia kuin kokeneempia suunnistajiakin.

Olin aktiivisesti mukana seuratyössä vuodet 1990-1991 opiskelujeni ohella. Vuoden 1991 lopusta vuoteen 1992 olin 9kk palkallisena FIN5-järjestelyhommissa ja siinä ohella vedin myös kesän 1992 Oravapolkukouluja. Vuonna -93 olin osittain vielä mukana, -94 suunnistin maakuntaviestissä ja sen jälkeen suunnistushommat jäivät vuosikausiksi. Muissa liikuntaohjaushommissa (esim. jumpat) olen ollut säännöllisesti mukana sen jälkeenkin.

Tiistairastit 2010

Sisä-Suomen tiistairastit ovat kasvaneet miehen ikään. Huhtikuun lopulla käynnistyvä rastikausi on tiistairastien 30:s. 700 kertaa on metsään menty ja suorituksia on ynnätty yli 56000. Rastikausi avataan korttelirasteina entisaikojen seutukunnan sydämessä Suolahden vanhalla asemalla. Viikko rastiavauksesta ollaan Äänemäessä. Ensimmäisten tiistairastien maisemissa, ken muistaa vuonna 1981. Toukokuun toisella viikolla juhlistetaan Suomen suunnistusliiton 75-vuotisuutta. Paikallisesti tämä huomioidaan Jurvon tiistairasteilla jotka ovat samalla tiistairastien 30:n kauden juhlarastit. Keväiset upeat Jurvon harjukankaat ympäröivine vesistöineen raamittavat juhlimiselle arvoisensa puitteet. Jurvon sammaleiselta kankaalta siirrytään Lekomäen kallioille ja sieltä takaisin sammalalustalle Sirkkaharjuun. Tärättämässä on jalkojen alla haasteellisempi maastopohja kesäkuun ensimmäisenä tiistaina. Jääkauden muovaamissa jäljissä samoillaan seuraavana tiistaiehtoon. Seutukunnan monimuotoisimmassa suunnistusmaastossa Hitonhau-dalla.

Tiistairastien ottaessa ensiaskeleitaan suunnistettiin kaikkien aikojen legendaarisin Jukolan viesti - Kytäjän kurajukola. Yksi eteläisen Suomen haasteellisimmista suunnistusmaastoista ja koko yön rummuttanut kaatosade tekivät viestistä ikimuistoisen. Jukola palaa näihin maisemiin tänä kesänä. Jukola tunnelmaan voi virittäytyä Otrahossa, joka seutukunnan maastoista vastaa lähinnä Kytäjän korpea. Otrahossa on mah-

Kesällä 2009 palasin suunnistuksen pariin pitkää aikaa ja kiersin muutamia iltarasteja. Mm. emit-leimausjärjestelmä oli uusi tuttavuus, mutta karttanlukutaito ja juoksukunto olivat vielä hyvin muistissa, joten melko sujuvasti se suunnistus sujui 15 vuoden tauon jälkeenkin. Työni Peurungassa on ollut melko kiireistä ja tällä hetkellä työskentelen liikunta- ja tykypalveluissa. Liikuttua siis tulee ihan palkallisenakin päivät pitkät, mutta täytyy välillä yrittää keretä rasteillakin käymään myös tulevana kesänä.

dollisuus Jukolaharjoituksena kiertää A- ja B-rata yhteislähtönä. Jukolan jälkeinen verryttely tehdään lyhyillä matkoilla Kapeenkoskella. Alueen kartta ajantasaistetaan keväällä. Nostalgia-rastien näyttämönä on Mustikkaniemi, jossa 21 vuotta vanhalla Vintilänvuoren kartalla suunnistetaan alueen hienoimmilla kallioilla Keiteleen selkien siintäessä taustalla.

Rastit jatkuvat syksyyn vierailen seutukunnan eri kolkissa ja erilaisissa maastoissa. Heinäkuun lopulla Jurvon länsipuolisissa metsissä kansallisten raktorirastien jälkeen ratkotaan tiistairastien yhteydessä kaupunginmestaruudet. Pyhäähäkin kansallispuiston tuntumassa Pullistuksen torsi-rasteilla etsitään Rasti E4:n mestaruusrastit. Poika-ahon idyllinen museotorppa kisakeskuksena ja pyörähdys kirveen koske-mattomaan Pyhäähäkiin luovat puitteet mestaruuksien jakamiselle. Iltojen jo pimetessä 30-vuotis-rastikausi päätetään lokakuun alussa Äänekosken suunnistetuim-massa maastossa liikuntapuistossa.

Rasteilla viedään metsään etsittäväksi viiden erilaisen radan rastit. 7- ja 5-kilometriset E- ja A-radat ovat vaativia. 4-kilometrinen B-rata on vaativuudeltaan astetta vaatimattomampi. C-rata on suunnattu helppona ratana aloitteleville ja D-rata erittäin helppona kulku-uriiin tukeutuvana aivan perheen pienimmille. Kahdeksana tiistai-iltana järjestäjät varautuvat opastamaan aloitte-lijoita. Opastus tapahtuu kiertäen opastajan kanssa tiistairastirata. Aikuiset B-radon ja lap-set lasten iän mukaan joko C- tai D-radon.

Monen tiistairasti-ilta ei pääty radan kiertoon. Seuran kotisivuille on luotu monipuoliset palvelut jälkipeliin. Jokaisen rastivälin aikoja voi verrata kaverin suoritukseen ja reittihärvelistä löytyy animaatio josta voi etenemistä verrata suhteessa muiden polveiluun metsässä. Viikottain tiistairastisivujen laskuriin kertyy kesäkuukausina 500 - 900 käyntiä. Palvelun enenevästi löytyessä kävijämäärät kasvanevat.

Seutukunnan kuntoilijat ja suunnistajat ovat mukanaolollaan mahdollistaneet tiistairastien kasvun paikallisesti huomattavaksi kuntoliikuttajaksi. Järjestäjät ovat kiitokseksi tästä päättäneet juhlakauden lopuksi muistaa tätä joukkoa arvot-

tavilla palkinnoilla. Jokainen suoritus on mukana urheiluliikkeen kolmen lahja-kortin ja kahden kausikortin, vuoden 2011 rasteille, arvonnassa. Lahjakortit ovat arvoltaan 300, 200 ja 100 euroa.

Järjestäjät toivottavat tervetulleeksi rasteille kaikki kuntoilijat. Ratamestareiden luomat haasteet ovat tiistai-illoin rastiväen puntaroinnissa. Arjen pienet seikkailut tuulten huminassa odottavat.

Raimo Hernesmaa
Kartat[at]rastie4.fi



Ennen lumien sulamista kannattaa tehdä mielikuvaharjoituksia kartoilla. Kuvassa rastivalintoja pohtivat Auli Huuskonen, Satu Korhonen ja Marika Pakarinen Pylkönmäen AM-partiossa.