

1. Yleistä

Tämän ohjeen tarkoituksena on toimia kuntorastijärjestäjän muistilistana ja auttaa ensimmäistä kertaa järjestelyvastuussa olevia sujuvaan alkuun. Jos sinulle tulee tapahtumaa suunnitelllessasi ja järjestäessäsi kysymyksiä, joihin tämä ohje ei ota kantaa, kysy ohjeita kuntosuunnistusvastaavalta, yhteystiedot ohjeen lopussa.

Kuntorasteista ilmoitetaan MuuRa:n Muuramen Kuntorastit -sivulla, SSL:n Rastilippu-palvelussa ja mahdollisesti Muuramelaisessa seuran toimesta (ratamestarin ei siis tarvitse siitä huolehtia).

2. Ratasuunnittelun periaatteita

Ratasuunnittelussa ensimmäinen tehtävä on valita kilpailukeskuksen paikka. Ratamestari vastaa järjestämis- ja pysäköintiluvan kysymisestä ko. paikalle maanomistajilta.

Kilpailukeskuksen valintaan vaikuttaa:

- Riittävän iso alue autojen pysäköintiin kohtuullisen kävelymatkan päässä
- Karttojen myyntipaikka mielellään siten, että voidaan sateen sattuessa hoitaa sateen suojasta esim. autosta
- Mallikarttojen ja ohjetaulujen sijoittelu
- Lähtöpaikan ja maalin sijainti

Lähtöpaikka ja maali sijoitetaan siten, että kartanmyyntipisteeltä lähtöpaikalle tapahtuva liikenne ei häiritse maaliintulijoita. Samoin maalin ja lähdön on sijaittava riittävän kaukana toisistaan, ettei maaliin tulijalle ole epäselvää mikä on maalileimasin, josta aika katkeaa.

Muita ratojen suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitavia seikkoja ovat mm:

- Kilpailijoille ei saa järjestää houkutusta oikaisuun pihojen ja viljeltyjen peltojen kautta
- Pyritään välttämään kaikkein tiheimpiä ja huonokulkuisimpia pusikoita ja upottavien soiden ylityksiä sekä hakkuualueita. Nämä ovat erityisen tärkeitä ottaa huomioon C- ja D-radoilla (RR). Vältä myös fyysisesti tai taidollisesti liian vaativia ja pitkiä ratoja etenkin B-, C- ja D-radoilla.
- Rastilippuja ei ole syytä tarpeettomasti piilottaa - suunnistustehtävä on ratkaistu, kun löydetään rastipisteeseen.
- Emit-leimaus mahdollistaa ns. ristiratojen tai perhoslenkkien käytön, jolloin pienellekin alueelle saadaan riittävän pitkät radat ja voidaan hyödyntää parhaat maastot tehokkaasti. Samaa rastipistettä voi käyttää uudelleen samalla radalla.
- MuuRa:lla on käytettävissä seuraavat emit-leimasimet:
31-35, 44, 49-54, 70-73, 75-83 yht. 21 leimasinta.

Yksi 0-leimasinta lähtöön. Maali-leimasimen kapulassa lukee ”Maali”. Tuloslaskentaan nro 69.

A-rata

- Ratapituus n. 5-6 km, nopein aika n. 50 min
- Vaikein rata ja on tarkoitettu kilpailijoille ja aktiivikuntoilijoille
- Reitinvalintaa

B-rata

- Ratapituus n. 3-5 km, nopein aika n. 40 min

- Vaikeusaste sama kuin A-radalla, fyysisesti helpompi

C-rata

- Ratapituus n.1,5-3 km, nopein aika n. 25 min
- Reitti helpohko ja on tarkoitettu vähemmän suunnistaneille
- Hyödynnetään paljon polkuja, kuviorajoja, aukkoja, ojia yms. selkeitä uria, joihin tukeutuen pääsee rastin läheisyyteen (0...150 m), rastille joudutaan suunnistamaan viimeiseltä kiintopisteeltä, mutta rastipiste saa näkyä uraltakin.

D-rata

(tai RR-rata, viitoitettu maastossa ja viitoitus merkitty karttaan)

- Ratapituus n. 1,0 – 1,5 km, nopein aika n. 15 min
- Tarkoitettu vasta-alkajille, erityisesti lapsille
- Rastit sijaitsevat viitoituksen, polkujen, linjojen yms. varrella, joita pitkin pääsee turvallisesti rastille.

3. Valmistelut

Varmista hyvissä ajoin 2 - 3 ystäväsi kanssa, että he ovat apunasi ja varaavat kyseisen illan kalenteriinsa.

Huom! Jos sinulle tulee este toimia ratamestarina, hanki sijainen itsellesi ja lähetä uuden järjestäjän nimi ja matkapuhelinnumero kuntorastivastavalle (esko.a.junttila at gmail.com, puh. 040 543 7772).

Hyväksi osoittautunut työtapana on ollut jakaa vastuu toisen harrastajan kanssa seuraavasti:

- Ratasuunnittelu tehdään yhdessä
- Rastipisteet käydään tarkastamassa ja merkkäämassa puoliksi
- Leimasimet ja liput viedään kaverin merkkäämiin rastipisteisiin, tällöin virhe, että rasti on väärässä paikassa, minimoituu
- Myös leimasimien ja rastilippujen haku metsästä sovitaan puoliksi

Muiden apulaisten ei tällöin tarvitse olla alan harrastajia, he voivat toimia pysäköinnin ohjauksessa, toimitsijoina lähdössä ja maalissa tai kartanmyyjänä. Olisi jopa toivottavaa saada muitakin kuin suunnistajia apulaisiksi, jotta järjestelyrinkiin saadaan uusia henkilöitä.

Edellä oleva on siis vain esimerkki työnjaosta, kukin voi toimia haluamallaan tavalla.

Ratasuunnittelua varten pyydä Eskolta vanhoja karttoja itsellesi jo hyvissä ajoin etukäteen suunnittelukäyttöön.

Kaikki kartat ovat tulostettavia Ocad-karttoja. Ota yhteyttä Eskoon ajoissa ja viimeistään viikkoa ennen karttojen piirtämisestä.

Jokaisesta radasta laitetaan näkyville mallikartat, joiden avulla kuntosuunnistajat voivat valita radat.

Suunnistajille myytäviin karttoihin painetaan kaikki A-, B-, C- ja D-rata sekä, ”Kaikki rastit”-kartta. Myös rastimääritteet painetaan kullekin radalle valmiiksi karttoihin.

3.1 Ocad-kartat

Rastipisteet karttaan piirtää ratamestari tai Esko, sovi asiasta hyvissä ajoin. Hän toimittaa, jos ei muuta sovita, karttatiedoston tulostettavaksi painoon.

Ocad-kartat rastipainatuksineen tulostetaan: Kirjapaino Ässä, Vaajakoski <https://kirjapainoassa.fi>

Tulostettava materiaali toimitetaan pdf-tiedostomuodossa sähköpostilla esko.a.junttila ätsii gmail.com tai kirjapaino.assa@kirjapainoassa.fi viimeistään Kuntorasteja edeltävänä keskiviikkona. Tulostettavat kartat tehdään A4-kokoisiksi.

Tilaukseen maininta ”Muuramen Rasti kuntorastikartat”, jotta asiasta tulee merkintä laskuunkin.

Painotalo laskuttaa Muuramen Rastia suoraan.

Kartat ovat ratamestarin noudettavissa painosta lähetettävän ”valmis-ilmoituksen” mukaisesti. Muusta aikataulusta on sovittava erikseen kuntorastivastaavan kanssa.

Kuntorasteja varten voi tulostaa tyhjiä varakarttoja ilman rastipainatusta tai käyttää edellisen vuoden karttoja varakarttoina. Mikäli karttoja jää yli, voidaan niitä käyttää muuhun tarkoitukseen esim. harjoitteluun.

Muista, että aineiston toimittaminen hyvissä ajoin rauhoittaa ensi sijassa omia aikataulujasi.

3.2 Karttojen lukumäärä

Tarvittavien karttojen lukumäärää voi arvioida katsomalla osanottajamääriä esim. aiempien saman maaston kilpailujen tuloksista. Tulostekarttojen hyvä tulostusmäärä voi olla esimerkiksi A-rata 25, B-rata 25, C-rata 15, D-rata 10 ja ”kaikki rasti”-karttaa 10 kpl ja ilman ratapainatuksia 5 kpl.

4. Tarvittavat varusteet

Tarvitset iltarastijärjestelyihin alla luetellut varusteet.

- *Emit-leimasimet*. Huom! Seassa saattaa myös olla ns. nollausleimasin, joka erottuu muista pienestä led-valosta. Älä vie sitä rastille.
- *Emit-salkku*: MTR-purkulaite, kaapelit
- *Vuokraemitit (15 kpl)*
- *Lähtö- ja maalileimasimet*. Lähtöleimasin (0-leimasin) ja maalileimasin.
- *Tietokone*
- *Rastiliput*
- *Lähtö- ja maalilistat*
- *Rasia pohjakassalle (60 €)*
- *Muovikori, jossa kyniä ja piirtoalustoja*
- *Nauhaa viitoitusta varten (tarvittaessa)*
- *Tienvarsiopastetaulut (tarvittaessa)*
- *Mallikarttoja varten info-taulu*
- *"Näin toimin kuntorasteilla" ohje*

5. Kuntorasti-iltana

Sopikaa työnjaosta, kuka hoitaa:

- Pysäköinnin ohjauksen. Pysäköinnistä ehtii loppuillaksi maaliin avuksi.
- Karttojen myynnin
- Lähdön
- Maalin

Lähdöt klo 17:00 – 18:30 välisenä aikana, joten tienvarsiopasteet, ohjetaulut, karttojenmyyntipiste, mallikartat, lähtö ja maali kannattaa tehdä valmiiksi hyvissä ajoin. Maali suljetaan 20:15.

Ensimmäiset metsään pyrkijät saapuvat paikalle usein jo 16:30, mutta ei kannata hermostua metsään ei tarvitse päästää ennen klo 17.00, jos kaikki ei ole valmista.

Osa, etenkin C- ja D-ratojen (RR-ratojen), rasteista saattaa olla sellaisissa paikoissa, ettei niitä voi viedä paikalleen edellisenä iltana, joten myös niiden maastoon vientiin on varattava aikaa.

Tienvarsiopasteita (rastilippu) kannattaa laittaa mieluummin liikaa ja tarpeeksi kauaksi risteyksestä (jarrutusmatkat perässä tuleville) kuin liian vähän, vaikka kyseessä ovatkin suunnistajat, jotka aina ennemmin tai myöhemmin löytävät etsimänsä.

Kartanmyynti- ja piirtopaikalta voi laittaa tarvittaessa viitoituksen lähtöpaikalle.

Ota huomioon, että sade voi yllättää!

5.1 Maksut 2026

Kartta yms. maksuja varten lippaassa on valmiiksi varattu pohjakassa 60 €.

Kuntorasteilla voi maksaa MobilePay:lla #28650 <https://mobilepay.fi>

Kuntorasteilla voi maksaa Smartumilla (www.smartum.fi)

Kuntorasteilla voi maksaa Sportti Passilla <https://www.epassi.fi/fi/tyontekijalle>

MuuRa:n jäsenet ja ratamestarit vuonna 2026 voivat suunnistaa ilmaiseksi.

- Karttamaksu on 8 € / kertamaksu.
- 5-kerran kausikortti 36 €.
- Kausikortti 72 €. (Käyttämättömiä kertoja ei hyvitetä.)
- Alle 16-vuotiaat 4 € / kertamaksu, MuuRa:n nuoret saavat suunnistaa ilmaiseksi.
- Vuokra-emit 4 € / kerta, myös alle 16-vuotiaat.

Jos Emit-kortin haluaa ostaa omaksi, pyydetään kääntymään Suunnistajan Kaupan puoleen.

5.2 Vuokraemitit

Emit-kortin vuokra on 4 € / kerta.

Merkkaa listaan lainaajan nimi ja ko. kortin numero. Tähän tarkoitukseen on tehty Emit-lista.

Tarkasta ja merkkaa listaan Emit-palautukset vetämällä listassa oleva nimi yli. Kadotetusta Emit-kortista peritään Suunnistajan kaupan hinnaston mukainen hinta lähetyskuluineen.

Vuokrakorttien numerot: (tarkista) 71255, 71793, 72269, 72545, 75589, 81390, 81392, 282027, 282078, 285577, 285578, 285588, 285608, 285609, 285645. Yksi kortti jää tulosohtelman käyttöä varten 50248.

5.3 Lähtöpaikalla

Lähtöpaikalla merkataan listaan lähtijän nimi, seura tai yritys, Emit-numero, rata ja lähtöaika.

Jos nimi tulee tuloksiin ja julkaistaan internetissä muista kysyä lupa tiedon julkaisemiseen.

Kilpailija voi tietojen antamisen jälkeen lähteä omaan tahtiin nollausleimasimelta.

Muistuta ilman aikaa suunnistavia, että he käyvät ilmoittautumassa kuitenkin maalissa metsästä tullessaan. Muuten järjestäjät joutuvat odottamaan heitä turhaan.

Huom! On hyvä korostaa mahdollisuutta kiertää ilman aikaa, koska ajanotto saattaa olla kynnys rasteille osallistumiseen.

Tulospalveluohjelmaan voidaan leimata suunnistaja sisään myös jo ennen lähtöä.

5.4 Maalissa

Maalintulijat leimaavat maalileimasimessa ja sen jälkeen tulevat tulostamaan Emit-kortiltaan loppuajan ja rastiväliajat. Maalissa merkataan valmiiseen lähtölistaan tuloaika ao. henkilön kohdalle minuutin tarkkuudella. Tämä on tärkeää, koska emit-laitteisto voi temppuilla.

Myös kaikki ne maaliintulijat, joille ei oteta aikaa, kirjataan listaan, jotta voidaan verrata lähteneiden ja maaliin tulleiden määrää.

Tulospalveluohjelmaan luetaan suunnistajan suoritus maaliintulon jälkeen.

E-Results Lite -tulospalveluohjelman käytöstä pyydä opastusta Eskolta tai ohjelmaa aiemmin käyttäneiltä.

5.51 Emit-laitteisto

Emit-tukihenkilönä toimii Esko Junttila.

Kytke tietokoneen oikeanpuolimmaiseen USB-porttiin 250-leimasimen kaapeli. Käynnistä E-Results Lite -ohjelma alarivin ikonista (valkoinen nuoli sinisessä ympyrässä), valitse asetuksista oikea portti (esim. COM3 (Device), testaa toimivuus varaemitkortilla.

Kuntosuunnistajan emit-kortti laitetaan lähdössä 250-lukijaan ja rekisteröidään tiedot lähtövälilehdellä, maalissa kortti luetaan samalla 250-leimasimella (piip!) ja tulos on valmis maalivälilehdellä. Kortti voidaan lukea myös ainoastaan maalissa.

5.52 Lämpökirjoitin

Jos käytetään tulostavaa lämpökirjoitinta, muista ladata kirjoittimen akku, maksimi latausaika 16 h ja varmista, että tulostuspaperia on riittävästi.

- Kytke kirjoittimen ja MTR2:n johdot yhteen tarvittaessa (johtoja ei irroteta käytön jälkeen)
- Laita kirjoitin päälle
- Laita MTR päälle ”Clear/ON” näyttöön ilmestyy ”on” ja sen jälkeen MTR-lataa hetken ja näytössä on kelloaika ja EA95.

6. Kuntorastien jälkeen

6.1 Rastien haku ja varusteiden palautus

Asutuksen ja pururatojen yms. paljon käytettyjen kulkureittien näköetäisyydellä sijaitsevat Emit-leimasimet haetaan pois jo kuntorasti-iltana ja loput viimeistään seuraavana iltana.

Rastiliput tai sininen kuitunauha pidetään metsässä seuraavaan sunnuntaihin klo 15.00 asti, jonka jälkeen ne voi hakea pois.

Kaikki opasteet kerätään illan päätteeksi pois.

Varusteet palautetaan mielellään jo samana päivänä tai annetaan seuraavalle järjestäjälle.

Laita varusteet niille varatuille paikoille ja jätä ne siihen kuntoon, missä haluaisit vastaanottaa.

Pidetään muutenkin yhteisessä käytössä olevista varusteista parempaa huolta kuin omistamme!

6.2 Tulokset

Tulosluettelossa tulee näkyä päiväys ja kuntorastien pitopaikka. Kirjoita lähtö-/maalilistoihin tulosten oheen myös toimitsijoina toimineet.

Tulokset menevät tulosohjelmasta suoraan Rastilippu-palvelun nettisivulle. Ne, joille ei ole otettu aikaa, kirjataan myös osallistujina paperilistaan.

Mikäli Emit-ohjelma ei jostain syystä toimi - on kuitenkin tärkeää, että kaikista kävijöistä on **tiedossa nimi, rata, käsin otettu aika ja Emit-numero.**

6.3 Kassa

Kassalippaassa säilytetään vaihtokassa (60 €). Kausikortin maksaneet ja ratamestari -nimelistat säilytetään erillisessä kansiossa.

Kassalipas ja rahat ym. palautetaan Eskolle.

7. Kuntorastivastaavan yhteystiedot

Esko Junttila, p. 040 543 7772, esko.a.junttila ätsii gmail.com

Iloista kuntorastivuotta 2026!

Muuramen Rasti ry