

KUNTOSUUNNISTUSOHJEET 2016 JÄRJESTÄJILLE

- Huolehdi edelliseltä järjestäjältä tarvikkeet.
- Maanomistajilta on kysytty luvat kuntorastien järjestämiseen.
- Nuorilla on usein harjoitukset kuntsarien yhteydessä. Kun asiassa on jotain erityistä huomioitavaa, ohjaajat ovat yhteydessä kuntsarijärjestäjään.
- Rasteilla käytetään EMIT -leimausta. Huolehdi, että EMIT -laitteet ovat kunnossa.
- Pidä luku EMIT -leimasimista, koska ne ovat kallista tavaraa hukattavaksi (84 € / kpl).
- Varmista, että laitteiden virransyöttövarusteet ovat mukana (invertteri ja johdot). Virta saadaan verkosta, auton tupakansytyttimestä tai auton akusta.
- Seuran käytössä on Condes-ratasuunnitteluohjelma sekä OCAD-ohjelma, joilla kummallakin voi suunnitella ja tulostaa radat. Condes-ohjelman voit ladata osoitteesta <http://www.olfellows.net/cms/index.php?page=lataa> ja tunnukset saat Markulta, [m.laine\(at\)phnet.fi](mailto:m.laine(at)phnet.fi). OCAD-ohjelma on kahdella kannettavalla MU:n tietokoneella. Tiedostot olisi hyvä olla vähintään viikkoa ennen tapahtumaa valmiina tulostettavaksi. Tulosta samalla kerralla kartta, rata, rastinmäärittelyt sekä maalissa odottavan henkilön puhelinnumero.
- Tulosta kartoista värituloste. Jos et saa tulostettua karttoja itse, tulostus onnistuu seuraavissa paikoissa:
 - Mäntsälän Urheilijoiden toimisto, Paula Jurvanen, 040-3592219, [toimisto\(at\)mantsalanurheilijat.fi](mailto:toimisto(at)mantsalanurheilijat.fi)
 - Pekka Peltonen, 0400-815653, [pekka.peltonen\(at\)kotiportti.fi](mailto:pekka.peltonen(at)kotiportti.fi)
 - Markku Laine, 050-0461700, [m.laine\(at\)phnet.fi](mailto:m.laine(at)phnet.fi)
- Ratojen ja karttojen kopioiminen onnistuu seuraavissa paikoissa:
 - Mäntsälän Osuuspankki: Soita ensin Mariitta Rantanen p. 0400-608800, mikäli hän ei ole paikalla soita Annikki Anttilalle p. 0102562215.
 - Järvenpään kopiopalvelu: Soita Pekka Peltonen
 - Markku Laine, 050-0461700, [m.laine\(at\)phnet.fi](mailto:m.laine(at)phnet.fi)
- Valitse kilpailukeskus huolella. Huomioi, että lähistöllä on riittävän helpot maastot lyhyttä rataa varten ja riittävästi tilaa autojen parkkeeraukselle.
- Muista riittävät ja näkyvät tienvarsiopasteet siten, että ulkopaikkakuntalaisetkin osaavat paikalle.
- Tee ja aseta näkyville erilliset viikkorastiohjeet, jossa mainitaan radat, niiden pituus, kaikki erikoismaininnat ja muistutetaan, että kaikkien lähtijöiden on maastosta poistuttaessa ilmoitettava järjestäjille.
- Tee pelastussuunnitelma lomakkeelle ja selvitä erityisesti paikan tarkka osoite.
- Toimita mielellään samana iltana E-Results-ohjelmasta tulokset sekä väliajat HTML-muodossa Jarmo Antikaiselle osoitteeseen [j.u.antikainen\(at\)kolumbus.fi](mailto:j.u.antikainen(at)kolumbus.fi).
- Tulospalvelua koskevissa epäselvyyksissä ota yhteyttä Jarmo Sulopuistoon, Jarmo Antikaiseen tai Arto Uusi-Simolaan.
- Huolehdi tulokset ja lyhyt juttu tapahtumasta mahdollisimman nopeasti Mäntsälän Uutisiin tekstimuodossa, [mantsalan.toimitus\(at\)media.fi](mailto:mantsalan.toimitus(at)media.fi). Juttuun on hyvä laittaa myös tieto seuraavasta kuntorastitapahtumasta.

Tilitä osanottomaksut viikon kuluessa MU:n suunnistusjaoston tilille OP Ml, FI42 5282 0120 0303 31. Maksaessasi MU:n suunnistusjaoston tilille kuntosuunnistusmaksuja käytä viitenumeroa 106304011. Liikuntasetelit kelpaavat maksuksi, ja ne toimitetaan Pekka Peltoselle, Jyrki Aroselle tai Kristiina Mäkiselle. **Tarkista, että liikuntaseteleissä on käyttäjän nimi.**

RATASUUNNITTELU LYHYESTI

Kuntorastiradat:

- **Lyhyt:** erittäin helppo polkuihin ja/tai suuriin maastokohteisiin voimakkaasti tukeutuva rata. Käytetään maaston helppokulkuisinta osaa. Tavoiteaika 20 min (1,0 – 2,0 km). Sopii lapsille ja aloittelijoille.
- **Keski:** helppohko rata, rastipisteet ja suunnistustehtävät astetta vaativampia kuin lyhyellä radalla. Tavoiteaika 30 min (2,5 - 4 km). Sopii kokeneille harrastajille, nuorille ja veteraaneille.
- **Pitkä:** Vaativampi rata, rastipisteet ja suunnistustehtävät kilpailunomaiset. Tavoiteaika 45 min (4 - 6 km). Sopii kokeneille harrastajille ja kilpasuunnistajille.

Ratapituudet ovat ohjeelliset maaston vaativuudesta riippuen.

Ratamestarityöskentelyn eteneminen:

- Käytettävissäsi on 27 kpl EMIT -leimaisinta koodeilla 100-127 (selvitä edelliseltä toimivat emit-numerot). Tarkista, että emitit ovat kunnossa ennen karttojen tulostusta.
- Selvitä ensin kartan rauhoitetut, Natura-, yms. kielletyt alueet. Heikki Saarinen on seuran karttavastaava ja hän tuntee em. yksityiskohdat ja häneltä saa karttoja.
- Tee ensin teemakartta, jossa suunnittelet alueen käytön vältellen em. alueita.
- Käy tutustumassa maastoon teemakartan alueilla. Muuta tarvittaessa teemakartan suunnitelmia. Merkkää tarvittaessa karttoihin kielletyt alueet ja suuret maaston muutokset. Aseta näkyville mallikartta, jossa nämä kohteet on merkitty selvästi.
- Tee ratasuunnittelu aloittaen lyhyestä radasta sekä valitse lähtö- ja maalipaikka sen vaatimustason mukaisesti. Muista, että helpoimman radan tekeminen on vaativin ratamestarisuoritus. Koeta asettua lyhyen radan suunnittelussa lapsen asemaan ja ajatusmaailmaan. Lyhyen radan pitää olla mieluummin liian helppo kuin vaikea.
- Älä tee ensin keskipitkää rataa ja lyhyttä rataa suoraan sen lyhempänä versiona. Yhteisiä rasteja voi olla useitakin ja rastien vaativuus vaihtelee esim. tulosuunnasta johtuen.
- Älä tarjoa suunnistajille mahdollisuutta oikaista pihojen, tonttien, viljelyalueiden ja herkkien luonnonalueiden kautta. Näiden alueiden käyttö on aina suunnistajilta kielletty, mutta on parempi, mikäli tähän ei ole edes mahdollisuutta.
- Käy tutustumassa kaikkiin rastipisteisiin ja tee pisteen rastinmääräite (samalla pisteen voi merkata esim. pienellä paperilapulla nopeuttamaan rastien vientiä). Muuta tarvittaessa ratasuunnitelmia. Lähellä asutusta ja aktiivisella alueella olevat rastit kannattaa viedä vasta samana päivänä hieman ennen tapahtuman alkua.
- Älä piilota rastilippuja tarpeettomasti. Suunnistustehtävä on ratkaistu, kun rastipiste on löydetty.
- EMIT -leimauksen myötä on mahdollista tehdä ristiratoja.
- Laadukkaalla radalla on hyvin rytmitettyjä erilaisia sekä eripituisia suunnistustehtäviä ja ne testaavat sekä kehittävät monipuolisesti suunnistajan taitoja.
- Kun lähetät suunnistajia matkaan, kysy tarvittaessa suunnistajan kokemustaustaa ja suosittele mielestäsi sopivinta rataa.
- Kysele ja kuuntele tulijoiden kommentteja ja pistä ne korvan taakse seuraavaa kertaa varten.
- Siisti jäljet, kerää rastit nopeasti seuraavia järjestäjiä varten ja varmista, että he saavat ne ajoissa. Varmista, että EMIT -leimaisimia on edelleen oikea määrä (27 kpl) ja että kaikki tarvikkeet ovat kunnossa.

Terveisin MU/Suunnistusjaosto