

PUSKASKA

Epilän Esalle
useita
hisu-mitaleita
Sivu 3

Lauran
terveiset
Oslosta

Sivu 2

**Suunnistuskoulu alkaa 25. huhtikuuta.
Katso aikataulu ja paikat takasivulta.**



Erilainen hiihtosuunnistuskausi Osllossa

8 kuukautta on elämää takana Osllossa ja siihen mahtuu myös hiihtosuunnistuskauteeni. Muutimme tänne Norjan maalle viime vuoden heinäkuussa Jannen työn perässä. Minä olen päivisin Oliverin kanssa kotona ja harjoitteluni tapahtuu pitkälti Oliverin kanssa. Vaikka tavoitteellinen harjoittelu on jäänyt, ei täällä Norjassa voi olla liikumatta. Tässä maassa liikuntakult-

tuuri on aivan omaa luokkaansa. Viikonloppuisin ei tarvitse olla yksin ladulla, siellä todellakin on kaikki. Oslon alueella on latuja noin 2000km (enkä laittanut vahingossa kolmea nollaa), joten eivät ne heti loppu kesken. Vaunulenkkeilyä, pyöräilyä ja hiihtoa pulkan kanssa, ne ovat liikuntamuotoja, joita Oliverin kanssa harrastamme.

Hiihtosuunnistuskisoja olen kiertänyt lä-

hes kaikki mitä täällä on ollut. Kisoja on paljon vähemmän kuin Suomessa ja osanottajamäärät ovat huomattavasti pienempiä. Kiersin täällä sellaista cupia kauden aikana ja sijoituin siinä 3. sijalle. Viimeiset kisat täällä oli 2-3.3, joten kausi on vain 3 kuukauden mittainen. Nyt kilpailukauden jälkeen olen nautiskellut pitkistä lenkeistä, auringon jo mukavasti lämmittäessä.

SM-pitkämatka Jämällä

Hyvin aikaisessa vaiheessa viime syksynä päätin, että lähdän SM-kisoihin Jämille. Se olikin oikeastaan kauden päätavoitteeni, pitkämatka ja viesti. Pitkämatka sujuikin suorituksellisesti hyvin, sijoitus oli 9. Odotin suorituksellani ehkä vähän parempaa sijoitusta, mutta muutkin hiihtivät hyvin. Kisan jälkeen katse suuntautui kuitenkin viestiin,

minulla oli aloitusosuus tai piti olla. Lauantain ja sunnuntain välisenä yönä minulla alkoi vatsatauti, ilmeisesti Noro-virus, joka esti kisailuni sunnuntaina. Kyllä olin pettynyt, kun jouduin ilmoittamaan joukkuekavereille, etten pysty kisaamaan. Sairastumiselle ei kuitenkaan voi mitään ja onneksi Pelto-Huikon Anne pääsi paikkaamaan minut.

Heinäkuussa palaamme takaisin Tampereelle ja tällä hetkellä etsimme uutta kotia sekä Oliverille hoitopaikkaa. Saa nähdä mitä ensi hiihtosuunnistuskausi tuo tullessaan. Täällä vietetty hyvä harjoittelukausi ei ainaakaan ole vähentänyt motivaatiani :)

Laura Kempas



Epilän Esa lähettää Jämsään Jukolan viestiin 2 miesjoukkuetta ja Venlojen viestiin 4 naisjoukkuetta. Armeija-teltoa varattu majoitusta varten, omat kuljetukset paikan päälle. Jos haluat mukaan unohtumattomaan Jukolan tunnelmaan, ilmoittaudu Heimon Kallelle viimeistään kesäkuun 10. päivään mennessä. Kallen numero 040-8699673, sähköposti k.k.heino@gmail.fi

Epilän Esalle useita SM-mitaleita hisu-urilla

Ensimmäistä vuotta D55-sarjassa oleva Anne Peltö-Huikko voitti kaikki henkilökohtaiset matkat ja vielä melko ylivoimaisesti.

Johanna Perkkalainen on kolmatta vuotta sarjassa D45. Tälle kaudelle sarjaan nousi taas uutta kovakuntoista väkeä.

”Olen tyytyväinen että nousin mitalille kolmessa henkilökohtaisessa kisassa. Aluperin en kuvitellut sen olevan mahdollista ja

ajattelin plaketisijojenkin olevan tiukassa”, totesi Johanna.

Annen ja Johannan lisäksi kevään hisu-kisoissa henkilökohtaisille SM-mitaleille pääsivät Marjatta Vauhkonen, Mikko Houni ja Tapio Mannila. Lisäksi SM-viesteissä Jämällä tuli hopeaa D210-sarjassa ja pronssia H210-sarjassa. SM-parisprintissä Joensuussa Anne ja Johanna olivat taas omaa luokkaansa ottaen kultaa D100-sarjassa.

SM-viestien sarjajako on uudistunut siten viime vuoden. Nyt viestisarja määräytyy kolmen jäsenen yhteisiin perusteella. Kilpailijoiden pitää kuulua 35-vuotiaiden tai sitä vanhempien sarjaan.

Lumi-Toukolassa Epilän Esalla ei ollut lainkaan joukkueita. Toivottavasti että ensi vuonna seuramme väki ryhdistäytyy ja saamme viestiin useita joukkueita.



Anne ja Johanna SM-parisprintin kultamitalit kaulassa Joensuussa.



Johanna ja Anne Jämällä SM-pitkän jälkeen.



Tapio SM-erikoispitkän hopealla Torniossa.

Epilän Esan SM-mitalistit hiihtosuunnistuksessa

SM-pitkä / Jämi 2.2.2013:

3. Johanna Perkkalainen D45
1. Anne Peltö-Huikko D55
3. Marjatta Vauhkonen D70
2. Mikko Houni H75

SM-iesti / Jämi 3.2.2013:

2. Epilän Esa D210
(Vauhkonen, Ruisaho, Ruusunen)
3. Epilän Esa H210
(Houni, Kinnunen, Lindstedt)

SM-sprint / Joensuu 23.2.2013:

2. Johanna Perkkalainen D45
1. Anne Peltö-Huikko D55

SM-parisprint / Joensuu 24.2.2013:

1. Epilän Esa D100
(Perkkalainen, Peltö-Huikko)

SM-keskimatka / Alajärvi 16.3.2013:

1. Anne Peltö-Huikko D55
3. Mikko Houni H75

SM-erikoispitkä / Tornio 30.3.2013:

3. Johanna Perkkalainen D45
1. Anne Peltö-Huikko D55
2. Tapio Mannila H55

Seuran iltarasti- ryhmät



Huom!

Jos et pääse työvuoroosi,
hanki itselle sijainen.

Horha 22.4.

Vastuhenkilö Heikki Rantala
Ratamestari Mikko Koppelomäki

Muut: Ryhmä 1

Soppeenharju 13.5.

Vastuhenkilö Pertti Lusa
Ratamestari Kyösti Mikkola

Muut: Ryhmä 1

Viisajärvi 5.6.

Vastuhenkilö Ari Ovaska
Ratamestari Harri Santare

Muut: Ryhmä 1

Julkujärvi 24.6.

Vastuhenkilö Merja Toivonen
Ratamestari Jari Toivonen

Muut: Ryhmä 2

Horha 3.7.

Vastuhenkilö Veli-Pekka Liuhtonen
Ratamestari Petri Saksala

Muut: Ryhmä 3

Kilpijoki 15.7.

Vastuhenkilö Raimo Kuisla
Ratamestari Heikki Laine

Muut: Ryhmä 3

Mustalampi 26.8

Vastuhenkilö Mikko Numminen
Ratamestari Simo Ruusunen

Muut: Ryhmä 2

Leivätönsuo 2.9.

Vastuhenkilö Erkki Mäki
Ratamestari Petri Hirvonen

Muut: Ryhmä 2

Julkujärvi 30.9.

Vastuhenkilö Mikko Houni
Ratamestari Ola Ritala

Muut: Ryhmä 3

Horha 19.10.

Vastuhenkilö Heikki Rantala
Ratamestari Mikko Koppelomäki

Muut: Ryhmä 3

Ryhmäjaot:

Ryhmä 1: Juha Huttula, Eino Hilden, Marja Kaukonen, Erkki Korkeavuori, Mika Joutsenvirta, Annika Leppänen, Kati Leppänen, Nea Leppänen, Jukka Maijala, Juho Maijala, Kari Maijala, Esko Mäki, Juhani Peltonen, Petri Salmela, Anu Seppälä, Veli Syrjälä

Ryhmä 2: Rauno Hakala, Matti Hahto, Kaija Heino, Kalle Heino, Julius Hirvonen, Hanna-Maija Kianta, Kari Mattila, Juhani Niemistö, Janne Kuisla, Marja-Liisa Ruusunen, Eila Ruisaho, Heikki Simola, Tiina Vikström, Sami Vähätalo

Ryhmä 3: Heli Anttila, Riina Hilo, Lauri Heikkilä, Timo Latvala, Mari Kauppi, Ossi Mattila, Seppo Nyrjä, Pertti Ovaska, Milla Ovaska, Seppo Paavola, Vesa Paavola, Anu Saksala, Matti Salonen, Mirja-Liisa Sulander, Erkki Syrjänen

Iltarastien ratamestarin ohjeet

Maanantain iltarastiradat

2 km helppo rata lapsille ja aloittelijoille. Kuin tukireitti, mutta ilman siimaria. Selkeät, omat rastipisteet, älä mielellään käytä pidempien ratojen rastipisteitä. Tehdään vain niissä tapahtumissa, joissa ei ole RR- ja TR-ratoja. Kartta voi olla kokoa A6 tai A5.

3 km helppo rata. Selvät ja suuret rastipisteet (tai ainakin sellaisten lähellä), liput hyvin näkyvillä. Tarkoitettu aloittelijoille. Reittivaihtoehtona tulisi olla kiertävä polkureitti. Kartta voi olla A5.

4 km vaativa suunnistusrata. Vaikeudeltaan 7 kilometrin rataa vastaava. Selkeät, mutta 3 ja 5 kilometrin ratoja vaativimmat rastipisteet.

5 km helpohko rata. Selvät ja suuret rastipisteet (tai ainakin sellaisten lähellä), liput hyvin näkyvillä.

7 km vaativa suunnistusrata. Selkeät, mutta 3 ja 5 kilometrin ratoja vaativimmat rastipisteet.

3 ja 5 kilometrin radat voivat peruslinjaukseltaan noudatella toisiaan, samoin 4 ja 7 kilometrin radat. 4 ja 7 kilometrin radoilla tulisi olla omia, muita ratoja vaativampia rastipisteitä.

Keskiviikon iltarastiradat

2,5 km helppo, polkuvoittoinen rata. Selkeät rastipisteet. Tarkoitettu lapsille ja aloittelijoille.

4,5 km hyvä, normaali suunnistusrata.

7 km vaativa suunnistusrata. Tarkoitettu myös aktiivisuunnistajille harjoitusradaksi.

Keskiviikkotapahtumille on määritetty taitoteema. Varmistu teemasta ja laadi 7 km rata teeman mukaiseksi.

Ratasuunnittelu

Maastotiedustelu, kartan täydentäminen: Aloita suunnittelu käymällä maastossa hyvissä ajoin. Täydennä karttaan uudet hakkuut, polut, ajourat ym.

Lähtö ja maali:

Sovi tapahtumavastaavan ja tulospalveluvastaavan kanssa lähtö- ja maalipaikat. Suunnittele maali siten, että kaikki tulevat siihen samasta suunnasta (myös RR ja TR). Varmista, että maalileimauksen ja tulospalvelupisteen välissä on riittävästi tilaa, jotta jono pysyy järjestyksessä ruuhka-aikanakin.

RR- ja TR-radat: Jos tapahtumassa on RR- ja TR- radat, ole yhteydessä näille radoille erikseen nimettyyn ratamestariin.

Tutustu samalla kartalla aiemmin järjestettyjen tapahtumien ratoihin ja pyri mahdollisuuksien mukaan tekemään erilaiset.

Tutustu kartan alueella oleviin suojeltaviin luontokohteisiin. Tiedot kohteista on pyydetty Pirkanmaan ELY-keskukselta ja saat ne käyt-

töksi seurasi karttavastaavalta.

Huomioi kielletyt alueet jo ratasuunnittelussa: suunnistajille ei missään tilanteessa saa tulla kiusta oikaista kielletyn alueen Merkitse kielletyt alueet karttaan.

Käytä kartan parhaat alueet ja pyri suunnittelemaan radat siten, että syntyisi mahdollisimman vähän jonojuoksua.

Vältä tilanteita, joissa eri radat juoksevat saman rastivälin eri suuntiin. Tapahtumissa on paljon eritasoisia suunnistajia ja vastakkaisiin suuntiin juokseminen aiheuttaa vaaratilanteita.

Suunnittele radat siten, että ne sopivat A4-arkille. Huomioi erityisesti rastiympyrän tarvitsema tila kartan reunooilla.

Missään tapauksessa rata ei saa olla pidemmän radan ”oikaisu” siten, että pidemmän radan juossut on suorittanut hyväksytysti myös lyhyemmän radan.

Tuloslaskennan toiminnan varmistamiseksi kaikilla radoilla pitäisi olla oma ykkösrasti. Ratojen on erottava toisistaan viimeistään kakosrastilla.

Vaativammille radoille pitää mahdollisuuksien mukaan käyttää omia rastipisteitä. Helpoille radoille liput hyvin näkyville (myös oletetusta tulosuunnasta), vaativammille radoille liput voi asettaa siten, etteivät ne näy kovin kauaksi oletettuun tulosuuntaan.

Kartat:

Varmista seurasi iltarastien kartta-asioista vastaavalta, että käytössäsi on uusin versio karttapohjasta. Tee ratasuunnitelmat digitaalisessa muodossa (OCAD). Seuran iltarastien kartta-asioista vastaava auttaa tarvittaessa.

Valmiit ratasuunnitelmat on toimitettava Kimmo Viertolalle viimeistään kolme viikkoa ennen tapahtumaa. Myöhästymisistä seuraa seuralle koituvaa sakkomaksu. Mahdollisista poikkeamista on sovittava Kimmon kanssa hyvissä ajoin etukäteen, ei siis viimeisenä iltana!

Kartoista otetaan digitaalitulostus. Rastimääritteet painetaan karttoihin kuvallisina, 2 ja 3 km ratoihin myös sanallisina.

Sovi tapahtuman vastuuhenkilön kanssa siitä, kuka noutaa valmiit kartat Kopijyvistä (ent. Domus Print) ja toimittaa tapahtumapaikalle. Kartat on noudettava viimeistään tapahtumaa edeltävänä arkipäivänä, jotta mahdolliset ongelmat ehditään selvittää.

Tehtävät tapahtumapaikalla

Rastien vienti:

Varmista, että tulostetut kartat vastaavat tehtyjä suunnitelmia. Kaikilla rasteilla on normaali kangaslippu ja emit-leimasin, jossa on rastikoodi. Leimasimen pitää riippua tukevasta narusta.

Ratamestari hoitaa rastit metsään vasta edellisenä tai samana päivänä. Hyvä olisi suorittaa ainakin lähirastien tarkistus vielä ennen tapahtuman alkua.

Varaudu viemään rasti puuttuvan tilalle, vaikka kesken tapahtuman.

Viitoitukset: Viitoitukset lähtöön ja viimeiseltä rastilta maaliin hoitaa ratamestari, ellei toisin sovita.

Karttojen numerointi: Numeroi radoittain joka kymmenes kartta, jotta myydyt kartat on helpompi laskea. Tieto myytyjen karttojen määrästä ilmoitetaan raportointilomakkeella.

Rastien haku: Kerää rastit pois heti tapahtuman jälkeen ja toimita ne seuraavalle ratamestarille tai seuran emit-laitteista huolehtivalle henkilölle mahdollisimman pian.

RR/TR-ratamestari

RR-rata 1,7 - 2,2 km.

TR-rata helpohko 1,5 - 2 km.

Lähtö, maali ja rastipisteet: Ole yhteydessä tapahtuman pääratamestariin ja selvitä lähdön, maalin ja rastipisteiden sijainti sekä mahdolliset suojeltavat luontokohteet.

Maastotiedustelu: Tutustu maastoon etukäteen. Tarvittaessa merkitse itsellesi reitti ennakolta puihin harvoin merkein, että reitin varsinainen merkkäus ennen tapahtumaa käy nopeasti.

Ratasuunnittelu: Vältä tiheikköjä, märkiä soita ja leveitten oijen ylityksiä. Käytä apunasi seurasi nuoria suunnistajia, koska se on erinomaista koulutusta ratamestaritehtäviä varten.

Älä vedä reittiä läheltä muita rasteja, äläkä laita rastia lähelle muita rasteja, jos ei ole pakko.

Materiaali: Varaa tarvikkeet hyvissä ajoin. Viitoitusnauha, rastiliput (RR-radalla pitää rastin numero olla lipussa, esim. RR-1.), emit-leimasimet (RR-radalla pitää rastin numero olla leimasimessa, esim. RR-1).

Kartat: Toimita valmiit ratasuunnitelmat ja rastimääritteet radoittain (yksi rata per kartta) sekä kartan täydennykset Koopisteen Kimmo Viertolalle (kts. yhteystiedot) viimeistään kolme viikkoa ennen tapahtumaa.

Tehtävät tapahtumapaikalla

Merkitse reitti maastoon yhtenäisellä nauhallalla. Kerää viitoitus ja rastit heti tapahtuman jälkeen ja toimita tarvikkeet seurasi varastoon.

Yhteystiedot

Koopiste/Kimmo Viertola 045-1284230
Mansikkarinne 11, 37470 Vesilahti
kimmo.viertola(at)koopiste.com

Tässä ohjeet iltarastien tapahtumavastaavalle

1. ENNEN TAPAHTUMAA

Tapahtumapaikka: Tutustu keskuspaikkaan ja suunnittele paikat seuraaville toiminoille: lähtö ja maali (yhdessä ratamestarin kanssa), karttojen myynti, emit-vuokraus, paikoitus (kysy tarvittaessa luvat), yhteistyökumppaneiden esittely- ja myyntipisteet.

Opasteet: Suunnittele opasteiden paikat. Lisää iltarastien vieraskirjaan tapahtumapaikan täsmällinen sijainti joko sanallisena kuvauksena tai karttalinkkinä, jotta pyöräilijöiden ei tarvitse noudattaa autoille suunniteltuja opasteita. Karttalinkin voit tehdä osoitteessa: <http://kansalaisen.karttapaikka.fi>.

Aamulehti: Jari Toivonen hoitaa ilmoituksen Seurat-palstalle.

Sähkö: Ota selvää, mistä maalissa käytettäville tietokoneille saadaan sähköä.

Toimihenkilöt: Varmista, että toimitsijoiksi nimetyt henkilöt tulevat iltarastipaikalle tapahtumailtana riittävän ajoissa.

Tehtävät: Suunnittele tapahtuman tehtävänjako. Ohjeelliset toimitsijamäärät ovat maanantaisin 13-15 henkilöä ja keskiviikkoina 10-12 henkilöä.

Esimerkki maanantain tehtävänjaosta:

Vastuuhenkilö, ratamestarit 1-2, paikoitus 2-4, karttojen myynti 2, emit-korttien vuokraaja, aloittelijoiden opastaja, maalileimauksen valvoja ja emit-tulostaja.

Materiaali: Varmista, että saatavilla on tarvittava materiaali.

1. Iltarastimateriaali: Sovi edellisen tapahtuman vastuuhenkilön kanssa, koska saat Iltarastikansion ja Iltarastien omat, vuokratavat emit-kortit (60 kpl), telttakatoksen sekä ensiapulaukun.

2. Muut tarvikkeet:

Kartat. Sovi ratamestarin kanssa, kuka tuo kartat Kopijyvistä (ent. Domus Print) tapahtumapaikalle.

Seuran iltarastipakki. Nouda se hyvissä ajoin ja tutustu sisältöön.

Pöytiä ja mahdollisen sateen varalle katoksia, asuntovaunu, karttamuoveja, digitaalikaamera (kuvagallerian täyttämistä ja maanantaitapahtumissa Viikon pihkaniskan kuvaamista varten), ensiaputarvikkeet, kännykkä, kuulakärkikyniä, iltarastihenkilöstön liivit, liikenteenohjauslätkät, mallikarttatelineet.

Turvallisuus: Tutustu iltarastien pelastussuunnitelmaan ja laita allekirjoittamasi kappale iltarastikansioon.

2. TAPAHTUMAPÄIVÄNÄ

Opasteet: Hoida opasteet ja viitat viimeistään klo 16 mennessä paikoilleen. Käytä lisäksi rastilippuja.

Tehtävät: Jaa tehtävät keskuspaikalla toimitsijoille.

Tunnisteliivit: Jaa toimitsijoille iltarastiliivit, jotta osallistujat tunnistavat järjestäjät.

Lähtö ja maali: Valvo, että lähtö- ja maalivaatteet pystytetään karttaan merkittyihin paikkoihin. Maalileimauksen jälkeen on lisäksi sijoitettava ohjekyltti (A-teline), joka opastaa toimimaan oikein leimantarkastuksessa.

Kartanmyynti: Pystytä iltarastimateriaalin mukana oleva telttakatos kartanmyyntiä varten (tai sen välittömään läheisyyteen, jos kartanmyynti tapahtuu asuntovaunusta. Varmista, että kartanmyynti tuntee hinnat ja maksutavat.

Mallikartat: Sijoita mallikarttatelineet kartanmyynnin välittömään läheisyyteen ja aseta niihin jokaisen radan kartta nähtäville.

Turvallisuus: Laita pelastussuunnitelma esille mallikarttatelineeseen, jotta suunnistajat saavat hätätilanteessa yhteyden tapahtumapaikalle. Varmistu, että kaikki suunnistajat ovat tulleet metsästä ennen kuin toimitsijat poistuvat. Hätätapauksessa kutsu apuvoimia paikalle.

Myytyjen karttojen määrä: Varmista, että kartanmyynti pitää kirjaa myytyjen karttojen määrästä. Helpoiten tämä onnistuu numeroimalla esim. joka kymmenes kartta ennen tapahtuman alkua.

Firmaliigan lähtö: Firmaliigan lähtijöitä ei enää kirjata paperille, vaan käytössä on nettisivujen kautta tapahtuva ennakoilmoitautuminen.

Viikon pihkaniska: Jari Toivonen tai hänen nimeämänsä varamies hoitaa pihkaniskan kuvan ja tulokset Moro-lehteen.

Tulospalvelu: Varmista, että tulospalvelu on lukenut ohjeet ja osaa toimittaa tulokset iltarastien nettisivuille.

Partiolaisten vihko: Iltarastimateriaaliin kuuluu vihko, jota partiolaiset käyttävät suunnistussuorituksiensa kirjaamiseen. Laita vihko esille siten, että partiolaiset voivat tehdä kirjauksensa itsenäisesti.

Kuvagalleria: Varmista, että suunnistajista ja tapahtumapaikasta otetaan muutama kuva iltarastien nettisivuilta löytyvään kuva-

galleriaan. Kuvien lisääminen:

www.iltarastit.com -> Järjestäjille. Tarvittavan salasanan saat seurasi iltarastiyhteyshenkilöltä.

3. TAPAHTUMAN JÄLKEEN

Firmaliigan osallistujat: Firmaliigan lähdössä kirjatut osanottajalistat pitää toimittaa tulosten kirjoittajalle (Miika Arvola) seuraavaan päivään klo 10 mennessä.

Rahat: Jätä iltarastimateriaalin mukana kulkevaan vaihtokassaan 100 euron arvosta maksuvälineitä (1e, 2e ja 5e). Tilitä loput rahat.

Laita setelit yhteen ja kolikot toiseen pankin muovipussiin.

Täytä rahaerittelylomake kummankin pus-sin osalta erikseen ja laita lomakkeen kaksi päällimmäistä kappaletta pussiin rahojen seuraksi.

Kirjoita muovipussin päälle kohtaan lähettäjä ”Tampereen Pyrintö ry. Iltarastit” ja kohtaan vastaanottaja ”TSOP Laskenta” (malli Iltarastimapissa kohta 10).

Vie rahat mihin tahansa Osuuspankin konttoriin (ei paikallisosuuspankki). Tili: ”Tampereen Pyrintö ry. Iltarastit” 573008-2245088. Voit myös viedä rahat omalle tilille ja siirtää sieltä Osuuspankkiin Iltarastien tilille.

Täytä Iltarastien raporttilomake ja liitä rahaerittelylomakkeen alimmainen osa siihen. Lähetä jälkilaskutettavat Liikuntasetelit kirjekuoreessa Pentti Koivistolle (tai vie henkilökohtaisesti Pentin postilaatikkoon, jos mahdollista). Iltarastimapissa on kirjekuoria ja postimerkkejä.

Hävitä käytetyt sarjaliput.

Materiaali: Toimita tarvittu materiaali takaisin paikoilleen.

Ensiapulaukun täydennykset: Varmista, että mukana kiertävä ensiapulaukku sisältää inventaarion mukaiset tarvikkeet. Ilmoita täydennystarpeista Keijo Viilolle

Iltarastimateriaali: Toimita Iltarastikansio ja vuokratavat 60 kpl emit-kilpailukorttia seuraavien Iltarastien tapahtumavastaavalle heti seuraavana päivänä tai sopimananne ajankohtana.

Seuran iltarastipakki: Varmista, että seuran iltarastipakissa on riittävästi tarvikkeita seuraavaa tapahtumaa varten.

Iltarastit 2013

	Pvm	Klo	Teema	Kartta	Kilpailukeskus / opastus	Seura
ma	15.4.	17-19	K, L	Vehmainen	Vehmaisten koulu / Opastus Kangasalantieltä	TP
ma	22.4.	17-19	L	Horha	Lamminpään ulkoilumaja / opastus VT3, Teivon risteys	EE
ma	29.4.	17-19	F, RR, TR	Mannerheiminkallio	Linnainmaan koulu / opastus Sammon valtatieltä	KOOVEE
ma	6.5.	17-19	F, RR, TR	Kauppi I	Kauppi, vanha huoltorakennus / opastus Teiskontieltä	TP
ke	8.5.	17-19	Taito, reitinvalinta	Majalahti	Opastus ST325 Kangasala-Sahalahti	KSK
ma	13.5.	17-19	F, RR, TR	Soppeenharju	Soppeenharjun koulu / opastus Mastontieltä	EE
ke	15.5.	17-19	Taito, rastinotto	Vattula	Opastus Kaitavedentien ja Viitapohjantien risteyksestä	TP
ma	20.5.	17-19	F, RR, TR	Vehoniemi, pohjoinen	Opastus VT12, Kangasala-Pälkäne	KSK
ke	22.5.	17-19	Taito, pitkät rastivälit	Rusko	Maankaatopaikka / opastus Ruskontien ja Hervannan valtavyölyän risteys	KOOVEE
ma	27.5.	17-19	F, L	Mannakorpi	Mannakorven kenttä / opastus Holvastintieltä	TP
ke	29.5.	17-19	Taito, pitkä matka	Aitovuori	Olkahisten koulu / opastus Aitolahdentieltä	KOOVEE
ma	3.6.	17-19	F, L	Herama	Opastus VT9, Kaarinan silta	KSK
ke	5.6.	17-19	Taito, reitinvalinta	Viisajärvi	Sorakenttä / opastus Kuruntieltä	EE
ma	10.6.	17-19	F, L	Pinsiö	Pinsiön koulu / opastus VT3 Vaasantieltä	TP
ke	12.6.	17-19	Taito, parisprinttiviesti	Kyötikkälä	Kyötikkälän urheilukenttä / opastus Kangasalantieltä	KSK
ma	17.6.	17-19	F, L	Vuores	Opastus Lahdesjärven ABC	KOOVEE
ma	24.6.	17-19	L	Julkujärvi	Huurretie / opastus VT3 Ylöjärven Shell	EE
ma	1.7.	17-19	IR-viikko, L	Vehoniemi, etelä	Opastus VT12, Kangasala-Pälkäne	KSK
ti	2.7.	17-19	IR-viikko, L	Pinsiö	Topintupa, Pinsiönkankaantie 51 / opastus VT3 Vaasantieltä	TP
ke	3.7.	17-19	IR-viikko, L	Horha	Lamminpään ulkoilumaja / opastus VT3, Teivon risteys	EE
to	4.7.	17-19	IR-viikko, L	Hallila	Hallilan koulu / opastus Hervannan valtavyölyältä	KOOVEE
ma	8.7.	17-19	L	Lentola	Opastus Vatialantieltä	KSK
ma	15.7.	17-19	L	Kilpijoki	Murskeasema / opastus KT65 Uusi-Kuruntie	EE
ma	22.7.	17-19	L	Kauppi II	Tenniskeskus / opastus Teiskontieltä	TP
ma	29.7.	17-19	F, L	Pulesjärvi	Opastus Pulesjärventieltä, n. 6,3 km Sorilasta	KOOVEE
ma	5.8.	17-19	F, RR, TR	Haralanharju	Opastus MT3403 Suinula-Ruutana	KSK
ma	12.8.	17-19	F, RR, TR	Kauppi I	Kauppi, uusi huoltorakennus / opastus Teiskontieltä	TP
ma	19.8.	17-19	F, V, RR, TR	Lukonmäki	Hervannan laskettelukeskus / opastus Turtolankadulta	KOOVEE
ma	26.8.	17-19	F, RR, TR	Mustalampi	Dynaset, VT 3 Ylöjärven Shell	EE
ma	2.9.	17-19	L	Leivätönsuo	Maankaatopaikka / Opastus VT 3 Ylöjärven Shell	EE
ma	9.9.	16.30-18	L	Matkajärvi	Matkajärvi / opastus Tarastejärven eritasoliittymä	KOOVEE
ma	16.9.	16.30-18	L	Hankavuori	Opastus VT9, Kaarinan silta	KSK
ma	23.9.	16.30-20.30	L, YÖ	Kauppi III	Opastus Teiskontieltä Ratsastuskeskuksen risteyksestä	TP
ma	30.9.	16.30-20.30	L, YÖ	Julkujärvi	Huurretie / opastus VT3 Ylöjärven Shell	EE
ma	7.10.	16.30-20.30	L, YÖ	Suolijärvi	Suolijärven ulkoilumaja / opastus Ahvenisjärventieltä	KOOVEE
ma	14.10.	16.30-20.30	L, YÖ	Kyötikkälä	Kyötikkälän urheilukenttä / opastus Kangasalantieltä	KSK

4. HINNASTO JA MAKSUVÄLINEET

Hinnat: karttamaksu, aikuiset 6 euroa, karttamaksu, alle 18-vuotiaat 2 euroa, sarjalippu (6 kertaa) 30 euroa. Emit-vuokra 3 e.

Maksuvälineet: käteinen raha (yli 50 euron seteleitä ei hyväksytä!). Smartum Oy:n Liikuntaseteli (4 e) ja Kulttuuriseteli (5 e). RJ-Kuntoiluseteli Oy:n Tyky-Kuntoseteli (2 e ja 4 e) Tyky-Kuntoseteli+ (2 e ja 4 e)

Liikunta- ja kulttuurisetelin käytössä on huomioitava:

Liikunta- tai kulttuuriseteli ei yksin riitä aikuisen osanottomaksuksi. Ylijäävän osan voi maksaa joko rahalla tai toisella setelillä. Liikunta- ja kulttuurisetelistä ei palauteta vaihtorahaa!

Liikunta- ja kulttuuriseteleihin on kirjattu viimeinen voimassaolopäivä. Varmista, ettei maksuksi saatu liikunta- tai kulttuuriseteli ole vanhentunut!

Liikunta- ja kulttuurisetelit ovat henkilökohtaisia, joten niissä on paikka käyttäjän nimelle. Tarkista, että käyttäjä on kirjoittanut nimensä liikunta- ja kulttuuriseteleihin.

Merkitse vastaanottamasi liikunta- ja kulttuurisetelit käytetyiksi ruksaamalla yli vasemman yläkulman euromäärä.

5. ERIKOISTAPAHTUMAT

Pitkä rata 29.5. seitsemän kilometrin radan asemasta tarjotaan yksi pidempi, 10-11 kilometrin rata.

Iltarastiviikko Iltarastiviikolla osallistujille tarjotaan normaalit radat. Yhteistuloksia ei lasketa

Yö 23.9., 30.9., 7.10. ja 14.10. osallistujille tarjotaan mahdollisuus kokeilla yösuunnistusta.

Yösuunnistusta varten ei tehdä erillisiä ratoja, vaan yösuunnistus tapahtuu normaali-

leilla iltarastiradoilla.

Yösuunnistusta varten rasteille viedään rastilippujen lisäksi heijastimet. Suunnistamaan saa lähteä kello 20.00 asti ja maali sulkeutuu klo 21.30.

Päivä- ja yölähtöjen välillä ei pidetä taukoa. Radan valoisassa ja pimeässä kiertäneet erotellaan tuloksissa omiin sarjoihinsa. Tulospalvelun kannalta tämä käy helpoiten tekemällä ratamäärityksistä kaksi versiota.

Kauden päätöstapahtuma Kauden päätöstapahtumassa järjestetään yhteislähdöllä kaksi rataa (n. 8 km ja n. 16 km), jotka juostaan perhoslenkein.

6. YHTEYSTIEDOT

Pentti Koivisto, Haukkamäenkatu 4 A 2, 33560 Tampere.

Keijo Viilo, 040-727 0166, keijo.viilo@kolumbus.fi

Huom! Tapahtumavastaavan huomioitava myös Epilän Esan asuntovaunun kuljetus iltarastipaikalle.

Vaunu on Juhani Niemistön pihassa, osoitteessa Vanha Kuruntie 366.

Huom! Ratamestarien ja tapahtumavastaavien ohjeisiin oli odotettavissa pieniä muutoksia tämän lehden painon menon jälkeen.

Katso päivitettyt ohjeet iltarastien nettisivuilta www.iltarastit.com

Suunnistuskoulu alkaa 25. huhtikuuta

Tervetuloa uudet ja vanhat "oravat" maailman parhaan harrastuksen pariin eli suunnistamaan!

Myös aikuisille oma koulutus, ilmoittautumiset siihen Kalle Heinolle osoitteeseen k.k.heino@gmail.com. Aloitus 25.4. Raholan koululla klo 18 kuten lapsillakin. Jatko-ohjelma sovitaan aloituskerralla.



Epilän Esan suunnistuskoulu eli oravapolkukoulu alkaa torstaina huhtikuun 25. päivä kello 18.00 Raholan koululla. Sekä uudet innokkaat suunnistajat että vanhat konkarit ovat tervetulleita. Myös vanhemmat voivat osallistua opetukseen ryhmän mukana ja toimia halutessaan auttavina käsinä. Myös muut esalaiset ovat erittäin tervetulleita, mikäli teillä on halua ja intoa tulla opastamaan nuoria suunnistuksen saloihin.

Ensimmäisen kerran pidämme sisätiloissa Raholan koululla ja opettelemme suunnistuksen perusasioita, karttamerkkejä ym. lasten ikätason mukaisesti. Sopiva ikä suunnis-

tuskoulun aloittamiseen on eskari-ikäisestä ylöspäin. Suunnistuskoulu on vaihtelevasti maanantaisin tai torstaisin kello 18-19.30 lähialueen maastoissa ja kartoilla. Joka kerta suunnistamme metsässä kartan kanssa. Pyrimme jakamaan lapsia ikä- ja taitotason mukaisesti pienempiin ryhmiin.

Oheiseen taulukkoon on merkitty kunkin suunnistuskoulun tapahtumapaikka. Opastuksen merkinä suunnistustapahtumaan on rastilippu ja opastus alkaa aina teiden risteyksestä. Seuran kotisivuilta löytyy myös infoa suunnistuskoulusta ja mahdolliset muutokset ilmoitetaan myös kotisivuilla.

Suunnistuskoulu maksaa 25 euroa ja seuraavilta sisaruksilta 15 euroa. Maksu sisältää seuran jäsenmaksun.

Tavallinen säänmukainen ulkoiluvarustus riittää, muu materiaali jaetaan paikan päällä.

Lisätietoa suunnistuskoulusta Mia Harjulta (040-7772622), www.epilanesa.net

Tervetuloa kaikki innolla suunnistamaan! Keväisin terveisin suunnistusopet Outi, Päivi, Elina ja Mia

Suunnistuskoulun aikataulu ja paikat

Torstai 25.4.	Raholan koulu (Metsäkylänkatu) Kulku yläpihalta pääovesta	Kesäloma	
Torstai 2.5.	Lamminpään koulu / korttelisuunnistus	Torstai 8.8.	Horhan (entisen laskettelurinteen) parkkipaikka
Maanantai 6.5.	Kauppi / (Iltarastien yhteydessä)	Maanantai 12.8.	Kauppi (Iltarastien yhteydessä)
Maanantai 13.5.	Soppeenharjun koulu (Ylöjärvi) / (Iltarastien yhteydessä)	Torstai 22.8.	Raholan urh.kenttä (Teerivuorenkatu)
Torstai 23.5.	Lamminpään maja	Maanantai 26.8.	Mustalampi, Ylöjärvi (Iltarastien yhteydessä)
Torstai 30.5.	Ylötie (Ylöjärvi)	Torstai 5.9.	Soppeenharjun koulu (Ylöjärvi)
Torstai 6.6.	Tesomajärven uimahalli (parkkipaikka)	Torstai 12.9.	Lamminpään maja (syyskauden päättäjaiset)
Torstai 13.6.	Pikku-Ahvenisto / Kokoontuminen Hopeatiellä. (Ylöjärvi) (kevätkauden päättäjaiset)	Harjoitukset aina kello 18.00 - n. 19.30	