**RASTIMÄÄRITTEET JA OHJEITA**

Rastit on tarkoitettu omatoimiseen ulkoiluun ja suunnistusvalmiuksien kehittämiseen. Hyviä lähtöpaikkoja ovat mm **Sykekadun ja Tapanilan parkkipaikat** sekä Tapanilan maja.

Rastit voi kiertää haluamassaan järjestyksessä ja vaikkapa useamman ulkoilukerran yhteydessä. Kaikkien rastien kiertäminen on reilu 5km lenkki. Rastien valinta ja niiden lähestymissuunta valitaan ulkoilijan taitotason mukaisesti. Aloitteleva suunnistaja käyttää paljon polkuja ja itseään haastava suunnistaja pyrkii suoraviivaisempaan suoritukseen.

Mittakaava 1:10 000 eli 1cm kartalla on 100m maastossa. Rasteilla rastilippu ja rastin numero.

231 Suppa (mottu) itäreuna

232 Suppa (pohjalla kun ei muuta mainittu)

233 Kivien väli

234 Pistekumpare eli pieni kumpare

235 Kivi, pohjoissivu

236 Polkujen haara, vieressä vaalean vihreä pusikko

237 Suppa

238 Jyrkänne

239 Kivi, itäsivu

240 Kivi, pohjoissivu

241 Laakea suppa, avoin aluetta

242 Laakea suppa

243 Kiviryhmän pohjoisin kivi, pohjoissivu

244 Suppa

245 Suppa

Rastien pääosan voi kiertää vaikkapa lastenvaunujen kanssa. Kompassi ei ole välttämätön. Käännä kartta maaston selvästi erottuvien kohteiden mukaisesti. Tällaisia ovat esim. tiet, ulkoilutiet, rakennukset jne.

**Karttamerkit esimerkkikuvin Suunnistusliiton sivuilta**

<https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2014/08/Harraste_Karttamerkit_ja_kuvat.pdf>

**Lahden Suunnistajat -37 ry** <http://www.ls37.fi/> **Sähköposti** [toimisto@ls37.fi](mailto:toimisto@ls37.fi) **Puhelin** [03 751 2405](tel:037512405)