**RASTIMÄÄRITTEET JA OHJEITA**

Rastit on tarkoitettu omatoimiseen ulkoiluun ja suunnistusvalmiuksien kehittämiseen.

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.

31 Kumpare

32 Kaivettu kuoppa

33 Kivi

34 Monttu

35 Kivi, kumpareen juurella

36 Kivi, rastin länsipuolella laavu ja nuotiopaikka

37 Kumpare

38 Kumpare, rastin länsipuolella tuulen kaatamia puita = pystyvihreä

29 Monttu, oiva paikka katsella korkeuskäyriä – ne lienevät suunnistuksen haastavin asia oppia. Mitä tiheämmässä käyrät , sitä jyrkempi rinne. Käyräväli 5m.

40 Monttu

41 Kaivettu kuoppa mäen rinteessä

42 Pieni monttu, suppa

43 Pieni monttu, suppa

44 Monttu

45 Ulkoiluteiden risteys

46 Keskimmäinen kivi

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)