

SPRINTTI-ILTARASTIT 2022



Lahden Suunnistajat -37 järjestävät kaikille avoimet Sprintti-iltarastit. LS-37 laadukkaat Sprintti-iltarastit sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille liikunnanharrastajille ja ne ovat helppo tapa tutustua sprinttisuunnistukseen sekä kohentaa ja ylläpitää kuntoa. Tapahtumia järjestetään huhti-lokakuun aikana tiistaisin yhteensä kuusi (6) kertaa. Tapahtuman ajankohta, tarkka osoite ja muut mahdolliset ohjeet näkyvät kalenterissa ja Rastilippu –palvelussa.

Iltarasteilla kyseessä ei ole kilpailu, vaikka haluaville radan oikein suorittaneille otetaan aika. Tulokset julkaistaan Rastilipussa, iltarastien nettisivuilla ja lähetetään paikallislehdille.

Koronatilanteen vuoksi sprinttirasteja saatetaan myös mahdollisesti pitää omatoimirasteina, seuraa kalenteri ja tiedotusta. Omatoimirasteista on erillinen ohje artikkelissa [Omatoimirastien askelmerkit](#). Omatoimirasteilla rastilippuina käytetään laminoituja A4 rastilappuja/-lippuja, joihin on merkitty rastin koodi.

Noudata mahdollista pysäköinninohjausta. Jos pysäköinninohjausta ei ole, niin tapahtuman lähimmät pysäköintipaikat ohjeistetaan erikseen. Toivomme myös, että mahdollisimman moni tulee rasteille julkisilla kulkuneuvoilla, pyörällä tai kävellen!

Ratavaihtoehdot:

A: vaativa, noin 3 - 3,5 km

Rata sopii kilpasuunnistajien sprinttiharjoitteluun ja muille haastetta hakeville suunnistajille. A-rata saattaa sisältää karttaan merkittyjä ylimääräisiä kiellettyjä kohteita, joita ei ole merkitty maastoon! Näin rataa saadaan riittävästi lisähaastetta.

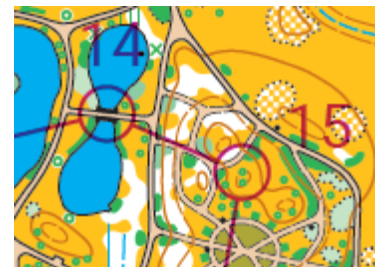
B: keskivaativa, noin 2 - 2,5 km

Rata sopii kuntoilijoille ja nuorille.

C: perherata, helppo, noin 1 - 1,5 km.

Rata soveltuu hyvin lapsille, perheille ja vasta-alkajille.

Kartassa on valmis ratapainatus. Mitään edellä mainituista radoista ei kuitenkaan ole pakko suorittaa sellaisenaan, vaan halutessasi itse valita rastit joilla käyt.



voit

C-radalla kartan saa ilmoittautumisen yhteydessä. A- ja B-radoilla kartan saa lähtöhetkellä ja niihin sisältyy lyhyt viitoitus K-pisteelle. Rastimääritteet on painettu karttoihin, lisäksi A-radalla on käytettävissä myös irralliset rastimääritteet.

Radat kulkevat asutuksen lähellä ja liikenteen seassa, joten osallistujilta toivotaan varovaisuutta. Suunnistusliiton sääntöjen mukaisia sprinttisuunnistuksessa kiellettyjä kohteita tulee jokaisen osallistujan noudattaa ja tarvittaessa tutustua niihin etukäteen ([Sprinttisuunnistuksen kielletyt kohteet](#)). Kiellettyjä alueita ei ole merkitty maastoon, vaan osallistujien tulee huomioida ne karttaan merkityn mukaisesti.

Rasteilla käynnin toteamiseksi käytetään Emit-korttia. Jos sinulla ei ole omaa korttia, niin voit vuokrata sellaisen 2 €:n hintaan. Ilman aikaa suunnistavilla ei Emit-kortti ole välttämätön.

Radalle pääsee klo 17.00 – 18.30 välillä ja takaisin on oltava klo 19.30 mennessä.

Ilmoittaudu toimitsijalle suunnistuksen jälkeen myös silloin, kun olet suunnistanut ilman aikaa, jotta sinua ei turhaan odoteta. Maali sulkeutuu aina 1 h lähtöjen päättymisen jälkeen.

Hinnat ovat samat kuin Päijäthämäläisillä iltarasteilla (metsärastit), ja sama kausikortti, 10 kerran sarjaliput ja käyvät molemmilla rasteilla.

- Kertamaksu 8 €
- Emit-kortin vuokra 2 €

- Kausikortti 120 €
- Jäsenien kausikortti 70 €
- Alle 21-vuotiaat seurasta riippumatta sekä LS-37 valmennusryhmien jäsenet sprinttaavat ilmaiseksi.
- Perheet kiertävät C-rataa ilmaiseksi.

Maksuvälineinä käyvät:

- Rastilippu-verkkomaksu
- SMARTUM-liikunta- ja kulttuuriseteli
- SMARTUM saldo-verkkomaksu
- Edenred virikeseteli
- E-passi - nettimaksu
- Eazybreak - mobiilimaksu

Voit myös ilmoittautua etukäteen ja maksaa karttamaksun Rastilippu - palvelussa osoitteessa <https://www.rastilippu.fi/>

Tulokset näkyvät sprintti-iltarastien aikana reaaliajassa osoitteessa <https://www.rastilippu.fi/tulokset>.

VASTUU

Koska tapahtuma on harrastusluonteinen, vastuu on osanottajalla itsellään.

TERVETULOA SPRINTTAAMAAN JA TUTUSTUMAAN SPRINTTISUUNNISTUKSEEN!

Lahden Suunnistajat -37

