OTA TAITO HALTUUN

LIIKETTÄNIVELIIN SUUNNISTUSKOULU

OSAT 7-10: VARUSTUKSET, TOIMINTA KUNTORASTEILLA

Lähde: www.suunnistuliitto.fi ja suunnistus.fi

7. SUUNNISTUKSESSA TARVITTAVAT VARUSTEET

- Kompassi (levy- tai peukalokompassi)
- Emit-kortti
- Kartta ja suojamuovi
- Rastimääritekotelo (kilpailuissa)
- Suunnistuskengät (nastarit)

- Suunnistukseen sopivat housut ja paita
- Säärisuojat tai suunnistussukat
- Otsalamppu (yösuunnistus)
- Suojalasit (suoja, kartanluku)

8. TOIMINTA KUNTORASTEILLA

- Tutustu alueen tai paikkakunnan kuntorasti-kalenteriin, eli missä ja milloin on kuntorasteja.
- Valtakunnallinen hakusivu: www.rastilippu.fi/kuntorastit/kartta
- Tietoa kuntosuunnistuksista löydät paikallisesti myös seurojen omilta sivuilta:

  www.oktrian.fi
  www.porvoonurheilijat.fi/suunnistus
  www.asku.fi/suunnistus

- Lue ohjeet kuntorastitapahtuman toimintatavoista.
- Mikäli järjestäjä tarjoaa reitinpiirto mahdollisuuden reittihärveliin (www.routegadget.net), niin voit käydä suorituksen jälkeen piirtämässä reittisi sinne. Samalla pääset näkemään esim. mitä reitinvalintoja muut ovat valinneet.
- Lisätietoa reittihärvelistä: http://reitinvalinta.net/ohjeet.html

9. KUNTORASTIEN TULOKSET

- Kuntorasteista julkaistaan tulokset väliaikoineen rastilippu palvelussa ja mahdollisesti myös seurojen verkkosivuilla
- Tulokset julkaistaan myös paikallislehdissä ja joskus ovat myös nähtävillä tapahtumapaikalla.
- Suunnistaja saa maalintulon jälkeen itselleen tulosteen, josta ilmenee lopputulos ja rastiväliajat.
- Joidenkin seurojen sivulla on myös Reittihärveli-sovellus, johon voi piirtää oman reittinsä ja katsella muiden piirtämiä reittejä sekä vertailla aikaeroja muihin osallistujiin.

Omaa suoritusta voi ja kannattaa analysoida jälkikäteen:

- Piirtämällä kuljetun reitin kartalle
- Vertailemalla kuljettuja reittejä muiden osallistuneiden kanssa.

10. SUUNNISTUSSANASTOA

- Suunnistuksessa on käytössä monenlaista erikoissanastoa. Voit tutustua sanastoon Suunnistusliiton sivuilla, josta löytyy paljon käytettyjä sanoja selityksineen.

MITÄ TARKOITTAA EMIT? IRMA? NASTARI? MOBO? OCAD?

Vastaukset löytyy: www.suunnistusliitto.fi/media/suunnistussanasto/