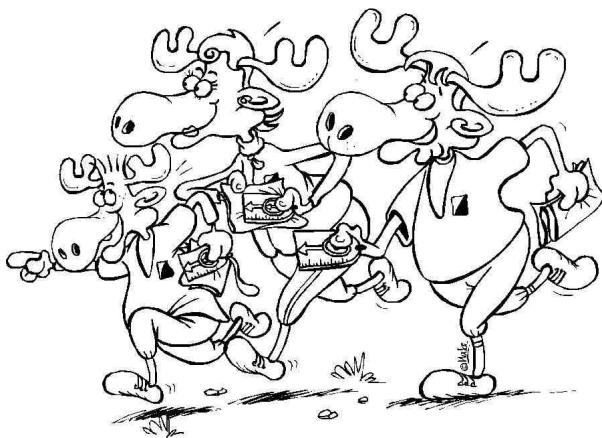


VALLAN SUUNTA

In hoc signo vinces



Seuratiedote 2009

VALLAN SUUNNAN HALLITUS

Puheenjohtaja

Risto Lehtonen, 040-7748229, lehtonen.risto@dnainternet.net

Sihteeri

Sipi Erkkilä, 0440-591141, erkkila.s@suomi24.fi

Tiistairastivastaava, vpj

Kaarle Lempainen, 0400-590428, kalle.lempainen@satatarkastus.fi

Pertti Järvistö, 044-5715233, pertti.jarvisto@dnainternet.net

Rahastonhoitaja, tiedottaja

Kai Hakanen, 6741369, kai50@iki.fi

JÄSENMAKSU

*Vallan Suunnan jäsenmaksu on aikuisilta **20 euroa**; lapsilta ja nuorilta (alle 16 v.) **7 euroa**; perhemaksu **40 euroa**. Jäsenmaksun voit suorittaa mukana seuraavalla tilisiirtolomakkeella; muista käyttää viitenumeroa. Jos jäsentiedoissasi on tapahtunut muutoksia, ilmoita niistä seuran toimihenkilöille.*

*Seuran jäseneksi voi liittyä ilmoittamalla yhteystietonsa seuran toimihenkilöille ja suorittamalla jäsenmaksun pankkiin. Vallan Suunnan pankkiyhteys on: **Nordea 210918-14841**.*

www.vallansuunta.net

JUKOLAN JA VENLOJEN VIESTIT

Perinteiseen tapaan seuramme osallistuu 13.—14.6.2009 Mikkelissä suunnitettaviin Jukolan ja Venlojen viesteihin. Viesteihin halukkaitten tulisi ilmoittautua Kalle Lempaiselle (0400-590428) tai Merja Tourulle (6746793). Ilmoittaudu ajoissa, jos haluat mukaan tähän suunnistusvuoden päätapahtumaan. Joukkueitten lukumäärän on oltava selvillä 15.5. mennessä, jolloin ilmoittautumisaika päättyy.

Jukolan viesti

Seitsenosuuksinen viestisuunnistuskilpailu suunnistusseurojen ja yhteisöjen joukkueille

1.osuus: 12,2—12,3 km, valoisa/hämärä, *2.osuus:* 12,6—12,7 km, pimeä, *3.osuus:* 14,8—14,9 km, pimeä, *4.osuus:* 8,7—8,9 km, hämärä/valoisa, *5.osuus:* 8,8—9,9 km, valoisa, *6.osuus:* 11,1—11,3 km, valoisa, *7.osuus:* 16,4—16,6 km, valoisa. Yhteensä 85,1 km. Arvioitu kokonaisu aika 7 h 29 min. Matkoihin sisältyy viitoituksia noin 800 metriä. Hajautus on kaikilla osuuksilla.

Aurinko laskee 13.6. klo 22.56 ja nousee 14.6. klo 3.26. Vv. 1993—1994 syntyneet saavat osallistua osuuksille 4, 5 ja 6. V. 1992 ja aiemmin syntyneet saavat osallistua kaikille osuuksille. Kilpailu alkaa lauantaina 13.6. klo 23.00 yhteislähdöllä.

Venlojen viesti

Neliosuuksinen viestisuunnistuskilpailu suunnistusseurojen ja yhteisöjen naisjoukkueille.

1.osuus: 7,1—7,3 km, *2.osuus:* 6,8—7,0 km, *3.osuus:* 5,8—6,0 km, *4.osuus:* 8,6—8,8 km. Yhteensä 28,7 km. Arvioitu kokonaisu aika 3 h 03 min. Matkoihin sisältyy viitoituksia noin 800 metriä. Hajautus on kaikilla osuuksilla.

Vv. 1993—1994 syntyneet saavat osallistua osuuksille 1, 2 ja 3. V. 1992 ja aiemmin syntyneet saavat osallistua kaikille osuuksille. Kilpailu alkaa lauantaina 13.6. klo 15.00 yhteislähdöllä.

Yhteiset tiedot

Osanottajilta ei edellytetä Suomen Suunnistusliiton lisenssiä. Nuorten ikärajoja on noudatettava ja joukkueisiin nimettyjen henkilöiden tietojen tulee olla oikeita. Vastuu molemmista on joukkueiden ilmoittajilla. Jukolan viestiin osallistumisoikeus on sekä miehillä että naisilla. Naiset voivat kuitenkin osallistua vain yhteen viestiin. Yhteisöjoukkueessa voi olla enintään kaksi 17—39 -vuotiasta ensimmäisen luokan suunnistajaa (ranki 2/2008, loppuranki). Emit-korttien numeroita ei ilmoiteta etukäteen, vaan ne kirjataan tulospalvelujärjestelmään kilpailupaikalla lähtö- tai vaihtoalueelle mentäessä.

www.jukola2009.net

KUNTORASTIT 2009

Tässä kaikki Hiisirastin seurojen järjestämät kuntorastit.
Osallistumismaksu 4 euroa/osallistuja (alle 16 v. ilmaiseksi).
ValSu ei peri osallistumismaksua jäseniltään.

<i>Pv</i>	<i>Pvm</i>	<i>Järjestäjä</i>	<i>Paikka ja opastus (muoto)</i>	<i>Ratamestari</i>
to	2.4.	Kiuku	Panelia/Eurakoski, kt43 (Kiukainen) (kortteli/metsä, sprint)	Ruuhiala
la	4.4.	KoKV	Peipohjan koulu, vt2 (Peipohja) (tarkuussuunnistus, klo 13-15)	Turto
ti	7.4.	ValSu	Ampumarata, vt2/mt12791	Collin
ti	14.4.	KoKV	Järilä, mt2194	Virtanen, Saari
to	16.4.	Kiuku	Uotinmäki, kt43/mt2170	Routsi
ti	21.4.	ValSu	Hiittenharju/hyppyrimäet, vt2	Tiirikainen
ti	21.4.	EKU	Linnavuori, kt43 (Eura)	Koskinen
to	23.4.	KoKV	Pitkäjärvi, mt2140	Inkinen
ti	28.4.	EKU	Neitsytmäki, mt204 (Eura)	Järvinen
ti	5.5.	ValSu	Killankalliot (Pirkkalan koulu), mt2440	Rinta-Suksi
ti	5.5.	EKU	Luistari, kt43 (Eura)	Helppolainen
to	7.5.	KöLa	Kankaanpää, mt2131	Nurmi
ti	12.5.	EKU	Ruukinpuisto, kt43 (Eura) (sprintti)	Salomaa
ti	12.5.	EuVe	Merimaa, vt8 (Lapijoki)	Valtonen, Huhtala
to	14.5.	KoKV	Riste, mt12804	Jääskeläinen
ti	19.5.	ValSu	Hosiossaari, kt43	Tontti
ti	19.5.	EKU	Luistari, kt43	Mikola
to	21.5.	EuVe	Sydänmaa, mt2174 (Rimmintie)	Kivimäki
ti	26.5.	ValSu	Hiittenharju/varikko, vt2	Lempainen
ti	26.5.	EKU	Kajajärvi, kt43 (Eura-Hinnerjoki)	Lammensalo
to	28.5.	KoKV	Ketola, mt2470	Virtanen
ti	2.6.	EKU	Naarjoki, vt12 (Eura-Lappi)	Valtonen
to	4.6.	Kiuku	Ryssäntorni, mt43 (Kiukainen)	Pohjala
ti	9.6.	KöLa	Ruotana, vt12 (Ristola-Raijala)	Sillanpää
to	11.6.	Kiuku	Muihko, kt43 (Kiukainen)	Marila
ti	16.6.	ValSu	Näyhälä/museo, vt2/kt43	Hakanen
ti	23.6.	EuVe	Ritavuori, vt8 (Lapintie)	Asikainen
ti	23.6.	EKU	Mansikki, kt43 (Eura-Hinnerjoki)	Ruponen
to	25.6.	Kiuku	Mätiskä, kt43 (Kiukainen)	Nurminen
ti	30.6.	SäkVU	Huovirinne, mt212 (Säköylä-Huittinen)	Nukki
to	2.7.	KoKV	Järilä, mt2194	Uotila
ti	7.7.	EKU	Neittamo, kt43 (Savikko)	Lehmus
to	9.7.	KöLa	Leväyskallio, vt12 (Ristola-Raijala)	Suni
ti	14.7.	EKU	Luistari, kt43 (Eura)	Mäkilä
ti	21.7.	EKU	Mansikki, kt43 (Eura-Hinnerjoki)	Koskinen, ym.
to	23.7.	Kiuku	Kiuasrata, kt43 (Kiukainen)	Tuumi
to	30.7.	EuVe	Moottorirata, vt8 (Koivuniemi)	Jasu, Sievi-Korte

ti	4.8.	EKU	Naarjoki, vt12 (Eura-Lappi)	Tuupa
to	6.8.	Kiuku	Lintumäki, kt43 (Kiukainen)	Aarikka
ti	11.8.	KoKV	Kynsikangas, mt2470	Valin
to	13.8.	KöLa	Röyskänmäki, vt12 (Ristola-Eura)	Vähätalo
ti	18.8.	EuVe	Verkkokari, vt8 (Kirkonkylä)	Rintala
ti	18.8.	EKU	Neitsytmäki, mt204 (Eura)	Helppolainen
to	20.8.	Kiuku	Ryssäntorni, kt43 (Kiukainen)	Kuusholma
ti	25.8.	ValSu	Killankalliot (Piakkalan koulu), mt2440	Jokinen
ti	25.8.	EKU	Lavajärvi, kt43 (Savikko)	Järvinen
to	27.8.	KoKV	Pitkäjärvi, mt2140	Elovirta
ti	1.9.	EKU	Neittamo, kt43 (Savikko) (myös yö)	Tuupa
to	3.9.	KoKV	Kynsikangas, mt2470	Lahtinen
ti	8.9.	ValSu	Näyhälä/museo, vt2/kt43 (myös yö)	Lehtonen
to	10.9.	Kiuku	Röyskänrinta, kt43 (Kiukainen)	Knuutila
ti	15.9.	EKU	Luistari, kt43 (Eura)	Reiman
ti	22.9.	ValSu	Satalinna, mt2440	Järvistö
to	24.9.	KoKV	Järiä, mt2194	Hyryläinen
pe	25.9.	EuVe	Moottorirata, vt8 (Koivuniemi) (yö)	Peltola
la	26.9.	EuVe	Moottorirata, vt8 (Koivuniemi) (klo 12)	Peltola
la	3.10.	EKU	Neitsytmäki, mt204 (Eura) (klo 13-15)	Saarinen
ti	6.10.	ValSu	Hiittenharju, vt2/mt12794	Erkkilä
to	15.10.	EuVe	Liikuntakeskus, mt2170 (yö)	Valtonen
to	22.10.	EuVe	Maade, mt2170 (Maade) (yö)	Mattila

LÄHTÖAIKA ON KLO 17 - 18.30

Tarkennetut tiedot ja muutokset paikallislehdessä sekä ValSun nettisivuilla:

www.vallansuunta.net



KILPAILUKALENTERI 2009

Alla poimintoja lähiseutujen suunnistuskilpailuista. Tilanne 22.3.2009.
Täydellinen kilpailukalenteri löytyy Suunnistaja-lehdestä tai Suunnistusliiton internetsivuilta osoitteesta: <http://kisaweb.ssl.fi/index2.shtml>
Katso myös ValSun sivut: **www.vallansuunta.net**

(am = aluemestaruuskilpailut)

- 13.4. kevätkansalliset, Rasti-Lukko
- 18.-19.4. Karhurastit, Rastikarhut
- 26.4. Silja-Rastit, Paimion Rasti
- 9.5. kansallinen, Rasti-Piikkiö, Piikkiön Kehitys
- 12.5. am erikoispitkä, Vallan Suunta
- 16.-17.5. Tampere Games, Tampereen pyrintö
- 21.5. Särkänniemi-suunnistus, Koo-Vee
- 2.6. am keskimatka, Rastikarhut
- 10.6. alueoravapolkukilpailu, Länsi-Lavian Loiske
- 11.6. Forssa Games 2009, Lounais-Hämeen Rasti
- 13.-14.6. Venlojen ja Jukolan viesti, Navi
- 18.6. oravapolkuviestit, Kankaanpään Suunnistajat
- 18.6. Kukkosuunnistus, Laitilan Jyske
- 24.6. Crescent-iltapika, Suunta-Sepot
- 27.-28.6. Tampere-suunnistus, Koo-Vee
- 5.7. Kesälaitumen rastit, Punkalaitumen Kunto
- 12.-17.7. Fin5, Hämeenlinnan Suunnistajat, Hauhon Sisu ja Hämeenlinnan Tarmo
- 25.-26.7. Varsinais-Suomen rastipäivät, Paimion Rasti
- 28.7. am partio, Eurajoen Veikot
- 1.-2.8. Kankaanpää-rastit, Kankaanpään Suunnistajat
- 9.8. Hiisirastit, Kokemäen Kova-Väki
- 15.8. am pitkämatka, Siikaisten Sisu
- 16.8. am viesti, Siikaisten Sisu
- 23.8. kansallinen pitkämatka, Rasti-Nokia
- 30.8.? maakuntaviestit
- 30.8. UraRastit, Ulvilan Ura
- 11.9. am yö, Ulvilan Ura
- 12.9. SM-tarkuussuunnistus, Kokemäen Kova-Väki
- 13.9. Tarkuussuunnistus Temp-O, Kokemäen Kova-Väki
- 20.9. SM-viesti R2, Säkylän Urheilijat, Köyliön Lallit ja Ylänee Kiri
- 27.9. Oravattonni, Mynämäen Suunnistajat -52
- 18.10. Rastijahti, Rasti 88

Kansallisiin ja aluemestaruuskilpailuihin pitää ilmoittautua ennakolta.

Suunnistaja-lehdessä ja netissä julkaistavista kilpailukutsuista löytyvät tarkat ilmoittautumisajat. Ilmoittaudu ainakin päivää ennen ilmoittautumisajan päättymistä. Jos et tiedä sitä, ilmoittaudu riittävän ajoissa — mieluummin kaksi viikkoa ennen kilpailua. Suuriin kilpailuihin (rastiviikot, SM-kilpailut ym.) pitää ilmoittautua vieläkin aikaisemmin. Ilmoittautumisen yhteydessä on mainittava kilpailusarja, lisenssi- ja emit-numero.

Vallan Suunta maksaa edelleen jäsentensä kilpailumaksut. Tämä edellyttää tietenkin sitä, että jäsenmaksu on maksettu ja että ilmoittautuminen tapahtuu seuran kilpailuihin ilmoittajan kautta.

Jälki-ilmoittautuminen on mahdollista ilmoittautumisajan kuluttua umpeen. Seuran kilpailuihin ilmoittaja ei kuitenkaan hoida jälki-ilmoittautumisia, vaan kilpailijat hoitavat ne itse puhelimitse ja suorittavat kilpailumaksun kilpailunjärjestäjien ohjeiden mukaan.

Hiisirastia edustavat valsulaiset ilmoittautuvat Hiisin ohjeiden mukaan.

Todettakoon tässä yhteydessä — koska asiasta on ollut epätietoisuutta — että Vallan Suunta maksaa heidänkin osanottomaksunsa.

KILPAILULUPA

Jokaisen suunnistajan, joka aikoo kilpailla Suomen kansallisessa, kansainvälisessä tai SM-kilpailussa, on suunnistuksen lajisääntöjen mukaan lunastettava kilpailulupa eli lisenssi. Lomake, jolla maksun voi hoitaa, on lähetetty suunnistajille. Uusia lisenssin lunastavia varten seuroille on postitettu tyhjiä lisenssilomakkeita edelleen suunnistajille jaettaviksi. Lomakkeita saa myös SSL:n toimistosta (puh. 09-34812421, info@ssl.fi). Tarkemmat ohjeet maksun suorittamisesta sekä eri maksuvaihtoehdot löytyvät maksulomakkeelta. Kaikille lisenssin lunastaneille postitetaan Compass Card -kortti edellyttäen että osoitetiedot ovat ajan tasalla liitossa. Lisenssin hinta ilman vakuutusta vuonna 2009 on: aikuiset 17 €, 15—18 -vuotiaat 6 €, Nuori Suunta -kortti 3 €. Ensimmäisiin kilpailuihin osallistuttaessa ei **uusi suunnistaja** tarvitse lisenssinumeroa, edellyttäen kuitenkin, että lisenssimaksu on suoritettu. Noin kuukauden kuluessa maksusta lisenssinumero tulee Compass Cardin mukana. Ota numero talteen ja ilmoita se myös seuran kilpailuihin ilmoittajalle. Nuorten (sarjat H/D14 ja nuoremmat) osalta kilpailuluvan korvaa **Nuori Suunta - kortti**, jotka seura hankkii keskitetysti omille kilpaileville nuorilleen. Katso tarkemmat tiedot Suunnistusliiton internetsivuilta:
<http://www.ssl.fi/SSL/sslweb.nsf/sp?open&cid=Content545BB>

Ilmoittautumiset entiseen tapaan:

KAI HAKANEN 6741369

sähköposti: kai50@iki.fi

internet: www.vallansuunta.net > Kilpailukalenteri >

Kilpailuihin ilmoittautumislomake

RANKI 2008 *valsulaiset rankilistalla*

Suunnistus 2008

Sarja*Sija*Nimi*Pisteet

H20*5*Johannes Pohjala*82,33
H21*322*Johannes Pohjala*66,18
H55*355*Kai Hakanen*32,90
H55*380*Kalervo Tontti*31,40
H55*386*Tapio Touru*30,88
H70*82*Teuvo Jokinen*36,00
H70*86*Matti Collin*35,61
H70*241*Veikko Lehtimäki*17,54
D55*94*Merja Touru*34,27

Hiihtosuunnistus 2008

Sarja*Sija*Nimi*Pisteet

H20*8*Johannes Pohjala*72,95
H55*56*Kaarle Lempainen*39,13
H70*33*Matti Collin*32,88



Tuoreen liikuntagallupin mukaan suunnistus on säilyttänyt asemiaan aikuisten suomalaisten liikuntaharrastuksena. Tutkimuksen mukaan suunnistuksella on 42 000 harrastajaa. Neljä vuotta sitten vastaavan tutkimuksen mukaan suunnistuksella oli 45 000 harrastajaa. Tutkimuksessa kysyttiin helmikuun 2005 ja tammikuun 2006 välillä puhelinhaastattelussa 19–65-vuotiaiden suomalaisten liikuntaharrastuksia.

Suunnistuksella on potentiaalisia harrastajia 12 500, määrä on laskenut neljän vuoden takaisesta (23 000). Eniten harrastajia on kävelylenkkeilyllä (1,84 miljoonaa) ja pyöräilyllä (828 000). Suunnistus on lajien listalla 23:nneksi suosituin. Yleisenä aikuisten liikuntatrendinä tutkimuksessa on nähtävissä työpaikkaliikunnan sekä terveysliikunnan merkityksen kasvu. (Lähde: ssl.fi)

OIKEAN EMIT- KILPAILUKORTIN KÄYTTÖ

Vuonna 2008 siirryttiin useissa SM-kilpailuissa noudattamaan lajisääntöä niin, että kilpailijan suoritus hylättiin, mikäli hän käytti muuta kuin järjestäjälle ilmoitettua kilpailukorttia. Samaa käytäntöä jatketaan vuonna 2009.

Lajisäännön kohdan 11.518 mukaisesti kilpailijan suoritus hylätään, kun kilpailija on käyttänyt muuta kuin järjestäjälle ilmoitettua elektronista kilpailukorttia.

Myös osa kansallisten kilpailujen järjestäjistä on siirtymässä käytäntöön, jossa he eivät enää tarkista lähtöpaikalla, että kilpailijoilla on lähtöluetteloon merkitty Emit-kilpailukortti. Kun kilpailija saapuu maaliin ja havaitaan, että hän on käyttänyt muuta kuin lähtöluetteloon merkittyä Emit-kilpailukorttia hänen suorituksensa hylätään lajisäännön mukaisesti.

Liiton kilpailuryhmä pitää käytäntöä suositeltavana, mutta korostaa, että asiasta on hyvä mainita kilpailuohjeessa. Kilpailuohjeeseen tulee myös laittaa selkeä ohje siitä miten kilpailijan tulee ilmoittaa ennen lähtöään järjestäjälle Emit-kortin muutoksesta. Kilpailuryhmä myös suosittaa järjestäjille, ettei hylkäyksiä suoritetta 14-vuotisten tai sitä nuorempien sarjoissa.



OLESKELU METSÄSSÄ ON TERVEELLISTÄ

Japanilainen professori Qing Li on työtovereineen osoittanut, että metsässä oleskelu vaikuttaa ihmiseen monin myönteisin tavoin. Metsässä oleskelu vahvistaa ihmisen immuunijärjestelmää ja alentaa stressihormonien määrää.

Eräässä koesarjassa Qing Li vei koehenkilönsä istumaan muovituolissa erilaisiin urbaaneihin ja metsällisiin ympäristöihin ja mittasi pulssia, hormonitasoja ja muitakin kehon parametreja. Tulokäyrät ovat vaikuttavia. Erään stressihormonin määrä oli 13,4% pienempi niillä koehenkilöillä, jotka oleskelivat metsässä 20 minuuttia päivässä. Yleisesti ottaen metsässä oleskelu vaikuttaa kehoon hyvin myönteisesti, ja vaikutus jatkuu useita päiviä metsässä oleskelun jälkeenkin. Kyse on osittain psyykestä, mutta myös puista ja muista metsän kasveista erittyvistä aromaattisista aineista, joista monilla on fysiologisia vaikutuksia.

Tätä on tutkittu viime vuosina Japanin lisäksi paljon Etelä-Koreassa. Soulin ympäristöön on jopa perustettu terveystaivaita. Korealainen tai japanilainen lääkäri saattaa lääkereseptin sijaan määrätä potilaan oleskelemaan metsässä esimerkiksi kaksi tuntia päivässä kahden viikon ajan.

Lähde: Tekniikan maailma 2/2009

Japanin metsälääketieteen seura (<http://forest-medicine.com>)

Toimittajan huomautus: Kun metsässä oleskeluun yhdistää vielä reipasta liikuntaa, niin luulisi terveystaivaituksen olevan vieläkin parempi. Eipä siis ihme, että tuntemani suunnistajat vaikuttavat olevan tavallista terveempiä. Suunnistaessa tosin ei kannata pitää liian kiirettä, sillä metsässä pitäisi oleskella pari tuntia kerralla.

PIKKUPALOJA

Kuntosuunnistus Suomessa

Suomessa järjestettiin vuonna 2007 yhteensä 3738 seurojen raportoimaa kuntorastitapahtumaa, joissa tehtiin yhteensä 296 212 suunnistussuoritusta. Kuntorastitapahtumia järjesti 251 seuraa. Tilastoon on laskettu mukaan myös rastiviikkojen yhteydessä järjestetyt kuntorastit. Keskimäärin yhdessä tapahtumassa kävi noin 80 suunnistajaa.

Kuntorastitapahtumien suosio on kasvanut jo usean vuoden ajan. Keväällä 2008 kymmenen kuntorastitapahtuman tulosten yhteydessä olleen verkkokyselyn perusteella tänä vuonna aloittaneita kuntosuunnistajia on vastaajissa ollut yli 5%.

Suunnistuskartoitus Suomessa

Suunnistuskarttoja Suomessa valmistavat pääasiassa suunnistusseurat. Valmistaja voi olla myös alue, liitto, kunta, muu yhteisö tai näiden yhtymä. Vuosittain karttoja valmistuu noin 450 kpl. Näistä suunnistuskarttoja on runsaat 300 kpl, opetuskarttoja noin 100 ja hiihtosuunnistuskarttoja noin 50.

Vuosittain kartoitettu pinta-ala on yli 2000 neliökilometriä, josta ensikartoitusta noin 800 neliökilometriä, uusintakartoituksia noin 600 neliökilometriä ja ajantasaistuksia noin 700 neliökilometriä.

Painosmäärä on vuosittain yli miljoona arkkiä. Karttojen valmistamiseen käytetään vuodessa aikaa yli 60 000 tuntia. Siitä vain puolet on palkallista. Uuden alueen kartoitus vei maastossa aikaa noin 30 tuntia neliökilometriä kohden. Vanhan kartan ajantasaistus vie noin 15 h/km² ja OCAD-piirtäminen noin 8 tuntia neliökilometriä kohden.

Lähde: www.ssl.fi

KUNTOSUUNNISTAJAN OHJETAULU

Noudata järjestäjän opasteita

Pysäköi siten, että autosi ei häiritse muuta liikennettä. Muista että olemme jonkun toisen omistamalla maalla vieraina. Kuntorastit ovat virallisia tapahtumia, eikä niitä voi järjestää jokamiehen oikeuksin.

Tutustu sääntöihin ja ohjeisiin

Kuntorastitapahtumissa noudatetaan Suomen Suunnistusliiton lajisääntöjä sekä järjestäjän antamia ohjeita. Sääntöjen ja ohjeiden puutteellinen tuntemus ei oikeuta rikkomaan niitä, eikä vapauta sääntörikkomusten seuraamuksista.

Valitse rata kuntosi ja taitotasosi mukaan

Selvitä ratojen pituudet ja vaativuustasot ensin ja tee valintasi arvioituasi oman kuntosi ja taitojesi riittävyys. Jos olet epävarma kysy neuvoa järjestäjiltä, sillä he tuntevat maaston ja ratojen vaativuuden.

Ilmoittaudu lähdössä ja maalissa

Mikäli maalipöytäkirja ei täsmää lähtöpöytäkirjan kanssa, järjestäjä on velvollinen selvittämään puuttuvat osallistujat ja tarvittaessa ottamaan yhteyttä poliisiviranomaiseen etsintöjen käynnistämiseksi.

Huomioi ympäristö

Jokamiehen oikeuksien ja erityisesti velvollisuuksien tunteminen ja noudattaminen ovat jokaisen suunnistajan perustaitoja. Jokainen osallistuja on myös velvollinen auttamaan maastossa loukkaantunutta tai eksynyttä.

Liitto on vakuuttanut järjestäjän, osallistujat vastaavat omista vakuutuksistaan. Suunnistusliitto on ottanut jäsenseuroilleen Pohjolan tupla-turva vakuutuksen, joka sisältää kilpailu ja kuntorastitapahtumien toimitsijoiden tapaturma- sekä vastuuvakuutuksen.

Kuntorastien osallistujat osallistuvat tapahtumaan omalla vastuullaan ja vastaavat itse omista vakuutuksistaan. Suunnistusliiton kilpailulisenssi sisältää tapaturmavakuutuksen.