

PÄRAHDUS

2007



Päijät-Rasti

Padasjoki - Kuhmoinen

www.paijat-rasti.net



Sisällysluettelo

Tervehdys vaan kaikille	2
Mujstilista	2
Päijät-Rastin suunnistuskartoista	3
Päijät-Rastin iltarastit kesällä 2007	4
Jäsenmaksut ja -edut	4
Vatsa kuntoon ja juoksukin sujuu	5
Päijät-Rasti ry:n toimintakertomus 2006	6
Suunnistuksen yökisat Padasjoella	7
Yökansalliset ja Lahden alueen AM-Yökilpailu, kilpailukutsu	8
Aluemestaruuskilpailut kesällä 2007 ...	8

Tervehdys vaan kaikille!

Taas on uusi suunnistuskausi aluillaan ja itse asiassa sen voisi jo tätä kirjoittaessa (31.3.) aloittaa myös täällä Padasjoella. Varsin erikoisen talven jälkeen maasto on näilläkin seuduilla jo lähes lumeton. Vuoden tauon jälkeen päätimme taas tuottaa tällaisen pienimuotoisen seuratedotteen nimeltään *Pärahdu*s. Olemme koettaneet koota siihen tärkeimpiä asioita tulevasta kaudesta ja myös jotain edellisestä kaudesta.

Seuramme päätuote iltarastit jatkuvat entiseen malliin ja jatkamme niiden järjestämisessä yhteistyötä Asikkalan Raikkaan kanssa. Kesäkuussa suuntaamme taas joukolla vuoden kohokohtaan eli Jukolaan.

Lapualla 16.-17.6. juostava Virkiä-Jukola on 59. Jukolan viesti ja 30. Venlojen viesti. Kilpailukeskus on aivan Lapuan keskustan välittömässä läheisyydessä ja kilpailumaastona on keskellä lakeutta koHoava Simpsiö. Maasto tarjoaa erittäin hy-

vät puitteet Jukolan järjestämiseen, sillä kilpailumaastossa korkeuseroa on lähes 100 metriä. Simpsiövuori tarjoaa todella vaativan kilpailumaaston, jossa on aiemmin juostu Lapuan Jukola 1979 ja Fin5-suunnistusviikko 1994. 1.3. mennessä ilmoittautumisia oli tullut 1338 (786+552) joukkuetta. Mukana myös Päijät-Rastin kolme miesjoukkuetta ja kaksi naisjoukkuetta.

Heinäkuussa koittaa rastiviikot sekä veteraanien MM-suunnistus Kuusamossa. Elokuussa seuramme järjestää Lahden suunnistusalueen yösuunnistusmestaruuskilpailut Maakeskessä. Kesäkauden päättää lokakuussa Halikkoviesti ja sen jälkeen areenalle astuvatkin jo hisustajat. Ja kas, kesä on mennyt!

No, kaikkeen tähän mahtuu monenmoisia onnistumisia ja myös pieniä pummeja. Onnea kaudelle 2007.

VT

PÄRAHDUS 2007

Julkaisija: Päijät-Rasti ry
<http://www.paijat-rasti.net>

Puheenjohtaja: Vesa Tähtinen

vesa.tahtinen@pp2.inet.fi
040 550 2990

Sihteeri: Ari Lahtinen

ari.lahtinen@pp4.inet.fi
040 059 5385

Nuorisovastaava: Merja Lahtinen

merja.lahtinen@mailigw1.mikkeli.amk.fi
040-749 7186

Kuntosuunnistus: Mauri Piltt

040-778 9719

Karttavastaava: Heikki Pelkonen

heikki.pelkonen@evl.fi
040-505 0282

Ratamestarivastaava: Pekka Valtonen

pekka.valtonen@ita-hame.mhy.fi
0400-711 685

Pankkitili: 421210-41244

Jäsenmaksu 2007: 10 EUR, viitenumero 20077

Muistilista

- ☞ 24.4. Iltarastit alkavat
- ☞ 28.-29.4. Kevätleiri
- ☞ 8.5. AM-erikoispitkä
- ☞ 15.5. AM-sprintti
- ☞ 23.5. AM-partio
- ☞ 30.5. AM-keskimatka
- ☞ 14.6. Maakuntaviesti
- ☞ 19.6. Oravapolkukilpailu
- ☞ 16.-17.6. Jukolan ja Venlojen viesti
- ☞ 18.8. AM-pitkämätka
- ☞ 19.8. AM-viestit
- ☞ 31.8. AM-yö
- ☞ 13.10. Halikkoviesti

Kannen kuvassa Riikka Pelkonen, kuvaa ja Hannu Harkola

Päijät-Rastin suunnistuskartoista

Viime vuosina seuramme on saanut uusia suunnistuskarttoja melko mukavaa tahtia. Kartat ovat tulleetkin tarpeeseen, sillä osa vanhoista kartoista on jo aikansa eläneitä ja niin maastot kuin myös karttojen kuvaus muuttuneet. Nyt uudet kartat ovat iltarastikäyttöön riittävän ajantasaisia ja suunnistukseen saadaan myös vaihtelua, kun päästään eri maastoihin.

Kalevan kierroksen kilpailua varten tehtiin Metsäkankaan kartta. Se on pääosin tutuissa Taruksen maastoissa. Jotakin ennen kartoittamatontakin tähän karttaan mahtuu. Viime kesänä painettiin Hirtniemi II. Se on kokonaan uudella alueella Hirtniemen pohjoisosassa. Nämä molemmat kartat, Metsäkangas ja Hirtniemi II, on piirretty Sergei Sibilevin maastotyön pohjalta. Hirtniemi II:n maastoissa suunnistettiin viime kesänä AM normaalimatkat ja viestit.

Seuraaviakin karttoja on jo tulossa. Maakeskessä on vanha Veijo Tahvanaisen vuonna 1991 tekemä suunnistuskartta. Se sijoittuu lähinnä koulun ympäristöön ja Hellerin suppujen alueelle. Nyt tämä alue on kartoitettu uudelleen. Lisäksi Ns. Rientolan takainen Korkiasmäki on myös kartoitettu. Tämän kartoitustyön teki viime kesänä Sergei Sibilevin ystävä Victor Trunov. Hän on kokenut kartantekijä ja tehnyt karttoja Venäjän lisäksi Euroopassa ja Kauko-Idässä. Uusi Maakesken kartta painetaan tulevana kesänä ja sillä suunnistetaan am- ja kansallinen yösuunnistuskilpailu 31.8.2007. Uuden kartoituksen myötä Maakesken kartan koko kaksinkertaistuu ja alue tarjoaa hyvän vaihtoehdon myös taitoharjoitteluun.

Tulevana kesänä tehdään maastotyöt myös seuraavaan karttaan. Vanhan Taulun kartan (1989) alueella ei ole iltarasteja pidetty enää muutamaan vuoteen. Maasto on niin muuttunut. Kuitenkin alue on lähellä keskustaa ja paikallisesti erinomaista suunnistukseen. Siksi alue ilmakuvaattiin pari vuotta sitten ja ensi kesänä päästään sitten maastotöihin. Sen tulee tekemään Sergei Sibilev ja Victor Trunov



yhdessä.

Hirtniemi II ja osittain Maakeski ovat uusilla alueilla. Taulun kartta tulee monelle entuudestaan tuttuihin maastoihin. Mutta erityisesti uusille suunnistajille ja kilpailujen järjestämistä ajatellen paikka on erinomainen. Kuitenkin uusien alueiden ja maastojen etsiminen ja löytäminen on osa kartoitusprojektia. Niinpä tässä mielessä muutama päralainen on kulkenut maastoissa. Yksi kiinnostava uutuuskohde on jälleen löytynyt. Alue on Majuan tien alkuosassa, tien pohjoispuolella. Ilmakuvaus on kartan teossa kallis vaihe, mutta tältä alueelta löytyy valmiit ilmakuvat, joten näiden kuvien pohjalta voidaan tehdä stereotulkinta ilman että ilmakuvausta tarvitsisi tilata ja suorittaa. Se merkitsee selkeää kustannusten säästöä. Stereotulkinnan kanssa kartoittaja siten lähtee maastotyöhön. Tämän jälkeen on puhtaaksi piirtäminen sähköiseen muotoon tietokoneella ja OCAD-kartanpiirustusohjelmalla. No nähtäväksi jää, saadaanko Majuulle karttaa. Ja jos saadaan, niin milloin. Jos karttoja halutaan, merkitsee se myös joitakin talkoita, jotta työ voidaan maksaa. Mutta se vaiva tulee takaisin siten uusissa kartoissa ja maastoissa.

Hege

Seuran varastossa on vielä muutamia **suunnistuspukuja** seuran värein. Suunnistuspaita maksaa 15 • ja housut 10 •. Kysy kokoja!

Päijät-Rastin iltarastit kesällä 2007

Iltarastit ovat ensi kesänä tuttuun tapaan aina tiistaisin.

Lähdöt klo 17.00-18.00.

Mahdollisuus saada opastusta ja neuvontaa klo 17.00-17.30.

Radat: alle 2 km helppo, 4 km keskivaikkea ja 6 km vaikeahko.

Karttamaksu 3,5 euroa, alle 16-vuotiaat ilmaiseksi.

Opastus VT 24:ltä.

Ilmoitukset ja tulokset

Padasjoen Sanomissa

ja www.paijat-rasti.net.

Tiedustelut Mauri Piilt

gsm 040-778 9719.



Jäsenmaksut

Seuran jäsenmaksu kaudelle 2007 on 10 euroa henkilöltä tai 20 euroa perheeltä. Maksa suoraan seuran tilille **421210-41244**. Käytä viitenumeroa **20077**.

Jäsenedut

1. Seura maksaa jäsentensä osallistumisen aluemes-taruuskisoihin, SM-kisoihin, viesteihin ja viiteen kansalliseen kilpailuun! Kukaan ei tietysti pakota menemään esimerkiksi SM-kisoihin, mutta AM-kisat, Jukolan viesti jne... Kisat eivät suunnista-en loppu.

2. Eksotiikkaa! Kesäaikaan on mahdollista päästä mukaan talkoina tehtäviin kuluiksiin säiden salliessa.

3. Talven venyttelyharjoitukset ovat jäsenille ilmaiset. Pääset puolentoista tunnin harjoituksiin kerran viikossa.



Nro	Pvm	Kartta	Huom.	Ratamestari
1.	Ti 24.4.	Kirkonkylä	Kortteli	Jari Lahtinen
2.	Ti 1.5.	Kullasvuori		Vesa Tähtinen
3.	Ti 8.5.	Metsäkangas	Tarusjärvi	Ari Lahtinen
4.	Ti 15.5.	Hirtniemi		Heikki Pelkonen A-R
5.	Ti 22.5.	Harmoinen	Kuhmoinen	Hannu Lahti
6.	Ti 29.5.	Hitniemi		Pekka Valtonen
7.	Ti 5.6.	Auttoinen		Mauri Piilt
8.	Ti 12.6.	Harmoinen	Kuhmoinen	Eero Lampi
9.	Ti 19.6.	Kirkonkylä	Kortteli	Merja Lahtinen
10.	Ke 27.6.	Kurhila	Asikkala	Asikkalan-Raikas
11.	Ti 3.7.	Metsäkangas	Tarusjärvi	Hannu Harkola
12.	Ti 10.7.	Hirtniemi		Rauno Nieminen
13.	Ti 17.7.	Metsäkangas	Tarusjärvi	Timo Maaranen
14.	Ti 24.7.	Hirtniemi		Juha Villa
15.	Ti 31.7.	Auttoinen		Jukka Luukko
16.	Ti 7.8.	Iso-Tarus		Juha Nieminen
17.	Ti 14.8.	Ylä-Karkjävi	Kuhmoinen	Jorma Heikkinen
18.	Ke 21.8.	Vähimaa	Asikkala	Asikkalan-Raikas
19.	Ti 28.8.	Hirtniemi		Henri Törmä
20.	Ti 4.9.	Maakeski		Pekka Valtonen A-R
21.	Ti 11.9.	Maakeski		Piia Perälä
22.	Ti 18.9	Maakeski		Heikki Pelkonen

Vatsa kuntoon ja juoksuakin sujuu

Periaatteessa juoksu on sarja peräkkäisiä kaatumisia eteenpäin. Jostain syystä tämä horjuminen kaatumisen ja uuden tasapainon löytämisen välillä käy ahdistamaan henkeä – tätä kutsutaan muuten hengästymiseksi. Kysymys on aivan luonnollisesta ilmiöstä, jota ei kannata pelästyä. Tämäntyylistä liikkumista harrastavana ja sen dynamiikkaa pohtineena on luonnollista, että ajatukseni ovat alkaneet askarrella vatsalihasten parissa.

Muinoin luin artikkelin vatsalihasten merkityksestä juoksemisessa. Kyseinen artikkeli avasi uuden näkökulman keskikehon rakentamiseen. Itseasiassa ei kannata harjoittaa perinteisiä vatsa-lihasliikkeitä työntämällä varpaita patterin alle ja ähistelemällä itseään linkkuun, vaan kannattaa mieluummin keskittyä syvien vatsalihasten harjoittamiseen eli aktivoimiseen. Hyvässä kunnossa olevat aktiivisesti toimivat syvät vatsalihakset helpottavat

hengitystä juoksun aikana. Syvien lihasten harjoitus ei muistuta kovin paljoa huippu-urheilua sikäli, että näissä harjoituksissa ei hikipisarat puserru otsalta, vaan harjoittelu on oman kehon tuntemisen oppimista pienten liikkeiden ja rentoutuksen avulla. Voit kokeilla vaikka saman tien! Heittäydy selällesi siihen johonkin, jossa olet, vedä jalat koukkuun ja pidä jalkapohjat maassa. Nyt "rullaa" takamustasi siten, että jalkojen puoli hieman kohoaa ilmaan ja alaselkä painuu tiukasti alustaa vasten. "Steppaa" jaloilla pari kertaa niin, että paino siirtyy jaloilta varmasti vatsalihaksille. Nyt lantiosi etureuna on hiukan kääntynyt ylöspäin. Pidä tämä asento noin kahden minuutin ajan ja samalla hengitele rennosti ja yritä rentouttaa niskat, hartiat, selkä. Harjoittelu alkaa tuottaa tuloksia noin 1 - 3 kuukauden kuluessa, jos harjoittelet muutamia kertoja päivässä.

TM

Päijät-Rasti ry:n toimintakertomus 2006

Päättävä kausi on ollut Padasjokelais -Kuhmoisilaisen suunnistuksen erikois-seura Päijät-Rasti ry:n 35 toimintavuosi.

Iltarastit

Seuramme jatkoi iltarastien järjestämistä tiistai-iltaisina. Ensimmäisen kerran metsään päästiin 25.4. Kirkonkylän korttelirasteille. Kaikkiaan iltarasteja järjestettiin 22 kertaa ja viimeiset iltarastit pidettiin takaa-ajolähtönä Hirtniemen maastoissa uudella kartalla 19.9. Lisäksi järjestettiin muutamia korttelirasteja talviaikaan. Emit-leimaus oli käytössä melkein kaikilla iltarasteilla, am-kisojen takia kaksilla iltarasteilla oli käytössä pihtileimasimet. Suorituksia kesän aikana tuli kaikkiaan 534 kpl. Ratamestarivuoro oli kiertävä. Iltarasteja järjestettiin Asikkalan Raikkaan kanssa yhdessä neljä kertaa, kaksi Asikkalassa ja kaksi Padasjoella.

Muut harjoitukset

Hiihtosuunnistusharjoituksia järjestettiin kerran Auttoisilla ja sauvakävelyharjoitus Riihimäellä.

Keväällä Timo Maaranen piti yhden suunnistuksen alkeisiin liittyvän harjoituksen Ahjolassa, johon osallistui n. 15 henkilöä.

Venyttelyharjoitukset talvella joka maanantai Ahjolassa.

Jukola-leiri järjestettiin 20.-21.5. Salossa. Pääjärjestelyvastuu oli Juha Villalla ja Esko Jussilalla. Mukana oli kahdeksan suunnistajaa.

Talkoot ja sponsoritulot

Talkoilla Päijät-Rasti järjesti kuluneena vuotena Sahtimarkkinoiden paikoituksen, yhden kulutuksen Auttoisilla. Seuran suurin talkooppnistus oli Padas-Pekonin sikalakarsinoiden asentaminen Maakeskessä. Sponsoreita seuralla oli kuluneella kaudella kymmenen. Sponsorit saivat logonsa seuran www-sivuille tai painettuun karttaan.

Talkoista ja mainoksista kertyi seuralle tuloja n. 6400•.

Omat kisat

Seura järjesti Lahden alueen am-normaalina ja viestin 12.-13.8. Hirtniemessä. Kilpailijoita oli normaalimatalla n. 250 ja viestissä n. 59 joukkuetta. Kilpailun johtajana toimi Heikki Pelkonen ja ratamestarina Pekka Valtonen ja Eero Lampi.

Jukolan viesti

Jukolan ja Venlojen viesti juostiin tänä vuonna Salossa.

Jukola-joukkue 2006

1. joukkue: 265. Kimmo Vänni, Pietari Sorri, Juha Villa, Pasi Nieminen, Esa Lampi, Heikki Pelkonen, Vesa Tähtinen

2. joukkue: 466. Juha Nieminen, Vesa Virkki, Esko Jussila, Heikki Tanhua, Hannu Lahti, Ilpo Märkjärvi, Niko Nättinen

3. joukkue: 778. Veikko Virkki, Pekka Valtonen, Mauri Piilt, Jari Lahtinen, Eero Lampi, Ari Lahtinen, Timo Maaranen

Venla-Joukkue 2006

1. joukkue: 424. Merja Lahtinen, Katri Mäntylä, Anni-Mari Ojala, Riikka Pelkonen

2. joukkue: 737. Piia Perälä, Marjo Kontra, Anu Tähtinen, Marika Liikola

Palkintosijat am-kisoista kaudelta 2006 Talvella:

Hisu pika

H65 1. Esa Klinga

H65 3. Markku Salo

Hisu normaali

H45 2. Esko Jussila

H50 1. Antti Aalto

H65 1. Markku Salo

H65 3. Jukka Luukko

Hisu viesti

H60 2. Markku Salo, Jukka Luukko,

Esa Klinga

Kesällä:

AM-partio

H40 3. Mauri Piilt, Juha Nieminen,

Timo Maaranen

AM-pika

D20 3. Merja Lahtinen

D65 3. Anu Tähtinen

AM-pyörä

H45 2. Esko Jussila

AM-normaali

D 8 RR 2. Tessa Tähtinen

Mestaruuksia 3 kpl (2005: 11)

Yhteensä palkintosijoja 12 kpl (v. 2005: 30)

Halikko-viesti

Halikko-viestiin osallistuttiin kahdella joukkueella. Joukkueita v.2006 viestiin oli ilmoittautunut 151 .

1-joukkue suunnisti sijalle 87 (v. 2005 sijalle 70).

2-joukkue suunnisti sijalle 112 (v. 2005 hylätty).

Kartat

Hirtniemen kartta valmis, Maakesken kartan maastotyöt valmiit ja ne päivitetään keväällä 2007.

Valinnat

Vuoden aktivisti Heikki Pelkonen

Vuoden tulokas Tessa Tähtinen ja Lilja Pelkonen

Tiedotus

Seuran tiedotus on siirtynyt Internettiin www.paijat-rasti.net. Lisäksi ilmoituksia on ollut paikallislehdessä.

Hallinto

Seuran puheenjohtajana jatkoi Vesa Tähtinen. Hallituksen muut jäsenet olivat: Hannu Lahti (vara pj), Ari Lahtinen (siht) Anu Tähtinen, Timo Maaranen, Mauri Piltt, Merja Lahtinen, Juha Villa ja Pekka Valtonen. Rahastonhoitaja Timo Maaranen.

Tilintarkastajana toimivat Jorma ja Tuija Heikkinen.

Muuta

Kilpailuihin ilmoittautuminen on hoidettu verkkovihkon kautta, jota on hoitanut Ilpo Märkjärvi.

Pekka Valtonen ja Hannu Lahti uusia 2. luokan ratamestrikortin.

Eero Lampi uusi 1. luokan ratamestrikortin.

Suunnistuksen yökisat Padasjoella

Yösuunnistuksen AM-kisat ovat tänä vuonna Päijät-Rastin heiniä – siis kisojen järjestäminen. Samaan yhteyteen saimme mahdollisuuden järjestää kansalliset yösuunnistuskilpailut, joten on mahdollista, että suunnistajia saapuu vieraiksemme kauempaakin.

Kisojen myötä otamme käyttöön uuden kartan, jota hyödynnämme jatkossa iltarasteilla.

Kisojen järjestäminen on melkoinen muttei suinkaan ylivoimainen ponnistus meidänlaisellemme pienehkölle seuralle. Onnistuneiden kisojen läpiviemiseksi tarvitsemme kaikkien jäsentemme (ja jopa heidän naapuriensa) avun, joten varaa jo kalenteristasi elokuun viimeinen päivä – joka on muuten sopivasti perjantai – kisajärjestelyihin. Yökisojen tapaan varsinkin kilpailu alkaa vasta reilusti aurin gonlaskun jälkeen, mutta kisapaikalla kannattaa olla jo reilusti sitä aikaisemmin.

Viime elokuussa järjestämiemme AM-kisojen hyvien kokemusten rohkaisemana tartuimme innokkaasti härkää sarvista, kun kuulimme, että tämän vuoden yösuunnistuksen AM-kisoille ei vielä ollut ilmoittautunut halukkaita järjestäjiä. Allekirjoittanut lupautui kilpailun johtajaksi, kun edellinen kilpailunjohtaja halusi päästä suunnittelemaan yösuunnistusratoja. Itse puolestani halusin päästä kokemaan läheltä kisojen järjestämisen – tämän lähemmäksi kokonaiskuvaa ei taida päästä.

Myös muut viime kesän järjestelyissä mukana olleet suhtautuivat uusiin kisoihin myönteisesti, joten mitäpä suotta arkailemaan, vaan kisoja pyrittämään jo valmiiksi rasvatulla kisakoneistolla!

Nähdään kisoissa ja sitä ennen kaikilla iltarasteilla, AM-rasteilla, Jukolassa ja muissa kilpailuissa!

TM

Yökansalliset ja Lahden alueen AM-Yökilpailu

Padasjoen Maakeskessä pe 31.8.2007

Kilpailukutsu

Sarjat	H/D21AC, H/D12-20, H/D35-70, H75, H80
Osanottomaksut	H/D12-20 7 euroa, muut 10 euroa. Maksettava ilmoittautumisen yhteydessä Päijät-Rastin tilille 421210-41244. Merkitse viestiin seuran nimi.
Ilmoittautuminen	Oltava järjestäjällä pe 24.8. klo 18.00 mennessä sähköpostilla osoitteessa am-ilmo@paijat-rasti.net. Ilmoittautumisen yhteydessä mainittava lisenssi ja emit-kortin numero tai tieto sen vuokraamisesta, vuokra 3 euroa/kortti. Jälki-ilmoittautumiset 1,5 kertaisin maksuin - maksujen oltava tilillä to 30.8. ja tieto ilmoittautumisesta em. osoitteessa ti 28.8. klo 21 mennessä.
Ensimmäinen lähtö	22:00. Kilpailukeskuksesta opastus lähtöön. Aurinko laskee 20:32.
Lähtöajat	www.paijat-rasti.net ke 29.8.2007 klo 18.00 alkaen.
Leimausjärjestelmä	Emit, tarkastuskortit järjestäjän toimesta, kilpailijan omat määritekotelot.
Kartta	Tulostekartta 1:10000 / 2007.
Pesu/pukeutuminen	Pesupaikalla lämmin vesi.
Toimihenkilöt	Kilpailunjohtaja Timo Maaranen, ratamestariryhmän johtaja Pekka Valtonen, valvoja Harri Kolila.
Opastus	VT 24 (Lahti-Jämsä) Maakesken eteläisen risteuksen kohdalta n. 10 km Padasjoen risteyksestä Lahteen päin. Tästä kilpailukeskukseen ajoaika n. 5 minuuttia. Opastus paikoillaan 19:30 alkaen.
Pysäköinti	Kilpailukeskuksen välittömässä läheisyydessä.
Tiedustelut	Timo Maaranen, 041 440 8092

Aluemestaruuskilpailut kesällä 2007

Lahden suunnistusalueen mestaruuskilpailut pidetään seuraavasti:

ti 8.5.	erikoispitkämatka	Lammin Säkiä
ti 15.5.	sprintti	Nastolan Terä
ke 23.5.	partiosuunnistus	Rasti Reipas
ke 30.5.	keskimatka (ranki)	Itä-Hämeen Rasti
to 14.6.	maakuntaviesti	Nastolan Terä
ti 19.6.	oravapolkukilpailu	Asikkalan Raikas
la 18.8.	pitkämatka (ranki)	Rastivarsat
su 19.8.	viestit	Rastivarsat
pe 31.8.	yösuunnistus	Päijät-Rasti