

KUNTORASTIT KARKKILA 2026



www.karkki-rasti.fi





Jokaiseen tilaan, jokaiselle pinnalle.



Värisilmä Karkkila
Yrittäjätie 56, 03600 Karkkila
vaihe: 010 501 8620
www.varisilmakarkkila-nummela.fi

Värisilmä Nummela
Tuusantie 3, 03100 Nummela
vaihe: 010 501 8625
www.varisilmakarkkila-nummela.fi



Värisilmä



PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Karkki-Rastin 40-vuotis juhluvuoden kuntorastit käynnistyvät huhtikuussa. Jossain päin Karkkilaa tai sen ympäristöä on seuran ratamestarien suunnittelema ratoja tarjolla joka päivä läpi kesän aina lokakuulle asti. Kuntorastit ovat matalan kynnyksen tapahtumia, joihin voit osallistua taito- tai kuntotasostasi riippumatta. Torstaisin voit halutessasi saada ajan rastiväleittäin järjestäjän toimesta. Aikaa voi ottaa myös vain omalla kellolla tai olla ottamatta aikaa lainkaan. Torstain tapahtuman jälkeen rastit ovat metsässä aina seuraavaan kuntorastitapahtumaan saakka ja niitä voi käydä etsimässä omatoimisesti itselleen sopivampana ajankohtana.

Viime aikoina on puhuttu paljon lasten harrastusten kalleudesta. Suunnistus tekee tähän onneksi poikkeuksen. Liittymällä seuran jäseneksi, pääset nauttimaan suunnistuksesta seuran tukemana. Lasten jäsenmaksu on vain 10 euroa vuodessa. Jäsenenä kuntorastit ovat lapsille maksuttomia ja innostuksen kasvaessa kilpailuistakaan ei tule kustannuksia. Edullisempaa järjestettyä harrastusta on vaikea löytää. Myös aikuisten kannattaa tarkistaa mitä etuja seura jäsenilleen tarjoaa.

Seura panostaa suunnistuskarttojen laatuun. Kuntorasteilla käytettävät kartat saatetaan ajan tasalle aina ennen tapahtumaa ja ratoja suunnittelevat ratamestarit saavat koulutusta ja ohjeistusta ratojen laatimisessa. Tavoitteena on, että onnistunut suunnistuskokemus ei jäisi ainakaan kartasta ja siihen suunnitellusta radasta kiinni.

Moni on varmasti haaveillut joskus pääsevänsä juoksemaan Jukolan tai Venlojen viestiä. Tänä vuonna sen voisi ottaa tavoitteeksi. Vielä näin keväällä ehtii harjoitella kuntorasteilla kartan lukua ja kompassin käyttöä. Kuntorasteilla on usein paikalla kokeneita seuran aktiiveja, jotka neuvovat ja joita voit tarvittaessa pyytää mukaan kiertämään ratoja ja opastamaan alkuun. Jukolan ja Venlojen viesti juostaan kesäkuun puolivälissä.

Tervetuloa kuntorasteille
Mikael Anttonen



Kuljetus Klemola Oy
0400-727659
Vaihtolavoja
Lokakaivojen tyhjennykset.
Myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Suunnista Auto-Kehään!

-  **Myynti**
-  **Huolto ja varaosat**
-  **Kolarikorjaamo**



Huollamme ja korjaamme autot merkistä riippumatta!



www.auto-keha.fi

AUTO-KEHÄ OY Karkkila, Helsingintie 7–9
AUTOMYYNTI puh. 0207 590 500*
HUOLTO ja KORIKORJAAMO puh. 0207 590 590*
Myynti ark. klo 9–17 • la 9.30–13.30
Huolto ark. klo 8–16 *8,8snt/min.
Toimipiste myös Lohjalla, Sauvonrinne 16

Tavallista parempi Ruokakauppa

KSupermarket

KARKKILA

Mäntylänkatu 2, puh. (09) 560 6610

Avoinna:

MA-LA 7-21, SU 9-21



KARKKI-RASTIN JOHTOKUNTA 2026

Nimi
Mikael Anttonen
Rauno Autio vpj
Tiina Suikkanen siht.
Sanna Hilska
Tanja Autio
Arja Lindroth
Tanja Nyholm
Juha Villa
Juhani Pyykkö

Sähköposti, puh.
mikael.anttonen@fintraffic.fi, 0408621012
raunoautio68@gmail.com
tiina.suikkanen@luke.fi
sanna.hilska@elisanet.fi
tanja.autio@karkki-rasti.fi
arja.lindroth@gmail.com
tanjanyholm@gmail.com
juha.villa@gmail.com
juhani.pyykko@hotmail.com



TOIMIKUNNAT 2026

Tiedotustoimikunta
Mikael Anttonen pj 040 862 1012 mikael.anttonen@fintraffic.fi
Junnutoimikunta
Anu Salven pj 050 552 6464 anu@salven.net
Kuntorastitoimikunta
Rauno Autio pj 040 860 9633 raunoautio68@gmail.com
Suunnistustoimikunta
Juha Villa pj 040 523 0079 juha.villa@gmail.com
Taloustoimikunta
Arja Lindroth pj 050 577 9052 arja.lindroth@gmail.com



Haluan liittyä Karkki-Rastin jäseneksi

Nimi:

Osoite:

Puh:

Syntymäaika:

www.karkki-rasti.fi
Jäsenmaksu 20 €, alle 16 v, 10 €
Lähetä ilmoitus: Keijo Rantala, Haukkalammenpolku 3, 03600 Karkkila.
Voit lähettää samat tiedot myös osoitteeseen keijo.rantala@gmail.com tai tekstiviestillä
numeroon 0500 453322.



Suunnista Kino Laikaan!

Kino Laika 

www.kinolaika.fi



Päivi Rautio

Koulutettu hieroja EAT

Puhelin 040 515 1981 • www.paivirautio.fi

Teltoja vuokrattavana

perhejuhliin, firmajuhliin, markkinatapahtumiin jne.

Karkki-Rastilla on teltat joiden koko on 4x4m, sekä 8x4m, pop-up teltta 4x4 m ja lisäksi puolijoukkueteltoa.

Lainaehdot ja varaukset Rauno Autio 040 860 9633.



www.verax.fi

RUOKAA
OMASTA
MAASTA



KIVIKYLÄN
KOTIPALVAAMON

UUDET MAUT!



Satakuntalaisilta
makutaiteen tietäjiltä.
Vain suomalaista lihaa!

Kivikylän Kotipalvaamo Oy
Savulaaksantie 121
27230 Kivikylä
Puh. 02-8260 905
www.kivikylan.fi



TERÄKSENLUJAA OSAAMISTA RAKENNUKSILLE

Karkkilan Lava- ja Teräsrakenne on rakennusalan yritysasiakkaita palveleva tilauskonepaja.

Hoidamme koko tuotantoketjun suunnittelusta valmistukseen, pintakäsittelystä toimitukseen tai asennukseen, luotettavia yhteistyökumppaneitamme hyödyntäen.

www.kilt-rakenne.fi



COOL TIME - Hyvänolonkeskus
Tammelantie 4-6, 03600 Karkkila

Ajanvaraus 09 555 131

www.cooltime.fi



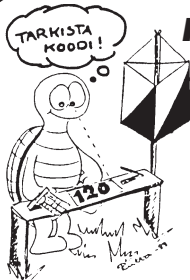
TOIMITUSLOUNAS

Tilaa klo. 10 mennessä tai jo edellisenä päivänä.
Toimitukset 11.00-13.00.

Hintaan 14.00 € sisältyy:
Leipä, Voi, Salaatti, Lämminruoka ja Jälkiruoka -
sekä toimitus Karkkilan alueelle
(Sopimuksesta myös muualle)

Tilaukset puhelimella: 041 313 9993
Tai sähköpostilla:
karkkilanlounas@gmail.com





NEUVOJA ALOITTELIJOILLE

Maasto on kartassa kuvattuna pienennetyssä suhteessa. Kartat piirretään ilmakuvausten ja maastotutkimusten avulla.

Kartamerkit ovat hyvin johdonmukaisia, sillä ne muistuttavat muodoltaan ja värittään sitä maastokohdetta, jota ne kuvaavat. Huomioi kuitenkin, että eri ikäisissä kartoissa eräät merkit vaihtelevat hiukan.

Kompassin käyttö:

1. Aseta kompassin pitkä sivu lähtö- ja tulopaikkaa sivuten siten, että kompassin suuntanuoli osoittaa menosuuntaan.
2. Kierrä kompassin neularasiaa kunnes sen viivastot ovat samansuuntaisia kartan pohjois-etelä koordinaattiviivojen kanssa. Varmista, että kompassin pohjoishaarukka osoittaa karttapohjoiseen (kartan yläreunaan).
3. Pidä kompassi vaakasuorana kädessäsi. Käänny siten, että pohjoisnuoli asettuu hahlon väliin tai pohjassa olevan nuolen päälle.
4. Kompassin pohjoislevyssä oleva suuntanuoli osoittaa nyt oikean kulkusuunnan.

Pidä kartta aina suunnattuna niin, että karttapohjoinen on myös neulapohjoisessa. Se helpottaa kartan ja maaston vertailua.

Selvitä itsellesi kartan mittakaava ja sen merkitys. Tavallisimmat mittakaavat ovat 1:10000 (= 1 cm kartalla on 100 m maastossa) ja 1:15000 (= 1 cm kartalla on 150 m maastossa).

Älä ryntää heti kartan saatuasi liikkeelle, vaan suunnittele rauhassa miten aiot edetä rastille.

Ota huomioon kulun estävät maastoesteet, kuten järvet, joet, ylipääsemättömät suot ja jyrkänteet.

Älä koskaan kulje viljelysten yli tai pihojen läpi.

Valitse ainakin aluksi varma reitti, vaikka se kiertäisikin. Mitä pidempi rastiväli sitä tärkeämpää on tehdä oikea reitinvalinta. Mittaa matka kartalla. Liikkuessasi arvioi kulkemasi matka tai mittaa se askelparilla. Selvitä itsellesi, montako askelparia sinulta kuluu 100 metrille ottaen huomioon eri maastotyyppiä.

Jos rastin lähellä on jokin selvä tukipiste (pellonkulma, polkujen risteys, iso jyrkänne jne), käytä sitä hyväksesi.

Jatka matkaa maastopisteeltä toiselle tukipisteeseen saakka. Tästä viimeisestä tukipisteestä sinun on edettävä rastille tarkasti.

Ota tarkka suunta, mittaa matka ja ennen kaikkea vertaa jatkuvasti karttaa ja maasto-

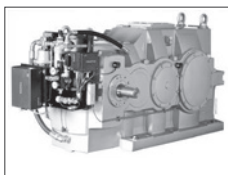
Katso rastimääritelmä ajoissa, jotta sinulla on kuva millaisessa paikassa rasti on. Ellei rastia heti löydy, älä hätäänny, vaan tutki karttaa ja selvitä missä muualla voisit olla kuin rastin lähellä.

Palaa viimeiseen varmaan tukipisteeseen ja yritä uudelleen. Jos parilla kolmella yrittämällä et vieläkään löydä rastia, ota suunta läheiselle suurelle maastokohteelle (pelto, tie, järvi jne) ja yritä sitä kautta uudelleen. Älä koskaan kulje toisten perässä lukematta itse koko ajan karttaa ja tietäen missä mennään.

Aloita ensi kerroilla hitaasti ja lisää vauhtia suunnistustaitosi ei juoksukuntosi mukaan. Jos joudut keskeyttämään, ilmoittaudu aina maalissa.

Muista, että järjestäjät ovat aina valmiit antamaan apuaan ja ohjaamaan aloittelevia. Mukaantuloa ei ole syytä arastella, sillä radat on suunniteltu siten, että aivan aloittelevakin selviää ja tuntee rastien löytämisen riemua.

**TÄYDEN PALVELUN TALO,
LAATUTUOTTEITA AMMATTIKÄYTTÖÖN
NIIN YRITYS- KUIN YKSITYISASIAKKAILLE:**



EURO-HYDRO OY

PUH. 020 7653 500

METALLIMIEHENKATU 3 • 03600 KARKKILA

myynti@euro-hydro.fi • www.euro-hydro.fi

ETOLA-YHTIÖT



KUNTORASTIT

Kuntorastien tarkoitus:

Suunnistuksen kuntorasteilta haetaan nimen mukaisesti ennen kaikkea kuntoa. Elämykset, aivotyöskentely sekä luonnonrauha ovat elementtejä, jotka kuuluvat kiinteästi suunnistuksen lajikuvaan. Luonto tarjoaa oivan paikan latautua arkipäivän rutiineihin.

Kuntorastit ovat hyvä mahdollisuus opetella suunnistustaitoa ja päästä mukaan halutessaan myös suunnistusseuran toimintaan.

Liitto on vakuuttanut järjestäjän, osallistujat vastaavat omista vakuutuksistaan:

Suunnistusliitto on ottanut jäseneuroilleen Pohjolan tupla-turva vakuutuksen, joka sisältää kilpailu ja kuntorastitapahtumien toimitsijoiden tapaturma- sekä vastuuvakuutuksen.

Kuntorastien osallistujat osallistuvat tapahtumaan omalla vastuullaan ja vastaavat itse omista vakuutuksistaan.



Karkkilan kuntorastit:

Karkkilan kuntorastit ovat Karkki-Rastin aktiivijäsenen järjestämiä suunnistusharjoituksia, joihin kaikki halukkaat ovat tervetulleita. Eli ne eivät ole tarkoitettu ainoastaan Karkki-Rastin jäsenille. Kuntorastit eivät myöskään ole kilpailu, vaan tarkoituksena on saada ihmiset liikkumaan ja nauttimaan luonnosta. Voit itse päättää otetaanko sinulle aikaa suunnistamallas radalla. Voit lähteä radalle yksin, kaksin tai suuremmallakin porukalla omasta tahdostasi riippuen.

Mitä tarvitset mukaan:

Mukaan tarvitset urheiluasun(verkkarit, tuulipuku tms.) sekä jalkineet joilla voit liikkua maastossa. Jos sinulla on kompassi on se hyvä olla mukana, mutta kuntorastien järjestäjiltä voit lainata sellaisen jos et sitä omista. Karkkilan kuntorasteillakin käytetään elektronista leimausta, EMITiä, = suunnistajalla on kädessään pieni muovikortti, johon leimausaika rastitietoineen tallentuu. Tiedot luetaan maalissa, ja jokainen saa oman kokonaisuikansa lisäksi myös rastivälilajiat. EMIT vuokra 2 €.

Toisen auttaminen maastossa:

Jokainen suunnistaja/kuntoilija on velvollinen auttamaan loukkaantunutta tai muuten vaan apua tarvitsevaa henkilöä maastossa.

Kuntorastien hinnat:

- * Kuntorastien karttamaksu on aikuisilta 7 € (Karkki-Rastin jäsenille 4 €). Alle 16-vuotiaille ilmainen. Karttamaksulla tuetaan seuran toimintaa.
- * 10-kerran kortti 60 € (Karkki-Rastin jäsenille 30 €)
- * Kausikortti 90 € (Karkki-Rastin jäsenille 45 €)
- * Maksu seuran tiilille, käteinen, pankkikortti, MobilePay (62207), Saldo, SmartumPay, Edenred mobiilimaksu, Eazybreak ja ePassi.

Ratojen pituudet:

Ratoja on neljä eri tasoista ja pituisia. Voit valita näistä haluamasi oman kuntosi ja taitotasosi mukaan.

Vaihtoehtoina ovat seuraavat radat:

A-rata 5-6 km vaativa, B-rata 3-4 km vaativahko, C-rata noin 4 km helpohko, D-rata noin 2 km helppo

Pitopaikat ja opastukset:

Kuntorastit järjestetään 16.4-31.10.2026 välisenä aikana.

Ajanotolla toteutettavat kuntorastit torstaisin klo 17-18.30 ja omatoimirasteina perjantaista keskiviikkoon. Sivulla 13 on yhteenveto maksuista, opastuksista ja ratamestareista.

Ajantasaiset tiedot seuraavan viikon tapahtuman ratamestarista, opastuksista, pitopaikasta ja navigaattoriosoite löytyvät Karkki-Rastin nettisivuilta www.karkki-rasti.fi ja paikallislehti Karkkilaisen edellisen viikon tulospuffista. Apuna paikannukseen voi käyttää myös Suomen Suunnistusliiton rastilippu.fi -sivustoa, josta löytyvät kaikkien Suomen kuntorastien pitopaikat. Ratojen lähdössä ja maalissa on rastilippu ja A4-kokoinen LÄHTÖ/MAALI opsaste sekä yleensä myös lähtö- ja maalivaatteet.





OMATOIMIRASTIEN OHJEET

Torstain ajanotolla järjestettyjen kuntorastien lisäksi samoja ratoja voi kiertää omatoimisesti ilman ajanottoa perjantaista seuraavan viikon keskiviikkoon asti. Rasteilla ei ole leimasimia, mutta rastilipuissa on kartan rastimääritteissä oleva vastaava koodinnumero.

Lähtöpaikat, karttamaksu ja maksutavat ovat samat kuin torstairasteillakin.

Kartan saa omana tulosteena tai valmiiksi tulostettuna seuraavasti:

Oma tuloste

Karttoja voi tulostaa tänä vuonna aina kuntorasteja seuraavasta päivästä lähtien netistä. Mene osoitteeseen www.rastilippu.fi ja noudata sieltä löytyviä ohjeita. Karttalinkit ovat rastilipussa torstairasteja seuraavasta päivästä seuraavaan keskiviikkoon ja linkit niihin saa maksamalla karttamaksun (kaikille tulostajille 7 €) rastilipussa olevien ohjeiden mukaan. Huomaa, että iki-, kausi- ja kymppikortit eivät sovellu Rastilipun kautta tehtävään tulostukseen vaan näitä etuja käyttävän on haettava kartta joko torstairasteilta tai karttaterminaalista.

Valmis tuloste

Karttoja tulostetaan valmiiksi kuntorastiviikon perjantaiaamuna omatoimiseen jakelupisteeseen (karttaterminaalii), joka sijaitsee osoitteessa Vanha Turuntie 25 (Rantala). Paikka on Vattolantieltä päin tultaessa vähän ennen Haukkamäen koulua tien oikealla puolella ja kohteessa on rastilippu. Miehittämätön karttaterminaalii on varastorakennuksen seinustalla ison kuusen alla Karttaterminaalista löytyy mallikartat ja rajoitettu määrä valmiita ratoja, sekä lisäksi riittävästi karttoja, joissa on kaikki rastit. Näihin voi mallikartan mukaan yhdistellä haluamansa radan, jos valmiiksi piirretty rata on loppunut. Kaikki rastit -kartalla voi myös bongailla rasteja haluamassaan järjestyksessä. Auton voi parkkeerata tien varteen pysäkkilevikeelle kartan noudon ajaksi.

Karttamaksu valmiiksi tulostetuista kartoista on 7 euroa (Karkki-Rastin jäsenille 4 euroa)

Karttaterminaalista karttaa noudettaessa maksun voi maksaa käteisellä tai liikuntaseteleillä kirjekuoressa karttaterminaalii seinälokeroon. Kirjekuoren päälle kirjoitetaan kartan käyttäjän nimi ja päivämäärä. Kuoria löytyy telineestä pöydän yläpuolelta. Karttamaksun voi myös maksaa seuran tilille FI94 5297 2840 0135 17 tai Mobilepay sovelluksella, QR-koodilla tai numerokoodilla (62207). Koodit löytyvät myös karttaterminaalii seinältä ja kartoista. Maksun viesti osioon teksti kuntorastit ja päivänmäärät. Kausi-, kymppi ja ikikorttilaiset eivät maksa terminaaliiin mitään, mutta kirjaavat tietonsa alempana olevan ohjeen mukaan **Karttaterminaalissa on lista**, johon on kirjoitettava jokaisen kartan käyttäjän nimi, rata ja maksutapa.

Maksutapamerkinnot ovat tässä:

- R** - rahalla tai liikuntaseteleillä kirjekuoressa
- T** - tilille pankkiin
- M** - mobilepay
- K** - kausikortti
- K10** - kymppikortti
- N** - nuori (alle 16) ei maksua
- I** - ikikortti ei maksua

Merkinnät löytyvät myös terminaalii seinältä. Toivotaan ja uskotaan, että kuntosuunnitajat ovat rehellisiä ja suorittavat maksun ja kirjauksen, Toimikaa vastuullisesti: sairaana ei urheilla, käsi- ja muustakin hygieniasta tulee pitää huolta.

Kuntorasteilla kävijät osallistuvat kuntorasteille omalla vastuullaan ja vastaavat omasta vakuutusturvastaan.





KARKKILAN KUNTORASTIT 2026

Kuntorastit toteutetaan ajanotolla torstaisin klo 17-18.30 ja omatoimirasteina perjantaista keskiviikkoon. Tarkemmat tiedot kyseisen viikon rasteista: www.karkki-rasti.fi, paikallislehti Karkkilainen, Facebook-sivu Karkkilan kuntorastit

Radat: noin 2 km helppo, sopii aloittelijoille
noin 4 km helppo, sopii jo jonkin verran suunnistusta harrastaville
3-4 km vaativa, sopii enemmän suunnistusta harrastaville
5-6 km vaativa, sopii enemmän suunnistusta harrastaville

Maksu: Karttamaksu 7 € (jäsenille 4 €). Alle 16 v. ilmainen. Kausikortteja ja 10-kertakortteja saatavilla. Ajanotossa EMIT-vuokra 2 €.
Maksu seuran tiilille, käteinen, pankkikortti, MobilePay (62207), Saldo, SmartumPay, Edenred mobiilimaksu, Eazybreak ja ePassi.

Tiedotus: www.karkki-rasti.fi, paikallislehti Karkkilainen, Facebook-sivu Karkkilan kuntorastit

Yhteyshenkilö: Rauno Autio, 040-8609633, raunoautio68@gmail.com

Pvä	Kartta	Ratamestari	Opastus
16.4.	Toivike	Kaj Raute	5
23.4.	Muslammi	Seppo Väli-Klemelä	4
30.4	Tupuri	Juha Jumisko	4
7.5.	Moventas	Pasi Himilä	6
14.5.	Ketlampi	Tapani Valonen	3
21.5.	Heratus	Juha Eronen	5
28.5.	Kivikori	Juha Villa	4
4.6.	Hajakka	Timo Huovila	4
11.6.	Haukkamäki +peikkorastit	Eeva-Liisa Kauranne	1
18.6.	Toivike	Henri Fäldt	4
25.6.	Muslammi	Juhani Laine	4
30.7.	Kivikori	Mikael Anttonen	4
6.8.	Tupuri	Hannu Jylänki	4
13.8.	Sammoo	Rauno Autio	2
20.8.	Haukkamäki	Antero Kaarnivuori	3
27.8.	Rausjärvi	Sanna Hiilka	2
3.9.	Heratus	Juhani Pyykkö	5
10.9.-31.10.	Toivike	Inga-Maria Vaara	5

Opastus

- 1 = Tie 126 Karkkila-Ikkala + Vattolantien ja Vanha Turuntien risteys
- 2 = Tie 126 Karkkila-Ikkala
- 3 = Vattolantien ja Vanha Turuntien risteys
- 4 = VT 2 Karkkilan pohjoinen liittymä
- 5 = Teiden 133 (Karkkila-Haavisto) ja 134 risteys (Karkkila-Läyliäinen)
- 6 = ABC Masuunin risteys



**OLEMME
KARKKI-RASTIN
KANNATUSJÄSENIÄ**



**KARKKILAN
MALLIAPU OY**
Valurinkatu 4
03600 Karkkila
P. 040 506 7136

SELKÄ- JA NISKAKLINIKKA A&T HEINO OY
Osteopatia • Akupunktio • Lymfaterapia • Hieronta
040 5859 601 / Teija, 050 4931 562 / Ari
www.niskaklinikka.fi
Toivikinkatu 4, 03600 Karkkila

Teltoja vuokrattavana

perhejuhliin, firmajuhlisiin, markkinatapahtumiin jne.
Karkki-Rastilla on teltat joiden koko on 4x4m, sekä
8x4m, pop-up teltta 4x4 m ja lisäksi puolijoukkueteltoa.
Lainahdot ja varaukset Rauno Autio 040 860 9633.

Kotiapu Pasanen

- siivoukset • ikkunanpesut
- talonmiestyöt • matematiikka

Teppo Pasanen, puh. **045 125 6013**, Karkkila
kotiapu.pasanen@gmail.com



**SÄHKÖINSINÖÖRITOIMISTO
SEPPO RÄSÄNEN OY**

Tammelantie 8, 03600 Karkkila
www.sahkorasanen.fi

**Karkkilan
Aito Kulta**

Tammelantie 8, 03600 Karkkila
Puh. 09-2255 006

- Vakuutusyhtiöiden hyväksymät vauriokorjaukset
 - Myös yksityiset peltityöt
 - Nelipyöräsuuntauokset
p. **0400 892 826**
- SALORACING**

Teltoja vuokrattavana

perhejuhliin, firmajuhlisiin, markkinatapahtumiin jne.
Karkki-Rastilla on teltat joiden koko on 4x4m, sekä
8x4m, pop-up teltta 4x4 m ja lisäksi puolijoukkueteltoa.
Lainahdot ja varaukset Rauno Autio 040 860 9633.

Karkkilan Hiuspiste

Huhdintie 10-12 A 6, 03600 Karkkila
p. 040 5770 686



KAIHTIMET • MATOT • MARKKISIT • SISUSTUS
www.sisuste-siivonen.fi

veikon Kone

Karkkilan Sähkö- ja Koneapu Ky
Tammelantie 4-6 • P. 09 225 2600
Avoinna ma-pe 9-17, la 9-13



sappinen.fi

Sähkö-Wiik

VIRTAA VUODESTA 1989

Yrittäjätie 31, Karkkila, P. (09) 225 8534
www.sahko-wiik.fi



KARKKILAN APTEEKKI

Mäntylänkatu 2 • Puh. (09) 22 55 149
www.karkkilanapteekki.fi
karkkilan.apteekki@apteekit.net



FRANK

Valtatie 6, 03600 Karkkila,
P. +358 400 414 692

**OLEMME
KARKKI-RASTIN
KANNATUSJÄSENIÄ**

Tekstiilitalo
GRÖNHOLM OY

www.tekstiilitalogronholm.fi
Avoinna: ma-pe 9.00-17.30, la 9.00-13.00

**AUTOKORJAAMO
SUNDSTRÖM OY
TOYOTA-HUOLTO**



Lemmontie 43, Karkkila
P. 0400-312 930, 09-2257 437
www.autokorjaamosundstrom.fi



**TAVATAAN
TORILLA**

KALALIIKE ASP OY
044 2377 921

**KARKKILAN
VARTIOINTIPALVELU OY**



24 h 0400-573 200

www.karkkilanvartiointipalvelu.fi

KARKKILAN VARAOSA OY

- varaosat
- tarvikkeet



- renkaat
- korjaamo

Yrittäjätie 17, Karkkila, p. 09-2255535



Parturi-kampaamo

PÄÄLIKKÖ

Valtatie 4 • KARKKILA • (09) 225 6951
www.pk-paallikko.fi



- toimistotiloja
- pienvarastoja
- asuinhuoneistoja
- tapahtumatila Konepajahalli

toikkakiinteistot@gmail.com
0400 617 660
www.toikkakiinteistot.fi

Tapanin keuhohuoltamo

HIEROJA

Tapani Ylihärsilä 040-5855221

Ajanvaraukset: <https://vello.fi/tapanin>

Helsingintie 39-41 Karkkila

Ammattilaisen tunnet jäljestä.

**PAINO
PALVELU**



KAIKKI KIRJAPAINOALAN PALVELUT
(09)2259300 WWW.PAINOPALVELU.FI



Nykylukko Oy

Valtatie 1, Karkkila
www.nykylukko.fi

myymala@nykylukko.fi
09 225 6088, 040 543 8803



Pyörähuolto Höökin Fillari

Polkupyörähuolto Högforsin ruukilla
Huollot, tarvikkeet, varaosat, kierrätyspyörät

Valurinkatu 6, 03600 Karkkila
P. 044 972 9423 • hookinfillari@gmail.com

Preini kukkapuoti Ikivihreä

Yksilöllistä kukkasidontaa ammattitaidolla
elämän kaikkiin käännteisiin!

Tammelantie 8, Karkkila
puh. 040 - 5395 747, www.ikivihrea.com



**Kukat elämän
kaikkiin tilanteisiin**

Puutarha Sundström
Lemmontie 243, Karkkila
Puh. 09-2255969

**Inno
VISIO**

Tietotekniikkaa
yrityksille

www.innovisio.fi

myynti@innovisio.fi - 045 783 44022

Teltoja vuokrattavana

perhejuhliin, firmajuhlisiin, markkinatapahtumiin jne.

Karkki-Rastilla on teltat joiden koko on 4x4m, sekä 8x4m, pop-up teltta 4x4 m ja lisäksi puolijoukkueteltta.

Lainaehdot ja varaukset Rauno Autio 040 860 9633.

EK Palvelut

**Siivouksen ammattilainen
yli 30 vuoden kokemuksella**

Valtatie 26 A
03600 KARKKILA
0500 478 249



**Avoimna arkisin klo 8-14
Herkullinen kotiruoka lounas klo 10-14
Kesällä laajennamme aukioloaikoja tarkkaile mainontaamme!**

**Juhlat tulossa? Meiltä herkut tai koko catering-palvelu
ammattitaidolla ja laadulla valmistettuna erikoisruokavaliot
huomioiden ♥**

**Componentan vanharuokala
Valurinkatu 6, 03600 Karkkila
Ravintolarinne.fi**

**Facebook Lounaskahvila Rinne
Puh. 045 866 1992**



LUOTU LIKKUMAAN!

MAGNESIA SITRAATTI on pitkävaikutteinen ja tehokkaasti imeytyvä magnesiumvalmiste. Orgaanisessa muodossa sitraattina magnesium imeytyy tehokkaasti ja pysyy kehossa pidempään.

- Rasittuneille ja jäykille lihaksille
- Sydämen ja hermoston hyvinvointiin
- Väsymykseen ja uupumukseen

Laktoositon, hiivaton, makeuttamaton, gluteeniton ja vegaaninen ravintolisä.



Terveyskaupoista, -osastoilta ja apteekeista



Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääkeketään laatua



Cetilar®

Vähennä kipua. Palauta liike.

- Tuki- ja liikuntaelimestön vammoihin ja kiputiloihin
- Nivelrikon aiheuttamiin niveloireisiin
- Urheiluvammojen jälkeiseen nivelten ja lihasten palautumiseen

APTEEKISTA



CE 0373 lääkinnällinen laite
Valmistaja Pharmnutra SpA



Lemmikkien
hyvinvoinnin
uusi AIKA
on koittanut.

 **BIOFARM**
Eläintärkeällä asialla jo vuodesta 1988
biofarm.fi

TEKOPA

P. 09 225 2280
Valtatie 26 B 03600 Karkkila
www.tekopa.fi

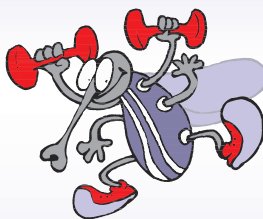


PT-palvelut kestävään liikuntaan
Juoksu- ja polkujuoksurssit
Hiihtokoulut

**Ryhmille ja yksilöille
Aloittelijoille
&
Kisaajille**

Seredat.com/Enduransere
timo@seredat.fi
Puh. 045 7877 8224

KOKO KANSAN KUNTOILUKESKUS



**Karkkilan
Kuntokärpänen Oy**

Huhdintie 10-12 C 24, KARKKILA
Puh. 050 4357 110
www.kuntokarpanen.fi
asiakaspalvelu@kuntokarpanen.fi



OPASTUSTA SUUNNISTUKSEN SALOIHIN

Karkki-Rasti järjestää muiden suomalaisten suunnistusseurojen tavoin juniori-ikäisille suunnistustoimintaa yhteistyössä Osuuspankin kanssa. Suora yhteistyökumppanimme on OP Uusimaa. Kevään ensimmäinen lapsille suunnattu tapahtuma on Hippo Perheseikkailu lauantaina 11.4. klo 11 - 13. Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton, ennakkoilmoittautumisia ei tarvita eikä mitään erityisvarustusta.

Perheseikkailun tarkoituksena on esitellä suunnistusharrastusta lapsille matalalla kynnyksellä, leikin avulla. Tapahtumapaikkana on viime vuoden tapaan kirjaston/Tekopan parkkipaikka-alue Högforsin tehdasalueen ylätasolla. Mukaan ovat tervetulleita kaikki suunnistuksesta kiinnostuneet! Perheseikkailutapahtumassa on mahdollista myös ilmoittautua seuraavalla viikolla alkavaan suunnistuskouluun.

Karkki-Rasti järjestää viikolta 16 alkaen Hippo Suunnistuskoulun, johon kuuluu neljä harjoituskertaa. Harjoituskerrat ovat torstaisin, kolme kertaa kuntorastien yhteydessä, yksi kerta Kaupungintalon maastoissa. Kun harjoitukset ovat kuntorastein yhteydessä, ohjaavat kuntorastien opasteet harjoituspaikalle.

Tänä vuonna toivomme suunnistuskouluun ilmoittautumisia, jotta voimme huolehtia riittävästä ohjaajamäärästä harjoituskertoille. Osalla harjoituksista olemme varautuneet myös opastamaan aikuisia suunnistuksen saloihin, ja jos perheen aikuiset haluavat osallistua suunnistuskoulun harjoitteisiin, on se erittäin tervetullutta.

Suunnistuskoulun harjoitukset pidetään klo 17 seuraavasti:

to 16.4. Toivike, kuntorastien yhteydessä

to 23.4. Kaupungintalo, tavataan pääoven edessä, ei erillistä opastusta

to 7.5. Moventas (opastusta tarjolla myös aikuisille), kuntorastien yhteydessä

to 14.5. Ketlampi (opastusta tarjolla myös aikuisille), kuntorastien yhteydessä

Lisäksi torstaina 11.6. järjestetään Karkkilan Rautapäivien ohjelmaan liittyen Haukkamäen koululla myös Peikkorastit sekä suunnistuskoulun päätöstapahtuma.

Toivomme runsasta osanottoa sekä Perheseikkailuun että suunnistuskouluun. Ilmoittautumiset Suunnistuskouluun junnutoiminnan vetäjä Anulle, 050-552 6464 tai anu(at)salven.net Tarkempaa tietoa seuran junioritapahtumista löytyy myös seuran nettisivuilta osoitteesta www.karkki-rasti.fi



RASTIMÄÄRITTEET KUVALLISEEN MUOTOON

Rastinmäärityksen tarkoitus on antaa rastikohteesta tarkempi kuvaus kuin kartalla on mahdollista esittää. Lisäksi rastinmääritys tarkoittaa rastinlipun sijainnin rastikohteessa. Hyvän rastipisteen löytää pääsääntöisesti karttaa lukemalla. Rastinmääritykset auttavat rastin löytämisessä. Rastinmääritykset tulee muodostaa niin lyhyiksi ja yksinkertaisiksi kuin rastin paikallistamiseksi on tarpeellista. Huom: Rastinmäärityksiä ei saa käyttää kartan virheiden korjaamiseen.

Sarakkeiden tiedot

Jokainen rasti esitetään kuvataan yhdellä rivillä seuraavasti:									
A	B	C	D	E	F	G	H		
Rastin järjestysnumero									
Rastitunnus									
Kohteen tarkennus									
Rastikohte									
Täsmäntävä tieto									
Kohteen koko tai laajuus									
Rastinlipun sijainti									
Lisätiedot									

C Kohteen tarkennus

↑	Pohjoinen
↙	Kaakkoainen
↻	Ylämpi
↻	Alempi
♣♠	Keskimäinen

E Täsmäntävä tieto

—	Matala	⋯	Avoin
—	Laakea	⚠	Louhikkoalue, kivinen
∪	Syvä	≡	Soinen
⊞	Urpeenkaivut	⊞	Häikköinen
		♣♠	Häivytys, häivytys
		♣♠	Lehtipuun lehtien
		♣♠	Sorut

D Rastipaikka (Maastokohde)

⊞	Tasanne	⊞	Jyrkäne	⊞	Linja	⊞	Avoin alue
⊞	Nenä	⊞	Kivipiiri	⊞	Silta	⊞	
⊞	Notko	⊞	Luola	⊞	Sähkölinja	⊞	
⊞	Itämaarinne	⊞	Kivi	⊞	Sähkölinjan yliväli	⊞	
⊞	Kaivanto	⊞	Louhikko	⊞	Tunneli	⊞	
⊞	Maaväli	⊞	Kiviryhmä	⊞	Kivita	⊞	Puollavoin alue
⊞	Uurne	⊞	Kivikko	⊞	Alta	⊞	Metsän kulma
⊞	Kuva pieni uoma	⊞	Avokallio	⊞	Portti, ylityspaikka	⊞	Aukko
⊞	Kukkula	⊞	Sola	⊞	Rakennus	⊞	Tiheikkö
⊞	Vesialue	⊞	Tie	⊞	Kenttä	⊞	Tiheikkö-kaistale
⊞	Lammikko	⊞	Potku	⊞	Raunio	⊞	Selvä kuvio-rajana
⊞	Vesikuoppa	⊞	Milun pohja, tekoallas	⊞	Putkolinja	⊞	Puuryhmä
⊞	Joki, puro, oja	⊞	Monumentti, patissa	⊞	Torni	⊞	Huomattava puu
⊞	Epäsävelvä oja	⊞	Käytävä läpi talon	⊞	Metsästyksalava	⊞	Kanto, juurakko
⊞	Suojuotti	⊞	Portaat	⊞	Rajapyykki	⊞	Ruokinta-alue
⊞	Suo	⊞	Pieni kumpare	⊞	↑		
⊞	Kovan maan alue suolla	⊞	Satula				
⊞	Kaivo	⊞	Suppa				
⊞	Lähde	⊞	Pieni suppa				
⊞	Vesialähti	⊞	Pieni kaivettu kuoppa				
⊞		⊞	Pienimuotoinen alue				
⊞		⊞	Muurahaispeikki (leimittely)				

F Mitat/yhdistelmät

2.5	Korkeus tai syvyys	D	E	F	
8 x 4	Laajuus	⊞	⊞	⊞	Poltujen risteys
0.5/0	Korkeus rinteessä	⊞	⊞	⊞	Linjan ja joen risteys
2.0	Kohteiden korkeus	⊞	⊞	⊞	Tien haara
3.0		⊞	⊞	⊞	Joen ja suojuotin haara

G Rastinlipun sijainti

⊞	Koillisivu	⊞	Itäkulma (sisäpuolella)	⊞	Alaosa (alhaalla)
⊞	Kaakkoisreuna	⊞	Eteläkulma (ulkopuolella)	⊞	Paalia
⊞	Länsiossa	⊞	Lounaiskärki	⊞	Alla
⊞		⊞	Mutka	⊞	Juuri (ei suuntaa)
⊞		⊞	Luoteispää	⊞	Koillisjuuri
⊞		⊞	Yläosa (yhhäällä)	⊞	Välissä

Esimerkki rastinmäärityksestä

Mallikset 1.1.2004

H45, H50, D21

5 7.6 km 210 m

1	101	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞
2	212	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞
3	135	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞
4	246	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞
5	154	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞
O---120m---O							
6	185	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞
7	178	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞
8	147	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞
9	149	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞	⊞
O---250m---O							

Kylän nimi: Mallikset

Sarjat H45, H50, D21

Rastinoma 5 Pitäjä 7.6 km Kikonaanoma 210 m

Lahti Tien ja kovan haara

1 101 Suojutin mutka

2 212 Luontien tvi, korkeus 1.0 m, itäsuu

3 135 Tiheikköjen välissä

4 246 Keskimäinen suppa, itäosa

5 154 Itäosa raunio, länsiossa

Seuraa rastilla lähtevä viikotusta 120 metriä

6 185 Kivita, sorut, kaakkoisen kulma, ukkopuolella

7 178 Nämä, kotelejan

8 147 Ylämpi jyrkäne, 2.0 m korkeus

9 149 Poltujen risteys

Seuraa rastilla lähtevä viikotusta 250 metriä maalin

H Lisätiedot

+	Ensiapu
♣	Juoma
⚡	Radio- tai tv-rasti
♣♠	Miehittetty rasti



TEKOVIISAS

Kysyin tekoälyltä mitä urheilulle kuuluu ?

Vastaus oli ruudulla jo ennen kuin kysymysmerkki ehti näkyviin:

”Urheilu kokee parhaillaan suuria muutoksia, joita leimaavat kaupallistuminen, digitalisaatio ja rakenteelliset uudistukset. Keskeisiä trendejä ovat ammattilaisuuden lisääntyminen, uusien lajien (kuten skeittaus ja parkour) nousu perinteisten rinnalle sekä urheiluseurojen muuttuminen miljardiluokan yritystoiminnaksi.

Suomessa urheilu koostuu kilpaurheilusta, kuntourheilusta ja penkkiurheilusta, ja sen suosio on edelleen vahvaa.”

Tekoäly näyttää siis olevan hyvin ajan tasalla urheilun tilasta, mutta koska urheiluseurojen miljardibisnes tuntuu ainakin paikallisesti oudolta, kysyin myös mitä kuuluu suunnistukselle ? Vastaus tuli nytkin kuin pässin aivastus:

”Suunnistuksella menee tällä hetkellä vahvasti, ja laji on suosittu sekä kilpa- että harrastetasolla.

Laji on fyysisesti vaativa ja vaatii hyvää asennon hallintaa, sillä maastot ovat usein epätasaisia. Suunnistus on monipuolinen fyysinen laji, joka kehittää kestävyyskuntoa, koordinaatiota ja ketteryyttä. Se toimii erinomaisesti myös toisena lajina esimerkiksi palloilijoille.”

Tästä en ryhdy kinaamaan. Suunnistus tosiaan on monipuolinen fyysinen laji ja kelpaa harjoitusmuodoksi monelle muulle lajille, varsinkin jos puhutaan kilpa- ja huippu-urheilusta. Tekoälyn mainitsemien fyysisten perusteiden ohella on syytä huomioida myös luonnossa liikkumisen mielelle tuoma virkistys. Metsä on monikäyttöinen ympäristö.

Ja onhan suunnistuksen lajikirjoon tulleet tekoälyn mainitsemia uutuuksia, lajia voi harjoittaa paitsi sulalla maalla ja hangessa, myös sisällä. Sisäsuunnistuksia on järjestetty tavarataloissa ja urheiluhalleissa ja kivaa on ollut.

Asiaa toisesta suunnasta katsoen on myös suunnistajien hyvä ymmärtää, että lajia kilpaurheiluna harrastavien nuorten on tärkeää käydä yleisurheiluharjoituksissa ja eri palloilulajeissa oppimassa juoksemaan. Siinä vaiheessa, kun kilpailutulokset tulevat tärkeiksi, on helpompi opettaa nopea juoksija suunnistamaan kuin suunnistusopin saanut juoksemaan.

Tervetuloa rasteille, ihan jokaiselle on tilaa !

Seppo Väli-Klemelä



10 TÄRKEÄÄ OHJETTA KUNTORASTEILLE

1. KUNTORASTIPAIKAT selviävät tämän esitteen keskiaukeamalta, lisäksi Karkkilalaisen seura- ja järjestöpalstoilta sekä kotisivuiltamme www.karkki-rasti.fi, facebook-sivu Karkkilan kuntorastit.

2. Pysäköi tiiviisti ja noudata järjestäjien ohjeita. ÄLÄ TUKI poistumistietä.

3. KARTTAMAKSU: Aikuiset 7 € (Karkki-Rastin jäsenille 4 €). Alle 16-vuotiaille ilmainen. 10-keran kortti 60 € (jäsenille 30 €). Kausikortti 90 € (jäsenille 45 €).

4. KARTTAMAKSUA VASTAAN saat kartan ja tarvittaessa laina EMIT-kortin hintaan 2 €.

5. KARTTOIHIN on piirretty radat. Radoissa on 4 eri vaihtoehtoa: A-rata noin 5-6 km vaativa, B-rata noin 3-4 km vaativahko, C-rata noin 4 km helppohko ja D-rata noin 2 km helppo. Lyhyin rata on helpoin ja sopii mainiosti aloittelijoille. Voit edetä lyhyellä radalla rastilta toiselle polku- tai muita ohjaavia reittejä pitkin, ilman kompassia.

6. RASTIMÄÄRITTEET, jotka kertovat rastin tarkkan paikan sekä rastin tunnusnumeron (koodin) on piirretty karttoihin.

7. Ennen lähtöä käy tulospalvelupisteellä, jossa toimitsija rekisteröi sinut metsään lähteneeksi. EMIT-kortillasi. Lähdössä nollaa EMIT-korttisi 0-leimasimessa. Aikasi alkaa nollauksesta ja samalla vilkkuva valo leimasimessa ilmoittaa, että EMIT-korttisi on kunnossa.

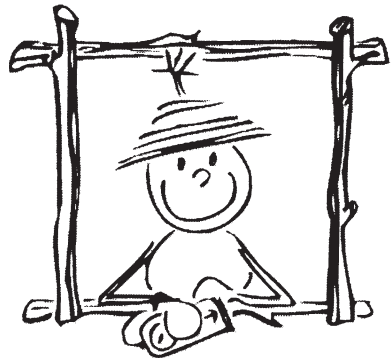
Liikuntatoimistosta voit noutaa kiintorastikarttoja. Kiintorasteja on Toivikkeen ja Haukkamäen maastoissa. Lisäksi Toivikkeen maastossa on ns. Mobo-rasteja kännykkäsovellusta varten, tähän voit tutustua osoitteessa <https://mobo.suunnistus.fi>

8. RASTIT on merkitty maastoon kankaisin puna-valkoisin rastilipuvin ja EMIT-leimauslaittein, jossa näkyy rastin koodi. Koodi on myös kartan rastimäärittelyssä, joten tästä voit tarkistaa oletko oikealla rastilla.

9. MAALISSA leimaat VIELÄ KERRAN EMIT-kortilla. Tästä saadaan loppuaikasi. Maalileimauksen jälkeen, mene tulospalvelupisteelle, jossa toimitsija lukee tiedot EMIT-kortistasi. Jos et halua aikaa, ilmoita se tässä yhteydessä! Luennan jälkeen tuloksesi näkyy netissä osoitteessa www.rastilippu.fi/tulokset. Muista luovuttaa vuokrattu EMIT-kortti toimitsijalle.

10. Tämä on erityisen tärkeää: Kiellettyjä alueita ovat viljelyalueet, pihat ja vastaavat yksityisalueet sekä kaikki maastoon ja karttaan merkitty muut kielletyt alueet. MUISTATA, että me suunnistajat olemme riippuvaisia maanomistajien hyvästä tahdosta.

Kuntorastit ei ole kilpailu, vaikka aika otetaankin sitä haluaville!



K A R K K I - R A S T I





AHMOON VESI JA LÄMPÖ

yli 40 vuotta omakotitalojen LVI-rakentamista

Energiaa ja ympäristöä säästävät lämmitysratkaisut

- Maalämpö
- Aurinkosähkjärjestelmät
- Jätevesijärjestelmät
- Käyttövesi- ja patteriputkistot



Maalämpöpumput

Korjutie 3 Karkkila
040 535 4002
vesijalampo.fi



Asentamillemme tuotteille

Hiippo

-suunnistustapahtumat



Seikkaillaan yhdessä!



**tehtaan
hotelli**
karkkila högfors

Ainutlaatuinen hotelli- ja juhlatilakokonaisuus
Bremerin puistossa palvelee kesällä ja talvella



Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa sekä fyysisesti osoitteessa
Bremerintie 2, 03600 Karkkila

Varaukset: info@tehtaanhotelli.fi www.tehtaanhotelli.fi +358 (0)50 472 6076

**Kuntorastit
torstaisin!**



www.karkki-rasti.fi