



Yleistä

- Suunnistuslajeissa liikutaan luonnossa karttaa ja kompassia apuvälineinä käyttäen radalle merkittyjen ja maastokohtiin sijoitettujen rastien kautta.
- Suunnistusta harrastaa Suomessa säännöllisesti noin 45 000 aikuista ja 15 000 lasta ja nuorta (alle 19v)
- harrastajista 47% poikia ja 53% tyttöjä
- kilpailua ja kuntoilua
- miten
 - seuratoiminta
 - iltarastit
 - kiintorastit



Iltarastit Oulun seudulla

- Kausi 2008 alkoi 22.4 ja loppuu 5.8
- 31 tapahtumaa
- Oulun lähiympäristössä
- tiistaisin ja torstaisin: lähdöt 17-19
 - Kaleva seuratoimintaa su ja ke
 - www.oulurastit.net

Oulurastit (2008) - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Back Forward Stop Home Search Favorites

Address http://www.oulurastit.net/ Go



oulurastit

KESKUSTELU

[Oulurastikalenteri](#)
Olli P. 3.6.2008 14:44

[Kanootisuunnistusta Oulussa 28.8](#)
Olli P. 3.6.2008 14:42

[Jukola 2008](#)
RiPa 2.6.2008 09:30

[opetusta tarvitaan](#)
Tinja Repo, Kunnon Verkko
Haukipudas 26.5.2008 12:18

[Reittihärveli](#)
pk 25.5.2008 19:49

[opetusta tarvitaan](#)
rasteille minäkin 21.5.2008 09:01

[opetusta tarvitaan](#)
Keijo Ruotsalainen 20.5.2008 15:01

[Icebug kenkiä](#)
Toinen tarvitsija 20.5.2008 14:00

[Oulurastikalenteri](#)
Keijo Ruotsalainen 16.5.2008 10:04

[Oulurastikalenteri](#)
Keijo Ruotsalainen 16.5.2008 09:57

UUTISET

[Oulurastisivuston toimintakatkoa](#)
Webmaster 02.06.2008 22:26

[ONMKY:n suunnistusleiri 2.-5.6.2008](#)
Webmaster 27.04.2008 14:27

[Rastikauden avaus 22.4.](#)
[Pikisaarella!](#)
Webmaster 09.04.2008 22:47

[Oulurastit.net mahdollisesti poissa toiminnasta loppukuusta](#)
Webmaster 24.06.2007 19:47

[Ylimääräiset kuntorastit Iissä 20.6.!](#)
Webmaster 14.06.2007 23:30

TAPAHTUMAKOMMENTIT

[KoskRi 3.6.2008](#)
Olli P. 03.06.2008 22:34

[Pohjant 10.6.2008](#)
ratam 03.06.2008 14:18

[KoskRi 3.6.2008](#)
Lasse Qvist 03.06.2008 09:36

[Iisu 4.6.2008](#)
iisulainen 03.06.2008 09:14

[ONMKY 12.6.2008](#)
liikuntaseteli 03.06.2008 09:11

navigointi

- [Oulurasti-info](#)
- [Rastikalenteri](#)
- [Uutiset](#)
- [Tuloshaku](#)
- [Tilastot](#)
- [Oulurastiseurat](#)
- [Keskustelu](#)
- [Palaute](#)
- [Etusivu](#)

rastikauden valinta

2008
2007
2006
2005
2004

tapahtumat

Huhtikuu

22	ONMKY	
24	SK Teuras	T V
29	OYUS	T V

Toukokuu

6	KoskRi	T V
8	Pohjant	T V
13	OuTa	T V
15	KiimU	T V
20	PeRa	T V
22	ONMKY	T V
27	Pohjant	T V
29	HaHe	T V

Kesäkuu

3	KoskRi	T V
4	Iisu	
5	OuTa	
10	Pohjant	
12	ONMKY	
17	KiimU	
19	MuhU	
24	PeRa	
26	Pohjant	

Heinäkuu

1	Iisu	
3	KoskRi	
8	Pohjant	
10	Pohjant	
15	KiimU	

Google-mainokset

Lähistöllä olevat sinkut
Tutustu be2:n kautta sinkkuihin Testaa maksutta - nyt!
[www.be2.fi](#)

www.oulurastit.net

Iltarastipaikka





Esivalmistelut



Radan valinta





Karttojen myynti













