

# Kilpailuohjeet am-keskimatka 12.6.2016

**Alustavat kilpailuohjeet – lopulliset ohjeet kilpailukeskuksessa.**

Kilpailussa noudatetaan SSL:n kilpailusääntöjä ja järjestäjän ohjeita.

## Kilpailukartta, rastimääritteet ja maasto

Suunnistuskartta 1:10000, tuloste (Mapline), käyräväli 5 m (maastotyö 2003, täydennyskartoitus 5/2016). Kartta on muovikotelossa. Rastimääritteet ovat kartassa, irrallisia määritteitä ei ole.

Maasto on pääosin hyväpohjaista kangasmaastoa, korkeuseroa noin 60 metriä.

## Sarjat ja matkat

H21	4,4 km, 18 rastia
H35, H40, H45, H20	3,8 km, 15 rastia
H50, H55, D21	3,4 km, 13 rastia
H60, H18, D35, D20	3,1 km, 13 rastia
H65, D40, D45	2,9 km, 12 rastia
H70, H16, D50, D55, D18	2,6 km, 10 rastia
H75, H80, H85, H14, D60, D65, D16, D14	2,0 km, 8 rastia
D70, D75, D80, D13, D12, H13, H12	1,9 km, 8 rastia

Kuntoradat: A 3,5 km, 11 rastia

C 2,4 km, 7 rastia

Kierrä mitä haluat (tee itse ratasi, valittavissa kaikki kisan rastit) XX km, xx rastia

## Rastit, leimausjärjestelmä ja numerot

Mallirasti on nähtävillä kisakeskuksessa. Rastikoodi on leimasimen pohjassa oleva emit-koodi. Emit –tarkistuslipukkeet ovat mallirastin vieressä. Tarkista emit-korttisi toimivuus mallirastilla! Kilpailunumeroita ei ole käytössä.

## Lähtö

Ensimmäinen lähtö on klo 12.00. Lähtö tapahtuu nollausleimasimella ja kartta annetaan kilpailijan käteen – tarkista, että saat oman kartan. Lähtöpaikalle on matkaa noin 900 metriä – kaikilla sarjoilla sama lähtöpaikka. **HUOM! Lähtöpaikan viitoitus ja maaliviitoitus kulkevat osan matkaa samaa polkua (puron ylitys) – väistä maaliin tulijoita!.**

## Maali

Viimeisiltä rasteilta johtaa viitoitus maaliin – varo liukkaita pitkospuita. Kilpailussa käytetään maalileimausta.

## Keskeyttäneet

Keskeyttänyt kilpailija tulee maaliin, leimaa maalilinjalla ja ilmoittaa keskeyttämisestään leimantarkastuksessa.

## WC ja pesu

Kilpailukeskuksessa on käytössä yksi Bajamaja-WC. Pesupaikkaa ei ole – uinti- ja pesumahdollisuus kilpailukeskuksen yhteydessä olevalla uimarannalla.

## Ravintola

Kilpailukeskuksessa palvelee kisakahvio.

## Kuntosuunnistus

Samassa maastossa järjestetään kuntorastit klo 14.00 alkaen. Ilmoittautuminen kahviossa, karttamaksu 5 euroa.