

# Kilpailuohjeet am-keskimatka 30.5.2021

Alustavat kilpailuohjeet – lopulliset ohjeet kilpailukeskuksessa.

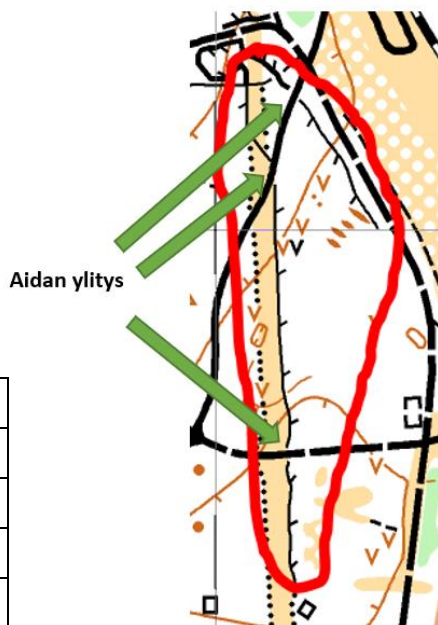
Kilpailussa noudatetaan SSL:n kilpailusääntöjä ja järjestäjän ohjeita.

## Kilpailukartta, rastimääritteet ja maasto

Suunnistuskartta 1:10000, tuloste, käyräväli 5 m (maastotyö 10/2020, täydennys 5/2021). Kartta on muovikotelossa. Rastimääritteet ovat kartassa, irrallisia määritteitä ei ole.

Maasto on vaihtelevaa kangasmaastoa, korkeuseroa noin 50 metriä, lyhyimmät radat nopeassa, tasaisessa kangasmaastossa.

Oheisessa kartassa näkyvä aita on korkea poroaita, jota on maastossa vaikea huomata. Aidan toiselle puolelle pääsee helposti polkujen kohdalta – huomioi reitinvalinnassa!



## Sarjat ja matkat

H21	5,1 km
H35, H40, H45, H20, D21	4,3 km
H50, H55, H18	4,0 km
H60, H16, D35, D20	3,7 km
H65, D40, D45	3,3 km
H70, D50, D55, D18	3,0 km
H75, H80, H85, H14, D60, D65, D16	2,6 km
H12, D70, D75, D80, D14, D12	2,2 km
H10, D10	1,6 km

Kuntoradat: A 4,5 km, C 2,8 km

## 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. Lähdössä on kaksi nollausleimasinta – huomioi odottaessasi turvaväli. Kartta annetaan kilpailijan käteen – tarkista, että saat oman kartan. Lähtöpaikalle on matkaa noin 200 metriä – kaikilla sarjoilla on sama lähtöpaikka, viitoitus lähtöpaikalle. Verryttely on sallittu vain lähdön ja kilpailukeskuksen pohjoispuolella.

## **Maali**

Viimeiseltä rastilta johtaa viitoitus maaliin. Kilpailussa käytetään maalileimausta.

## **Keskeyttäneet**

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

## **WC ja pesu**

Kilpailukeskuksessa on käytössä WC sisätiloissa – ota kengät pois ulkona! Jonotus WC-tiloihin ulkona turvaväli pitäen. Pesupaikkaa ei ole.

## **Ravintola**

Kilpailukeskuksessa palvelee kisakahvio.

## **Palkinnot**

Am-mitalit Kainuun suunnistus ry:n ohjeen mukaisesti.

## **Kuntosuunnistus**

Samassa maastossa järjestetään kuntorastit klo 14.00 alkaen. Ilmoittautuminen kahviossa, karttamaksu 5 euroa. Kuntorastien lähtö kilpailukeskuksen portilta.

## **Korona -ohjeita**

Kisakeskusalueella on tarjolla käsidesiä, muistakaa turvavälit ja yleinen hygienia.

<https://www.suunnistusliitto.fi/2020/12/koronaviruksen-vaikutukset-maajoukkueiden-toimintaan-seka-kansalliseen-kilpailukalenteriin/>