

Kuntosuunnistusohje

SM-kilpailujen yhteydessä on mahdollista osallistua myös kuntosuunnistukseen molempina kilpailupäivinä. Kuntosuunnistus toteutetaan varsinaisista kilpailutoiminnoista erillisenä toimintona. Lisätietoja antaa tarvittaessa kuntosuunnistuksen johtajana toimiva **Markku Joensuu**, puhelin 040 5213 218, sähköposti jmarkku@nic.fi. Häneltä on saatavissa myös rajallinen määrä SM-kilpailumaaston läheisyydessä sijaitsevan Matovuoren harjoituskarttoja. Näihin liittyvät puhelintiedustelut mieluiten perjantaina 11.9. klo 16–19.

Kuntosuunnistuksen ilmoittautumispiste on infon yhteydessä. Infosta voi ostaa kartan hintaan 10 €/kpl. Karttojen koko on A4. Mittakaava lauantaina on 1:7 500 ja sunnuntaina 1:10 000. Osallistumismaksun voi suorittaa myös ennakoon rastilippu.fi -palvelussa. Kuntosuunnistuksen voi maksaa pankkikortilla, mutta mahdollisuuksien mukaan suosithan käteistä ja maksat kuntosuunnistuksen tasarahalla.

Karttojen myynti ja kuntosuunnistus aloitetaan lauantaina klo 10.30. Kartan hintaan sisältyy karttasuoja (A4). Kartan ostaminen ei edellytä kuntosuunnistukseen osallistumista. Mallikartat ovat nähtävissä päivittäin infossa. Infosta on vuokrattavissa rajallinen määrä Emit-kilpailukortteja.

Ennen suoritukseen lähtöä kuntosuunnistaja ilmoittautuu kuntosuunnistuksen tulospalvelusta vastaavalle toimitsijalle. Suunnistaja rekisteröidään Emit-kortin avulla kuntosuunnistuksen tietojärjestelmään hänen ilmoittamalleen radalle. Ilmoittautumisen ja rekisteröinnin jälkeen suunnistaja siirtyy viitoitettua reittiä kuntosuunnistuksen lähtöön. **Lähtö sulkeutuu** molempina päivinä **klo 12.45**.

Opastus kuntosuunnistuksen lähtöön selviää opaspaalulta. Matka lähtöön on **lauantaina** n. 400 m. Lähdössä on toimitsija, joka antaa tarvittaessa lisäohjeita. Suunnistajan Emit-kortti nollataan lähdössä toimitsijan johdolla. Ajanlasku alkaa kortin irtautuessa lähtöleimasimesta (0-leimasimesta). Lähdöstä johtaa viitoitus K-pisteelle. Lähtöviitoitusta on noudatettava. Lauantaina ratojen pituudet ovat: A 5,7 km, B 4,6 km ja C 3,0 km. Kuntosuunnistuksen maalista on opastus (ja näköyhteys) kilpailukeskukseen, matka on 330 m.

Sunnuntain kuntosuunnistus toteutetaan lauantain **karsintakilpailun rasteilla**. Mahdollisista tarkennuksista tiedotetaan SM-karsinnan päätyttyä. Opastus lähtöön selviää opaspaalulta, josta matkaa on n. 630 m. Maalista on viitoitus kilpailukeskukseen, matka on n. 500 m. Sunnuntaina ratavaihtoehtoja on neljä (4): A 7,6 km, B 6,2 km, C 4,3 km ja D 3,0 km. Sunnuntain kuntosuunnistuksen järjestelyt ovat samankaltaiset kuin lauantaina pois lukien K-piste, joka on lähtöpisteessä.

Suorituksen jälkeen jokaisen kuntosuunnistajan, myös ilman ajanottoa suunnistavien, tulee ilmoittautua infossa kuntosuunnistuksen ilmoittautumispisteessä, jossa kilpailukortti luetaan kuntosuunnistuksen tulospalveluun, jotta voidaan varmistua, että jokainen kuntosuunnistukseen lähtenyt on myös palannut maastosta. Jos suunnistaja ei halua aikaansa tallennettavaksi, hän voi ilmoittaa siitä tulospalvelun hoitajalle.