

## **TERVEYS- JA TURVALLISUUSOHJEET**

Noudata turvavälejä, pidä etäisyyttä lähdössä, maalissa ja poistuessasi harjoituspaikalta.

Kaikki harjoitukset pidetään ulkotiloissa ja kahden metrin turvavälit ovat pakollisia, siitä huolimatta suositellaan maskien käyttöä, muulloin kuin harjoituksissa.

Älä jää treenin jälkeen liian pitkäksi aikaa oleilemaan isoissa ryhmissä.

Älä tule sairaana treeneihin.

Metsässä kilpailijat ohjeistetaan pysymään kahden metrin etäisyydellä toisistaan, leimaamaan yksitellen rastilla, koskematta lippuun. Jos on ruuhkaa rastilla, voi rastin ”ilmaleimata” kauempaakin, kuin 50cm päästä.

Lähdössä kilpailijoiden turvaväli on yli 2 metriä, huomioi tämä erityisesti iltapäivän yhteislähdössä, levittäydytään laajalle alueelle lähtöhetkellä.

Harjoituspaikoilla ei ole käytössä pukeutumistiloja eikä peseytymismahdollisuutta.

Myöskään aikoja ei oteta, urheilijat ottavat itse ajan ja kertovat sen toimitsijalle iltapäivän treenissä.

Harjoituspaikoilla ei ole ruoka tai WC tiloja.

Noudata ohjeita!

### **Harjoituksen yhteyshenkilö**

Tommi Viitasaari  
Valmennusryhmän jäsen  
Kokkolan Suunnistajat

puh: 050 5137973  
email: [tommi.viitasaari@sok.fi](mailto:tommi.viitasaari@sok.fi)

# Harjoitus 1 - PALMA

Harjoitus alkaa helatorstaina 13.5.2021 kello 10:00

Pysäköinti Palmantien lopussa olevilla parkkialueilla



Palman treenissä on 8 eri ratavaihtoehtoja, joista voi kiertää yhden radan tai useita:

## 1. Metsäsuunnistus rastinottoteemalla, 6,3km

- **Pienimmät polut ja kuntorata on poistettu kartalta**
- Kartan mittakaava on 1:10000 ja käyräväli 2,5m
- Maasto on osittain hidaskulkuista rikkonaista kalliipohjaista maastoa ja erittäin nopeaa kangasmaastoa.
- Rasteilla on liput, ei rastinumeroa tai leimasinta
- Lähtöpaikalle on noin 2km verryttely tietä pitkin
- Radan kokonaispituus on 6,3km
- Rata koostuu kolmesta suunnistusvedosta, joiden jälkeen on aina siirtymä seuraavalle lähtöpaikalle. Kävelypalautus suunnistusvetojen välillä.
- Suunnistusvetojen pituudet ovat 1,8km, 1,3km ja 2,0km
- Rasteja on yhteensä 25 kappaletta

## 2. Metsäsuunnistus rastinottoteemalla, 6,3km

- **A-rata**
- Sama harjoitus kuin harjoitus 1, mutta karttapohja on alkuperäinen, ei poistettu mitään.

## 3. Metsäsuunnistus rastinottoteemalla, 4,2km

- **B-rata**
- Kartan mittakaava on 1:10000 ja käyräväli 2,5m
- Maasto on osittain hidaskulkuista rikkonaista kalliipohjaista maastoa ja erittäin nopeaa kangasmaastoa.
- Rasteilla on liput, ei rastinumeroa tai leimasinta
- Lähtöpaikalle on noin 1,5km verryttely tietä pitkin
- Radan kokonaispituus on 4,2km

- Rata koostuu kahdesta suunnistusvedosta, joiden jälkeen on siirtymä seuraavalle lähtöpaikalle. Kävelypalautus suunnistusvetojen välillä.
- Suunnistusvetojen pituudet ovat 1,3km ja 2,0km
- Rasteja on yhteensä 16 kappaletta

#### 4. Metsäsuunnistus rastinottoteemalla, 2,0km

- **C-rata**
- Kartan mittakaava on 1:10000 ja käyräväli 2,5m
- Maasto on osittain hidaskulkuista rikkonaista kalliipohjaista maastoa ja erittäin nopeaa kangasmaastoa.
- Rasteilla on liput, ei rastinumeroa tai leimasinta
- Lähtöpaikalle on noin 0,5km veryttely
- Radan kokonaispituus on 2,0km
- Rata koostuu yhdestä suunnistusvedosta
- Rasteja on yhteensä 9 kappaletta

#### 5. Metsäsprintti, 1,5km

- **A-rata**
- Kartan mittakaava on 1:2000 ja käyräväli 2,5m
- Maasto on pääsääntöisesti nopeakulkuista kalliomaastoa.
- Rasteilla on **keltainen** ja **punainen** kreppinauha, ei rastilippua, rastinumeroa tai leimasinta
- Lähtöpaikalle on noin 0,1km, ollen Palman uimarannalla
- Radan kokonaispituus on 1,5km
- Rasteja on yhteensä 14 kappaletta

#### 6. Metsäsprintti, 1,0km

- **B-rata**
- Kartan mittakaava on 1:2000 ja käyräväli 2,5m
- Maasto on pääsääntöisesti nopeakulkuista kalliomaastoa.
- Rasteilla on **keltainen** ja **punainen** kreppinauha, ei rastilippua, rastinumeroa tai leimasinta
- Lähtöpaikalle on noin 0,1km, ollen Palman uimarannalla
- Radan kokonaispituus on 1,0km
- Rasteja on yhteensä 11 kappaletta

#### 7. Metsäsprintti, 0,6km

- **C-rata**
- **Helppo rata**
- Kartan mittakaava on 1:2000 ja käyräväli 2,5m
- Maasto on pääsääntöisesti nopeakulkuista kalliomaastoa.
- Rasteilla on **keltainen** ja **punainen** kreppinauha, ei rastilippua, rastinumeroa tai leimasinta
- Lähtöpaikalle on noin 0,1km, ollen Palman uimarannalla
- Radan kokonaispituus on 0,6km
- Rasteja on yhteensä 7 kappaletta

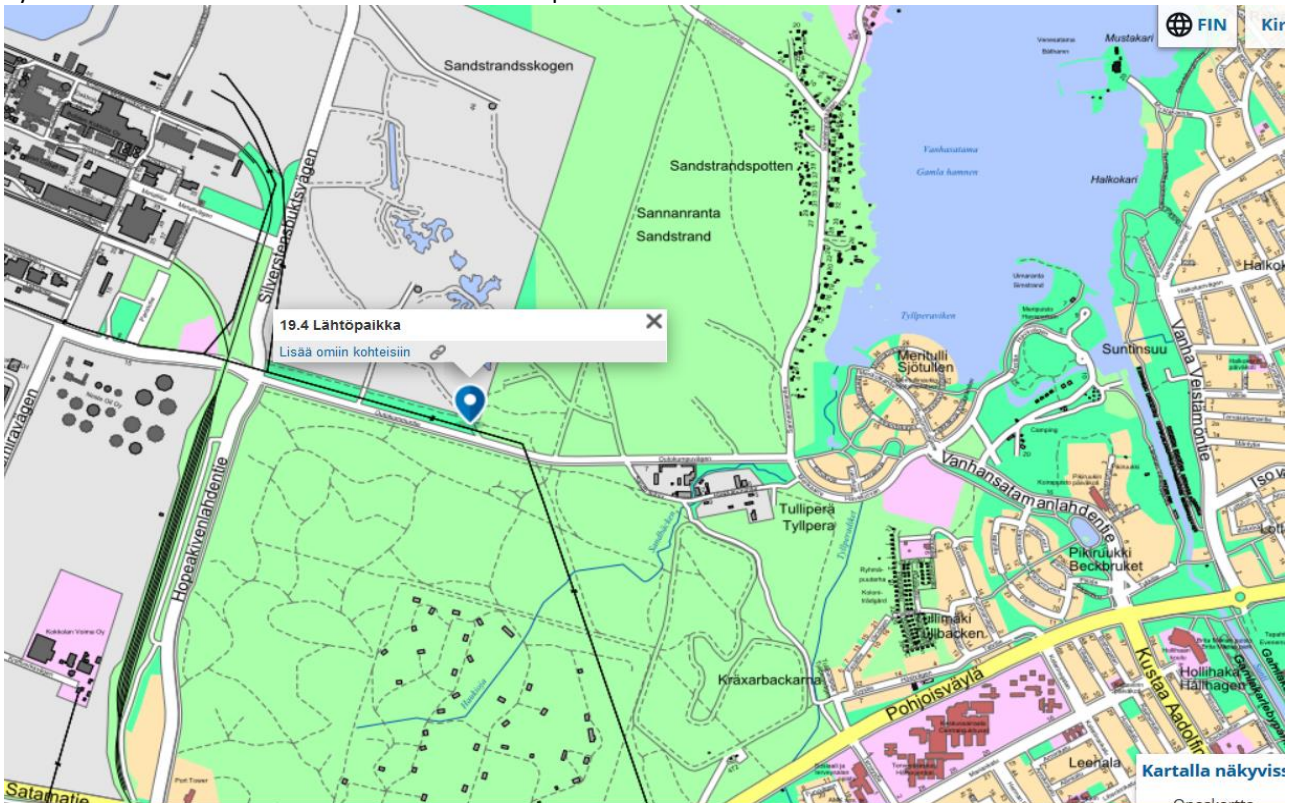
#### 8. Metsäsprintti, 0,5km

- **D-rata**
- **Helppo rata**
- Kartan mittakaava on 1:2000 ja käyräväli 2,5m
- Maasto on pääsääntöisesti nopeakulkuista kalliomaastoa.
- Rasteilla on **keltainen** ja **punainen** kreppinauha, ei rastilippua, rastinumeroa tai leimasinta
- Lähtöpaikalle on noin 0,1km, ollen Palman uimarannalla
- Radan kokonaispituus on 0,6km
- Rasteja on yhteensä 8 kappaletta

## Harjoitus 2 - HARRINIEMI

Harjoitus alkaa helatorstaina 13.5.2021 kello 14:30

Pysäköinti Outokummuntien tien vieressä olevalla parkkialueilla



Harriniemen treenissä on 3 eri ratavaihtoehtoja, treeni toteutetaan yhteislähdöillä

### 1. Metsäsuunnistus viestiharjoituksena / yhteislähtö, 6,8km

- H21-sarja (yhteislähtöön voi tuki osallistua muutkin!)
- Yhteislähtö kello 14:30
- Radalla on hajontarasteja sekä eri järjestyksessä kierrettävä perhoshajonta
- Leimaus tapahtuu ns. ilmaleimauksena, heilauttamalla kättä noin 50cm päässä lipusta
- Kartan mittakaava on 1:10000 ja käyräväli 2,5m
- Maasto on nopeakulkuista kangasmaastoa.
- Rasteilla on liput, ei rastinumeroa tai leimasinta.
- Lähtöpaikka on pysäköintialueella
- Radan kokonaispituus on 6,8km
- Rasteja on yhteensä 21 kappaletta
- Ajanotto omalla kellolla, maalintulon jälkeen urheilija ilmoittaa nimensä ja aikansa toimitsijalle

## 2. Metsäsuunnistus viestiharjoituksena / yhteislähtö, 4,5km

- D21 / H18-sarja (*yhteislähtöön voi toki muutkin!*)
- Yhteislähtö kello 14:35
- Radalla on hajontarasteja sekä eri järjestyksessä kierrettävä perhoshajonta
- Leimaus tapahtuu ns. ilmaleimauksena, heilauttamalla kättä noin 50cm päässä lipusta
- Kartan mittakaava on 1:10000 ja käyräväli 2,5m
- Maasto on nopeakulkuista kangasmaastoa.
- Rasteilla on liput, ei rastinumeroa tai leimasinta
- Lähtöpaikka on pysäköintialueella
- Radan kokonaispituus on 4,4 – 4,5km
- Rasteja on yhteensä 14-15 kappaletta
- Ajanotto omalla kellolla, maalintulon jälkeen urheilija ilmoittaa nimensä ja aikansa toimitsijalle

## 3. Metsäsuunnistus viestiharjoituksena / yhteislähtö, 2,7km

- HD14-sarja (*yhteislähtöön voi toki muutkin!*)
- Yhteislähtö kello 14:40
- Radalla on hajontarasteja
- Leimaus tapahtuu ns. ilmaleimauksena, heilauttamalla kättä noin 50cm päässä lipusta
- Kartan mittakaava on 1:10000 ja käyräväli 2,5m
- Maasto on nopeakulkuista kangasmaastoa.
- Rasteilla on liput, ei rastinumeroa tai leimasinta.
- Lähtöpaikka on pysäköintialueella
- Radan kokonaispituus on 2,6 – 2,7km
- Rasteja on yhteensä 10 kappaletta
- Ajanotto omalla kellolla, maalintulon jälkeen urheilija ilmoittaa nimensä ja aikansa toimitsijalle