

Kuntoilija GP #1 – Tapahtumaohjeet

Omatoimirastit Lohjalla 12.4.-28.6.2025. Viereisessä maastossa järjestetään Kisakalliorastit 29.5.2025, joten tapahtuma toimii myös hyvänä mallisuunnistuksena siihen.

Radat

Tarjolla on kaksi rataa (2-puolinen tulostus):

- A-rata 3,0 km (9 rastia), joka on profiililtaan rankempi korkeuserojen osalta.
- B-rata 2,8 km (10 rastia), joka on aavistuksen nautinnollisempi.

Molemmat radat ovat kunnon suunnistusta ja niillä on sama lähtöpaikka ja maali, jotka ovat noin 100 metrin päässä toisistaan. Lähtöön on matkaa 400 metriä ensisijaiselta pysäköintipaikalta (kts. alta).

Radat voi juosta peräkkäisinä lenkkeinä, tai vain toisen niistä. Radoilla on vain yksi yhteinen rasti ja siihenkin tullaan eri suunnista. Rasteilla on kangasliput ja ne eivät ole erityisen näkyvästi sijoitettu.



Pysäköinti

Pysäköinti tapahtuu ensisijaisesti Häämetsän parkkipaikalle osoitteessa **Leppäkorventie 113, Lohja**. Siihen mahtuu muutama auto. Mikäli on täyttä, niin mäen päällä olevan riistapellon tuntumaan ja siitä etelään johtavan tien varteen voi myös pysäköidä. Pidetään tie kuitenkin avoinna niin, että henkilöautolla mahtuu ohi.

Kartta ja maasto

Kartan mittakaava on 1:7500 ja se on valmistunut huhtikuussa 2025 Eemeli Suomisen toimesta. Alueelta ei ole aiempaa suunnistuskarttaa.

Maastoa hallitsee Laukkamäen ylänköalue, suurin korkeusero 65 metriä (ei tosin ole tällä kertaa täysimääräisesti käytössä radoilla). Monin paikoin alueella on harrastettu aktiivisesti raivaussahausta, mikä vaikuttaa kulkukelpoisuuteen, mutta radat menevät pääosin parhailla alueilla.

Kartat sijaitsevat Häämetsän parkkipaikalla olevassa postilaatikossa (kiinni isommassa puussa) ja samassa puussa on myös toimintaohjeet tapahtumaan. Mikäli kartat käyvät vähiin, postilaatikosta löytyy myös hätäkuori, jossa on kymmenen karttaa. Palautathan hätäkuoresta ottamasi kartan suorituksen jälkeen sinne ja ilmoita (040-7474456) karttojen vähydestä.

Osallistumismaksu

Osallistumismaksu on 10 euroa / henkilö. Maksutapana MobilePay lyhytnumero 23072 (saajana Häämetsä / Tapio Haarlaa) tai vaihtoehtoisesti maksu tilille FI27 1019 3500 0295 00 (saajana Tapio Haarlaa).

Reitit ja tulospalvelu

Tulokset ja reitit on mahdollista halutessaan kirjata Livelox-palveluun. Tallenna tällöin molemmat radat omina harjoituksinaan. Käytössä ei ole mitään erillistä leimausjärjestelmää.

Palkinnot

Molempien ratojen nopeimmat saavat Barku-kenkälahjakortin tapahtuman päätteeksi 29.6.2025. Mikäli sama henkilö on nopein molemmilla radoilla, niin toisessa sarjassa palkinto menee toiseksi nopeimmalle.

Kaksi kappaletta Lumonite Compass – otsalamppuja arvotaan kaikkien osallistumismaksun suorittaneiden kesken. Ensimmäisen lampun arvonta suoritetaan 16.5.2025 (siihen mennessä maksaneet) ja toisen lampun arvonta 29.6.2025 (kaikkien maksaneiden kesken). Yhteistyökumppanit toimittavat palkinnot suoraan voittaneille.

Vessat ja ravintolapalvelut

Lähimmät vessat ja ravintolapalvelut sijaitsevat Kasvihuoneilmiössä (hyviä jättimunkkeja) noin 2 min ajomatkan päässä Turun suuntaan 110-tien varressa ja huoltoasema St1 Sillin Talli Saukkolassa (mainio lounaspaikka) noin 9 min päässä Helsingin suuntaan 110-tien varressa.

Metsästys alueella

Huom! Alueella suoritetaan 16.5.-15.6. välisenä aikana kaurispukkien metsästystä ilta- ja aamuhämärässä. Ei siis hämäre- tai yösuunnistusta tuona ajankohtana!

Siisteys

Suunnistajat ovat tunnetusti siistiä väkeä, joten viekää omat roskat mukanaan ja pidetään maasto siistinä.

Vakuutukset

Kyseessä on omatoimirastit, joissa jokainen liikkuu ja osallistuu omalla vastuullaan.

Yhteystiedot

Ilmoita mikäli havaitset puutteita rasteissa tai kartoissa. Myös palautetta otetaan mielellään vastaan. 🙏

Tapio Haarlaa

040-7474456

tapio.haarlaa@gmail.com



Kuntoilija GP – toimintaohje

1. Lue tapahtumaohjeet ja ota kartta postilaatikosta

- Kartat ovat valmiiksi muoveissa postilaatikossa. Jos et käytä tai tarvitse karttamuovia, niin jätä se postilaatikkoon.
- Mikäli kartat ovat lopussa, niin hätäkuoresta löytyy kymmenen varakarttaa. Ota sieltä yksi ja palauta se sinne takaisin suorituksen jälkeen ja ilmoita (040-7474456), että kartat ovat loppuneet.

2. Suorita osallistumismaksu

- Osallistumismaksu on 10 euroa / henkilö.
- Maksutapana MobilePay lyhytnumero 23072 (saajana Häämetsä / Tapio Haarlaa) tai vaihtoehtoisesti maksu tilille FI27 1019 3500 0295 00 (saajana Tapio Haarlaa).

3. Lähde nautiskelemaan suunnistuksesta!

- Jos haluat tallentaa suorituksen Livelox-palveluun, niin käynnistä suoritus rastilipun kohdalla lähtöpaikalla ja lopeta tallennus maalissa olevan rastilipun kohdalla.
- Jos juokset molemmat radat, niin tallenna suoritukset omina erillisinä suorituksina, koska näin ne yhdistyvät Livelox-palveluun automaattisesti, jos olet asettanut synkroinnin.

4. Jälkipelit suorituksen jälkeen

- Livelox-analyysit (katso QR-linkki kartan oikeasta alakulmasta)
- Kuntoilija-kanavalle tulee myös analyysiä ja videoita radoista tapahtuman päätteeksi.

5. Kuntoilija GP #2

- Seuraa Kuntoilija-kanavaa YouTubessa, niin tiedät mitä tulee seuraavaksi! 😊

Ilmoita mikäli havaitset puutteita rasteissa tai kartoissa. Myös palautetta otetaan mielellään vastaan. 🙏

Tapio Haarlaa

040-7474456

tapio.haarlaa@gmail.com

