

## tervetuloa KUNTOILEMAAN HUIPPUSUUNNISTAJIEN rasteille

valitse rata oman taitotasosi mukaan  
voit kokeilla suunnistusta vaikka ensimmäistä kertaa

Viikonloppuna 24.-25.4.2010.  
Kilpailukeskus Sepäntiellä Lapin teollisuusalueella. Opastus valtatieltä 12 Hinnerjoentien liittymästä.  
Lähtö auki la klo 13-15 ja su klo 11-13.

### Rauman kaupunginjohtaja aikoo nauttia Kauklaisten kalliomaastoista



Kuntosuunnistus FinnSpring 2010 - tapahtumassa on myös Rauman kaupunginjohtaja Arno Miittisen avaus kesäkauden kuntoiluun.

Tasaiset, hyväkulkuiset maastot ja kalliomaisemat antavat hyvän mielen ja innostusta jatkaa vaikka iltarasteilla. Raumalla on hyvä tilanne, kun kaksi suunnistusseuraa järjestää omat viikottaiset kuntosuunnistuksensa.

Kaupunginjohtajan ykköslaji on golf. Kuntopohjaa siihen ja arkiseen työntekoon tarjoaa myös suunnistus. Nyt on hyvä ottaa tuntumaa Rauman Lapin maastoihin. Kokemusta on aiemmin kertynyt ennen kaikkea vaativista varsinais-suomalaisista maastoista Salon seudulla.

Radat 3, 5 ja 7 km. Lyhin rata sopii myös aloittelijoille.

Voit kulkea 1-3 rataa/päivä.

Kävellen, hölkäten tai juosten. Oman pään mukaan tai porukassa pohtien.

Sunnuntaina henkilökohtaisen kuntosuunnistuksen lisäksi mahdollisuus joukkuekilpailuun.

Kolmemiehiset joukkueet. Työ-, kaveri-, perhe- tai muu itse koottu porukka.

Kukin joukkueen jäsen valitsee haluamansa radan. Kilpailun voittaa joukkue, jonka keskimääräinen kilometrivauhti on nopein.

Voittajajoukkueen jäsenet palkitaan.

Karttamaksu yli 16-vuotiailla 8 e ja sitä nuoremmilla 4 e.

### Kuntosuunnistajillekin tarjolla kisapalvelut:

- ruokaravintola, kahvila
- suunnistustarvike- ym. kaupat
- sähköisen emit-leimauskortin vuokraus
- SPR:n ensiapu
- lastenhoito 4H-yhdistyksen Muksulassa, 3 e/päivä (sisältää Rastirallin)
- pienimmille lapsille Rastiralli, jossa lähimetsään viitoitetulla radalla lapsille sopivia tehtäviä, 3 e
- lemmikkieläinpiha
- pesu kenttäolosuhteissa, lämmin vesi
- käymälät
- mahdollisuus seurata huippusuunnistusta

### Kuntosuunnistukseen helppo osallistua:

- saavu kisapaikalle
- pysäköi liikenteenohjaajien osoittamaan paikkaan
- siirry kisakeskukseen, siellä opaspaalu ohjaa infopisteeseen ja muihin palveluihin
- ilmoittaudu, maksa osallistumismaksu ja vuokraa tarvittaessa emit-kortti infopisteessä
- siirry omaan tahtiisi kuntosuunnistustulostukseen, siirtyminen lähtöön on osa kuntoilusuoritusta
- lähdössä saat kartan etukäteen tutustuttavaksi, ei kiirettä, kartta muovikotelossa
- aika alkaa juosta, kun leimaat emit-kortin lähtöpaikalla, toimitsija neuvoo tarvittaessa
- maali samassa paikassa kuin kuntosuunnistuksen lähtö
- muista leimata maalissa, vaikka joltakin rastilta olisikin jäänyt leima hakematta
- oman aikasi saat lähdöstä, infosta, tulostaululta ja internetin tulospalvelusta

