



OK Raseborgin sprinttiseuramestaruudet & sprinttikuntosuunnistus, Tenholan kirkonkylä, sunnuntai 23.3.2025

Tänä vuonna sprintin seuramestaruudet järjestetään ennen kevätkokousta. Sprintin jälkeen on suihkumahdollisuus ja pukuhuoneet niille, jotka haluavat osallistua kevätkokoukseen. Kevätkokous alkaa klo 13.

Aikataulu, radat, kartta ja maasto

OK Raseborgin seuramestaruuskisa sprinttisuunnistuksessa järjestetään Höjdenin koululla su 23.3.2025 osoite Kunnantalon tie 3, 10520 Tenhola. Lähtö on avoinna klo 11.00–12.00, maali suljetaan klo 12.30. Kaikilla on sama rata (alustavasti 2,01 km linnuntietä, 2,49 km lyhintä sallittua reittiä, 14 rastia), mutta sarjoja on kaksi, H ja D: tulokset perinteisen ikähyvitystaulukon mukaan.

Lisäksi tarjoamme avoimen taajamakuntosuunnistuksen kaikille kiinnostuneille kahdella ratavaihtoehdolla: Motion/Kunto (3,13 km linnuntietä / 3,69 km lyhintä sallittua reittiä, 13 rastia) ja edellä mainittu Klubbisrata (2,01 km / 2,49 km, 14 rastia). Sama aikataulu kuin klubbiksessakin: lähdöt klo 11.00–12.00, maali suljetaan klo 12.30. Hinta aikuisilta 8 € ja korkeintaan 18-vuotiailta junioreilta 5 €, OK Raseborgin jäsenet ilmaiseksi.

OK Raseborgin jäsenten on helppoa yhdistää sprinttiklubbis kuntosuunnistukseen ja tehdä siten hieman pidempi suunnistusharjoitus, mutta edellytys seuramestaruuskisaan osallistumiselle on kilparadan juokseminen ensin ja kuntosuunnistaminen vasta tämän jälkeen. (Rastit radalla Motion/Kunto ovat osin samoja kuin Klubbisradalla, mutta radat ovat kokonaisuutena riittävän erilaiset, jotta niiden molempien juokseminen on mielekästä.) Kuntorata toimii oikein hyvin jäähdyttelyksi kovemman suorituksen jälkeen.

Emit-leimaus ja Livelox, kuten tavallista: ota mukaan oma Emit-korttisi, mutta löytyy myös lainakortteja. Klubbisradan kartta on mittakaavassa 1:4000, käyräväli 2,5 m. Kartta on muovikotelossa, rastimääritteet ovat sekä kartassa että irtomääritteinä lähdössä (ota mukaan oma kotelo). Radan Motion/Kunto mittakaava on 1:5000.

Ilmoittaudu mielellään viimeistään perjantai-iltana 21.3. joko Rastilipussa tai OK Raseborgin sosiaalisen median kanavissa, jotta osamme varata sopivan määrän karttoja. Kaikki kiinnostuneet ovat kuitenkin tervetulleita myös ilman ennakoilmoittautumista.

Jalkineiksi suosittelimme maastajuoksukenkiä nappuloilla – jää ja lumi on sulanut kokonaan kaduilta ja jalkakäytäviltä, mutta pitävämistä kengistä on etua. Reilu 60 prosenttia optimireitistä kulkee jalkakäytäviä, kevyenliikenteenväliä ja polkuja pitkin, ja loput on puistonurmikkoa tai kevyttä metsää. Nurmikkoalueista osa on vielä märkiä, tai mutaisia.

Muista myös sprinttisuunnistuksen kielletyt alueet (karttamerkit määrävät, mikä on sallittua) sekä liikenneturvallisuus erityisesti, kun juokset vauhdikkaasti katujen ylitse: valvottuja ylityspaikkoja ei ole, eivätkä autoilijat ja muut kulkijat näe sinua rakennusten kulmien ympäri!

Sallittu saapumisreitti, pysäköinti ja toiminta ennen lähtöä

Jotta kukaan klubbiksen kilpasarjoihin osallistuvat eivät saisi epäreilua etua, kilpailumaaston läpi paikalle saapumista tulee välttää. Sallittu ajoreitti tieltä 52 tapahtumapaikalle kulkee Pitäjätietä pitkin Höjdenin koululle. Älkää käytkö ajoreittiä Bromarvintien kautta tai Lindsbybackenin sisääntuloväylää. Pysäköinti Höjdenin koulun pysäköintialueella koulurakennuksen pohjoispuolella, sisääntulo Kunnantalontieltä.

Saapuessasi ilmoittaudu toimitsijalle ja rekisteröidy tulospalveluun. Sisäänluvun jälkeen siirry lähtöön viitoitettua reittiä pitkin. Seuramestaruuskisan kartat jaetaan lähtöpisteellä. Emit-kortti nollataan lähtöpisteellä, jonka jälkeen suoritus alkaa. Saat karttasi nollaushetkellä, jonka jälkeen suunnistus alkaa K-pisteellä, noin 50 metrin päässä kartanottopaikasta. Kun saavut maaliin, leimaa normaalisti maalileimasimella ja siirry kaikessa rauhassa tulospalveluun koululla. Jos haluat vielä juosta kuntoradan, ilmoittaudu tulospalvelulle.

Vaatteiden vaihto omissa autoissa; lämmittele valmiiksi, kun siirryt lähtöön. Verryttely Kunnantalontielle ja Tunnelipolulla matkalla lähtöpisteelle. Etäisyys koululta lähtöpisteelle on noin 400 metriä.

Klubbiksen tulokset ikähyvitykset huomioiden julkaistaan OK Raseborgin verkkosivuilla tapahtuman jälkeen. Tosiasialliset loppuajat ilman ikähyvityksen huomioimista tulevat Rastilippu.fi:hin suoraan maaliintulon jälkeen sekä klubbiksessa että kuntosuunnistuksessa.

Emme julkaise lähtöluetteloja, koska käytössä on vapaa lähtöaikaikkuna klo 11.00–12.00; vähintään yhden minuutin lähtövälit sprinttiklubbiksen osallistujille.

Järjestäjät: Roy Wickholm ja Mikaela Fiskars.

Tervetuloa!

