

# Rastit Kiikarissa taitoharjoitus "Pelipäivä"

Aika: 24.11 klo 11:00 – 13:00

Paikka: Rauma / Lähdepellon huoltorakennuksen edessä. Osoite Kodisjoentie 91 (se matalampi, ei uusi jäähalli) karttalinkki alla

<http://kansalaisen.karttapaikka.fi/linkki?scale=8000&text=L%C3%A4hdepelto&srs=EPSG%3A3067&y=6787274&x=205287&lang=fi>



Varustus: suunnistusvarustus, Emit, kompassi, vaihtovaatteet

Harjoituksesta vastaa:

Rasti-Lukko / Janne Kallioniemi (+358 400 866 781)

Muutama perussääntö vielä:

Suosikaa yhteiskyytejä ja ilmoittakaa, mikäli olette estyneitä osallistumaan harjoitukseen.

Harjoituksen sisältö ohjeet:

Ensi sunnuntaina on suunnistajan ”pelipäivä”. Pääsee raikkaaseen metsään kamppailemaan kelloa ja itseään vastaan.

Eli ohjelmassa on ihan perusrata kilpailunomaisena suorituksena. Vain sen viimeisen puristuksen voi jättää tällä kertaa käyttämättä. Otan senkin toki ”talteen” treenin lopussa...

Kokoonnuttaessa on jokaisella suunnistusvarustus + lämmittelyasu päällä, koska lähdemme heti ottamaan alkulämpöä. Lisäksi jokaisella on oma nimikoitu juomapullo mukana, ettei tarvitse lähteä pienellä välitauolla lähteä sitä sisältä pukuhuoneesta konttaamaan. Huoltorakennuksen suihkulliset pukuhuoneet avautuu su klo 9, joten siellä voi pukeutua huomioiden sen, että yllättäen ei nastareilla sisällä tallustella.

Alkulämmön jälkeen ensimmäinen startti ”kisakeskuksesta” noin klo 11:20, jokainen katsoo lähtölistasta oman lähtöpaikkansa ja jatkaa lämpimänä pysymistä.

Ratoja on kolmea eri pituutta ja vaikeusastetta, jaan porukan radoille ikäryhmittäin eli kolme eri sarjalaista lähtee aina samaan aikaan. Lähtöväli 1-2 min.

Lyhin rata 2,4 km ja pisin noin 4 km. Vaikeistaso radoilla hieman keskimääräistä vaativampi.

Maaliintulon jälkeen jokainen palaa takaisin huoltorakennukselle ja puretaan emitin-sisältö koneelle. Hieman nestettä koneeseen ja kohti seuraavaa koitosta, joka on vielä salaisuus.

Omatoimisen loppuverryttelyn jälkeen suihkuun. Pukuhuoneessa on kyniä, joilla jokainen piirtää kulkemansa reitin ja tuo sen loppupalautteeseen, jossa minä valokuvaan jokaisen kartan. Eli lisäpalaute tule olemaan henkilökohtainen viesti seuraavalla viikolla. Koetan muistaa tuoda myös paikalle pari RaLu:n FRWD-laitetta, joka antaa muutamalle hieman kokeneemmalle lisää syvyyttä suoritukseen. Aikataulullinen tavoite on, että kaikki olisi valmista klo 13.