

## **Uudenmaan Rastipäivät 23.-24.5.2026, Mäntysalon koulu, Nurmijärvi**

### **KUNTOSUUNNISTUS**

#### **KUNTOSUUNNISTUSRADAT (Lähtö 3)**

Lauantai: A-rata 5,7 km, B-rata 4,0 km, C-rata 2,3 km

Sunnuntai: A-rata 6,2 km, B-rata 4,6 km, C-rata 2,4 km

### **Kilpailumaasto**

Kilpailumaaston pääosan muodostaa Haikalan – Mäntysalon ja Metsäkylän metsäalueet. Alueella on järjestetty Uudenmaan Rastipäivät kymmenen vuotta sitten. Haikalan, Mäntysalon ja Metsäkylän alueiden suunnistusmaastot ovat tyypiltään vaihtelevaa uusimaalaista talousmetsää, jolle on ominaista ovat pienipiirteiset avokalliomäet ja loivapiirteisemmät alueet kalliomäkialueiden välissä. Polkuverkosto on tiheä asutuksen läheisyydessä.

### **Kuntosuunnistuksen lähtö, radat ja leimantarkistus**

Kuntosuunnistuksen lähtö lauantaina klo 11-13 ja sunnuntaina klo 10-12. Osanottomaksu 10 euroa / päivä + lainakorttia käyttävillä Emit-vuokra 5 euroa / päivä. Ilmoittautuminen kilpailukeskuksen infossa, josta kuuntosuunnistaja saa kuntosuunnistuslipukkeen, jota vastaan hän saa kuntosuunnistuskartan kuntosuunnistuksen lähtöpaikalla. Radat lauantaina A 5,7 km, B 4,0 km ja C 2,3 km sekä sunnuntaina A 6,2 km, B 4,6 km ja C 2,4 km. Kuntosuunnistuksen rastinmäärittely on painettu karttoihin. Kuntosuunnistuksen karttaa ei saa näyttää sellaisille kilpailijoille, jotka eivät ole vielä kilpailleet. Matkan pituus kilpailukeskuksesta kuntosuunnistuksen lähtöpaikalle lauantaina 1,0 km ja sunnuntaina 1,6 km. Kuntosuunnistuksen lähtö sijaitsee molempina päivinä lähellä lähtöä 2. Kuntosuunnistuksen leimantarkistus lauantaina kuntosuunnistuksen maalin yhteydessä. Sunnuntaina kuntosuunnistuksessa on sama etämaali kuin kilpasarjoilla ja kuntosuunnistuksen leimantarkistus on kilpailukeskuksessa. Lauantaina kuntosuunnistuksen lähtö on lähellä kuntosuunnistuksen maalia, joten kuntosuunnistajat voivat jättää verryttelyvaatteet ja juomapullon lauantaina suunnistuksen ajaksi kuntosuunnistuksen maalipaikkaan. Kuntosuunnistuksen maali suljetaan lauantaina klo 14.30 ja sunnuntaina klo 14.00.

Kilpailukeskuksesta kuntosuunnistuksen lähtöpaikalle on lauantaina n. 1 km ja sunnuntaina n. 1,6 km matkaa. Viitoitus kilpailukeskuksesta kuntosuunnistuksen lähtöön (lähtö nro 3) on tehty keltaisilla muovinauhoilla, joissa on ISOVER-teksti.

Infosta vuokratut Emit-kortit tulee palauttaa infoon. Palauttamatta jätetystä kortista peritään 80 euron maksu.