



REITTIKIRJA

KUNTOSARJA

Tämä reittikirja sisältää ohjeet ja aikataulun
Lohjanjärven II Yöseikkailun
reitit selvittämiseksi. Ohjeita tulee reitillä lisää sekä
kartoissa että erillisinä teksteinä. Lukekaa ja säilyttäkää
kaikki saamanne materiaali huolellisesti koko kilpailun
ajan.

Hyvää seikkailumieltä!

Yleiset ohjeet

Joukkueen on kuljettava yhdessä, lukuun ottamatta melontaosuudella rasteilla käymistä, ellei reittikirja, karttateksti tai miehitetty asema anna toisenlaista kirjallista lupaa. Mikään suullinen lupa ei ole pätevä ellei tässä reittikirjassa niin sanota. Järjestäjä voi antaa suullisia ohjeita, mutta mikäli niillä muutetaan kirjallisia ohjeita ne annetaan myös kirjallisina.

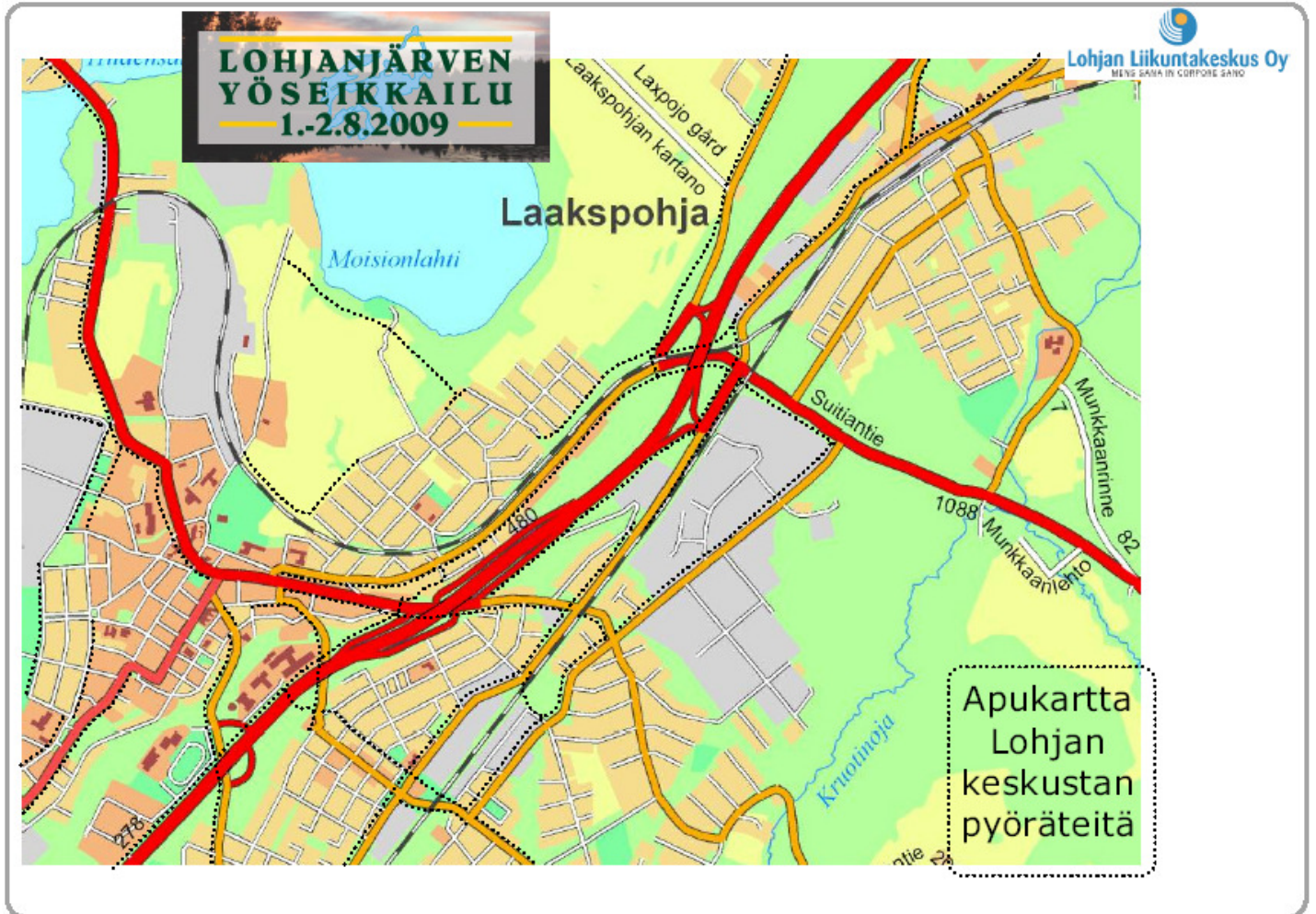
Rasteilla sekä kontrollipisteillä on suunnistuksen rastisymboli, ylätunnusteena Lohjanjärven Yöseikkailun logo. Rastit ovat kooltaan A4 tai A5. Kussakin rastissa on koodi sekä tunnus. Koodi on annettu reittikirjassa/kartassa, tunnus pitää kilpailijan kirjata kilpailukorttiin oikeaan kohtaan. Pihtileimasimella varustetulla rastilla tunnuskirjaimen sijaan lukee "pihtileimaus".

Reitti on jaettu useisiin jaksoihin, joissa käytetään kuvan mukaista tai siitä sovellettua "jaksokohtaista" kilpailukorttia. Kilpailukorteissa on kerrottu mikä rastikoodi tulee mihinkin ruutuun.

Kilpailukortti annetaan aina miehitetyille rastille saavuttaessa asemamiehelle merkintää varten. Kilpailukortti on kooltaan n. 10 x 20 cm (A4 jaettuna kolmeen osaan). Kortissa on kaksi saraketta ja rastikoodi. Kilpailukortti on säänkestävää materiaalia ja sitä ei saa päällystää. Kuulakärkikynä on paras merkintäväline mikäli on kostea.

LOHJANJÄRVEN YÖSEIKKAILU 1.-2.8.2009		Lohjan Liikuntakeskus Oy www.lohjanliikunta.fi	
ST3.1	VA7	Joukkue n	1
ST3.2	VA8	Kortti	1
ST3.3	VA9	Joukkue	Kilpajoukkue
CP3	VA10	Jäsen 1	Jäsen 2
ST3.4	VA11	Sarja	Kilpa/miehet
ST3.5	VA12		
ST3.6	VA13		
VA1	VA14		
VA2	VA15		
VA3	AP		
VA4			
VA5			
VA6			

Kuvassa on apukartta, johon on kuvattu Lohjan keskustan alueen pyöräteitä pisteiviivoin. Käytä apuna tarvittaessa.



Järjestäjien puhelinnumerot:

Ratamestari: Satunnainen Seikkailija: 0400-752 452

Tekninen tuki: Tohtori Ruohonen: 050-5421 209

Tuloslaskenta: Eräs Autosuunnistaja: 044-374 9187

Seikkailu - kuntosarja

Peli alkaa klo 18:00 yhteislähtönä. Kilpailussa ei ole cut-offeja.

Jakso 1

Lajit: Questit 1 ja 2, pyöräily, uimapatjailu, melonta

QUEST 1: Järjestäjän suulliset ohjeet pätevät tässä. Suorittakaa tehtävä ja pääsette matkaan.

Pyöräily: Kartalla SIIRTYMÄ1 käy rastit ST1.1, ST1.2 ja aja CP1:lle.

Uimapatjailu: Kukin joukkueen jäsen täyttää uimapatjansa ja käy yhdessä rastit U1.1, U1.2 ja U1.3 uimapatjaa käyttäen vapaassa järjestyksessä.

Melonta: Järjestäjän osoittamaa kalustoa käyttäen käy rastit M1, M2, M4 ja palaa takaisin CP1:lle, josta saat materiaalin Q2:n suorittamiseksi.

QUEST 2: Järjestäjän suulliset ohjeet pätevät tässä. Selvitä jalkaisin eli ilman polkupyörää kartan VALOKUVA tehtävän 15:stä karttaan merkitystä kohteesta 10 ja palaa CP1:een.

Pyöräily: Palaa kilpailukeskukseen (AP).

Jakson tavoiteaika noin 2 h 30 min

Jakso 2

Lajit: juoksu, rullaluistelu

Sprinttijuoksu: Toimi kartalla SPRINTTI olevan ohjeen mukaisesti ja palaa takaisin AP:lle.

Rullaluistelu: Kartalla RULLALUISTELU käy rastit RL1, RL2, RL3 ja RL4, palaa sitten kilpailukeskukseen (AP).

Jakson tavoiteaika noin 1 h 10 min

Jakso 3

Lajit: Quest 3, pyöräily, trekking

Pyöräily: Kartalla SIIRTYMÄ2 käy rasti ST2.1 ja aja CP2:lle.

QUEST 3: Järjestäjän suulliset ohjeet pätevät tässä. Tyyli on vapaa. Tehtävän hyväksytysti suoritettuanne saatte kartan TREK1.

Trekking: Kartalla TREK1 käy rastit TR1.1, TR1.2, TR1.6 ja TR1.7, palaa sitten CP2:lle.

Pyöräily: Palaa kilpailukeskukseen (AP), saavut maaliin.

Jakson tavoiteaika noin 2 h 15 min