



## Harjoitusohjeet

SM-keskimatkaan valmistava harjoitus ti 23.5.2023  
Nykiö, Hyvinkää  
Hyvinkään Rasti

### Ilmoittautuminen

Seurojen omien kanavien kautta. Ilmoita nimi, rata sekä emitin numero.

### Leimausjärjestelmä

Emit-leimaus. Ilmoita emitin numero etukäteen ja tarkista numero lähtöluettelosta. Tarkistuslipukkeet ovat saatavilla lähdössä. Emit-kortteja saa lainaksi ilmoittamalla siitä etukäteen.

### Maasto

Nykiö. Maastossa on avokalliomäkiä, loivaa rinnettä, hiekkakuoppa-alue ja kohtalaisesti polkuja. Kilpailukeskuksen lähialue on aktiivisessa ulkoilukäytössä, joten polkujakin on runsaasti. Kauempana sijaitsevassa maaston osassa liikkumisen jälkiä on vähemmän. [Vanha kartta](#) on nähtävillä HyRan sivuilla.

### Kielletyt alueet

Merkitty karttaan. Kiellettyjä alueita ei ole merkitty maastoon.

### Kartta

Tulostekartta, 1:10000, A4, käyräväli 5 m. Kartantekijä Janne Seppälä. Tuoreimmat päivitykset HyRa 11/2022. Kartat jaetaan ilman muovisuojusta.

### Radat

4,1 km, 14 rastia, kartanvaihto  
3,1 km, 10 rastia  
2,6 km, 10 rastia  
2,5 km, 8 rastia

Radat on pyritty laatimaan mahdollisimman lähelle sitä, mitä SM-keskimatkalta voi odottaa.

Pisimmällä radalla on kartanvaihto viidennellä rastilla. Kartta on tulostettu kaksipuoleiseksi.

On mahdollista suunnistaa useampi kuin yksi rata. Ilmoita siitä ilmoittautuessasi ja mainitse myös, missä järjestyksessä haluat radat juosta.

### Lähtöluettelo

Lähtöluettelo laaditaan maanantai-iltana arpomalla ja toimitetaan seurojen yhteyshenkilöille. Ensimmäiset lähdöt klo 18.30.

### Kilpailunumerot

Jaossa lähdössä. Ei hakaneuloja, ota omat mukaan.

### Rastinmääritteet

Rastinmääritteet on painettu karttaan. Myös irtomääritteitä on jaossa lähdössä. Ota omat kiinnitystarvikkeet.

## Lähdöt

Lähtöön on pysäköinnistä matkaa noin 0,1 km. Ei viitoitusta – tutustu karttaan etukäteen. Ensimmäiset lähdöt klo 18.30.

## GPS-seuranta

Omien GPS-laitteiden käyttäminen on sallittu. HyRan suunnistajille on laitteet seuralta, ja niitä saattaa riittää muutama muillekin halukkaille. Nämä laitteet ovat jaossa lähdössä. HyRan GPS-liivejä on mahdollista lainata, liivit (rajallinen määrä) ovat jaossa lähdössä.

## Pysäköinti

Omatoimisesti Nykiön majan piha-alueelle (Nykiöntie 50, Hyvinkää). Katso tarkka sijainti kartasta. Pysäköintitilaa on rajallisesti. Jos piha täyttyy, pysäköinti majalle johtavan tien varteen (ks. kartta).

## Verryttely

Omatoiminen lämmittely. Kilpailualueelle meneminen on kielletty, ks. kartta.

## Pukeutuminen ja pesu

Ei tiloja. Nykiön majan pihalla on ulkokuussi.

## Lähdön toiminta

Osallistujat kutsutaan lähtöön viisi minuuttia ennen lähtöaikaa. Kilpailunumerot, emit-tarkistuslipukkeet sekä HyRan GPS-laitteet ja -liivit ovat jaossa sitä ennen.

Neljä minuuttia ennen lähtöaikaa jaetaan rastinmääritteet.

Kaksi minuuttia ennen lähtöaikaa mallikartta on nähtävillä.

Minuutti ennen lähtöaikaa osallistujat saavat ottaa kartan ja laittaa sen muoviin (omat muovit). Karttaa ei saa katsoa ennen lähtöhetkeä.

Lähtöhetkellä osallistujat nollaavat emit-korttinsa. Aika käynnistyy, kun kortin nostaa nollaleimasimesta.

## Toimihenkilöt

Ratamestari Ari Kattainen

Lähtö Petri Ahola

Tulospalvelu Marko Pietari

## Tervetuloa!

