

## Kilpailijan muistilista

### Ennen kilpailua:

- Lue kilpailuohjeet.
- Tarkista lähtöaika, onko emitnumero oikein.
- Etsi maastosta etukäteistietoa, vanha kartta.



### Varmista, että

- Reppuun on pakattu: emit, kompassi, rastimääritekotelo, suunnistustossut, hakaneulat, suunnistuspuke, suunnistussukat, hikinauha, juomapullo, vaihtovaatteet, pyyhe, muovikassi likaisille vaatteille, eväät, rahaa, kännykkä.

### Kisapaikalla:

- Hae kilpailumateriaali, numerot, emit-lipukkeet.
- Lue viimeiset kilpailuohjeet ilmoitustaululta.
- Käy katsomassa viimeinen rasti, maali ja mahdollinen väliaikarasti.
- Kokeile emitin toimivuus.
- Lähdä ajoissa lähtöön, verryttele hyvin.
- Keskity suoritukseen ennen lähtöä: mieti olennainen: Suunnitelma, toteutus, keskeiset kohteet rastiväliltä (pelkistä), rastinotto.

### Kisan aikana:

- Tee jokaiselta rastilta lähtiessäsi suunnitelma.
- Varmista oikea lähtösuunta rastilta kompassilla joko suuntaamalla tai ottamalla suunta. Jokaiselle välille.
- Mieti mistä rastinotto olisi selkein.
- Tarkista rastin koodi.
- Keskity suoritukseen: mieti olennainen: Suunnitelma, toteutus, keskeiset kohteet rastiväliltä (pelkistä), rastinotto.
- Keskity kisaan rastiväli kerrallaan.

Helpossa maaston kohdassa vauhti voi olla kovaa, mutta jos maastossa on paljon kohteita, niin vauhti on oltava hitaampaa.

- Älä etene, jos et tiedä missä olet.

Kovassa vauhdissa kompassin käytöstä on paljon hyötyä. Tarkenna suuntaa kompassista rastin lähellä.

### Virheen sattuessa:

- Rauhoitu.
- Mieti, missä olit viimeksi varmasti kiinni.
- Onko lähellä samannäköinen kohta, jota saatoit lukea väärin.
- Luitko väärää väliä? Oliko lähtösuunta rastilta oikea?
- Suuntaa kartta oikein. Katso isoja kohteita.
- Ajauditko kenties oikealle tai vasemmalle? Oletko edennyt liian vähän? Oletko juossut rastin ohi?

**Älä yritä juosta virhettä pois. Kostautuu yleensä uudella virheellä.**

- ole positiivinen
- Yritä unohtaa virhe. Keskity uudelleen jokaiseen väliin rastiväli kerrallaan.

### **Kisan jälkeen:**

**Muista juoda. Vaihda kuivat vaatteet. Verryttele. Kannusta seurakavereita.**

**Käy kisa läpi rasti rastilta.**

- Missä onnistuit?
- Oliko reitinvalinta hyvä?
- Jos teit virheen, mistä se johtui?
- Piirrä reittisi karttaan ja/tai reittihärveliin.
- Missä olisi parannettavaa?
- Mitä teet seuraavaksi, että olisit vieläkin parempi?

