

## **Valvojan lausunto**

Uudenmaan AM-keskimatka käydään tänä vuonna Siuntion Raiviossa, jossa on tarjolla sekä fyysisiä että taidollisia haasteita.

Ratamestarit kuvaavat omassa kuvauksessaan hyvin maastoa ja olen samaa mieltä: tarjolla on hienoja kalliomäkiä ja näiden välisillä alueilla hieman hitaampaa alustaa, joskaan näin alkukesästä ei vielä yhtä hidasta kuin heinä-elokuussa.

Radat ovat monipuolisia ja koettelevat sekä taidollisia että fyysisiä ominaisuuksia. Uskon, että sopiva suunnistuksen rytmittäminen, hallitut ja suunnitelmalliset rastinotot sekä itselle sopivan, juostavan alustan valinta reitinvalinnoissa ovat avainasemassa sujuvaa suoritusta hakeville. Tarkkaa suunnistusta on tarjolla viimeiselle rastille saakka joka sarjalla.

Huomioikaa, että varsinaisia rakennettuja rastipukkeja ei maastossa ole, vaan kisassa käytetään ns. "ekorakenteita" hyödyntäen rasteilla olevaa materiaalia.

Toivotan kaikille hienoa kisapäivää Siuntiossa!

Alexi Leskinen

Lynx