



Ellinmaan maastoduathlon 31.8.2012 kello 18

Kuntotapahtuma

Lähtö- ja maalialue ovat Ellinmaan kuntoradalla.

Matkat: Aikuisilla juoksu 2,8 km (2x1,4km) + pyöräily (mtb/ cc) 14 km (2x7km) + juoksu 2,8 km (2x1,4km) tai puolet vähemmän (aikuiset, juniorit).

Sarjat: Miehet ja naiset... kaikki sarjat... kuntosarjat.

Osallistuminen on omalla vastuulla ilmaista.

Ilmoittautuminen paikanpäällä, lisätiedot: hartikka.pekka@gmail.com tai p.040-3530101/ Pekka

Matkat ja maasto soveltuvat kaikenkuntoisille ja –ikäisille duathlonkokemukseen katsomatta;

Juoksuosuuksilla kierretään Ellinmaan kuntoradan 1,4 km:n lenkkiä vastapäivään normaalia kiertosuuntaa noudattaen.

Pyöräilyosuudella oikaistaan linatin kuntoradalta koiraharrastajien kohdalla Laanaojan yli, josta käännytään vasemmalle kuntoradan normaalia kiertosuuntaa noudattaen. Myös 3 km:n takalenkki kierretään, josta jatketaan edelleen Ellinmaalle.

Pyöräilyosuus on hyväkuntoista, pääosin kivituhkaista latupohjaa, josta selviää hyvin tavallisellakin pyörällä. Koko reitti on yleisessä käytössä, joten varsinkin parin sillan alituksessa ja ylityksissä täytyy varoa mahdollisia vastaantulijoita ja ajaa radan oikeaa puolta.

<http://kartta.ouka.fi/web/Default.aspx?mid=53j8a>