



Sprinttipäivä Salpakangas 17.1.2021

"Ollaan yhdessä ja mennään eteenpäin"

**Jos tulee kysymyksiä tai muutoksia niin ole ensisijaisesti yhteydessä Aleks Anttolainen
/+358445050293**

Koronaohjeistukset

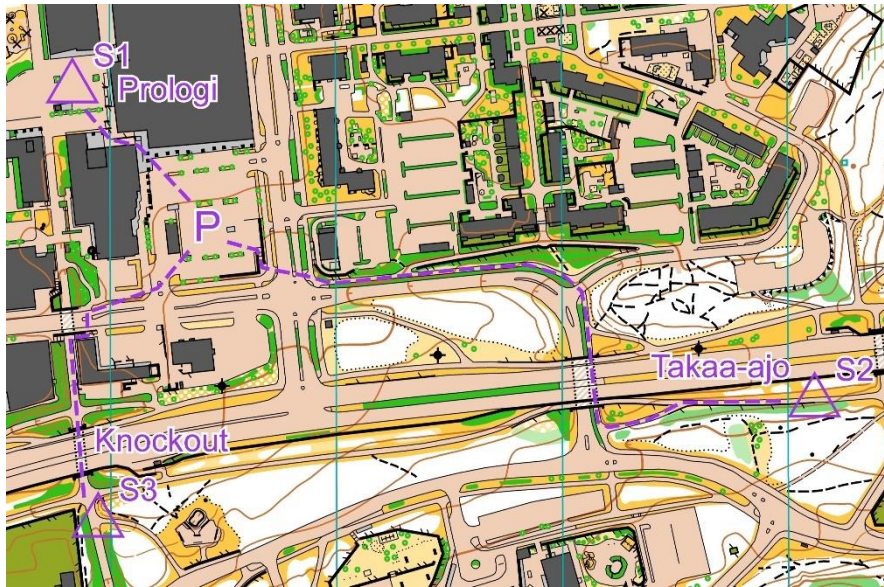
- Pidä etäisyydet kunnossa koko päivän ajan! Erityisesti henkilöiden kanssa joita tapaat harvemmin
- Vahva maskisuositus treeniajan ulkopuolella!
- Pidä huoli käsihygieniasta
- **Älä tule treenipäivään jos sinulla on mitään flunssan yms. Oireita!**

Yleiset ohjeet

- **Ei varsinaisia yhteisiä kokoontumisia, ole ajoissa paikalla!**
- Ruokailut omatoimisesti
- Tarvittaessa Tapanilan suihku käytössä
- Ei yhteistä palaveria – sprintistä ratamestarin analyysi tarjolla treenin jälkeen PDF muodossa
- Omat karttamuovit, emitä ei tarvitse. **Ota prologista aika myös omalla kellolla, tällä varmistat oikean ajan tulospalveluun**
- Rasteilla pienet rastiliput koodeineen – riittää että käytät kättä 30cm päästä rastilipusta
- Tienlitykset hallitusti. Huomioidaan muut ihmiset!
- **Omatoimiset kisanomaiset alku ja loppuverryttelyt! Opettele jo tässä vaiheessa kautta kisavalmistautumisrutiinit niin olet hyvällä itseluottamuksella valmiina kun kevät ja kisakausi aikanaan koittaa!**
- **Huom! Tsempeillä ohjatut verryttelyt aamupäivällä klo 9.15 ja iltapäivällä klo 14.15 alkaen.**

Sijainti:

Hollolan Salpakangas. Pysäköinti Hollolan Prisman parkkipaikoilla.



Valmentajat:

Aamupäivä

Rastit – Teemu Niskanen (apuna koutsina ja organisoimassa treenien aikana missä tarvitsee)

Tsemppien verryttelyt – Anu Tahvanainen klo 9.15 alkaen

Prologin lähtö – Tuomo Niskanen, Heikki Jokinen

Prologin maali – Anu Nurmela, Jarno Nurmela

Tsemppien (ryhmä 6) siirtyminen prologin jälkeen takaa-ajo paikalle – Heikki Jokinen

Takaa-ajon lähtö – Tuomo Niskanen, Heikki Jokinen

Iltapäivä

Rastit – Teemu + KuoSun koutsit

Tsemppien verryttely – Anu Tahvainen klo 14.15 alkaen

Lähtö ja maali – Tuomo Niskanen, Teemu Niskanen, Anu Nurmela, Jarno Nurmela, Heikki Jokinen

Lähdöt:

Lähtöpaikat sijaitsevat parkin läheisyydessä (kuva yllä). Aamulla Prologin ensimmäinen lähtö klo 9.30. Takaa-ajon ensimmäinen lähtö klo 10.30 – Takaa-ajoon lähdetään aamupäivän tulosten perusteella 5s lähtövälistä alla löytyvissä ryhmissä.

Prologin lähtölistat

9.30	Kasper Hämäläinen	Saara Hirvonen
9.31	Jerry Hyvönen	Maija Koivuniemi
9.32	Niilo Ahonen	Timo Koivuniemi



9.33	Henri Arvela	Helmiina Nurmela
9.34	Aapo granqvist	Uma Emilia Lehtonen
9.35	Eetu granqvist	Jenna Leppänen
9.36	Kaapo Lehtonen	Siiri Siikanen
9.37	Jimi Kotkanjuuri	Riku Hannula
9.38	Simo Klemettinen	Alli-Martta Ahonen
9.39	Jukka Auvinen	Vili Rauhamäki
9.40	Marko Lamminsalo	Sivi Jokinen
9.41	Karoliina Ukskoski	Hermann Latonummi
9.42	Anniina Taipale	Evert Nurmela
9.43	Anna Närhi	Aaro Kämäräinen
9.44	Anna-Kaisa Anjala	Jaana Tolppanen
9.45	Kaisa Klemettinen	Noora Kurri
9.46	Janina Donner	Emmi Multala
9.47	Janika Puikkonen	Jenni Tuovinen
9.48	Veera Klemettinen	Anni Pitkäaho
9.49	Juliaana Näsi	Aura Niskanen
9.50	Minna-Mari Kauppi	Evelina Laaksonen
9.51	Juha Hirvonen	Johanna Räsänen
9.52	Kristian Leppänen	Marko Kämäräinen
9.53	Aleksi Anttolainen	Jussi Hietala
9.54	Petteri Huikko	Kati Korhonen
9.55	Valtteri Kinnunen	Vilho Hietala
9.56	Lauri Pohjola	Sauli Kovanen
9.57	Atte Etula	Elsa Näpänkangas
9.58	Aapo Aaltio	Maiju Lehtonen
9.59	Juha Vartiainen	Eerika Riutto
10.00	Sampo Hyppölä	Jenni Leppänen
10.01	Arto Niiranen	Kaisu Kolehmainen
10.02	Antto-Iiro Suhonen	Olli Himanen
10.03	Janne Kukkonen	Aurora Näsi
10.04	Jani Hämäläinen	Emmi Järvelä
10.05		Timo Lehtonen
10.06		Virpi Remahl
10.07		Anu Tahvanainen
10.08		
10.09		

Kartta

Tuula Sani

Mikko Sani

Sakari Hyvönen

Erno Aalto

Pauli Leinonen

Raimo Itkonen



Takaa-ajon lähtöryhmät:

10.30 Ryhmä 3 (3.6km)

Kasper Hämäläinen
Jerry Hyvönen
Niilo Ahonen
Henri Arvela
aapo granqvist
eetu granqvist
Kaapo Lehtonen
Jimi Kotkanjuuri
Simo Klemettinen
Jukka Auvinen
Marko Lamminsalo

10.35 Ryhmä 6 (2.5km)

Saara Hirvonen
Maija Koivuniemi
Timo Koivuniemi
Hermann Latonummi
Uma Emilia Lehtonen
Jenna Leppänen
Siiri Siikanen
Riku Hannula
Alli-Martta Ahonen
Vili Rauhamäki
Sivi Jokinen
Aaro Kämäräinen
Helmiina Nurmela
Eevert Nurmela

10.40 Ryhmä 2 (3.6km)

Karoliina Ukskoski
Anniina Taipale
Anna Närhi
Anna-Kaisa Anjala
Kaisa Klemettinen
Janina Donner
Janika Puikkonen
Veera Klemettinen
Juliaana Näsi
Minna-Mari Kauppi
Juha Hirvonen
Kristian Leppänen



10.45 Ryhmä 5 (2.5km)

Jaana Tolppanen
Noora Kurri
Emmi Multala
Jenni Tuovinen
Anni Pitkäaho
Aura Niskanen
Evelina Laaksonen
Johanna Räsänen
Marko Kämäräinen
Jussi Hietala
Kati Korhonen

10.50 Ryhmä 1 (3.6km)

Alexi Anttolainen
Petteri Huikko
Valtteri Kinnunen
Lauri Pohjola
Atte Etula
Aapo Aaltio
Juha Vartiainen
Sampo Hyppölä
Arto Niiranen
Antto-Iiro Suhonen
Janne Kukkonen
Jani Hämäläinen

10.55 Ryhmä 6 (2.5km)

Vilho Hietala
Sauli Kovanen
Elsa Näpänkangas
Maiju Lehtonen
Eerika Riutto
Jenni Leppänen
Kaisu Kolehmainen
Olli Himanen
Aurora Näsi
Emmi Järvelä
Timo Lehtonen
Virpi Remahl
Anu Tahvanainen

Knockout

Knockout sprintti alkaa iltapäivällä klo 14.30. Knockout sprintti juostaan omantasoisissa pienryhmissä (4-6 henkeä).

Knockout ryhmät ja niiden lähtöajat:

Ryhmä 1 - 14.39

Aleksi Anttolainen

Petteri Huikko

Valtteri Kinnunen

Lauri Pohjola

Atte Etula

Jani Hämäläinen

Ryhmä 2 - 14.39

Karoliina Ukskoski

Anniina Taipale

Anna Närhi

Anna-Kaisa Anjala

Minna-Mari Kauppi

Veera Klemettinen

Ryhmä 5 - 14.33

Vilho Hietala

Sauli Kovanen

Elsa Näpänkangas

Maiju Lehtonen

Eerika Riutto

Jenni Leppänen

Ryhmä 7 - 14.30

Helmiina Nurmela

Evert Nurmela

Timo Koivuniemi

Hermann Latonummi

Vili Rauhamäki

Riku Hannula

Aaro Kämäräinen

Ryhmä 3 - 14.36

Juha Hirvonen

Kristian Leppänen

Kaisa Klemettinen

Janina Donner

Janika Puikkonen

Ryhmä 4 - 14.36

Niilo Ahonen

Henri Arvela

aapo granqvist

eetu granqvist

Kaapo Lehtonen

Jimi Kotkanjuuri

Simo Klemettinen

Ryhmä 6 - 14.33

Timo Lehtonen

Virpi Remahl

Anu Tahvanainen

Marko Kämäräinen

Jussi Hietala

Kati Korhonen

Ryhmä 8 - 14.30

Jenna Leppänen

Alli-Martta Ahonen

Siiri Siikanen

Sivi Jokinen

Saara Hirvonen

Maija Koivuniemi

Uma Emilia Lehtonen

Kartta

Tuula Sani

Mikko Sani

Sakari Hyvönen

Erno Aalto

Pauli Leinonen

Raimo Itkonen

Radat:

- Prologi: 2km, **irraliset rastimääritteet tarjolla**
- Takaa-ajo: Pidempi 3,6km rata ja lyhyempi 2,5km rata. Pidemmästä radasta on 4 perhoshajonnoin tehtyä versiota.

- Knockout sprintit:

1. Juoksijan valinta tyyppinen hajonta. Tarjolla 3 rata vaihtoehtoa, joista juoksija valitsee mielestään nopeimman. Pituus n. 1,5km valinnasta riippuen.
2. Normaalihajonta. Juoksijoilla on viestinomaisesti eri hajonnat. Pituus 1,6km.
3. Putki. Pituus 1,8km.

Radoilla on käytetty lisäaitoja, joita ei ole merkitty maastoon. Knockoutin hajontaradoilla lisäaidat voivat poiketa hajontojen välillä, joten A-radalla sallittu portti ei välttämättä ole sallittu B-radalla.

Rasteilla pienet rastiliput koodeineen.

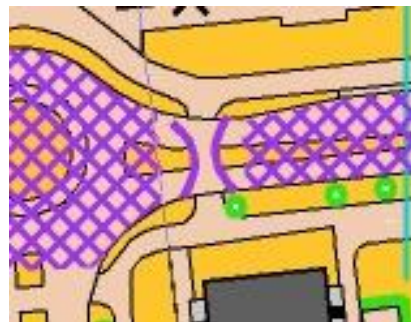
Harjoituksen jälkeen osallistujille jaetaan reitinvalinta-analyysi sähköisessä muodossa.



Esimerkki lisäaidoista



Esimerkki alikulun merkinnästä



Esimerkki suojatien merkinnästä