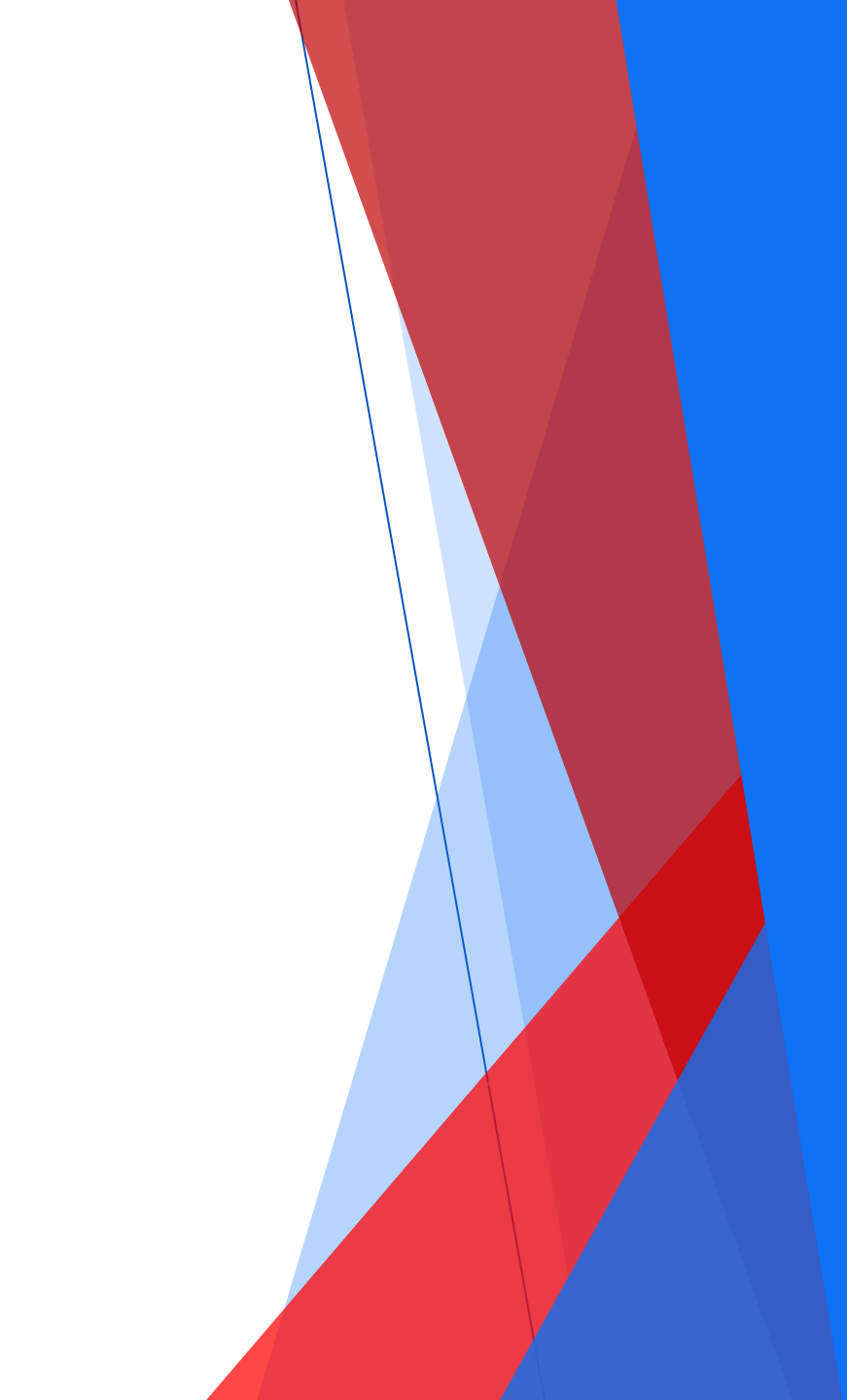




Sprinttitekniikkaopas

à la Teemu

Yleisiä ohjeita harjoitukseen

- ▶ Harjoituksella tulee olla teknistä osaamista kehittävä tavoite
- ▶ Käy paikanpäällä katsomassa että kartta on päällisin puolin ajantasalla
- ▶ Fyysinen osuus
 - ▶ Voi esimerkiksi olla alkukiihdytys vetojen alussa
 - ▶ Välissä helppoja/siirtymä välejä
- ▶ Lisäaidat / kielletyt alueet
 - ▶ Voi ja tulee käyttää
 - ▶ Violetti viiva on hyvä, mutta toisinaan hyvä käyttää ylipääsemättömän aidankin merkkiä

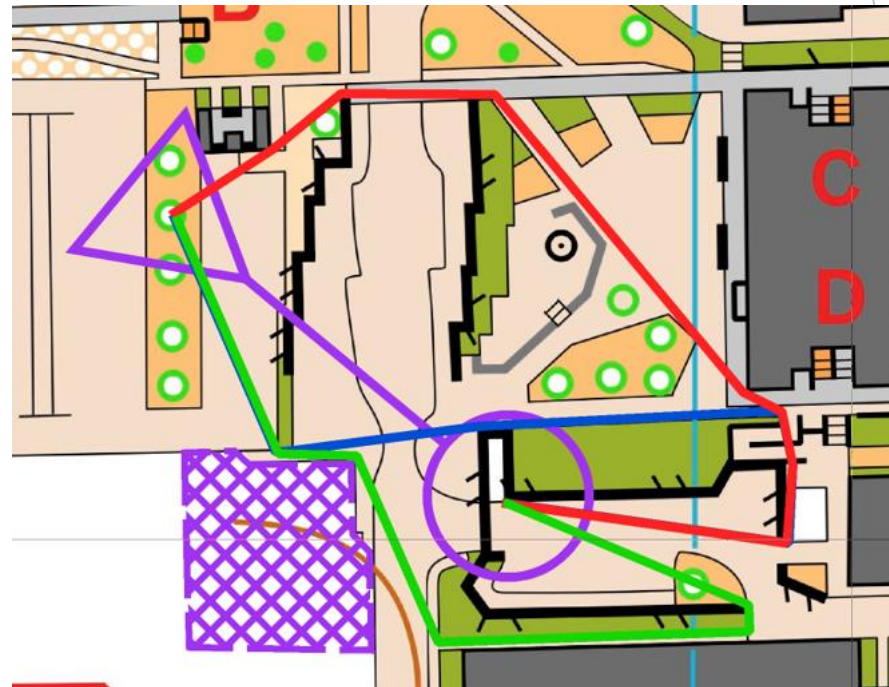
Sprinttitekniikan osa-alueet

- a) Reitinvalinta
- b) Eteenlukeminen
- c) Rytmitys
- d) Nopeat valinnat
- e) 50-50 välit
- f) Toteutus/kartalla pysyminen
- g) 1. väli
- h) Lisäaidat
- i) Pelkistäminen
- j) Kartanlukeminen kovassa vauhdissa
- k) Leimaaminen
- l) Rastimääritteiden lukeminen
- m) Rastin läpijuokseminen
- n) Tulevien rastien havainnointi
- o) Kielletyt/sallitut alueet

Huom! Pääset oikeaan osioon painamalla CTRL ja klikkaamalla aihetta

a) Reitinvalinta

- ▶ Useita reitinvalintoja
- ▶ Haasteena löytää lyhin/nopein reitti
- ▶ Huomioi:
 - ▶ Kulkunopeus
 - ▶ Mahdolliset mäet/portaat/muut hidastavat tekijät
 - ▶ Reitinvalinnan toteuttamisen helppous (joskus vähän pidempi, mutta yksinkertaisempi on nopeampi)



Vihreä:	169
Sininen:	176
Punainen:	179

b) Eteenlukeminen

- ▶ Suunnistajan tulee lukea tulevia rastivälejä aina kun tähän on mahdollisuus
- ▶ Prioriteetti on kuitenkin juosta virheittä seuraavalle rastille
- ▶ Tavoitteena on olla suunnitelma seuraavalle rastivälille kun rastilla leimataan
- ▶ Haasteena on tunnistaa paikat joissa voit lukea eteen tekemättä virheitä



c) Rytmitys

- ▶ Rytmitys on merkittävässä osassa sprinttiratoja
- ▶ Lyhyillä väleillä pyritään luomaan haasteita pidemmille reitinvalintaväleille
- ▶ Lyhyillä ja pitkillä rastiväleillä on erilaiset haasteet kilpailijoille
- ▶ Rytmitys tarkoittaa myös fyysistä rytmitystä = juoksunopeuden säätelyä sopivaksi



d) Nopeat valinnat

- ▶ Mikäli suunnistaja ei ole ehtinyt lukea väliä eteen, täytyy reitinvalinta päätös tehdä nopeasti
- ▶ Kiireessä on usein paras valita ensimmäinen väli, jonka rastiväliiviivan läheisyydestä löytää
- ▶ Usein ensimmäinen valinta on paras tai muilla vaihtoehdoilla saatu hyöty on minimaalinen
- ▶ Eteenlukieissäkin kannattaa ensimmäiseksi löytää yksi reitinvalinta ja verrata tätä reitinvalintaa muihin vaihtoehtoihin



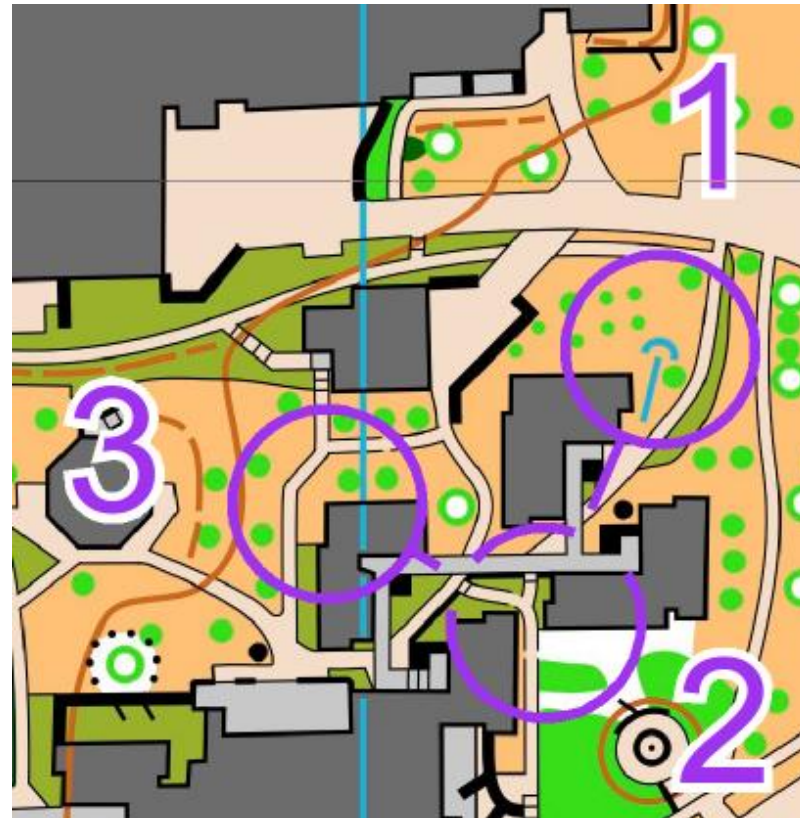
e) 50-50 välit

- ▶ 50-50 väli on rastiväli, jossa molemmat reitinvalinnat ovat yhtä pitkät
- ▶ Tärkeintä tehdä valinta nopeasti!
- ▶ Usein yksinkertaisia toteuttaa. Hyödynnä lukemalla seuraavia välejä



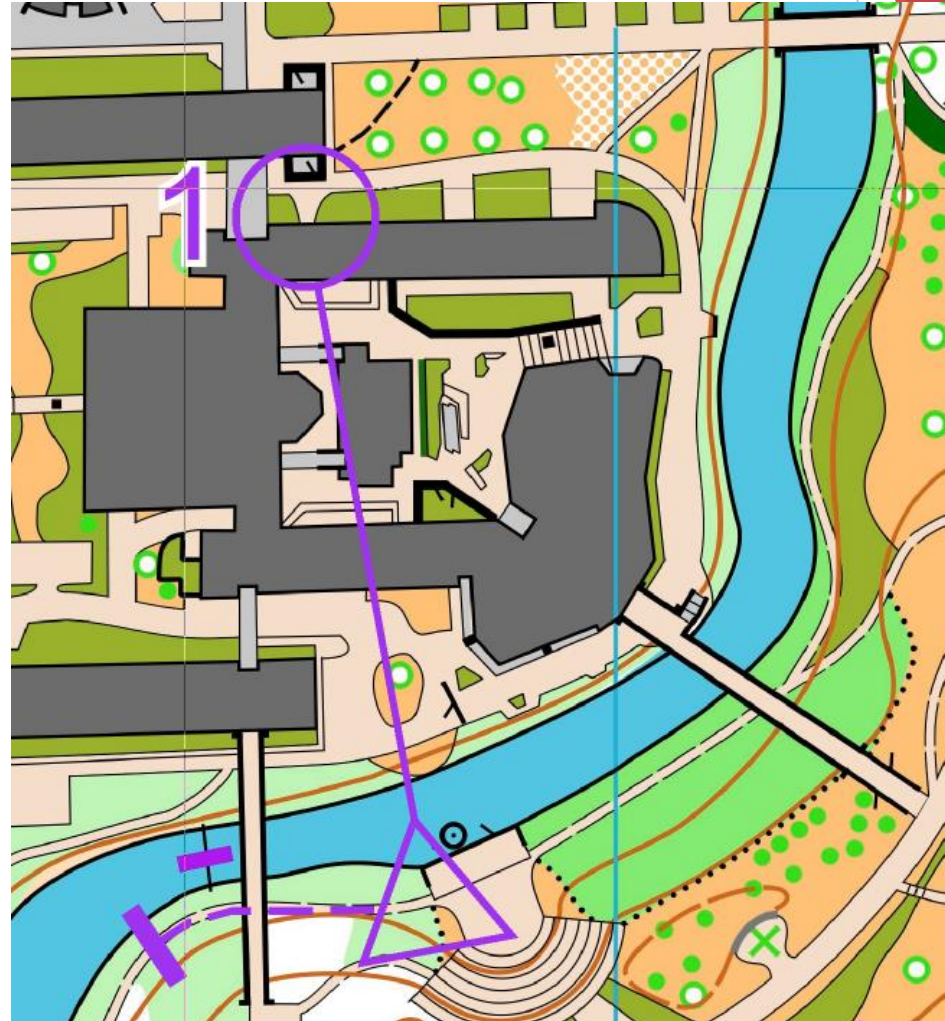
f) Toteutus / kartalla pysyminen

- ▶ Tärkein taito sprinttisuunnistuksessa on tietää oma sijaintinsa kartalla
- ▶ Jotkut rastivälit haastavat suunnistajaa enemmän kuin toiset. Lyhyet ja tekniset välit ovat haastavimpia
- ▶ Keskity toteutukseen, älä lue liikaa eteen jos siihen ei ole mahdollisuutta ilman virheen riskiä



g) 1. väli

- ▶ Kilpailun ensimmäinen väli eroaa muista väleistä sillä että siihen ei ole mahdollisuutta valmistautua
- ▶ Annettu K-viitoitus tulee hyödyntää mahdollisimman tehokkaasti
- ▶ Kilpailuun voi myös valmistautua arvioimalla mahdollisia lähdön paikkoja ja mahdollisia 1. välejä
- ▶ Hyödynnä edellisten lähtijöiden päätöksiä
- ▶ 1. väli voi olla mitä tahansa, joten ole valmis



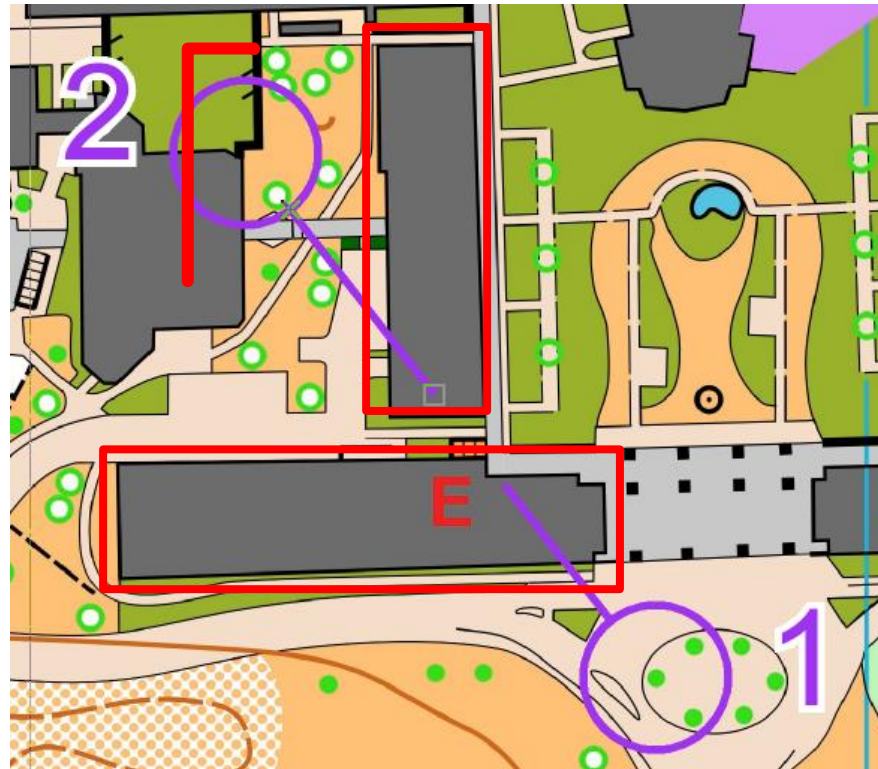
h) Lisäaidat

- ▶ Maastoon voi olla lisätty tekoaitoja
- ▶ Ei sinällään vaikutusta suoritukseen
- ▶ Näille on eri tapoja merkitä karttaan:
 - ▶ Violetti viiva
 - ▶ Ylipääsemätön aita/muuri
- ▶ Lisäaidat voivat olla joskus ”luonnottomissa” paikoissa, joten harjoittele lisäaitojen havainnointia



i) Pelkistäminen

- ▶ Etsi olennaisimmat kohteet, joiden kautta suunnistat rastille
- ▶ Varmista että eteenlukiessa et mene näidenkohteiden ohitse



j) Kartanlukeminen kovassa vauhdissa

- ▶ Karttaa täytyy pystyä lukemaan mahdollisimman kovassa vauhdissa
- ▶ Jos karttaa ei voi lukea kovassa vauhdissa, joutuu kartan lukemiseksi hidastamaan vauhtia joka johtaa suoraan aikatappioksi



k) Leimaaminen

- ▶ Sprintissä marginaalit ovat pieniä, joten leimauksen sujuvuudesta saatava aika hyöty korostuu
- ▶ Pysähdyksistä aiheutuu aikatappiota
- ▶ Pystyleima on epävarma, mutta harjoiteltuna siitä saa melko luotettavan (vilkkumittari tärkeä)



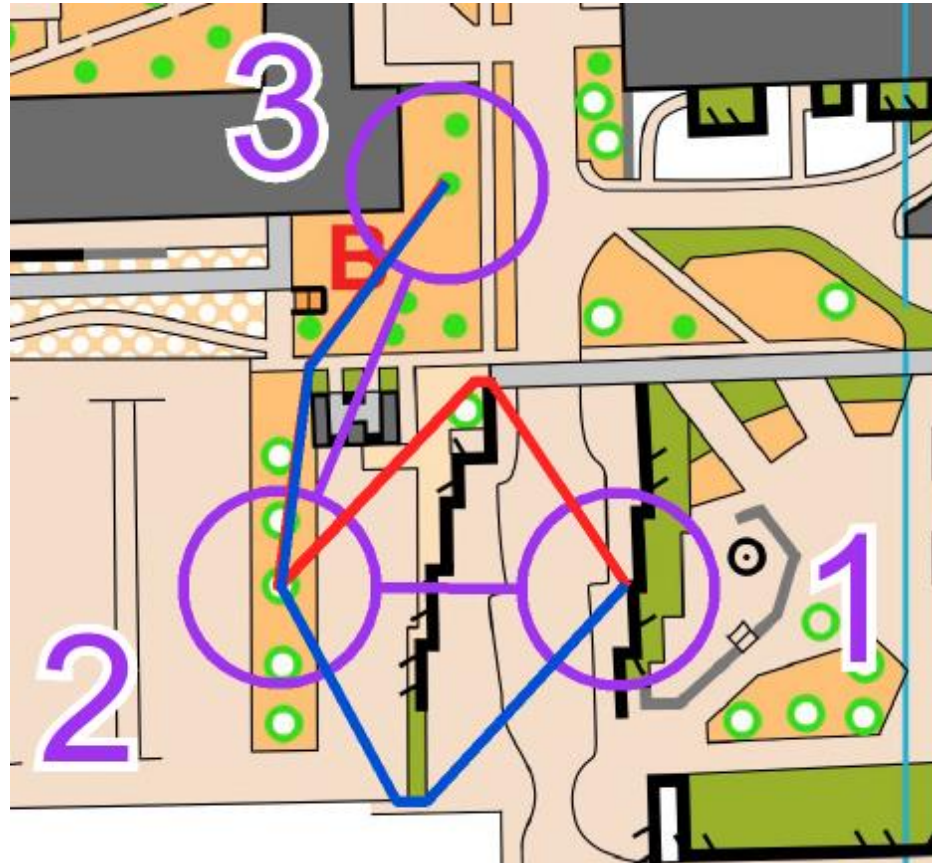
l) Rastimääritteiden lukeminen

- ▶ Sprintissä on erityisen tärkeää lukea rastimääritteet ja katsoa rastin tarkka sijainti
- ▶ Erityistarkkailussa (pensas)aidan / muurin puoli sekä rastin koodi

▶			↑				
1	31		☼			↗	
2	32		↑			○	
3	33		■			└	
4	34		■			└	

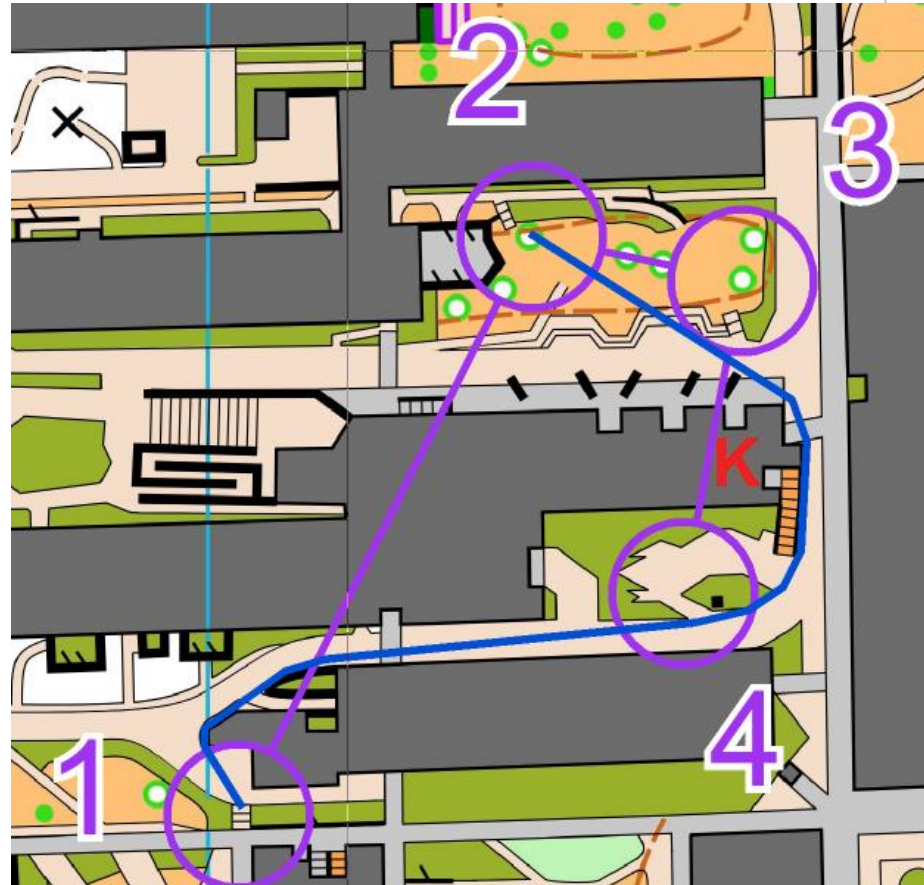
m) Rastin läpijuokseminen

- ▶ Pyri juoksemaan rastista ”läpi”
- ▶ Ei tarvitse pysähtyä
= ajan ja energian säästö
- ▶ Vielä suurempi etu EmiTag ja SIAC leimasimilla



n) Tulevien rastien havainnointi

- ▶ Mahdollisuuksien mukaan katso tulevien rastien sijainteja
- ▶ Helpottaa rasteille tulemistä myöhemmin kun sijainti on tiedossa
- ▶ Oheisen kuvan sinisellä reitillä näet 4. & 3. rastin sijainnin. Voit 2-4 väleillä lukea eteen kun reitti on tuttu



o) Kielletyt/sallitut alueet

Sprintin kielletyn alueen merkit:

	Ylipääsemätön jyrkänne		Rakennus
	Ylipääsemätön vesialue		Läpipääsemätön kasvillisuus
	Ylipääsemätön suo		Kielletty alue
	Ylipääsemätön muuri/seinä		Ylityskielto
	Ylipääsemätön aita/kaide		Kielletty alue
	Ylipääsemätön putkilinja		Tilapäisesti kielletty alue

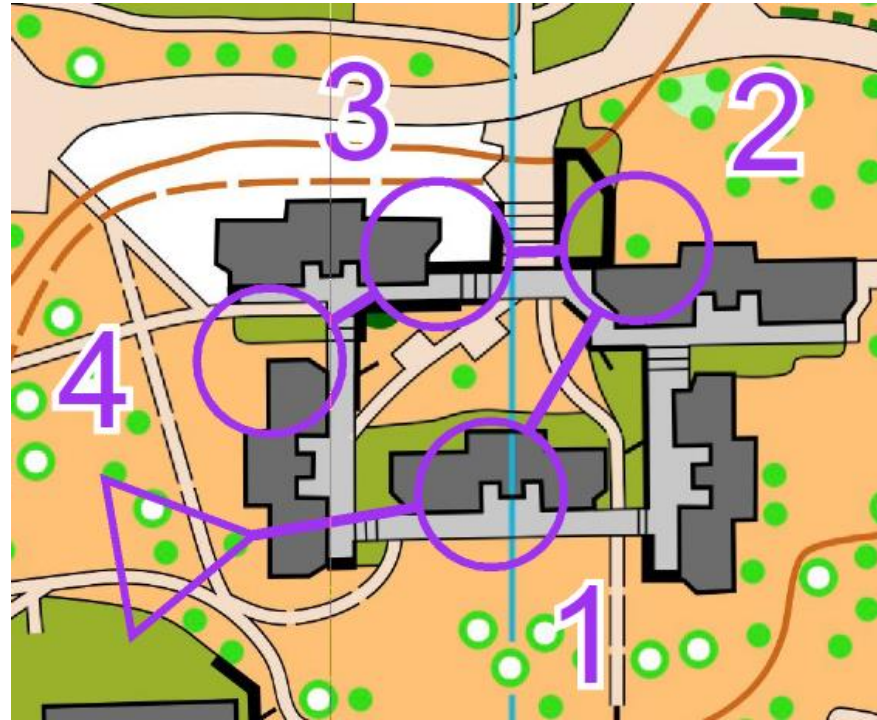
Esimerkkiharjoituksia

- I. Mikrosprintti (+hajonnat)
- II. Sprinttivedot (+reitINVALinta)
- III. Käytävä
- IV. Parisuunnistus - ennakointi
- V. Valinnan tekeminen rastilla
- VI. Leimausrata
- VII. Muistisuunnistus
- VIII. Vaihtuvat lisäaidat
- IX. Rogaining

Huom! Pääset oikeaan osioon painamalla CTRL ja klikkaamalla aihetta

I. Mikrosprintti (+hajonnat)

- ▶ Tavoitteena (yli-)kovavauhtinen suunnistaminen
- ▶ Mittakaava 1:1000 tai suurempi
- ▶ Voi olla myös ryhmälähtöjä hajonnoin
- ▶ Pienennä ratasuunnittelusymboleita luettavuuden parantamiseksi (esim 75%)



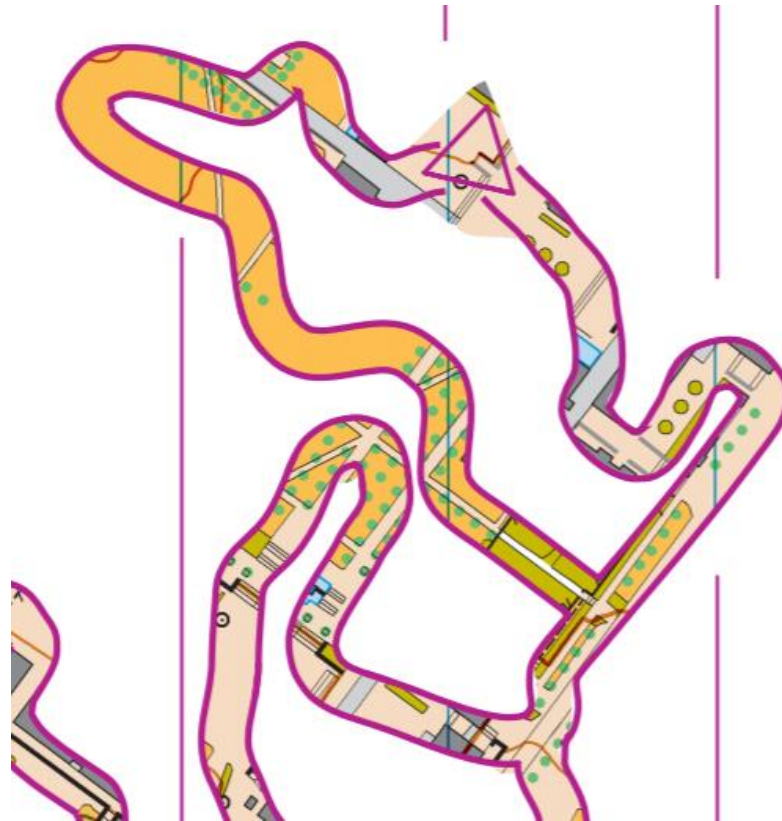
II. Sprinttivedot (+reitINVALINNAT)

- ▶ Lyhyitä pyrähdyksiä (2-5 rastia), joiden aikana luetaan tulevaa pitkää reitINVALINTAVÄLIÄ
- ▶ ReitINVALINTAVÄLIÄ itsessään ei tarvitse juosta. Suunnitelman tekeminen olennaista
- ▶ ReitINVALINTAVÄLILLE voi luoda kuvitteellisia haasteita (esim. Taloja, aitoja...)
- ▶ Tavoitteena oppia lukemaan tulevia välejä



III. Käytävä

- ▶ Käytäväsuunnistus opettaa kartan lukemista ja itsensä kartalla pitämistä
- ▶ Tavoitteena pysyä pois valkoiselta alueelta
- ▶ Etenkin nuorempien harjoituksissa voit jättää taustan läpikuultavaksi
- ▶ Voit tehdä useampia käytäviä ryhmäharjoituksiin, jolloin kaikki eivät voi mennä letkassa



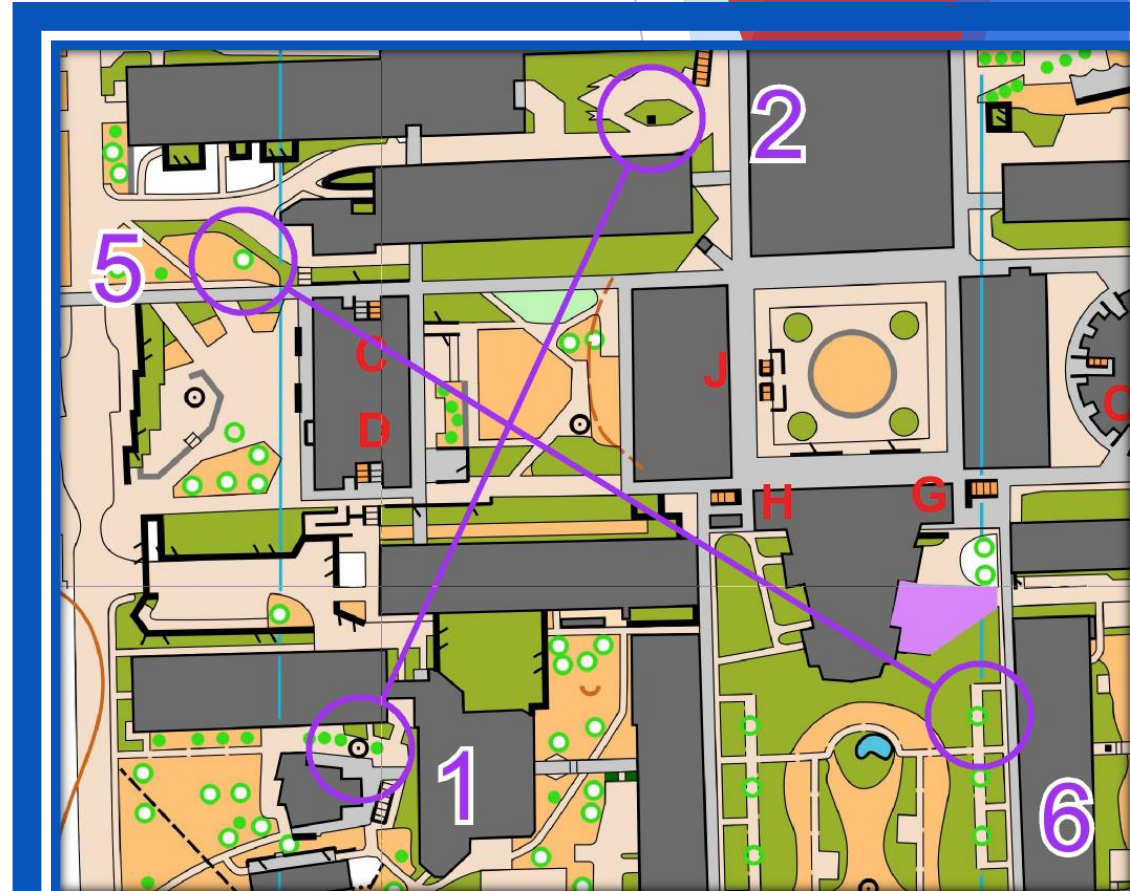
IV. Parisuunnistus - ennakointi

- ▶ Tavoitteena oppia lukemaan tulevia välejä
- ▶ Molemmilla on kartta, jossa näkyy joka toinen rastiväli
- ▶ Edellä menevä suunnistaa sen hetkistä rastiväliä ja takana oleva lukee seuraavaa rastiväliä



V. Valinnan tekeminen rastilla

- ▶ Tavoitteena oppia tekemään nopeita valintoja
- ▶ Kartan molemmin puolin on rastivälejä, joten rastilla josta ei ole rastiväliä eteenpäin käännetään kartta ja tehdään nopea reitinvalinta
- ▶ Älä laita joka toista rastiväliä toiselle puolelle, vaan mielellään 1-3 rastia vaihtelevasti. Voit myös rytmittää lyhyillä rastiväleillä välissä
- ▶ Ohjeista suunnistajia että eivät lue tulevia välejä samalta puolelta



VI. Leimausrata

- ▶ Paras harjoitus leimaustekniikan parantamiseksi
- ▶ Aseta 5-10 leimasinpukkia lähekkäin
- ▶ Suunnistajan tavoitteena on leimata rastit mahdollisimman nopeasti
- ▶ Ei tarvita karttaa, mutta voi yhdistää mikrosprinttiin



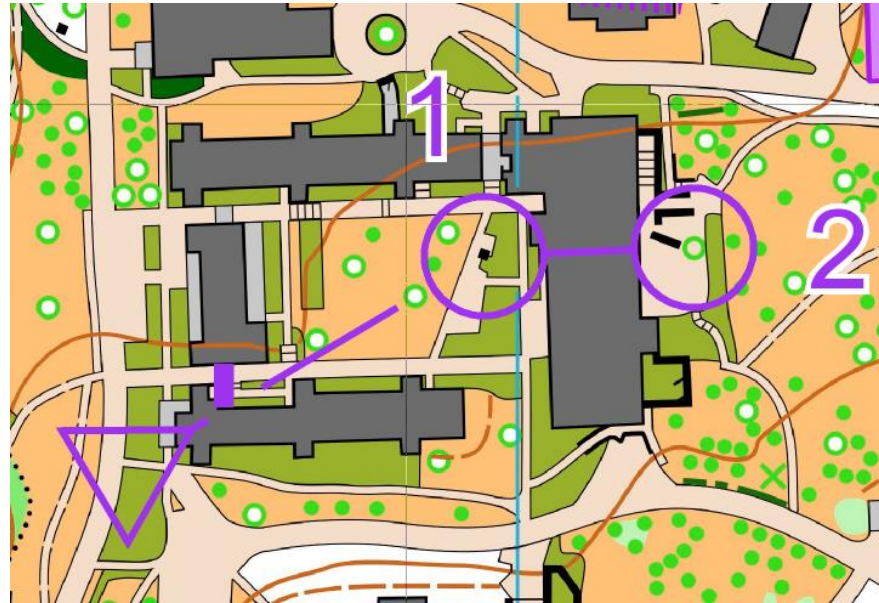
VII. Muistisuunnistus

- ▶ Jokaisella rastilla on karttapala, josta näkyy seuraava rastiväli
- ▶ Suunnistajan tehtävänä on suunnistaa tuo rastiväli muistin varassa
- ▶ Muista leikata karttapalat siten että tarvittavat reitinvalinnat ovat näkyvissä



VIII. Vaihtuvat lisäaidat

- ▶ Vetotreeneissä voi hyödyntää vaihtuvia lisäaitoja erilaisten ratojen suunnitteluun
- ▶ Tällöin samoja rasteja voidaan hyödyntää useammassa vedossa
- ▶ Pakottaa myös suunnistajaa lukemaan karttaa ja näkemään lisäaidat



IX. Rogaining

- ▶ Tarkoituksena kerätä kaikki rastit mahdollisimman nopeasti
- ▶ Opettaa havainnoimaan kiellettyjä objekteja kartalla (aidat, lisääidat, rakennukset...)

