



KNOCK-OUT -ERÄT

12.3.2022 14:30

KARTTA:

VANHANLADONKATU | 2019

MITTAKAAVA | **KÄYRÄVÄLI:** 1/4.000° | 2,5 m



HARJOITUSPAIKKA:

<https://goo.gl/maps/wBAc877qBWPkxHgu9>

Hennalan S-market, Helsingintie 126, Lahti

HARJOITUSINFO:

Ratamestari: Aleksi Anttolainen

Matka: QF: 1,9 km

SF: 1,7 km

F: 1,5 km

Rasteilla: Pienet rastiliput

Lähdöt: Puolivälierän lähdöt 15:00 alkaen. Muut erät järjestäjien ohjeistuksen mukaisesti.

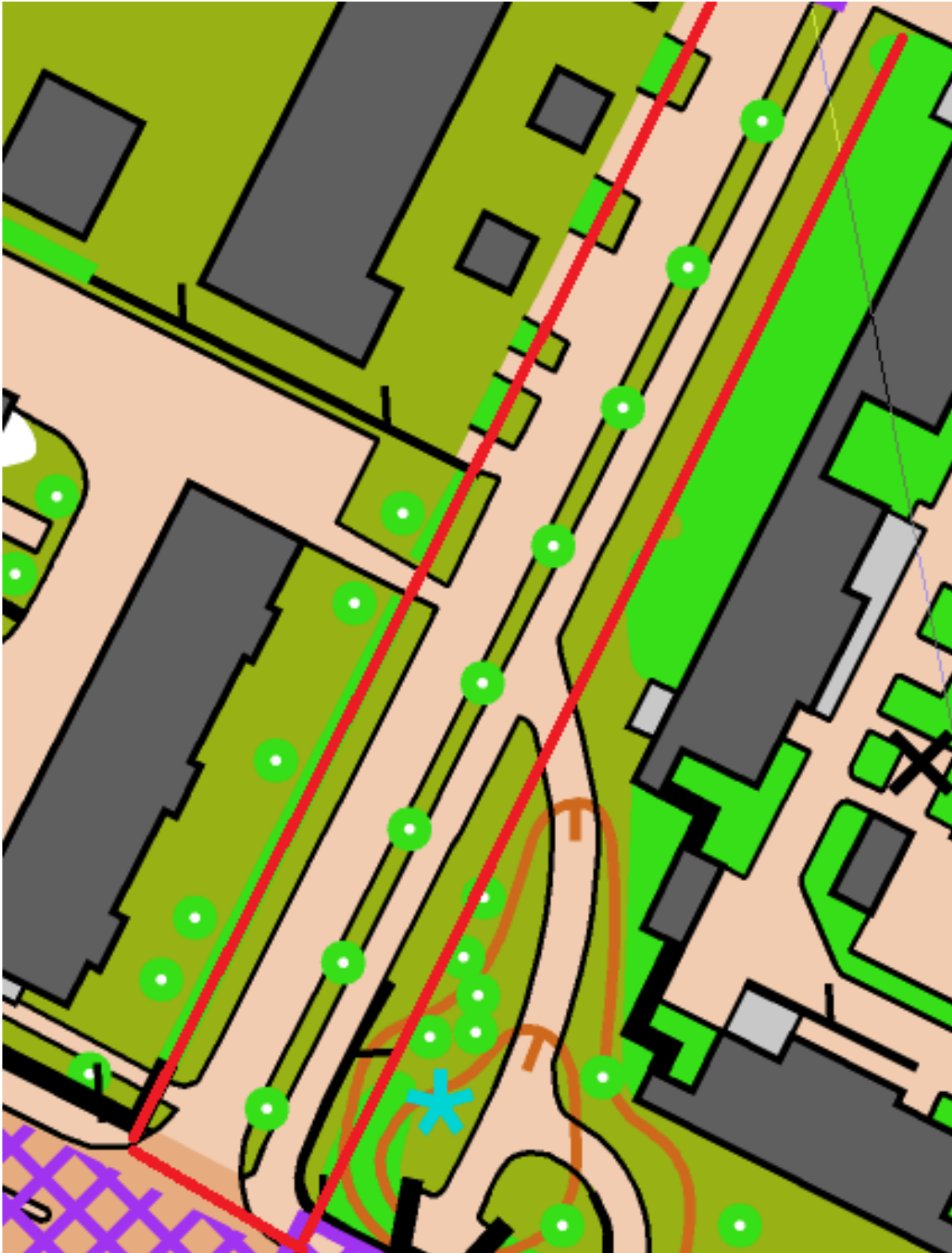
HARJOITUSOHJEET:



Knock-Out -erävaihe – kova haaste niin taidollisesti, fyysisesti kuin myös henkisesti. Lauanatai iltapäivästä juostaan täysimittainen erävaihe eli kolme erää. Erissä saatetaan hyödyntää kaikkia sääntöjenmukaisia hajontamenetelmiä. Lisäksi erissä saatetaan hyödyntää viestihajontaa.

Talviolosuhteiden vaikutuksen minimoimiseksi kartan keltaiset alueet on muutettu pihamaan oliivinvihreäksi symboliksi. Näin ollen kyseiset alueet ovat myös kiellettyjä ylittää. Tällä toimenpiteellä pyritään siihen, että sallitut reitit olisivat pääsääntöisesti myös hyvin juostavissa.

Erityistä huomioita harjoituksessa kannattaa kiinnittää taktisiin seikkoihin ja verryttelyrutiineihin. Kuinka varmistat olevasi fyysisesti mahdollisimman valmis vielä kolmannessakin startissa, jossa varmasti lähdetään kovaa liikkeelle? Millä keinoin aiot nujertaa vastustajan, kun tässä lajissa ainoastaan sijoitus maaliviivalla ratkaisee?



Knockout sprintin erissä on Kapea kaistale joka on merkattu tonttinvhreällä. Saattaa olla kovassa vauhdissa vaikea erottaa kartalta.

Tämän lisäksi kyseinen kaistale on aurattu lumesta pois, tätä kaistaletta on korostettu laittamalla laittamalla kaistaleen kohdalle matalia kartio tötsiä.