

SM-viesti harjoitus, Vahankivi

26.8. iltapäivä klo 17.30.

TEEMA:

SM-viestiharjoitus, tutustumisharjoitus (parisuunnistuksena)

KARTTA:

Vahankivi | Esko Savonen (2015), päivitys 2021-2022 J. Lahti

Mittakaava ja käyräväli: 1:10 000 / 5m

SIJAINTI:

P-paikka Hämeenlinnan Ilolantien luoteispään levike, Ojalan mökkikylän vieressä, opaste: [Ilolantie 106](#), 14300 Hämeenlinna.

HARJOITUSINFO:

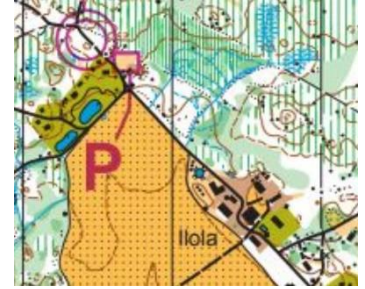
Radat: 5,5 km tai 3,6 km

Rasteilla: Pienet rastiliput

Lähtö ja maali: Lähtö ja maali parkkipaikan läheisyydessä

Toteutustapa: Kokoontuminen sekä karttojen ja GPS-laitteiden jako klo 17.30 P-paikalla, jonka jälkeen lähdöt porrastetusti.

Ratamestari: Hämeenlinnan Suunnistajat



HARJOITUSOHJEET:

Emit:	EI	Irralliset rastimääritteet:	EI	GPS:	ON
--------------	----	------------------------------------	----	-------------	----

Leirin ensimmäinen harjoitus tarjoaa rauhallisen tutustumisen SM-viestin mallimaastoon. Harjoitus toteutetaan parisuunnistuksena vuorovedoin – toinen suunnistaa ja kertoo samalla, mitä kohteita lukee / mitä ajattelee suunnistaessaan väliä. Toinen seuraa, missä mennään ja miten toinen suoriutuu. Jos haluat juosta harjoituksen yksin, kiinnitä silti erityistä huomiota hyvään suunnitelmaan, huolelliseen suunnistusajatteluun ja siihen, mitkä kohteet maastossa erottuvat parhaiten.

Vahankiven maastossa samoja elementtejä tulevan kilpailumaaston kanssa ovat erityisesti runsas kivien määrä, paikoin peitteisyys sekä mäki-alue, joka vaatii urheilijalta huolellista rastinottoa ja tason hahmottamista – rinteessä pyörimällä saa hukkumaan paljon aikaa. Maastossa on paljon pistemäisiä kohteita, mutta myös joitain reitinvalintaan mahdollisesti vaikuttavia metsäautoteitä, ajouria ja kuviorajoja.

Kartta on SM-kilpailujen kartoittajan Esko Savosen tekemä 2015 ja sitä on 2021-2022 päivittänyt Jarmo Lahti.

SM-keskimatka ”simulaatio”, Hyvinkää

Lauantai 27.8. karsinta klo 10 ja finaali klo 13.30

TEEMA:

SM-keskimatka simulaatiopäivä, karsinta + finaali.
 Kilpailunomainen harjoitus.

KARTTA:

Mittakaava ja käyräväli: 1: 10 000 / 5m

SIJAINTI:

Pysäköinti...

Karsinta - [Piilolammintie 180, Hyvinkää](#)

Finaali - [Usminjärventie 203, Hyvinkää](#) (uimarannan parkkipaikka)

HARJOITUSINFO:

Radat: Karsinta: H16-18 + Naiset: 2,7 km/H20-21: 3,5 km

Finaali: H16-18 + Naiset: 3,8 km/ H20-21: 5,1 km

Rasteilla: Rastilippu

Lähdöt: Karsinnan ensimmäinen lähtö klo 10 ja finaalin klo 13.30. Karsinnassa matka lähtöön noin 300 m ja finaalissa noin 1,5 km. Finaalin siirtymä lähtöön näkyy oheisessa kuvassa ja risteykset on merkitty reitille.

Toteutustapa: Kilpailunomainen harjoitus väliaikalähdöllä, lähtöväli 1 min. Omatoiminen siirtymä lähtöpaikalle. Kutsunta lähtöön 2 min ennen omaa starttia. GPS:t lähtöpaikan läheisyydessä, nouda omasi ajoissa. Lähtöjärjestys karsintaan rankin ja finaaliin karsinnan perusteella. Lähtölista julkaistaan erikseen.

Ratamestari: Hyvinkään Rasti

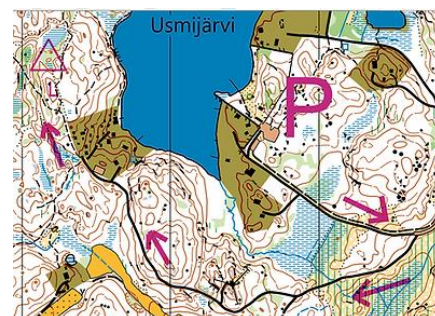
HARJOITUSOHJEET:

Emit:	ON (lähtö ja maali)	Irralliset rastimääritteet:	ON	GPS:	ON
--------------	------------------------	------------------------------------	----	-------------	----

SM-keskimatkan simulaatiopäivä Hyvinkäällä sisältää kaksi kilpailunomaista harjoitusta tyyppimaastoissa. Kahden treenin päivä tarjoaa oivan mahdollisuuden harjoitella SM-keskimatkan erityispiirteitä ja toimintatapoja ennen syksyn H-hetkeä. Usmin maastot sisältävät tiukkoja nousumetrejä ja pienipiirteisiä mäkien päällisiä. Maasto on monin paikoin peitteinen ja pohja möykkyinen. Luettavaa kartalla on paljon, eikä ote saa herpaantua hetkeksikään.

Vaikka kyse on treenipäivästä, valmistautuminen kannattaa aloittaa heti aamusta aivan kuten valmistautuisit kilpailupäivään. Ennen ja jälkeen suorituksen hyvät verryttelyt, energiansaanti ja nesteytys. Näin saat harjoituspäivästä parhaan mahdollisen hyödyn irti.

Karsinnan jälkeen siirtyminen finaalin parkkipaikalle Usminjärven rannalle, jossa on palautumisaikana käydään läpi karsinnan analyysit. Ruokailut omilla eväillä tai siirtymäreitillä Hyvinkään ABC:lla.



SM-viesti harjoitus, Heinisuo

28.8. aamupäivä klo 10

TEEMA:

SM-viestiharjoitus, kovat suunnistusvedot takaa-ajo/yhteislähdöllä.

KARTTA:

Heinisuo | Esko Savonen 4/2020, päivitetty 2022

Mittakaava ja käyräväli: 1:10 000 / 5m



SIJAINTI:

[Suvipi Elisentie 240, Hämeenlinna](#)

HARJOITUSINFO:

Radat: Suunnistusvedot 3-5 x n. 1-1,5 km. Lisäksi rauhalliset siirtymät noin 300 m.

Rasteilla: Pienet rastiliput

Lähtö: Matkaa lähtöön n. 1 km.

Toteutustapa: Kokoontuminen ohjeistukseen ja GPS-jako klo 10, verrytellä saa jo aiemmin. Ensimmäisen vedon yhteislähtö klo 10.30. Vedon jälkeen rauhallinen siirtymä ja n. 4 min ensimmäisen maaliintulon jälkeen uusi startti. Mahdollisten erojen myötä suunnistajat jakautuvat treenin edetessä pienempiin lähtöryhmiin.

Ratamestari: Hämeenlinnan Suunnistajat

HARJOITUSOHJEET:

Emit:	EI	Irralliset rastimääritteet:	ON	GPS:	ON
--------------	----	------------------------------------	----	-------------	----

Harjoitus toteutetaan 1-1,6 kilometrin mittaisina suunnistusvetoina. Kaikkiaan vetoja on viisi kappaletta, mutta vetojen määrää tarkennetaan ikäryhmien mukaan. Harjoituksessa päästään yhteislähdön ja hajonnan myötä viestinomaiseen tunnelmaan. Vetojen välinen palautusaika tarjoaa sekä fyysisen että henkisen hengähdystauon, mikä auttaa latautumaan aina uuteen vetoon parhaalla mahdollisella tavalla. Maksimaalisesti muita hyödyntäen omaa työtä tehden saavuttaa parhaan tuloksen. Oikeanlainen suunnistuksen rytmitys edessä olevien suunnistustehtävien myötä on avainasemassa onnistuneessa suorituksessa.

Heinisuo kartta on SM-viestin kartoittajan Esko Savosen kädenjälkeä, joten tässä harjoituksessa saa SM-viestiä varten hyvän käsityksen kartoittajan maastokuvauksesta. Maastoalue koostuu laakeahkoista mäki-alueista, joita rikkovat erilaiset kasvillisuusrajat ja metsätiet. Paikoin maastossa on runsaasti kiveä.