



Pe 17.3.2023 Klo 17:30

Harjoituksen teema

Sprinttisuunnistus, sisäänajo

Kartta

Anttilanmäki

Lähtö Uudenmaankadun alikulkutunnelissa [Linkki](#)

Pysäköinti

Lahden Keilahalli / Launeen jäähalli. Launeenkatu 5 [Linkki](#)

Mittakaava / Käyräväli

1:4000 / 2,5m

Harjoitusinfo

Matkat: 2,8km tai 3,3km

Rasteilla: Isot rastiliput (koodeineen)

Lähdöt: Väliaikalähtö itsenäisesti. Matkaa parkista 250m

Maali: Lähdön lähistöllä. Matkaa parkkiin 400m

Harjoitusohjeet

- Karttoja jaossa Lahden Keilahallin edestä klo 17.30-18.30, jos tulette myöhemmin sovi Tuomon (+358 45 2618353) kanssa karttojen nouto.
- Verryttely yhdessä tai omatoimisesti oman valmentajan ohjeiden mukaisesti
- Rata keskittyy reitinvalintoihin, ei ole teknisesti kaikkein vaativin.
- Pyri tekemään mahdollisimman ennakoivaa ja sujuvaa suunnistusta – tiedä koko ajan mihin seuraavaksi pitää mennä
- **Huomioi autot ja muut liikkujat**

Tavoite

Rauhallinen sisäänajo suunnistus. Tee perusasiat huolella

1. Tee suunnitelma seuraavalle välille
2. Pidä suunnistus sujuvana. Vältä pysähdyksiä
3. Paljon reitinvalintavälejä. Keskity tekemään suunnitelma



Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS	Kyllä
Emit	Ei





La 18.3.2023 Klo 9:30

Harjoituksen teema

Henkilökohtainen sprintti

Kartta

Lotila

Lotilan koulun parkki, Vuoksenkatu 9 [Linkki](#)

Mittakaava / Käyräväli

1:4000 / 2,5m

Harjoitusinfo

Matkat: 2,7km.

Rasteilla: Pienet rastiliput ja emit

Lähdöt: 30s lähtöväli. Lähtö sijaitsee koululla

Maali: Maali sijaitsee koululla.

Harjoitusohjeet

- **Kokoontuminen klo 9.30**
 - **Ensimmäinen lähtö 10.00 (lähtöajat Lahden Suunnistajien kalenterista viimeistään perjantaina)**
- Verryttelyt oman seuran valmentajien ohjeistusten mukaisesti.
- Kaikki juoksevat saman radan. Iltapäivän eräjako tulosten mukaan
- **Muista emit!**
- Tutki ennakkoon FIN5 ratoja ja mietin mahdollisia rataprofiileja kuten oikeisiinkin kilpailuihin
- Lähtöajat ja tulokset: Lahden Suunnistajien kalenteriin
- **Radalla pari tienylitystä, huomioi autot ja muut liikkujat**

Tavoite

Kilpailun omainen harjoitus

1. Valmistaudu kuten kilpailuun (verryttelyt, spekulatiot)
2. Pyri löytämään suunnistukseen rytmi (lue reitinvalinnat, toteuta lyhyet välit)
3. Luota omiin reitinvalintoihin ja toteuta hyvin



Lähtöajat	Kyllä
Lämmittelykartta	Ei
GPS	Kyllä
Emit	Kyllä





La 18.3.2023 Klo 15:00

Harjoituksen teema

Knockout sprintti. Erävaihe

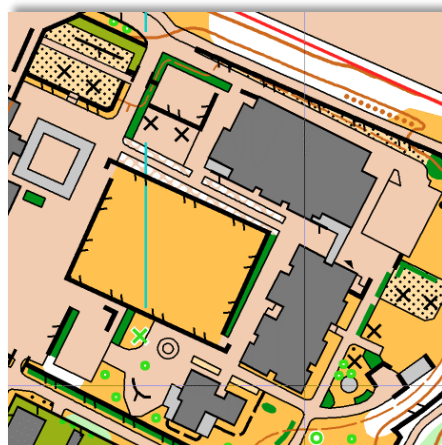
Kartta

Länsiharjun koulu

Lähtö koulun läheisyydessä

Pysäköinti

Pysäköintialue. Vahva-Jussin lenkki [Linkki](#)



Mittakaava / Käyräväli

1:3000 / 2,5m

Harjoitusinfo

Matkat: 1,8km, 1,7km ja 1,7km

Rasteilla: Pienet rastiliput koodeineen

Lähdöt: Erät aika-ajon tulosten perusteella. 8 hengen ryhmät, joista **2 nopeinta ja hitainta vaihtavat toiseen ryhmään.**

Toiminta lähdön toimitsijan mukaisesti

Maali: Kaikissa erävaiheen vedoissa sama maali.

Ryhmälähdöt	Kyllä
Lämmittelykartta	Ei
GPS	Kyllä
Emit	Ei

Harjoitusohjeet

- Kokoontuminen klo 15.00
- Verryttelyt oman seuran valmentajien ohjeistusten mukaisesti.
- Ensimmäisen puolivälierän (A) lähtö 15.30, välierän lähtö (A) n. 15.50 ja finaalin lähtö (A) n. 16.10. Seuraavan ryhmän (B, C jne.) lähtö aina noin 2min edellisen ryhmän jälkeen.
- Eräjaot näkyville Lahden Suunnistajien kalenteriin henkilökohtaisen sprintin jälkeen.
- Runner's choice valinta jokaisessa vedossa
- **Huomioi autot ja muut liikkujat**

Tavoite

Kisanomainen Knockoutsprintti

1. Tee hyvät suunnitelmat jokaiselle rastivälille
2. Hyödynnä oman tasoisen ryhmän kiriapu
3. Pyri oppimaan knockout suunnistusmuoto
4. Kokeile erilaisia strategioita eräjuoksuissa, jopa riskillä



Su 19.3.2023 Klo 10:00

Harjoituksen teema

Sprinttaviestiharjoitus. Parisprintti

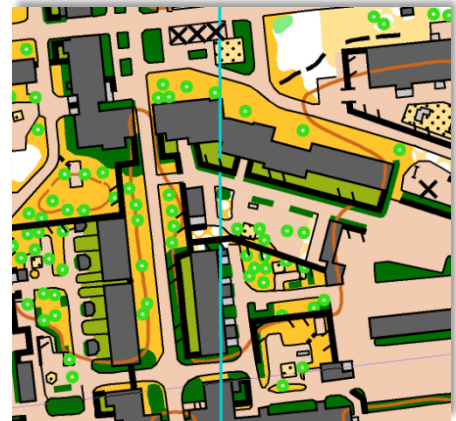
Kartta

Salpakangas

Salpakankaan koulun pohjoisparkki, Koulurinteentie 7 [Linkki](#)

Mittakaava / Käyräväli

1:4000 / 2,5m (A5)



Harjoitusinfo

Matkat: 1,7-2,1km. 2 vetoa per juoksija

Rasteilla: pienet liput

Lähdöt: Vaihtoalueelle 300m parkista

Maali: Lähtö ja maali samassa paikassa viestin mukaisesti

Yhteislähtö	Kyllä
Lämmittelykartta	Ei
GPS	Kyllä
Emit	Ei

Harjoitusohjeet

- **Kokoontuminen klo 10.00**
- **Ensimmäisen osuuden yhteislähtö klo 10.30**
- Verryttelyt oman seuran valmentajan ohjeiden mukaisesti
- **Jokainen seura muodostaa omista urheilijoistaan mahdollisimman tasaiset joukkueet**
 - Esim. niin että joukkue 1. H21 urheilija + D12 urheilija ja joukkue 2. D18 urheilija + H16 urheilija
- Jokaisessa vaihossa järjestetään aaltolähtö 2 minuuttia kärjen vaihdon jälkeen
- Lähdössä ja vaihdossa toimitaan toimitsijan ohjeiden mukaisesti
- **Radalla pari tienylitystä, huomioi autot ja muut liikkujat**

Tavoite

Sprinttaviestiharjoitus.

1. Tee hyvät suunnitelmat jokaiselle rastivälille
2. Pyri hyödyntämään muita ympärillä
3. Keskity käymään omat rastit (hajonnat)
4. Haasta itseäsi fyysisesti ja taistele loppuun asti.