



SM-sprintin harjoituspaketti



LS-37 tarjoaa harjoituksia kaikille SM-sprinttiin valmistautuvilla suunnistajille, harjoitukset ovat käytössä myös muuten suunnistuksesta kiinnostuneille. Omatoimiharjoituksissa ei rastilippuja, mutta seuratilausten yhteydessä harjoitukset voidaan liputtaa sovittuihin ajankohtiin. **Yksittäisen harjoituksen hinta 8€, koko treenipaketti 25€ (sisältää Ruoriniemen harjoitukset 12.8/8.9 sekä omatoimisprintit), isoissa tilauksissa seura-alennukset.** Kaikki harjoitukset (pois lukien Pajulahden harjoitus) ovat SM-sprintin ratamestarin Teemu Niskasen käsialaa.

Harjoitukset Ruoriniemen alueella

SM-sprintin kilpailualueen viereisestä maastossa Ruoriniemen alueella järjestetään ohjatut harjoitukset. Alue sijaitsee aivan kilpailumaaston tuntumassa, joten erinomainen mahdollisuus tutustua kartoitustyyliin ja alueen yleispiirteisiin. Alueella ei saa harjoitella ohjattujen harjoitusten ulkopuolella

- 11.-13.8 Avoin treeniweekend. [Lisätietoa täältä.](#)
 - Lauantai 12.8 Ruoriniemessä aamupäivästä henkilökohtainen sprintti ja iltapäivästä Knockout-sprintti
 - Ilmoittautumiset viimeistään keskiviikkoon 9.8 mennessä aleksi.anttola@live.fi
- 5.9 Sprintti iltarastit. [Lisätietoa täältä.](#)
 - Jos tulet isolla porukalla niin infoathan järjestäjiä etukäteen
- 8.9 Avoin SM-sprinttiharjoitus. [Lisätiedot päivittyvät lähempänä](#)
 - Sama rata kuin 12.8 treeni weekendinä



Ruoriniemen alue ei ole käytössä muina ajankohtina!

Lahden SM-treeniweekend 11.-13.8.

Miksi?
Laadukkaat sprinttiharjoitukset
Valmistaudu SM-kisoihin
SM-kilpailuiden ratamestarin tekemät radat

Kenelle?
Kaikille suunnistajille. Lähtökohtaisesti seurojen harjoitusleiriksi suunniteltu paketti

Missä ja Milloin?
Lahdessa ja Hollolassa. Elokuun 11.-13.pv

Ruoriniemen alue käytössä harjoitteluun vain 12.8 treenipäivässä, 5.9 Sprintti-iltarasteilla ja perjantaina 8.9

Mitä harjoituksia?

Perjantai
Sisäänajo maasto + sprintti, rastiliput
Treenipaketit: SM-sprintti ja [SM-viesti](#)

Lauantai
Aamupäivä: Henk.koht. sprintti, ajanotto, Ruoriniemi
Iltapäivä: Knockout, Ruoriniemi

Sunnuntai
Viestiharjoitus maasto, Kukkonkoivu

Ilmoittautumiset ja tiedustelut
aleksi.anttola@live.fi

Tervetuloa valmistautumaan SM-sprinttiin ja SM-viestiin Lahden hienoihin maastoihin!

Omatoimiharjoitukset

Harjoitus 1 – Salpakangas, Sprinttivedot

Harjoitus: 4x700m-900m, vedot kahdella erillisellä kartalla.

Kartta: Salpakangas, 1:4000 /2m

Ratamestari: Teemu Niskanen

Harjoituksen sijainti: Julkinen parkki esim. [Hollolan Prismalla](#).



Harjoitus 2 – Asemantausta, Sprintti

Harjoitus: Radat Elite 3,3 km ja Junior 2,5 km

Kartta: 1:4000 /2m, Stefano Raus/Jarmo Pikkarainen

Ratamestari: Teemu Niskanen

Harjoituksen sijainti: [Parkki Launeen keilahallilla](#).

Harjoitus 3 – Lotila, Sprintti

Harjoitus: Maaliskuussa leiripäivässä toteutettu aika-ajo 2,7 km.

Kartta: Lotila, 1:4000 /2m, Jarmo Pikkarainen

Ratamestari: Teemu Niskanen

Harjoituksen sijainti: [Lähtö Lotilan koululta](#), parkki julkisilla parkkipaikoilla.



Harjoitus 4 – Pajulahti, Sprintti

Harjoitus: Suunnistuksen yläkoululeirillä toteutettu harjoitus 2,6 km

Kartta: 1:4000/2m, Stefano Raus

Ratamestari: Anna Kotkajuuri

Harjoituksen sijainti: [Pajulahden urheiluopisto](#)

Karttojen tilaukset aleksi.anttola@live.fi, kartat saa haettua tulostelluna sovitusta paikasta tai PDF muodossa sähköpostitse.