

# TREENI 1 - Mäkivedot + alamäkisuunnistus

12.4.2024 18:00

## HARJOITUKSEN TEEMA:

*Mäkivedot mäen päälle ja tämän jälkeen suunnistaen takaisin lähtöpaikalle.*

## KARTTA:

SKRÄBBÖLE | Markku Virtala

MITTAKAAVA | KÄYRÄVÄLI: 1: 10 000 | 5 m



## HARJOITUSINFO:

Ratamestari:

Matka:

Rasteilla: Rastiliput

Lähtöön:

Maalista:

Lähdöt:

Omatoimisesti 18-19 välillä

Pysäköinti: <https://maps.app.goo.gl/tMAh4YE8QH5snspi8>

*Irralliset rastimääritteet*

*Lämmittelykartta*

*GPS-seuranta*

*Lähtölista*

Joo	Ei
	Ei
	Ei
	Ei
	Ei

## HARJOITUSOHJEET:

Harjoitukseen mahdollista startata klo 18–19. Kokoontuminen parkkipaikalle, jossa jaetaan kartat. Omatoimiset alkulämmittelyt ennen treeniä, mikäli enemmän porukkaa kerralla, niin aloitetaan ensimmäinen veto yhteislähdöllä. Suoritusten välillä oman kellon mukaisesti 3–5 minuutin tauko ennen seuraavaa.

Maasto on tyypillinen Paraisten kalliomaasto, joka on pääosin hyväkulkuista ja -pohjaista. Yksi isompi mäki, jonka rinteet pienipiirteisiä.

Teemana mäkivedot ja alamäkisuunnistus. Mäkivedot kilpailunomaista vauhtia, voit mäkivedon aikana lukea jo suunnistusrataa eteenpäin. Hyvällä valmistautumisella pyri pitämään vauhti myös suunnistusosuudella kilpailun omaisena. Muista oma tekeminen, mutta muiden hyödyntäminen harjoituksen aikana myös sallittua. Tärkeää tehdä kunnon verryttely ennen suoritusta! Rasteilla on pienet rastiliput.

## TREENI 2 - Rastinottoharjoitus

13.4.2024 14:00

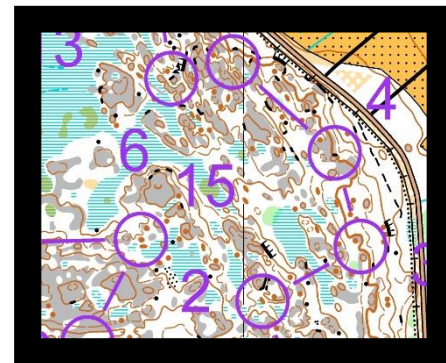
### HARJOITUKSEN TEEMA:

*Rastinotto eri tekniikoilla*

### KARTTA:

GRANVIK | Jorma Ake

MITTAKAAVA | KÄYRÄVÄLI: 1: 7500 | 5 m



### HARJOITUSINFO:

**Matka:** 7,0 km (lyhennettävissä)  
**Rasteilla:** Rastiliput  
**Lähtöön:** Parkin välittömässä läheisyydessä  
**Maalista:** Parkin välittömässä läheisyydessä  
**Lähdöt:** Lähdöt omatoimisesti

**Pysäköinti:** <https://maps.app.goo.gl/92obsPhtp7K3ca6r5>

### HARJOITUSOHJEET:

Maasto on erittäin pienipiirteinen rannikkoalueen maasto, joten tarkkuutta vaaditaan. Pääosin hyväkulkuisia kallioalueita.

Rastinottoharjoitus. Huomioi rastinottoa ja muista tehdä kunnollinen suunnitelma siihen: mistä suunnasta lähestyt, miltä kohteelta hyökkäät rastille, mikä pysäyttää takana, jos meinaa mennä pitkäksi.

Hyvät mahdollisuudet lyhentää rataa.

	Joo	Ei
<i>Irralliset rastimääritteet</i>		Ei
<i>Lämmittelykartta</i>		Ei
<i>GPS-seuranta</i>	On	
<i>Lähtölista</i>		Ei

# TREENI 3 - PK-yhteislähtöharjoitus

13.4.2024 17:00 / 21:00

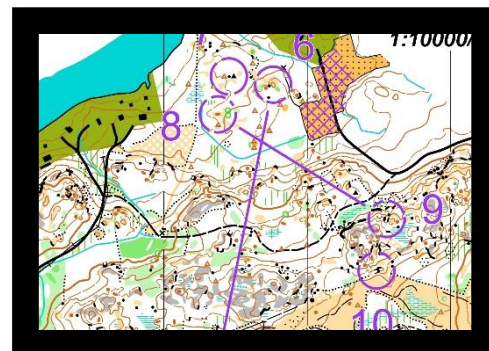
## HARJOITUKSEN TEEMA:

*Oman tekemisen muistaminen viestitreenissä*

## KARTTA:

STORMÄLÖ | Markku Virtala

MITTAKAAVA | KÄYRÄVÄLI: 1: 10 000 | 5 m



## HARJOITUSINFO:

**Matka:** 7,0 km (HD21, H35-45) / 5,4 km (loput)

**Rasteilla:** Rastiliput

**Lähtöön:** 600 m

**Maalista:** 500 m

**Lähdöt:** Yhteislähtö 17.00 / 21.00

	Joo	Ei
<b>Irralliset rastimääritteet</b>		Ei
<b>Lämmittelykartta</b>		Ei
<b>GPS-seuranta</b>	On	
<b>Lähtölista</b>		Ei

**Pysäköinti:** Harjoitus suoraan majoituksesta

## HARJOITUSOHJEET:

Omatoimiset alkulämmittelyt siten, että valmiina starttiin 16.55 / 20.55 lähtöpaikalla. Yhteislähtö 17.00 / 21.00. Kartat jaetaan majoituksessa leirikisan päätteeksi

Maasto on suurimaksi osaksi hiekkakuoppa maastoa, joka on osaksi hyvin pienipiirteistä ja sisältää tiheää kasvillisuutta. Mukana myös tyypillistä saaristomaastoa.

Tarkoituksena tehdä kevyt yhteislähtöharjoitus, jossa painopisteenä oman suorituksen tekeminen viestinomaisessa tilanteessa. Pyri keskittymään perussuoritukseen eli jokaiselle välille suunnitelma, hyvä toteutus ja onnistunut rastinotto. Tämän rinnalla älä unohda muita, vaan ota hyötyä myös heidän tekemisestään.

# TREENI 4 - Suunnistusvedot

14.4.2024 10:00

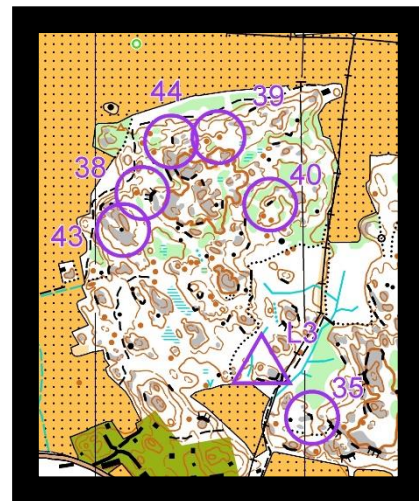
## HARJOITUKSEN TEEMA:

*Vauhdikas suunnistaminen viestinomaisessa tilanteessa*

## KARTTA:

SKÄRMOLA | Jorma Ake

MITTAKAAVA | KÄYRÄVÄLI: 1: 10000 | 5 m



## HARJOITUSINFO:

<b>Matka:</b>	5 x n.1,3 km
<b>Rasteilla:</b>	Rastilippu
<b>Lähtöön:</b>	200 m
<b>Maalista:</b>	400 m
<b>Lähdöt:</b>	Pienryhmissä klo 10.00 alkaen

	Joo	Ei
<i>Irralliset rastimääritteet</i>		Ei
<i>Lämmittelykartta</i>		Ei
<b>GPS-seuranta</b>	On	
<b>Lähtölista</b>	On	

**Pysäköinti:** <https://maps.app.goo.gl/bERXx682WQoXbV1R7>

## HARJOITUSOHJEET:

Suunnistusvedot pienissä ryhmissä. Omatoimiset verryttelyt ennen omaa lähtöä. Kokoontuminen harjoituksen lähtöön klo 09.55 (opastus parkkipaikalta), missä kerrataan harjoitusohjeet. Lähdöt pienryhmissä klo 10.00 alkaen, ryhmä julkaistaan lauantain aikana.

Maasto pääosin loiva piirteistä eri ikäisten kasvillisuuksien rikkomaa kalliomaastoa. Maasto on pääosin hyvä kulkuista.

Vetojen välillä 3 minuutin tauko ryhmän ensimmäisen maaliintulosta. Veto päättyy radan viimeiselle rastille, jonka jälkeen siirtyminen omatoimisesti seuraavalle K-pisteelle.

Pääsarjan suunnistajille 5 vetoa, junioreille tuntemusten mukaan 3-4 vetoa.

# Keskimatka

14.4.2024 Oman aikataulun mukaan

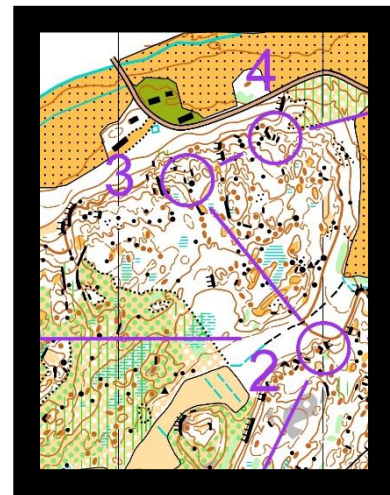
## HARJOITUKSEN TEEMA:

*Harjoitellaan havainnointia ja kokonaissuoritusta.*

## KARTTA:

**SUNNANBERG** | Markku Virtala

**MITTAKAAVA** | **KÄYRÄVÄLI:** 1: 7500 | 5 m



## HARJOITUSINFO:

<b>Matka:</b>	4,6 km (lyhennettävissä)
<b>Rasteilla:</b>	Rastiliput
<b>Lähtöön:</b>	600 m
<b>Maalista:</b>	500 m
<b>Lähdöt:</b>	Omatoimisesti autokunnittain

	Joo	Ei
<b>Irralliset rastimääritteet</b>		Ei
<b>Lämmittelykartta</b>		Ei
<b>GPS-seuranta</b>	On	
<b>Lähtölista</b>		Ei

**Pysäköinti:** <https://goo.gl/maps/osde1heGtuPtgBLx8>

## HARJOITUSOHJEET:

Tavallinen keskimatkan rata. Tiukan viikonlopun päätteeksi rauhallista suunnistusta omassa rauhassa omaan tahtiin. Keskity perusasioihin: **SUUNNITELMALLISUUS, HAVAINNOINTI, ENNAKOINTI, RASTINOTTO. Halukkaille jaetaan kartta sunnuntain ensimmäisen treenin jälkeen.**

Maasto kalliomaastoa kohtuullisin korkeuseroin. Mäkien välissä eri ikäistä kasvillisuutta

