

SPRINTTILEIRI

Espoo

26.-28.1.2024



SM-SPRINTTI
ESPOO 2024



HARJOITUSKORTIT

Perjantai 26.1.

Nightsprint

Kartta

NIITTYKUMPU

Alvar Palmén (2023)

1:4000 / 2m



Sijainti

[Pysäköinti](#)

Aikataulu

19.00 alkaen oman aikataulun mukaan

Treeni-info

Matka:	3,5 km
Rasteilla:	Rastiliput
Ratamestari:	SM-sprintin ratamestarit

Kuvaus

SM-sprintin 2024 virallinen harjoitus harjoituskieltoalueen vieressä. Pysäköinti Niittykummun koulun läheisyydessä, jossa maali sijaitsee. Lähtöön matkaa n. 400 m. Noin 3,5 km rata hyödyntää monipuolisesti rakennettua ympäristöä. Alusta 80 % kovapintainen 18 % nurmea.

Harjoituksen tarkoituksena aktivoida sprinttisuunnistusajattelua kohti viikonlopun kovia sprinttitreenejä.

Huomiot

Alueella paljon liikennettä treenin aikana, ota siis muut liikkujat huomioon.

Treeni oman aikataulun mukaan, kartat löytyvät parkista.

Lauantai 27.1.

Sprintti-intervallit

Kartta

OTANIEMI

Otto Sund (2016)

Ajantasaistus Eemeli Suominen (2023)

1:4000 / 2m



Sijainti

[Pysäköinti](#)

Aikataulu

09.30	Omatoimiset lämmittelyt
10.00	1. vedon startti ryhmittäin

Treeni-info

Matka:	3 x 1,0–1,5 km
Rasteilla:	Rastiliput
Ratamestari:	SM-sprintin ratamestarit

Kuvaus

SM sprintin virallinen harjoitus. Pysäköinti Otaniemen yleisurheilukentän läheisyydessä, jossa maali sijaitsee. Lähtöön matkaa n. 400 m. 3 x 1,0–1,5 km sprinttivedot hyödyntävät monipuolisesti rakennettua ympäristöä.

Keskity oman suunnistuksen hallussa pitämiseen muista huolimatta. Luota omaan tekemiseen, mutta muista hyödyntää myös muita.

1. vetoon startataan pienissä ryhmissä tason mukaan, ryhmälistat julkaistaan perjantai-illan aikana. Ryhmien lähtöväli 1 minuutti. Intervallien välillä 5 minuutin palautus.

Huomiot

Alueella paljon liikennettä treenin aikana, ota siis muut liikkujat huomioon.

Voit vaihtaa ryhmää intervallien välillä omien tuntemusten mukaan.

Lauantai 27.1.

Sprinttitekniikkaa

Kartta

SUURPELTO

Alvar Palmén, Lari Pernu (2022)

1:4000 / 2,5 m



Sijainti

[Pysäköinti](#)

Aikataulu

15.00 alkaen harjoitus omaan tahtiin

Treeni-info

Matka: 5,0 km
Rasteilla: Rastiliput
Ratamestari: Miika Vehmas

Kuvaus

Rauhallinen sprinttitekniikkaharjoitus. Alussa normaalia sprinttirataa ja lopussa väylää. Mene rauhassa ja keskity omaan suunnistustekemiseen. Ajatus oltava koko ajan mukana, jolloin myös rauhallisempi treeni toimii hyvänä sprinttitreininä.

Huomiot

Alueella paljon liikennettä treenin aikana, ota siis muut liikkujat huomioon.

Ota pikkulamppu mukaan, jos menet yhtään myöhemmin.

Sunnuntai 28.1.

Parisprinttiviesti

Kartta

SINIMÄKI

Alvar Palmén (2023)

1:4000 / 2,5 m

Sijainti

[Pysäköinti](#)



Aikataulu

09.15	alkaen lämmittelyt
09.50	siirtyminen pysäköinnistä starttiin
10.00	Parisprinttiviestin startti

Treeni-info

Matka:	4 x 2,0 km (hajonta)
Rasteilla:	Rastiliput
Ratamestari:	K-P Seppänen

Kuvaus

Kahden hengen joukkueilla parisprinttiviesti. Osuuksilla hajontaa, joten ole tarkkana, että käyt omilla rasteilla.

Joukkueessa toinen juoksija on junnu ja toinen aikuinen.

Ensimmäisestä vaihdosta minuutin kuluessa mennään normaalilla vaihdolla. Minuutti ensimmäisestä vaihdosta yhteislähtö lopuilla.

Huomiot

Alueella paljon liikennettä treenin aikana, ota siis muut liikkujat huomioon.

Lämmittely 1-tien pohjoispuolella. Matkaa lähtöön 750 m