

Kevyt sisäänajo

Ma 22.07.2024 klo 15:00

Kartta

Tennilä | 2016 | Paulin&Pikkarainen | A4

Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5 m

Harjoituspaikka

Pysäköinti [tässä](#). (31 min majoituksesta)

Harjoitusinfo

Matkat: 6,9 km tai 5,3 km

Rasteilla: Rastiliput, parilla rastilla kreppinauha

Lähtöön: 300 metriä parkista

Lähdöt: Omaan tahtiin

GPS-seuranta: [linkki seurantaan](#)

Harjoitusohjeet

Aloitetaan leiri kevyen vauhdilla, maastotyyppiin tutustuen. Luvassa on hyväkulkuisia ja varsin tasaista kangasta, jossa lukuiset supat ja painanteet tarjoilevat rastipisteitä. Ota perusjutut haltuun tässä harjoituksessa: hyvä kompassisuunta, katse ylös ja kohteiden hakeminen katseella mahdollisimman kaukaa.



Irralliset rastimääritteet	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Ei

Kisanomainen sprintti

Ti 23.07.2024 klo 10:00

Kartta

Saksala | 2020 | Stefano Raus | A4

Mittakaava / Käyräväli

1:4000 / 2 m

Harjoituspaikka

Pysäköinti [tässä](#). (24 min majoituksesta)



Harjoitusinfo

Matkat: Naiset 2,5 km, miehet 3,1 km

Rasteilla: Pienet rastiliput

Lähtöön: 300 metriä parkista

Lähdöt: [Lähtölistan](#) mukaan 1 min välein (sarjan sisällä 2 min välein)

GPS-seuranta: [linkki seurantaan](#)

Harjoitusohjeet

Tiistain kahden kovan treenin päivä aloitetaan henkilökohtaisella sprintillä. Lyhyehkö perusrata väliaikalähdöllä. Pyri tekemään kilpailunomainen suoritus aina valmistautumisesta ja verryttelyistä lähtien.

Saksalan sprinttialue koostuu melko väljästi rakennetusta kerrostaloalueesta pihoineen ja pienine puistoineen. Luvassa on kohtalaisen selkeää ja vauhdikasta sprinttiä, jossa saa kuitenkin olla jatkuvasti tarkkana reitinvalintojen ja sujuvuuden kanssa. Radoille on lisätty keinotekoisia kiellettyjä alueita haasteen lisäämiseksi. Kielletyt alueet on merkitty vain karttaan. Sekä miesten, että naisten radoilla on käytössä kartan kääntö, rastinumerointi on jatkuva.

Ajanotto emitillä kuntorastityyliin: nosta emit leimasimesta lähtöhetkellä ja leimaa maalissa. Rasteilla ei ole emittejä, "leimaaminen" rastilippua hipaisemalla.

Parkissa jaossa verkkakartat, joilla löytää lähtöön.

Irralliset rastimääritteet	Kyllä
Lämmittelykartta	Kyllä
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Kyllä

Takaa-ajo

Ti 23.07.2024 klo 15:15

Kartta

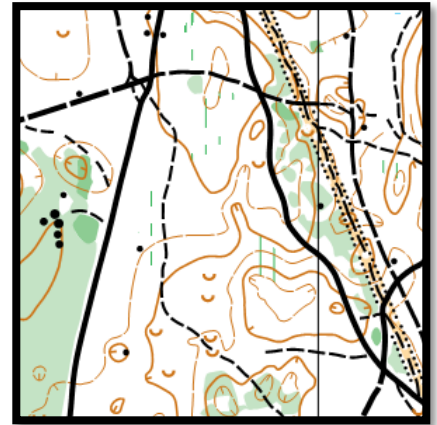
Tapanila | 2015 | Jarmo Pikkarainen | A4

Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5 m

Harjoituspaikka

Pysäköinti [tässä](#) (33 min majoituksesta)



Harjoitusinfo

Matkat: Naiset 3,6 km, miehet 4,6 km

Rasteilla: Pienet rastiliput

Lähtöön: 400 metriä parkista

Lähdöt: [Takaa-ajolistan](#) mukaisesti

GPS-seuranta: [linkki seurantaan](#)

Harjoitusohjeet

Iltapäivän kisavauhtinen harjoitus toteutetaan takaa-ajona, johon lähdetään aamun tulosten perusteella (sprintin aikaerot tuplattuna!). Pojat ja tytöt kisaavat samassa sarjassa: aamun nopein starttaa ensimmäisenä ja ensimmäinen maaliintulija voittaa!

Pauli on lähdössä lähettämässä urheilijat oikeaan aikaan maastoon. Ei emittiä tai muutakaan ajanottoa. Parkissa jaossa verkkakartat, joilla löytää lähtöön.

Irralliset rastimääritteet	Ei
Lämmittelykartta	Kyllä
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Ei

Kisanomainen keskimatka

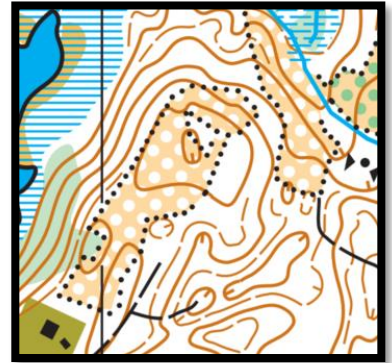
Ke 24.07.2024 klo 09:30

Kartta

Vierumäki | 2014 | Asko Määttä | A4

Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5 m



Harjoituspaikka

Verrytellen majoituksesta

Harjoitusinfo

Matkat: Miehet 5,3 km, naiset 4,9 km

Rasteilla: Rastiliput ja emitit (parilla rastilla pikkulippu ja ei emittiä)

Lähtöön: N. 1000 metriä majoituksesta

Lähdöt: [Lähtölistan](#) mukaan 1 min välein (sarjan sisällä 2 min välein)

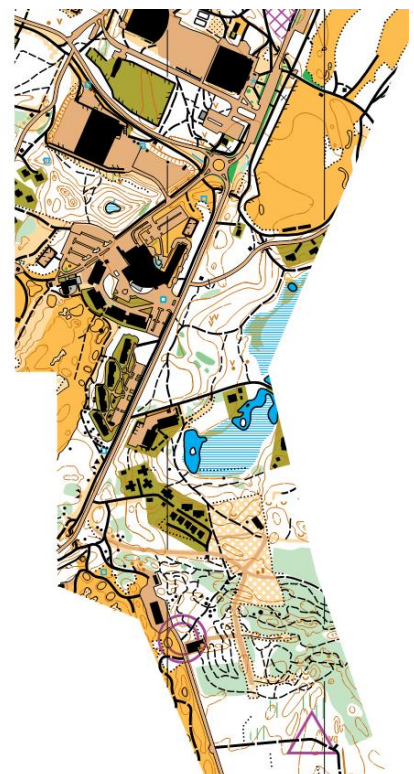
GPS-seuranta: [linkki seurantaan](#)

Harjoitusohjeet

Viimeisenä päivänä tehdään vielä yksi leirin pääharjoituksista: täyspitkä keskimatkan rata (naisilla ehkä hivenen ylipitkänkin rata) kisanomaisena. Vierumäen opiston lähimaasto on polkurikasta ja hyväkuluista kangasta. Paikoitellen näkyvyys on kuitenkin huono, mikä tuo suunnistukseen haastavuutta. Luvassa on nykyaikainen keskimatka, jossa pitää juosta todella kovaa, mutta muutamille bingorasteille pitää malttaa ottaa vauhtia pois. Hyvän suunnitelman ja havainnoinnin ohella kompassin käyttö korostuu tässä maastossa. Pyri tekemään kilpailunomainen suoritus aina valmistautumisesta ja verryttelyistä lähtien.

Ajanotto emitillä kuntorastityyliin: nosta emit leimasimesta lähtöhetkellä ja leimaa maalissa. Useimmilla rasteilla on emitit, mutta kolmella rastilla vain pieni rastilippu ilman leimasinta. Näillä rasteilla "leimaaminen" tapahtuu rastilippua hipaisemalla.

Irralliset rastimääritteet	Kyllä
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Kyllä



Kevyt käyrätreeni

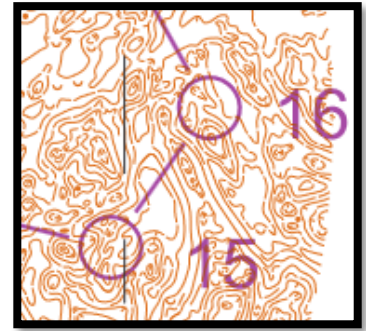
Ke 24.07.2024 klo 14:00

Kartta

Hälvälä | 2016 | Paulin&Pikkarainen | A4

Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5 m



Harjoituspaikka

Pysäköinti [tässä](#). (43 min majoituksesta)

Harjoitusinfo

Matkat: 6,5 km, helposti oiottavissa

Rasteilla: Rastiliput

Lähtöön: 600 metriä parkista

Lähdöt: Omaan tahtiin

GPS-seuranta: [linkki seurantaan](#)

Harjoitusohjeet

Päätetään leiri teknisesti vaativaan kevyen vauhdin harjoitukseen. Sukelletaan muun muassa Jukolasta ja SM-viestistä tuttuun Hälvälän supikkoon, jossa keskittymisen on pysyttävä täysin kasassa, jotta rastit löytyvät sujuvasti. Kulkukelpoisuudesta on tässä harjoituksessa hieman tingitty: maasto on paikoin melko kivistä ja nousua kertyy kohtalaisesti. Hidas maasto tämäkään tosin ei ole.

Irralliset rastimääritteet	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Ei