

P-H:n sprintti-iltarastien 2.4.2024 eri reitinvalintoja

Tässä PowerPoint-esityksessä on esitetty rastivälien eri reitinvalintoja sekä niiden pituudet. Ensin on rastiväli, sitten eri reitinvalintoja ja rastivälin kolmannessa kuvassa on eri reitinvalintojen pituudet. Tätä voit siis käyttää myös reitinvalintaharjoituksena. Tee ensin oma reitinvalintasi nopeasti. Siirry seuraavaan kuvaan. Onko siinä esitetty oma reitinvalintasi? Minkä reitin valitsisit esitetyistä reiteistä ja miksi? Siirry rastivälin kolmanteen kuvaan. Siinä näet eri reitinvalintojen pituudet. Säilyikö oma reitinvalintasi tai toisessa kuvassa päättämäsi reitinvalinta? Osassa PowerPoint ohjelman versioissa voit ajastaa kuvan vaihtumaan haluamassasi ajassa.

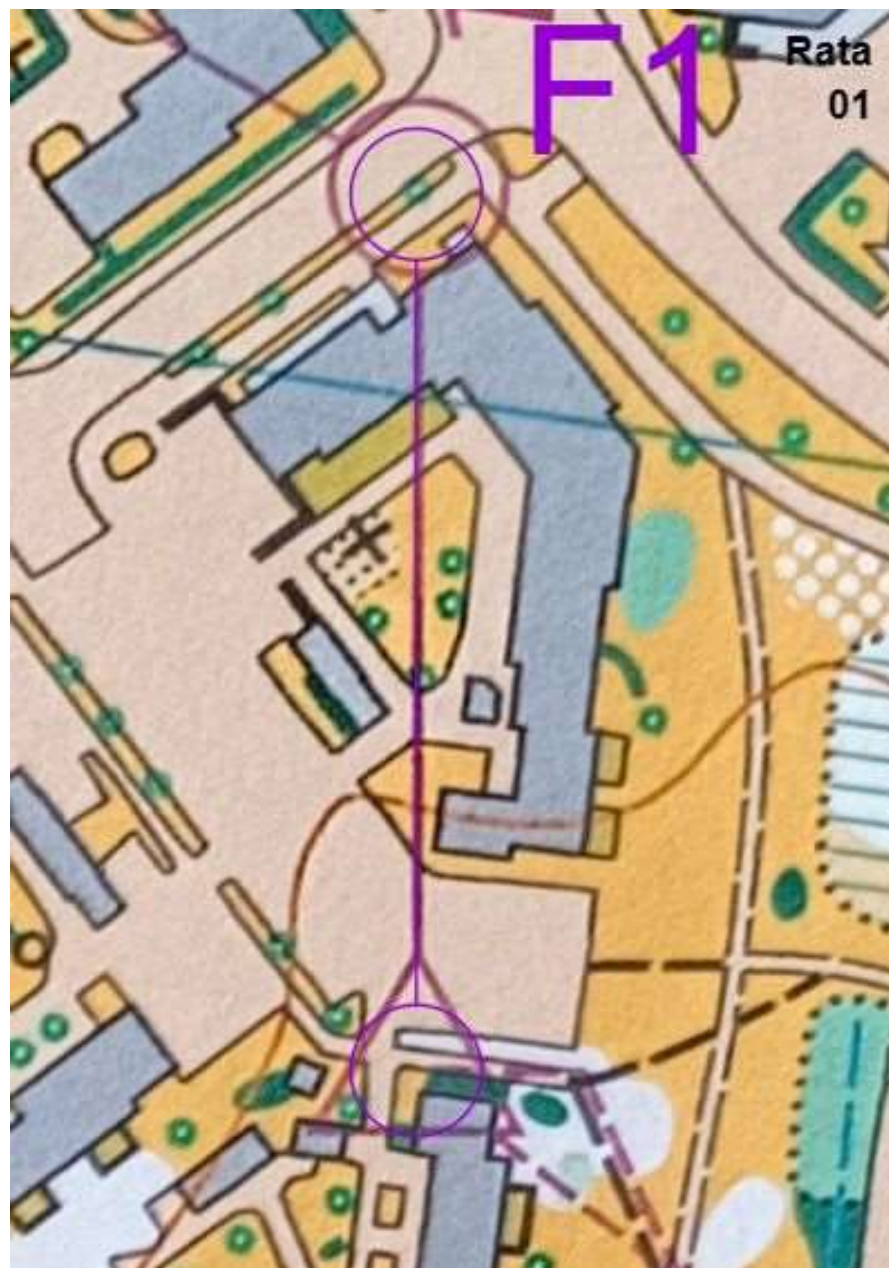
Muista, että lyhyin reitinvalinta ei aina ole nopein! Mm. mutkat, mäet, raput, juoksualusta, luettavien kohteiden paljous, sokkeloisella reitillä pysyminen, juoksuvoima jne. vaikuttavat.

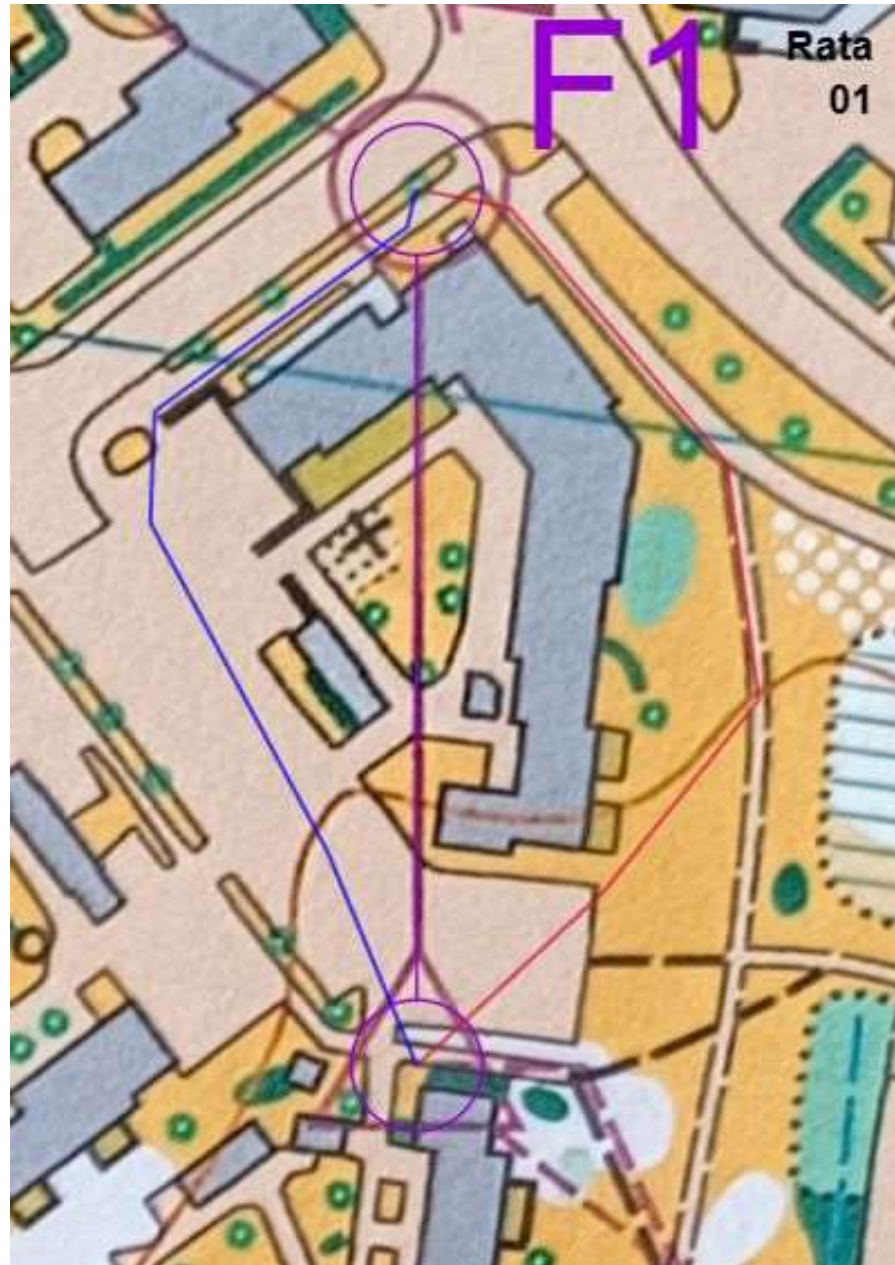
Pohdi myös kykenitkö iltarasteilla ennakoivaan kartanlukuun ja olisiko jollain rastivälillä ollut mahdollista lukea seuraavia rastivälejä meneillään olevan suunnistustehtävän siitä vaarantumatta?

Ensin on E-rata, jolla on pääosa myös muiden ratojen rastiväleistä, mutta osa päinvastaiseen suuntaan. Lopussa kuvasta 90 alkaen on C- ja D-ratojen rastiväli K-1, C-radan 11-12 ja A-radan rastivälit 6-9.

Siirry nyt seuraavaan kuvaan ja etene rastiväli kerrallaan.

E-rata K-piste - 1. rasti



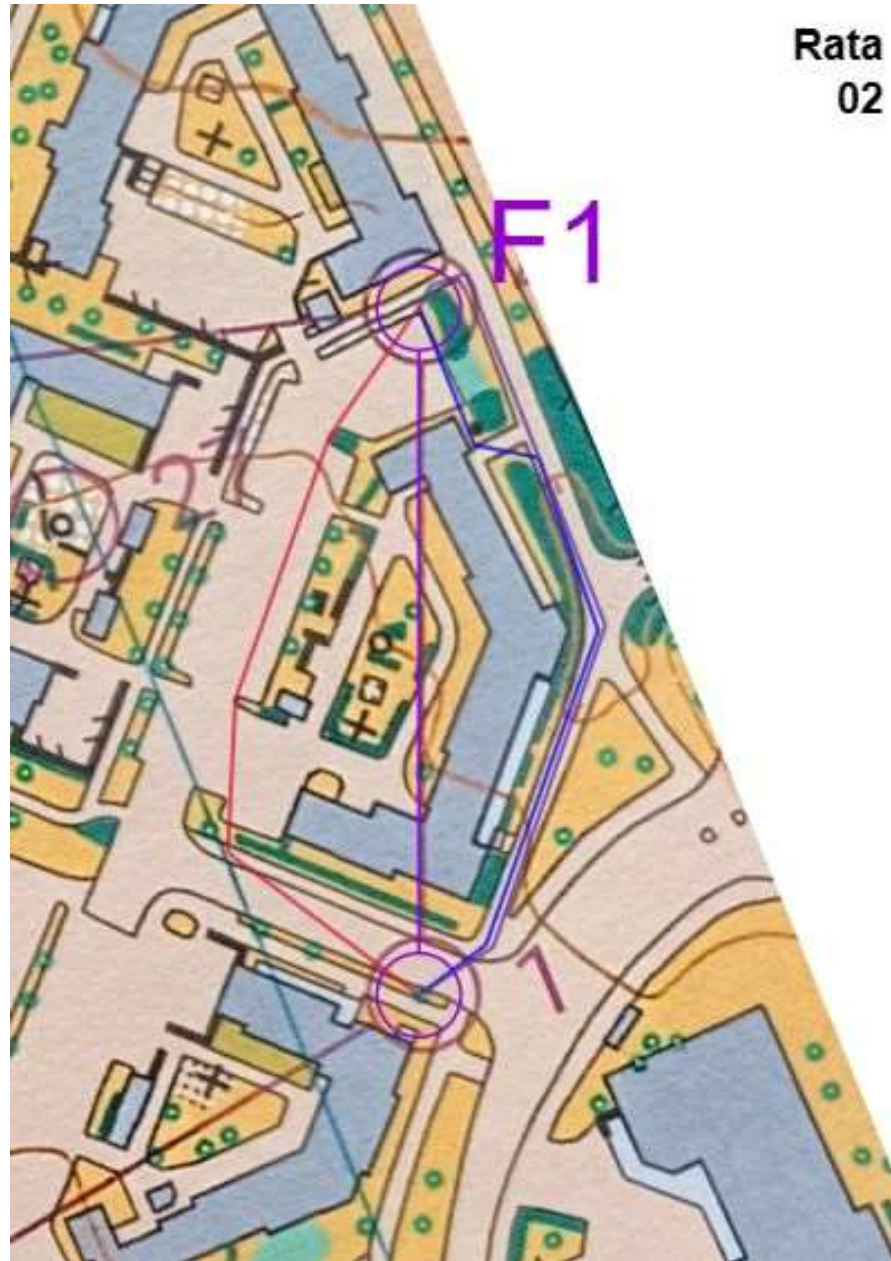




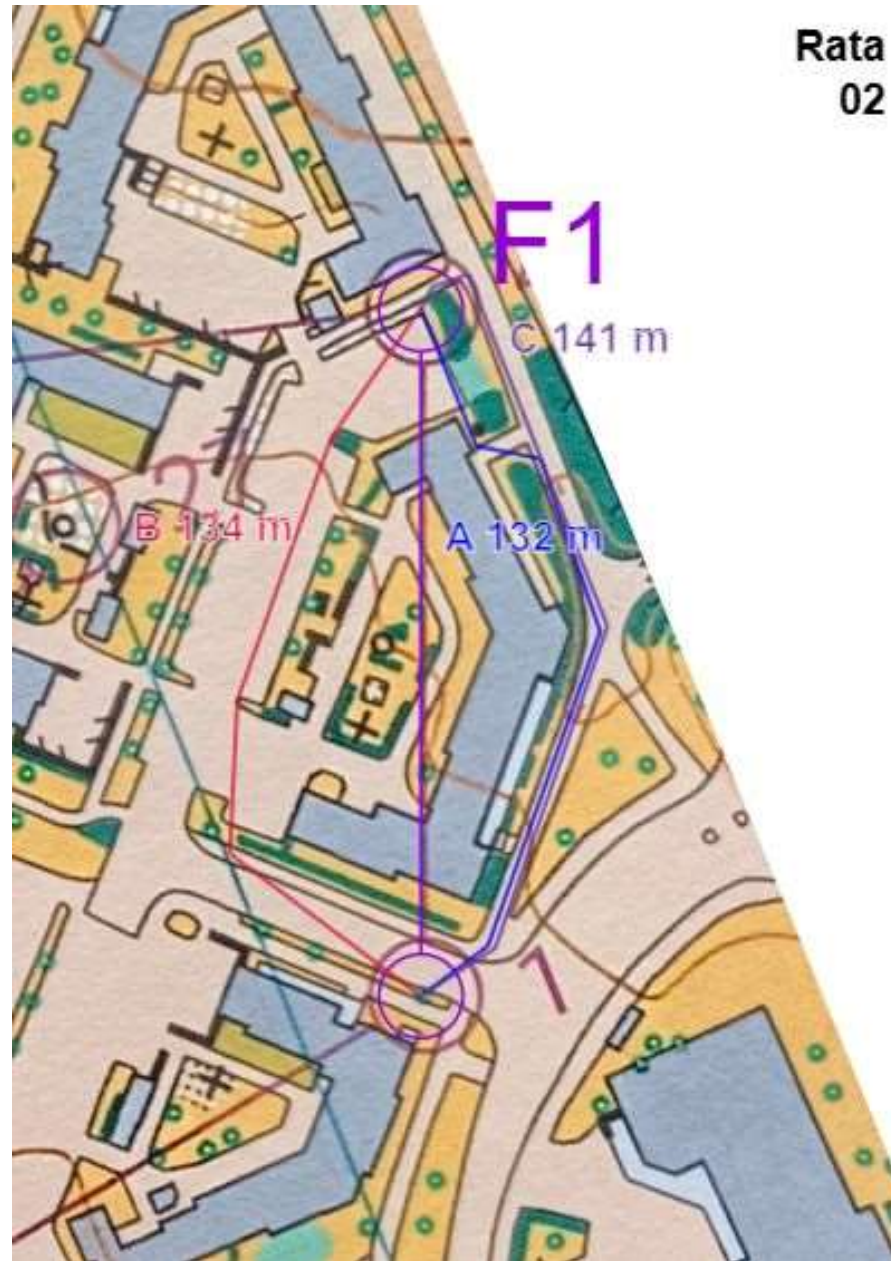


Rata
02

Rata
02



Rata
02





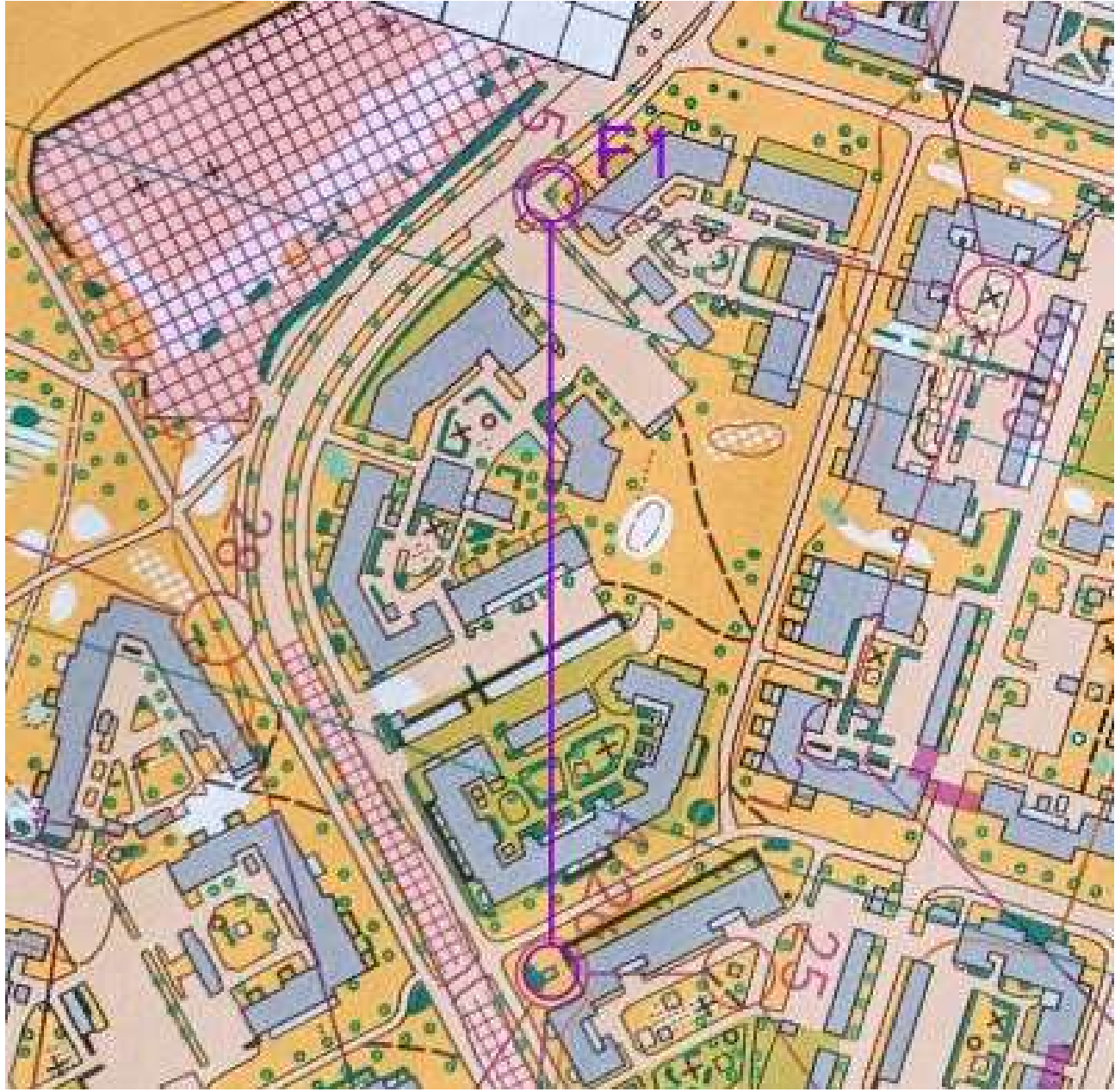




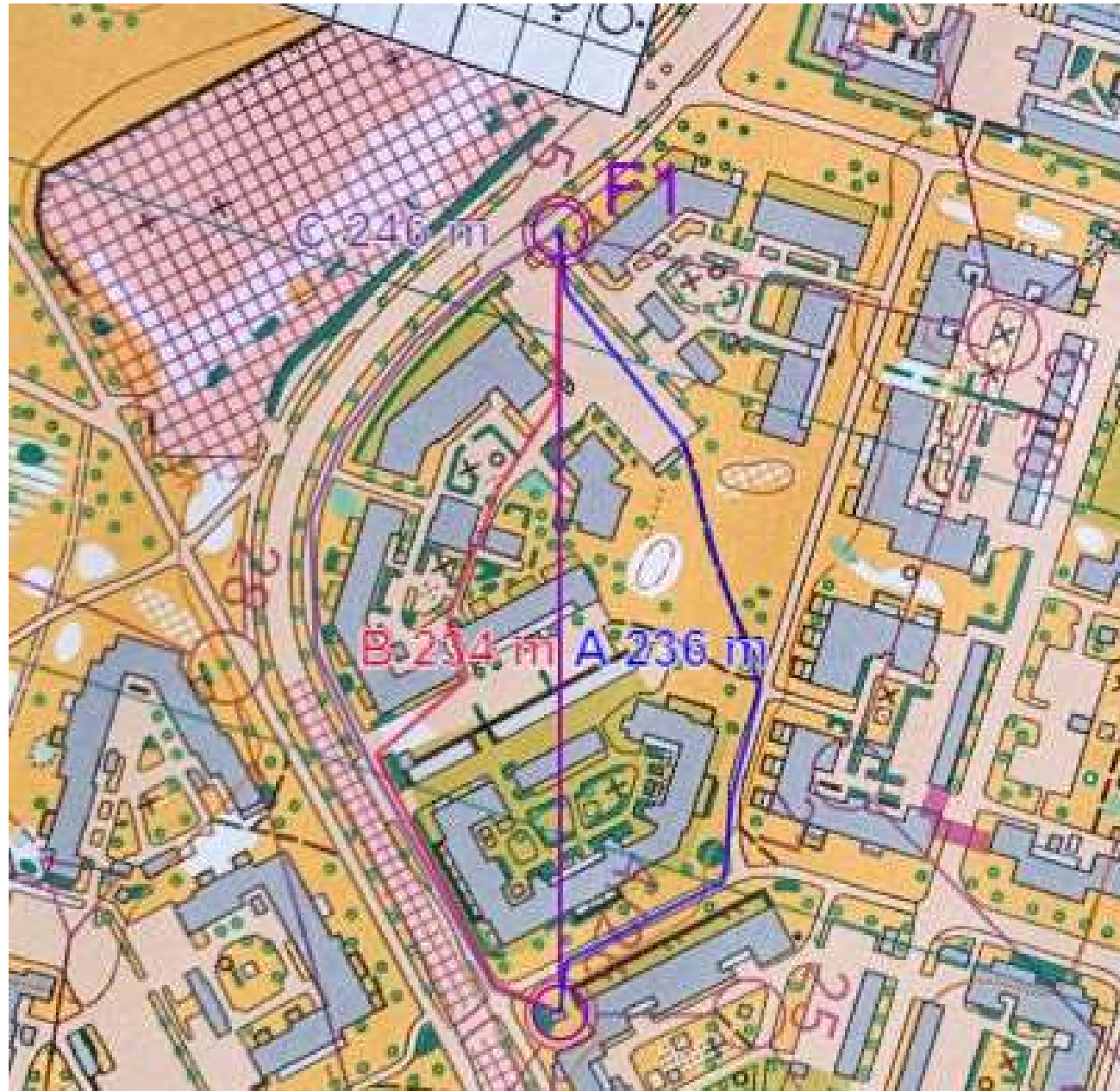




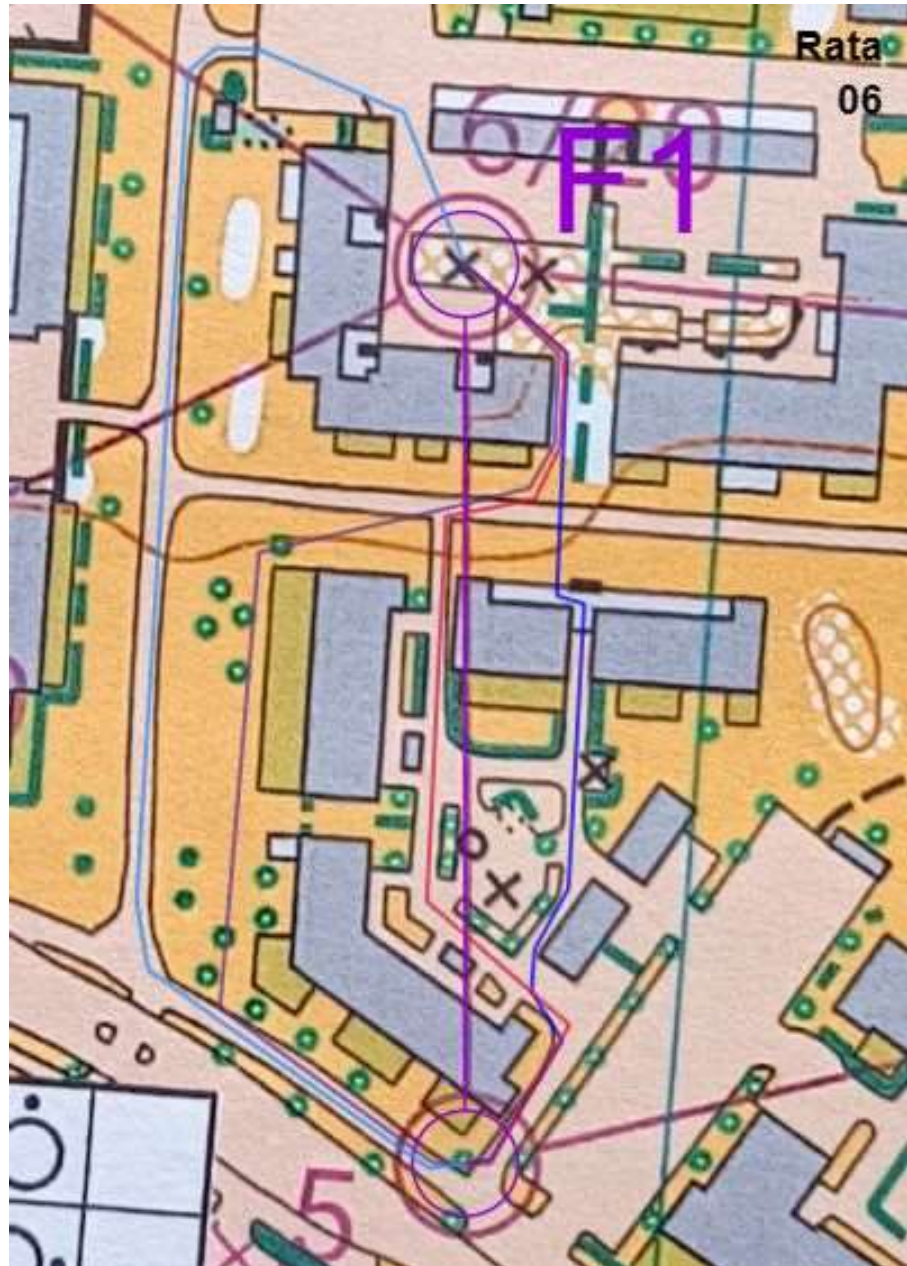




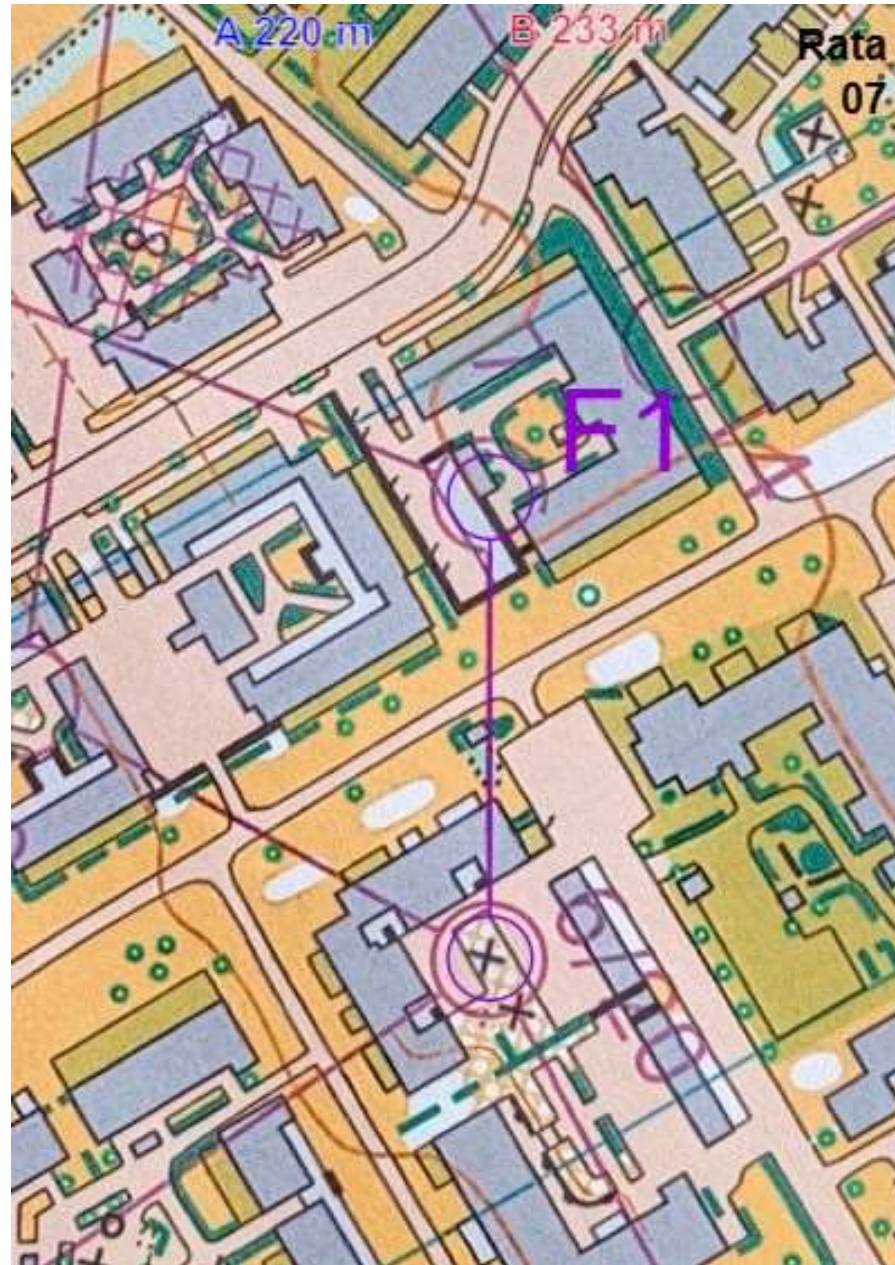












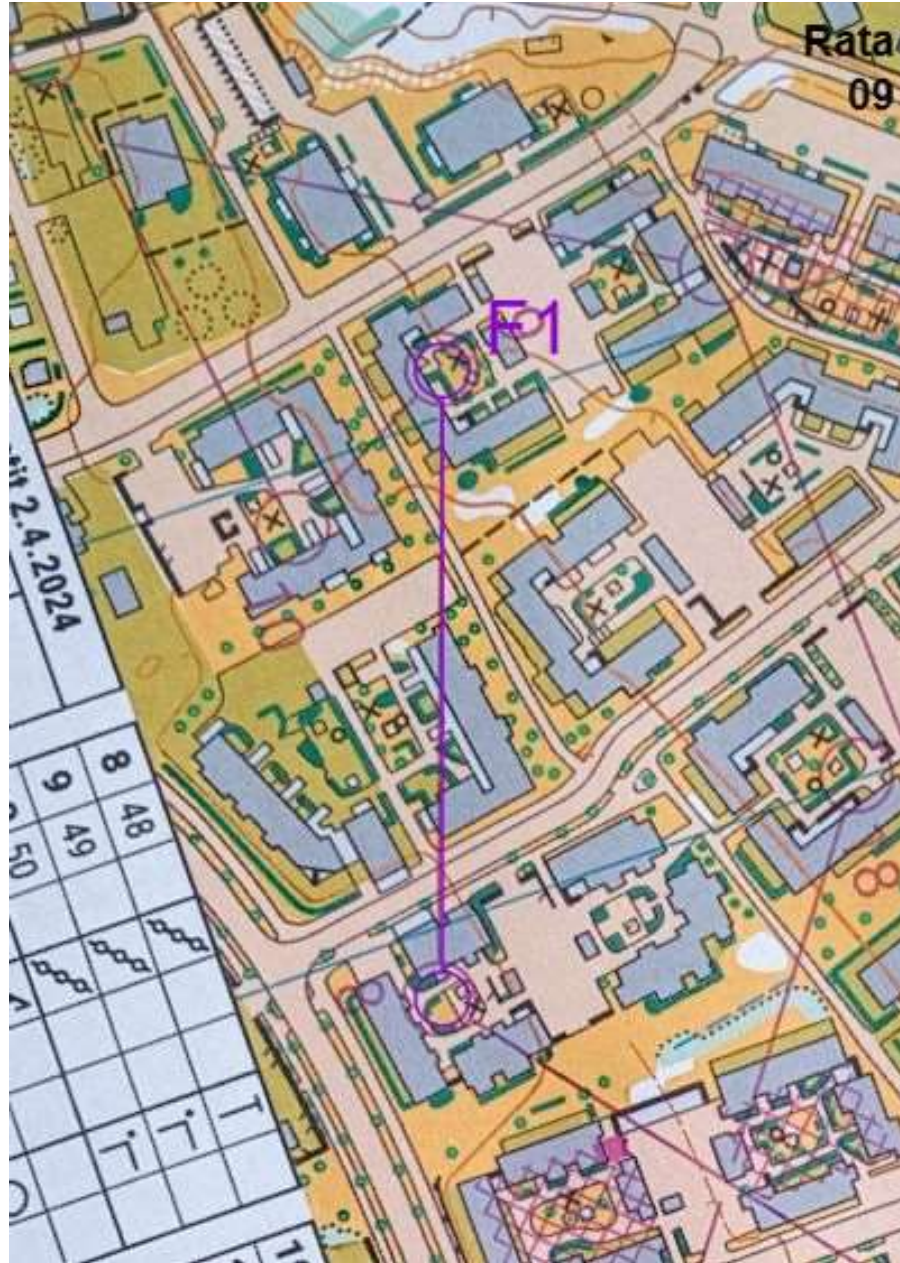


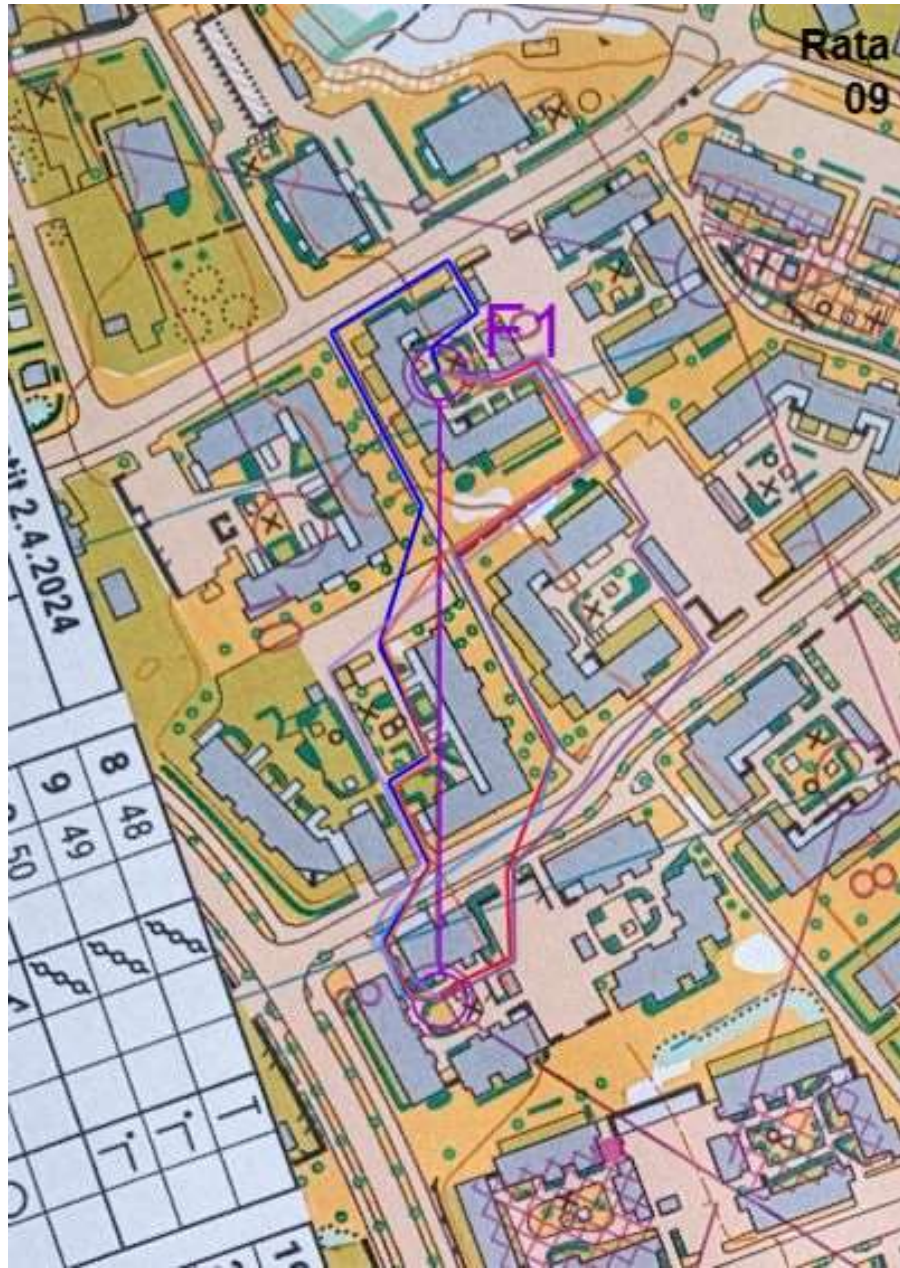


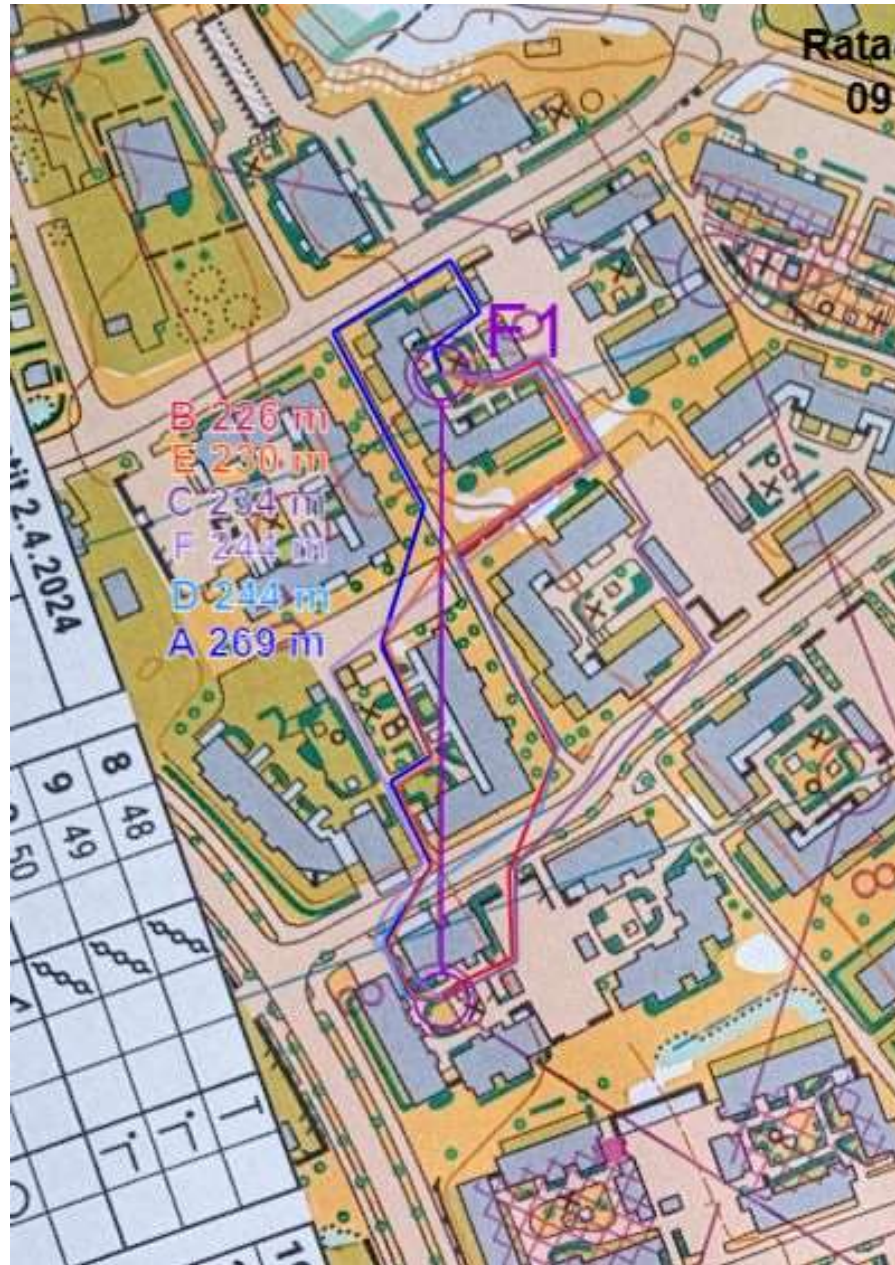








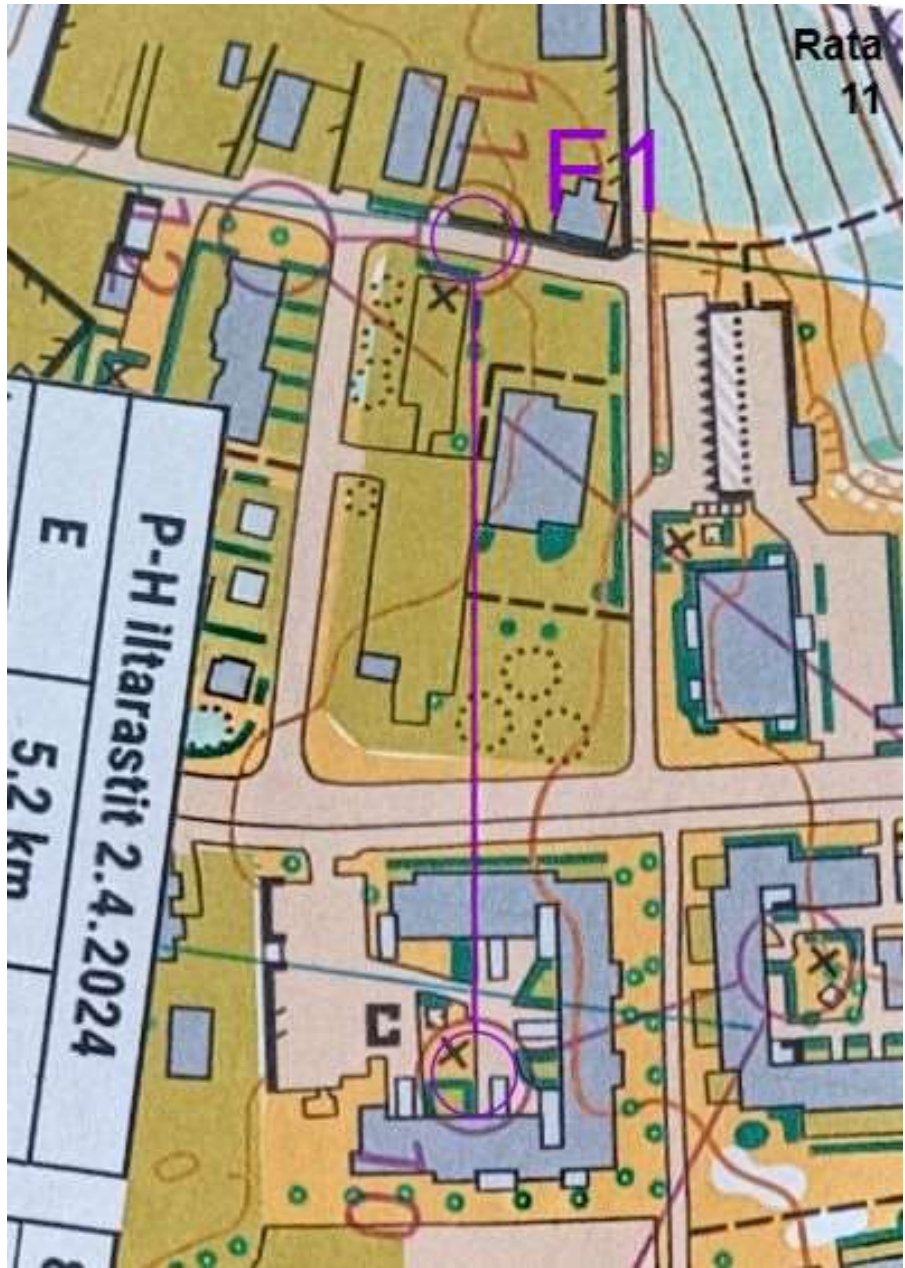


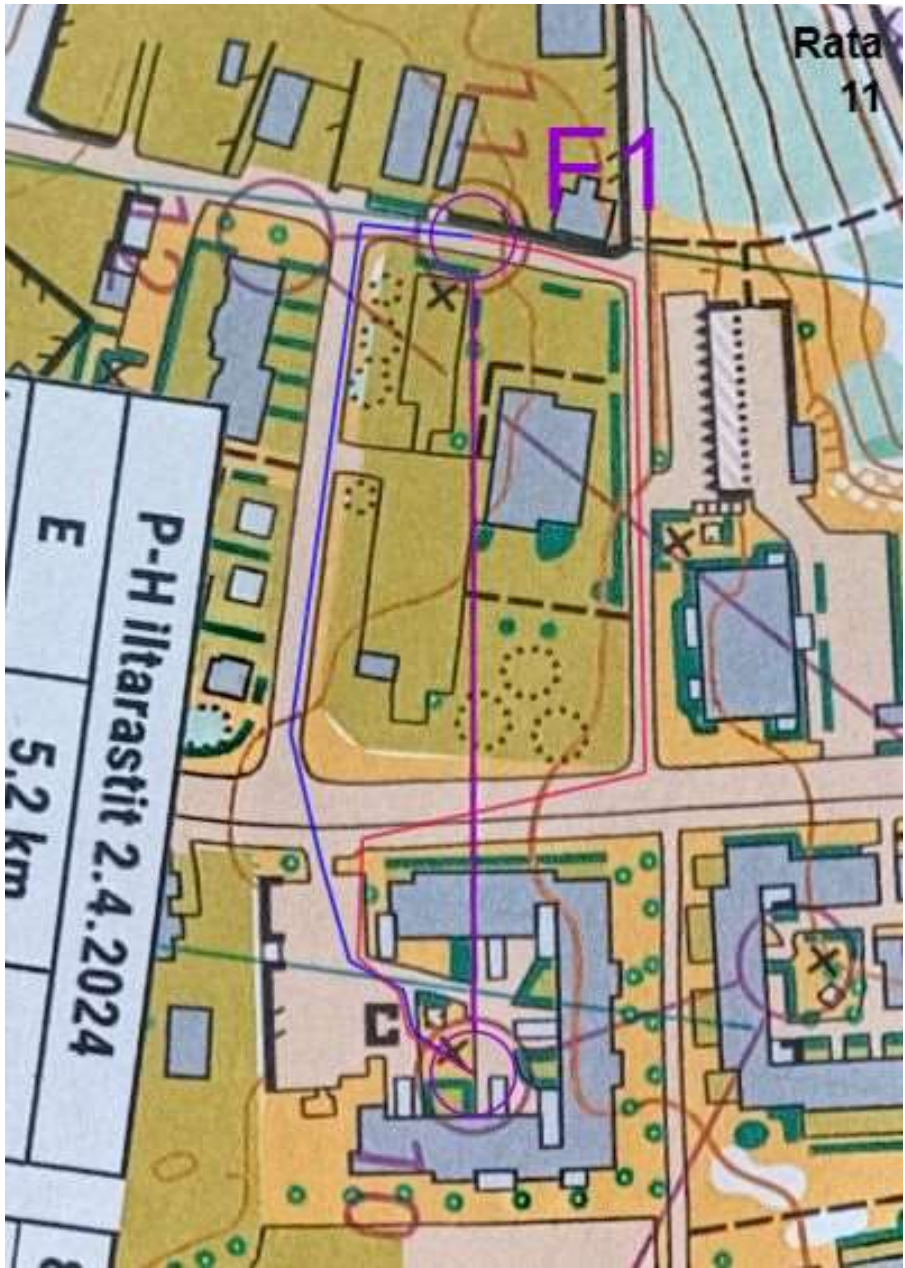


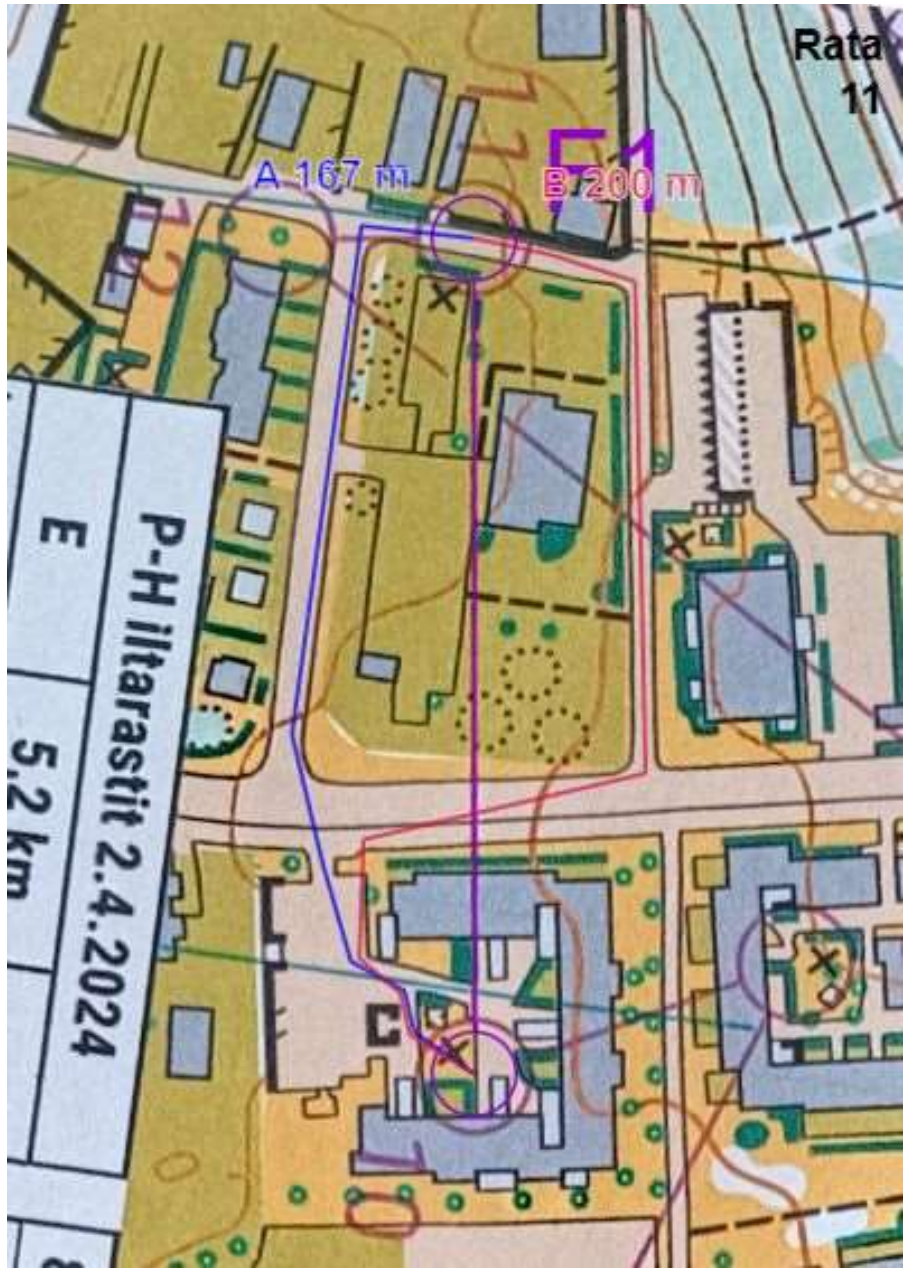


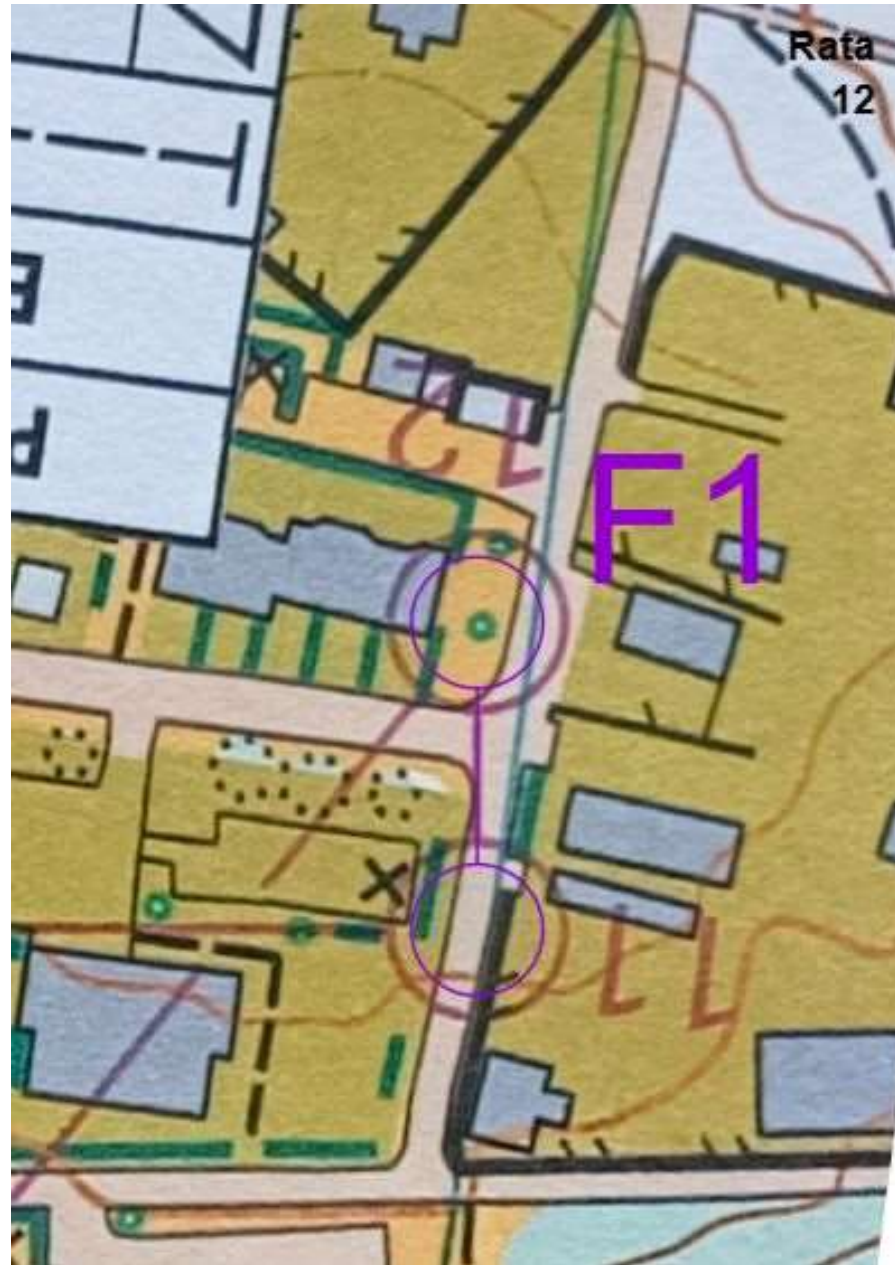






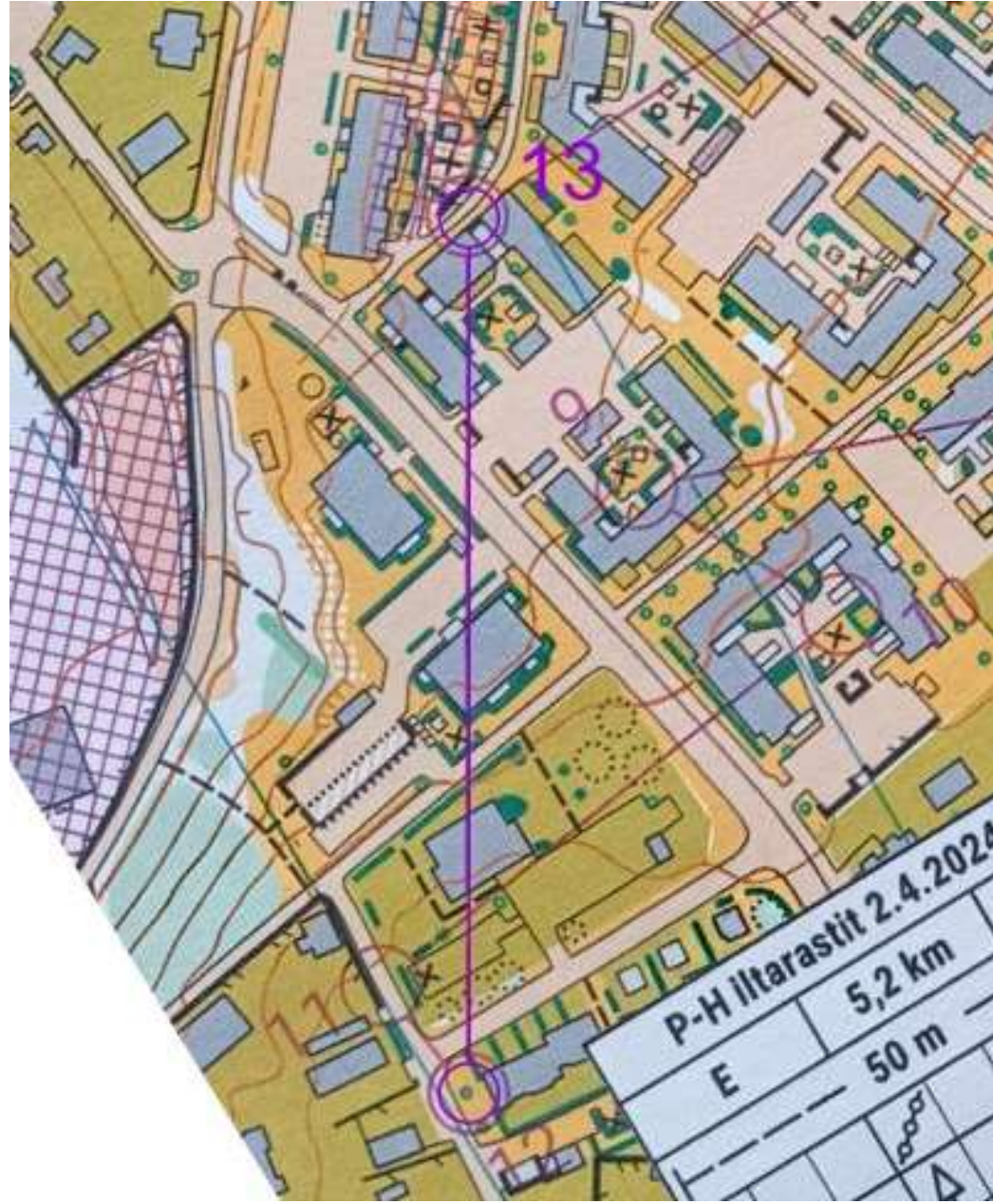


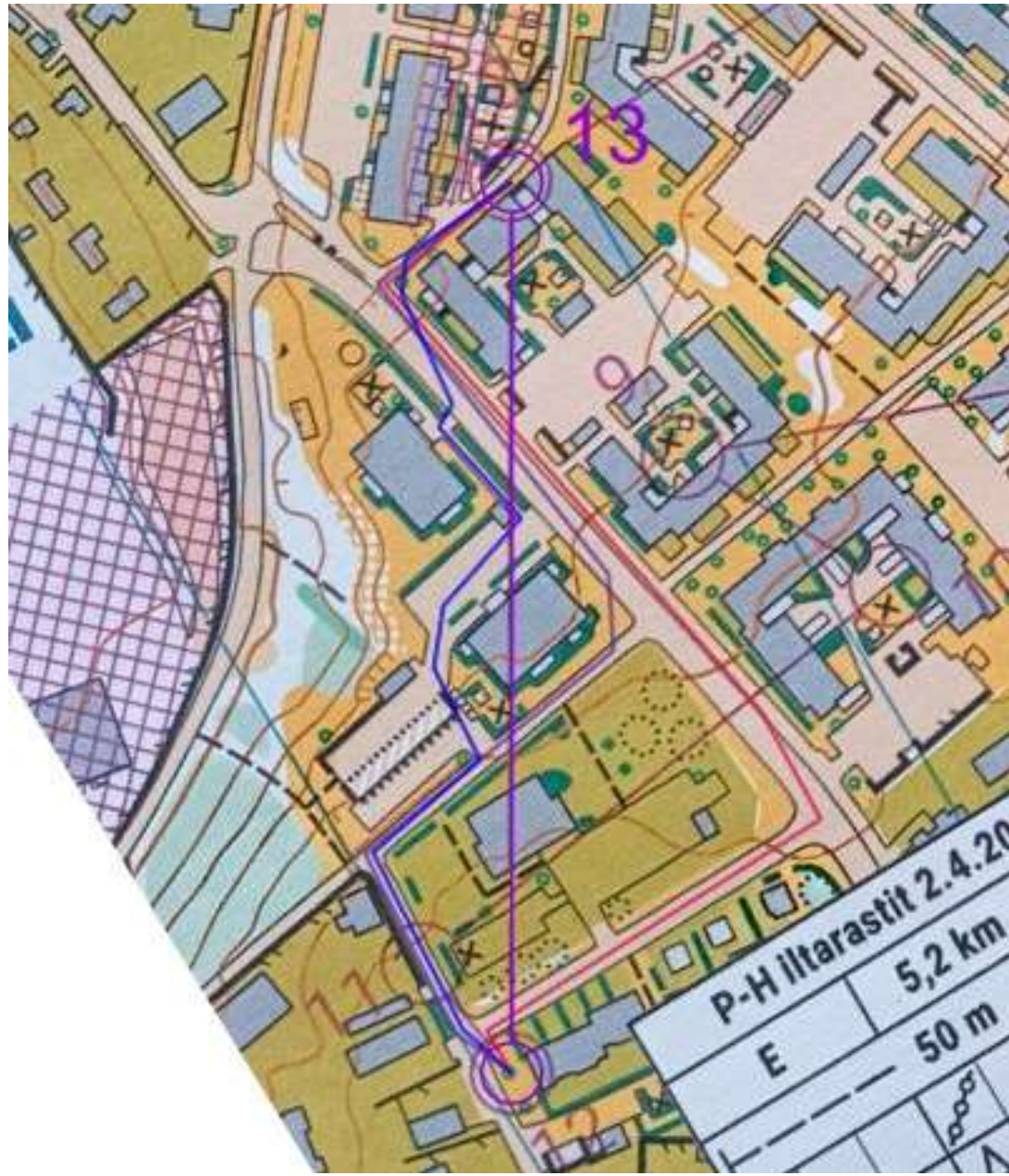




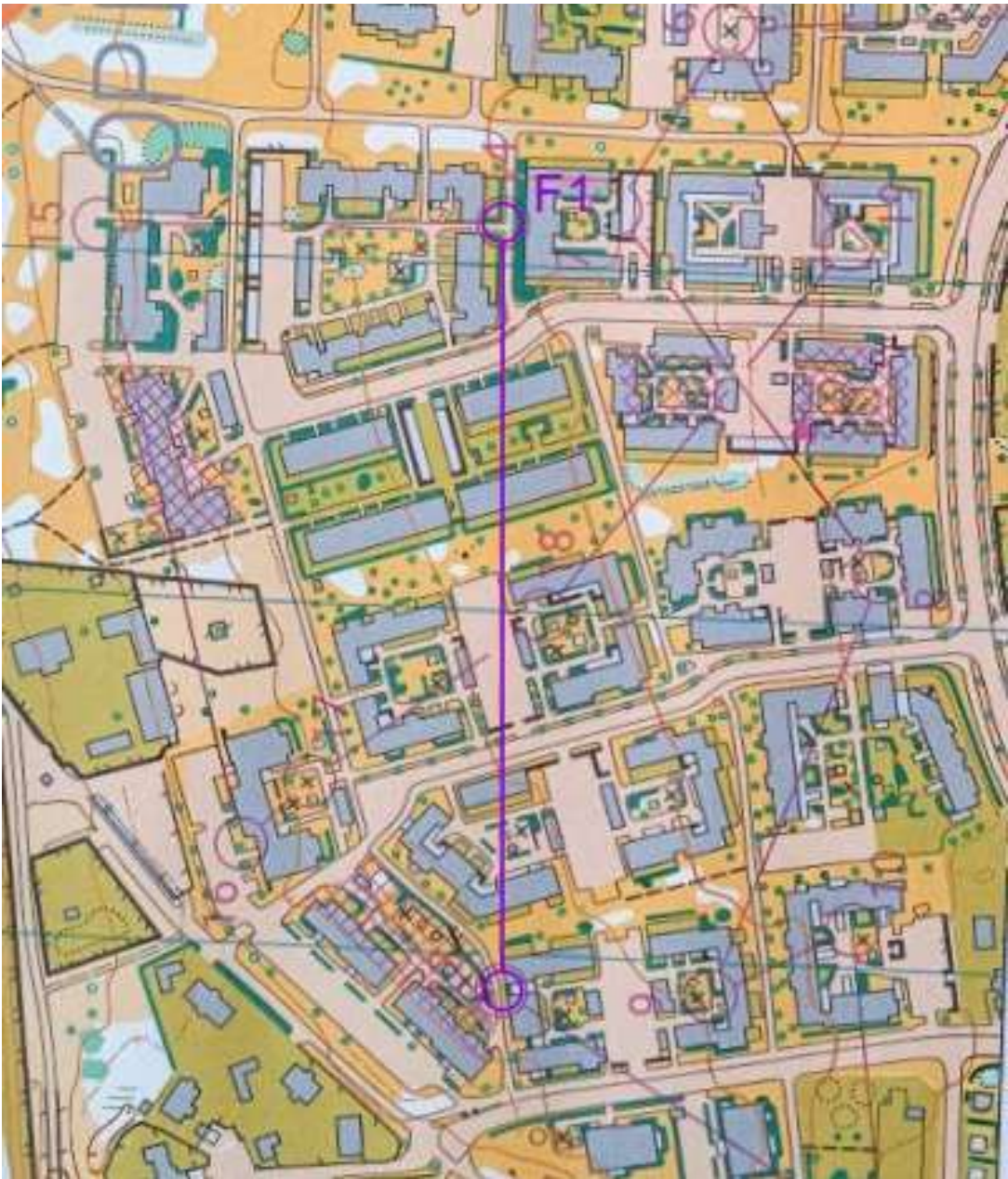


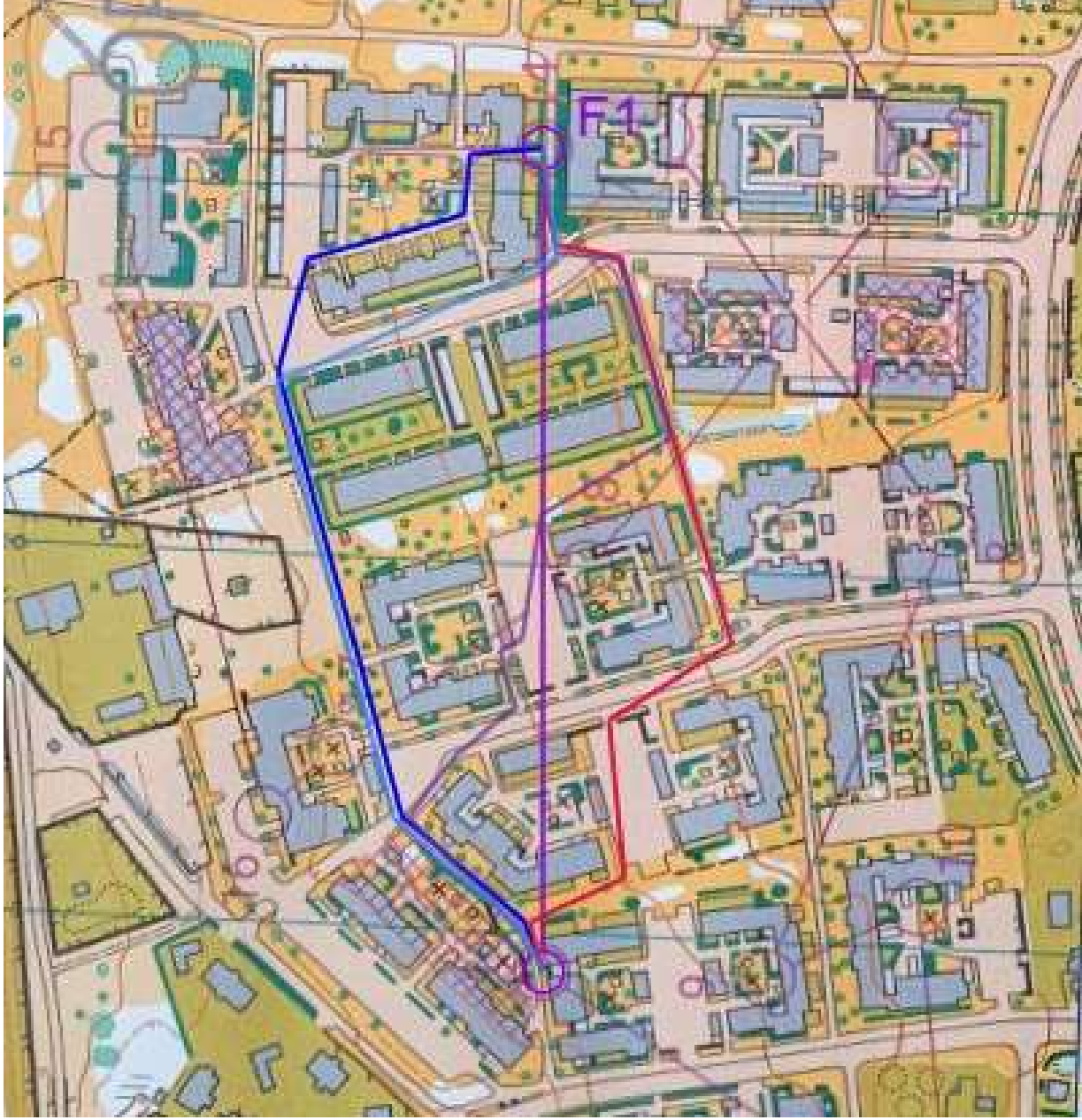


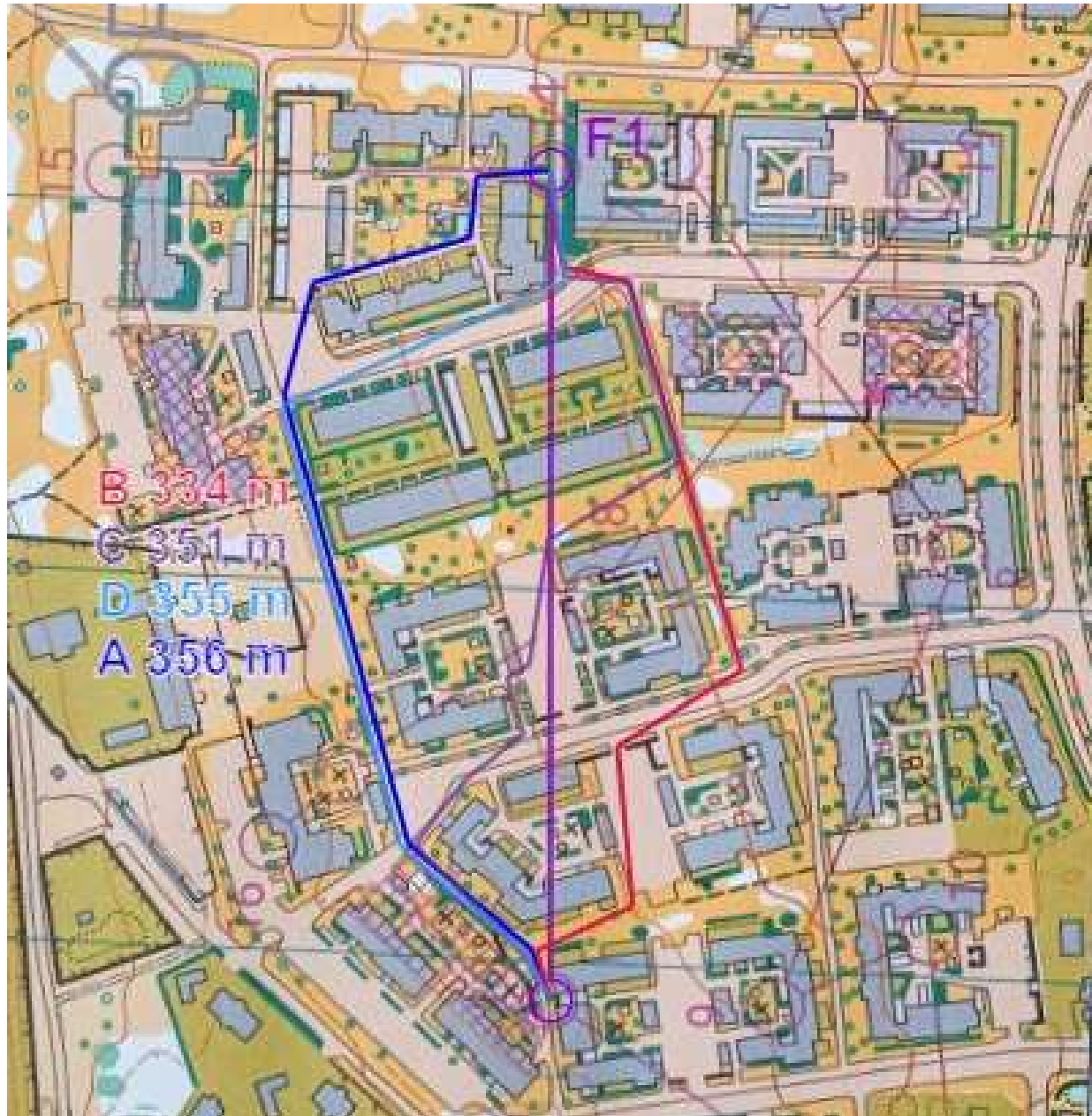






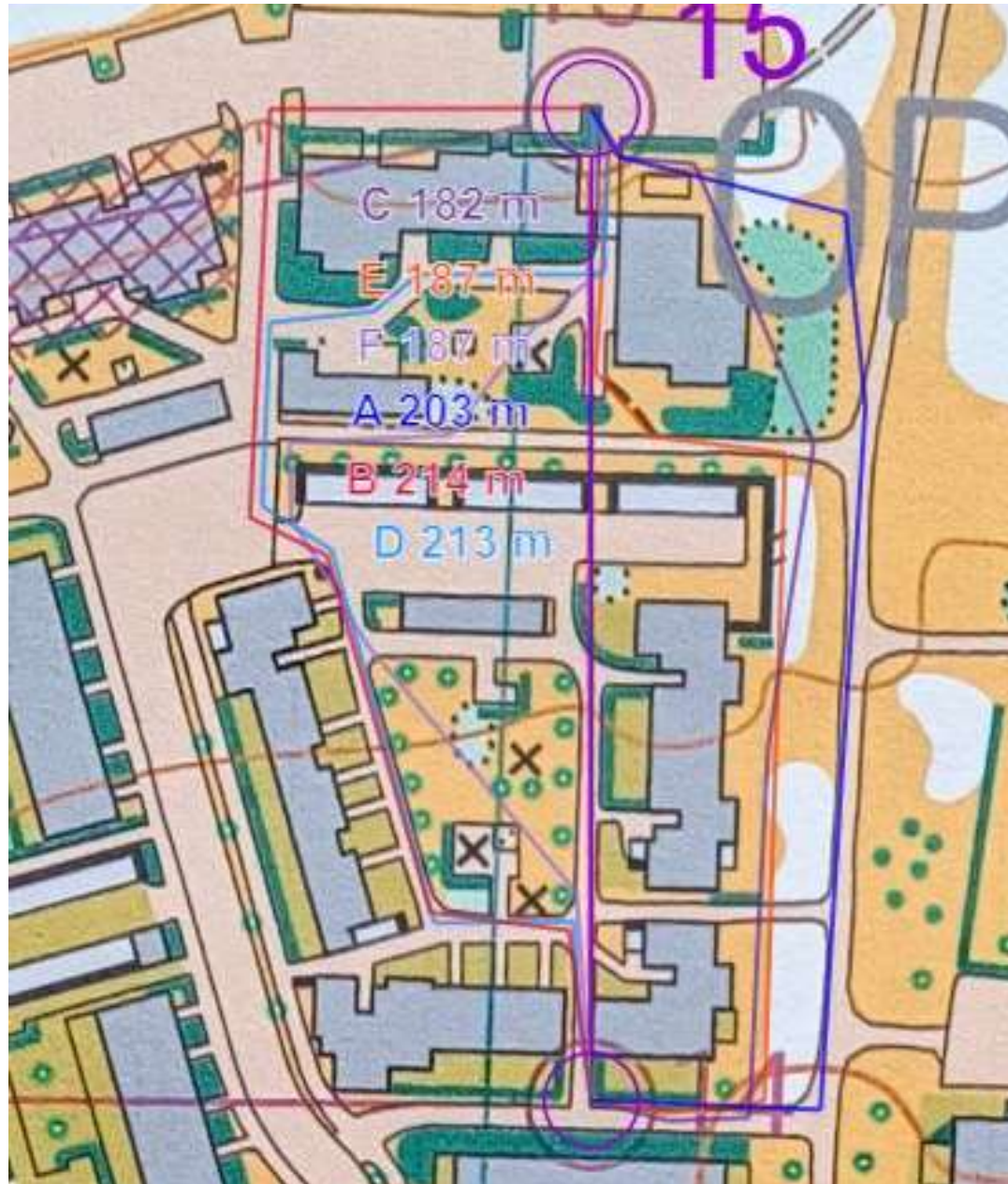


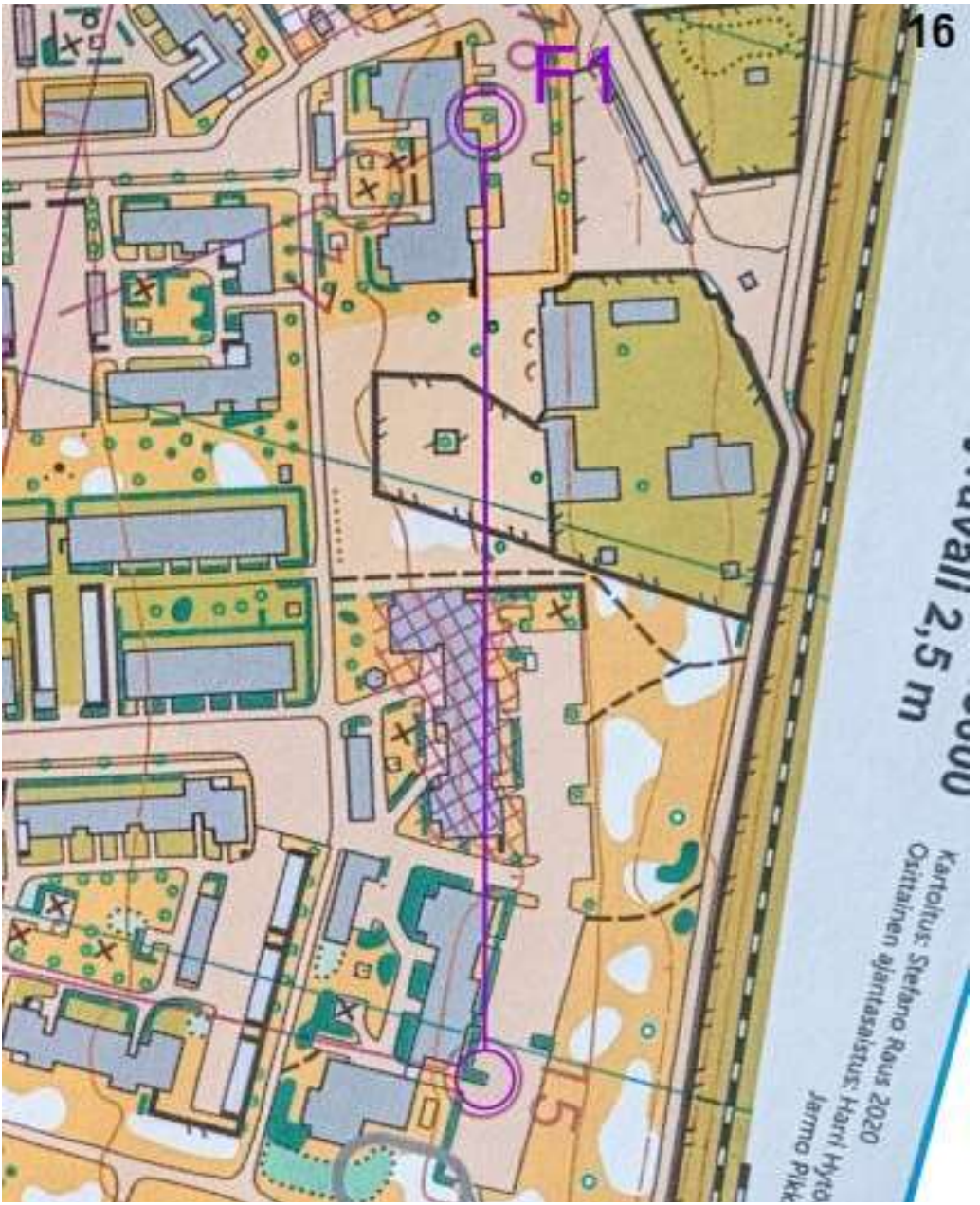






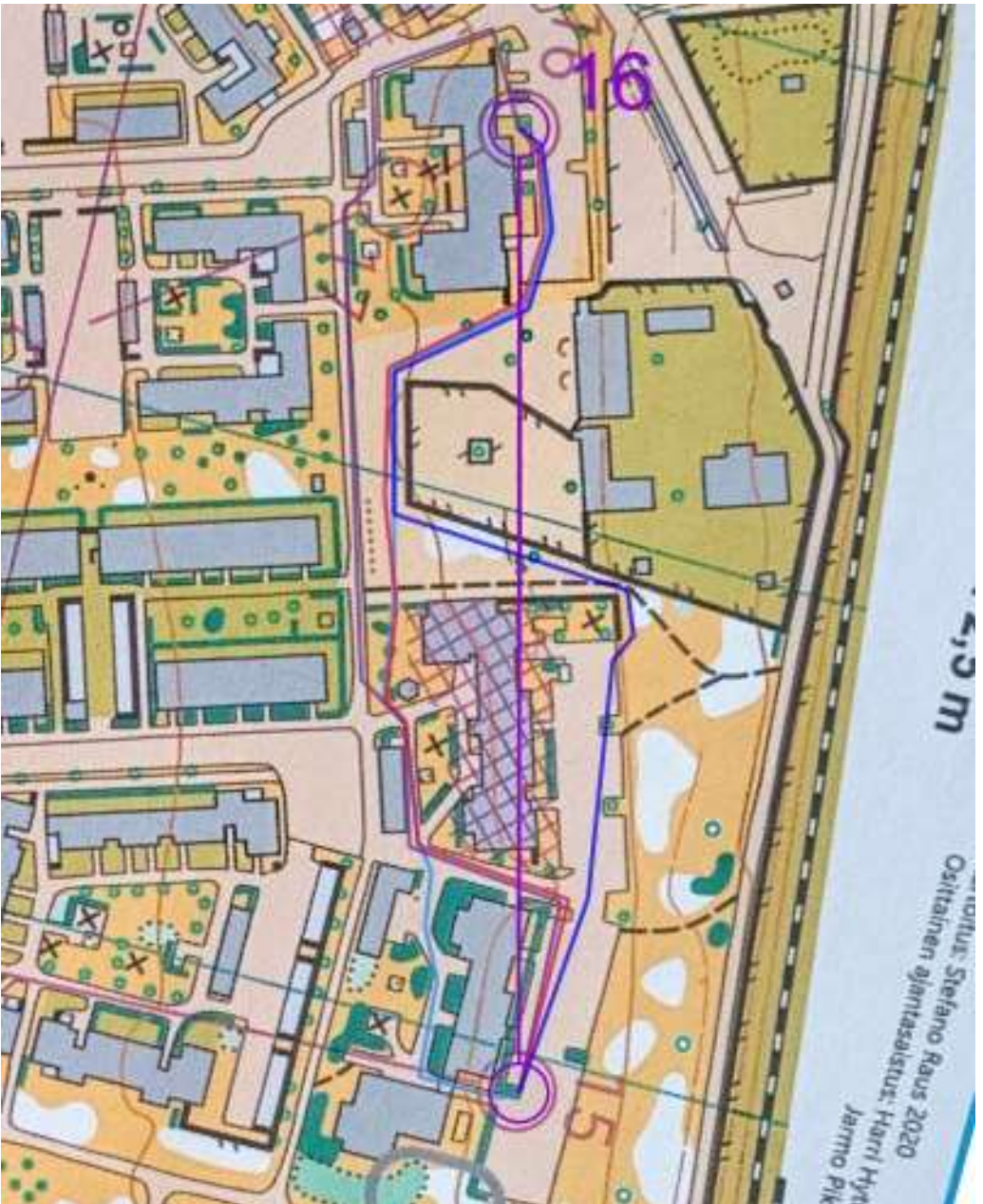


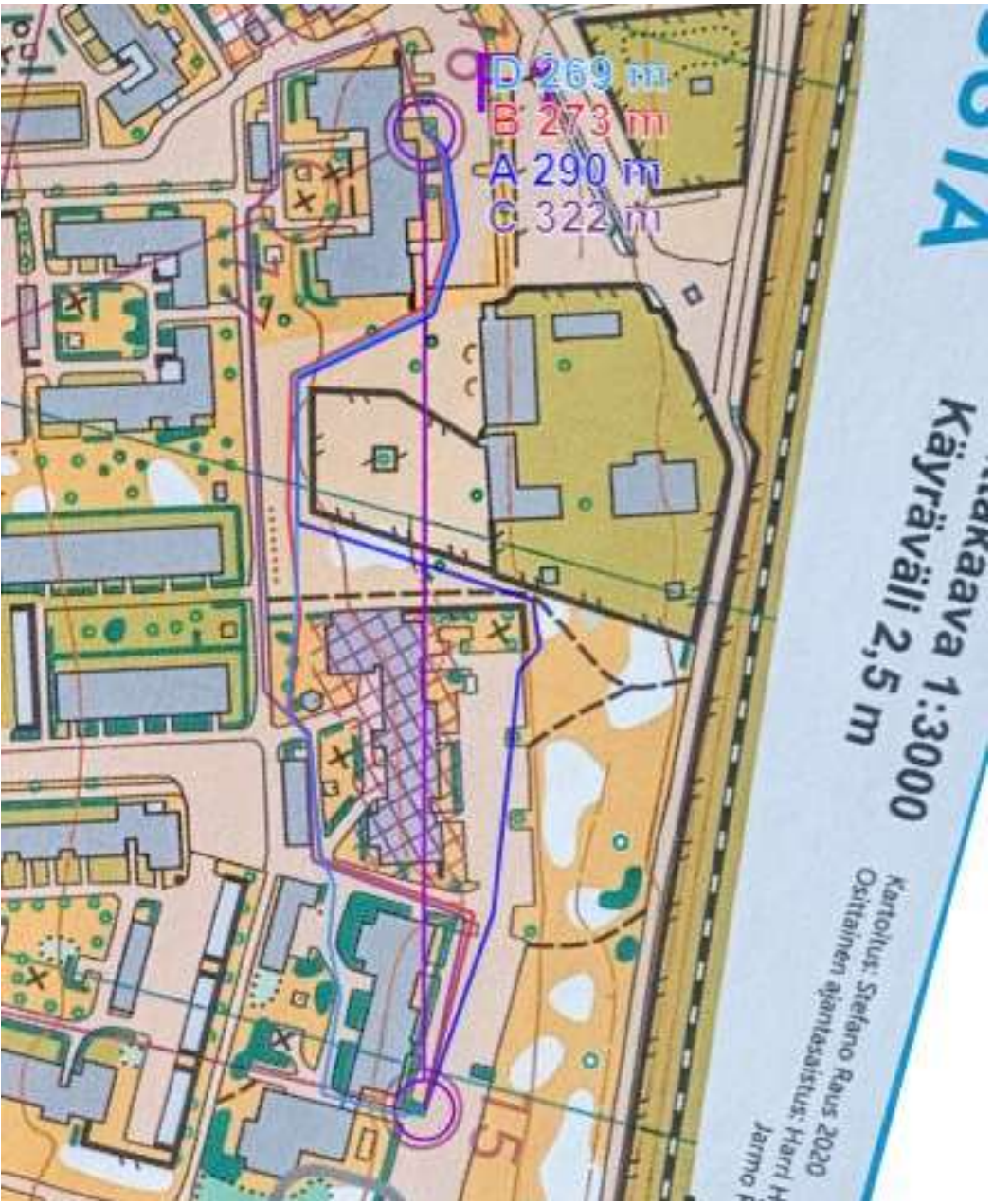




...valli 2,5 m

Kartotus: Stefano Raus 2020
Ostainen ajantasistus: Harri Hyö
Jarmo Pikk



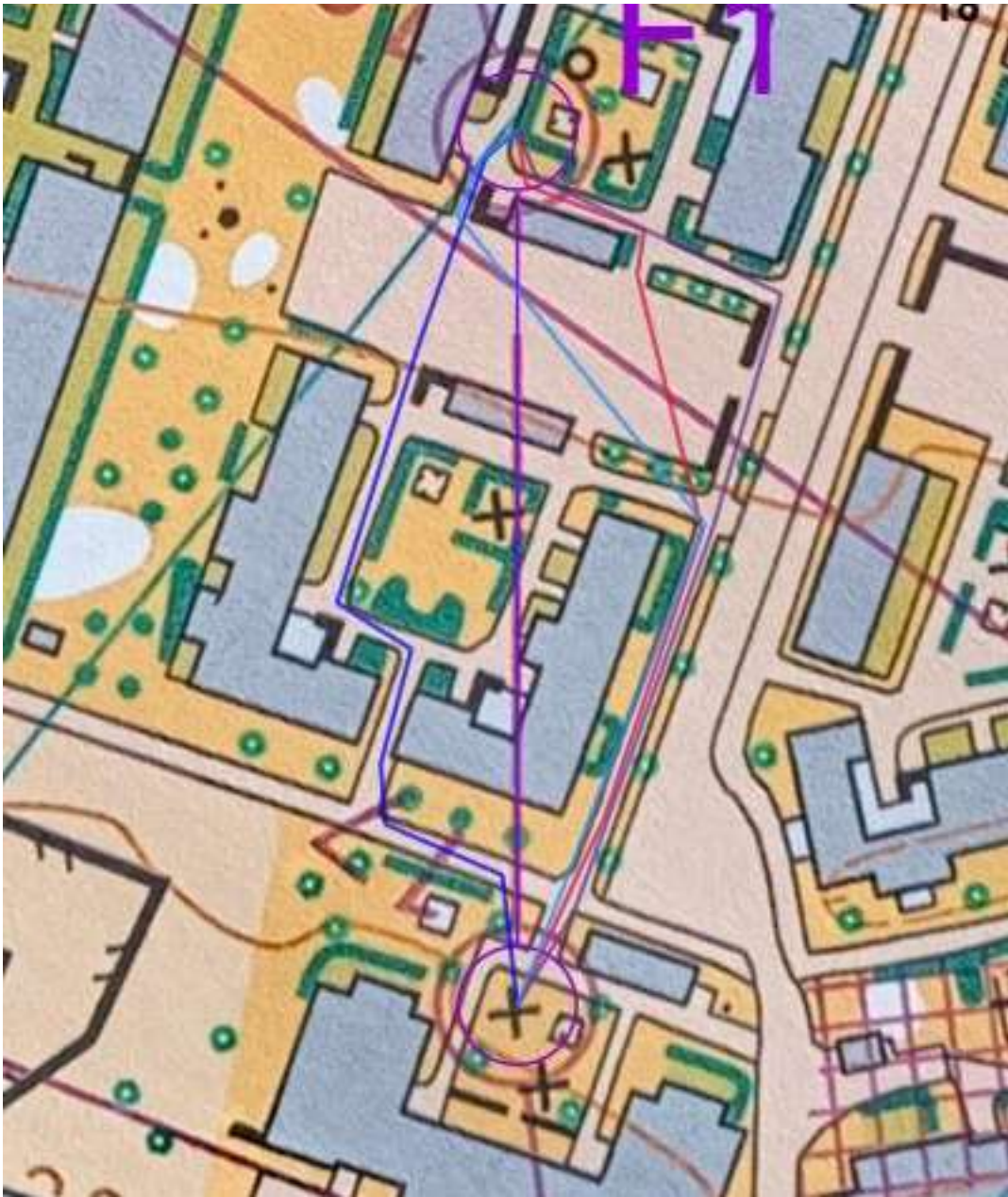




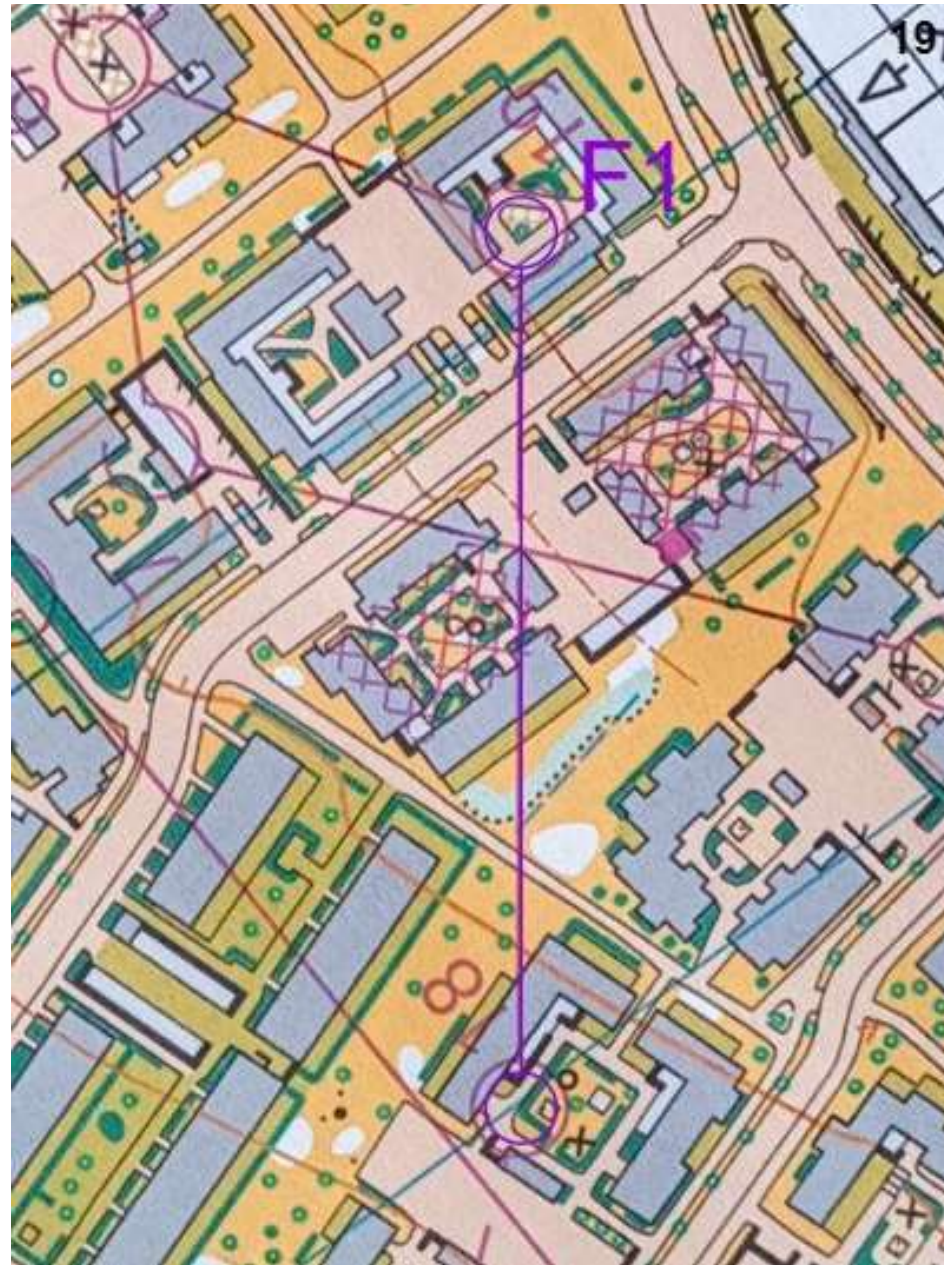


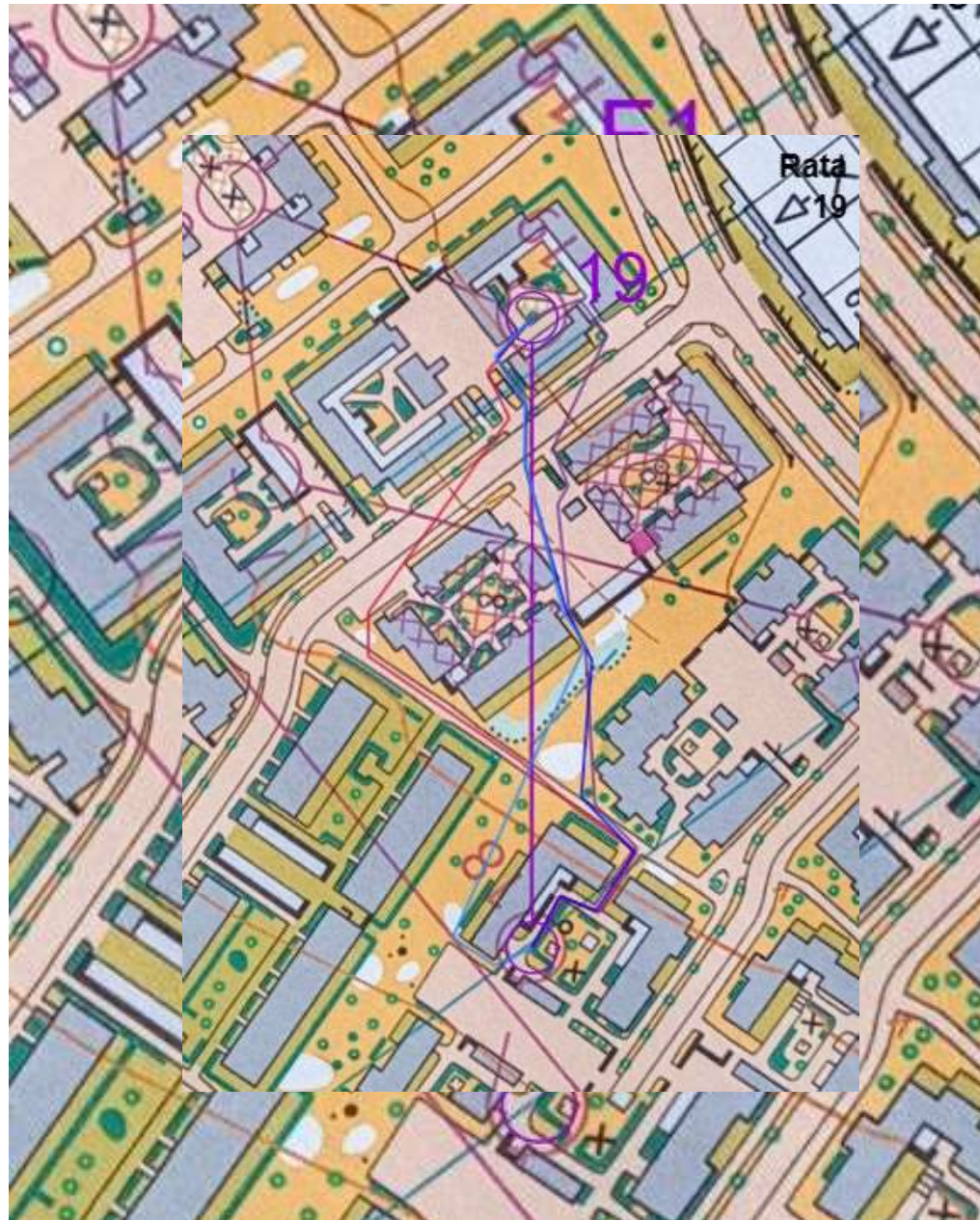


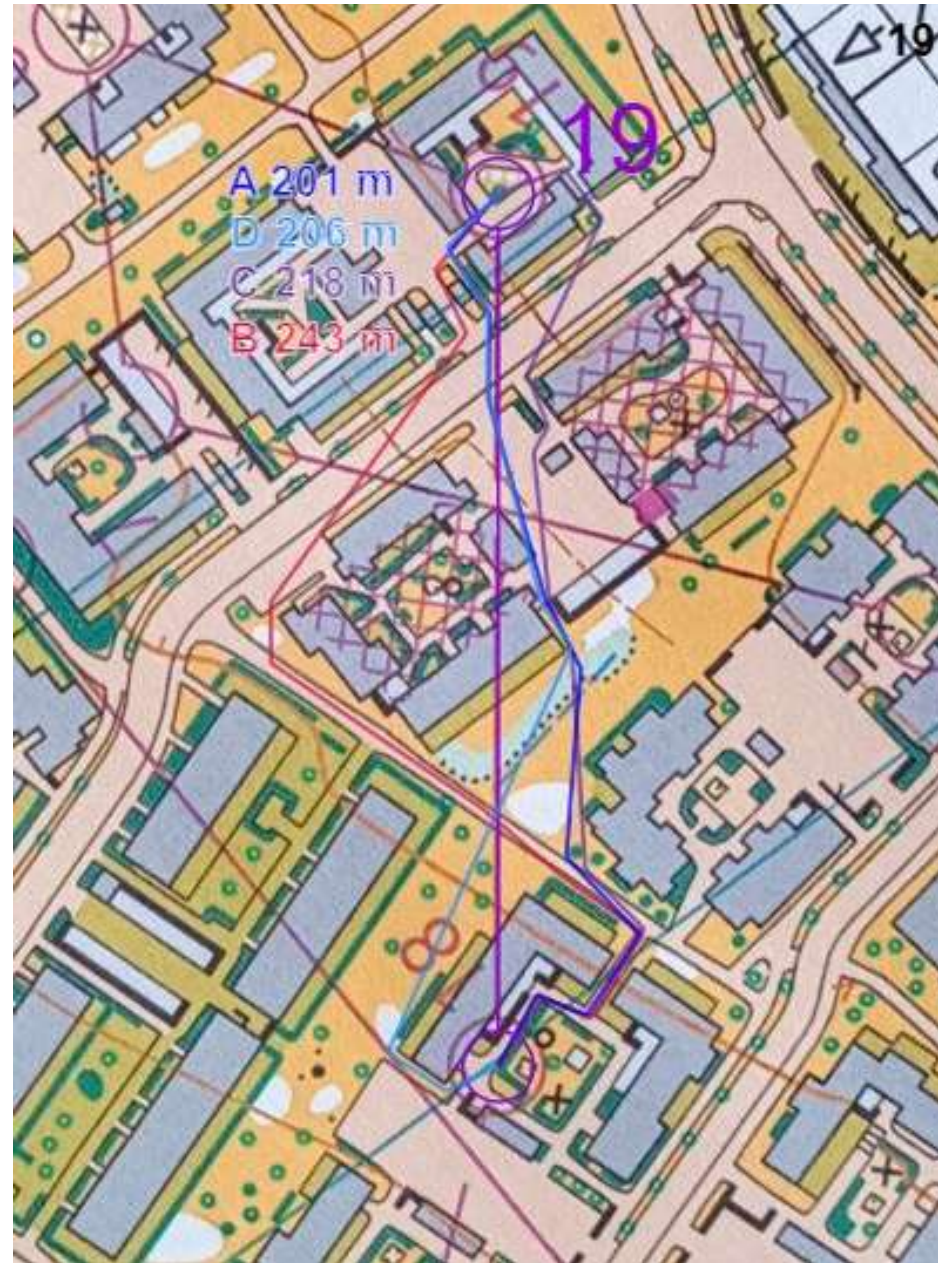




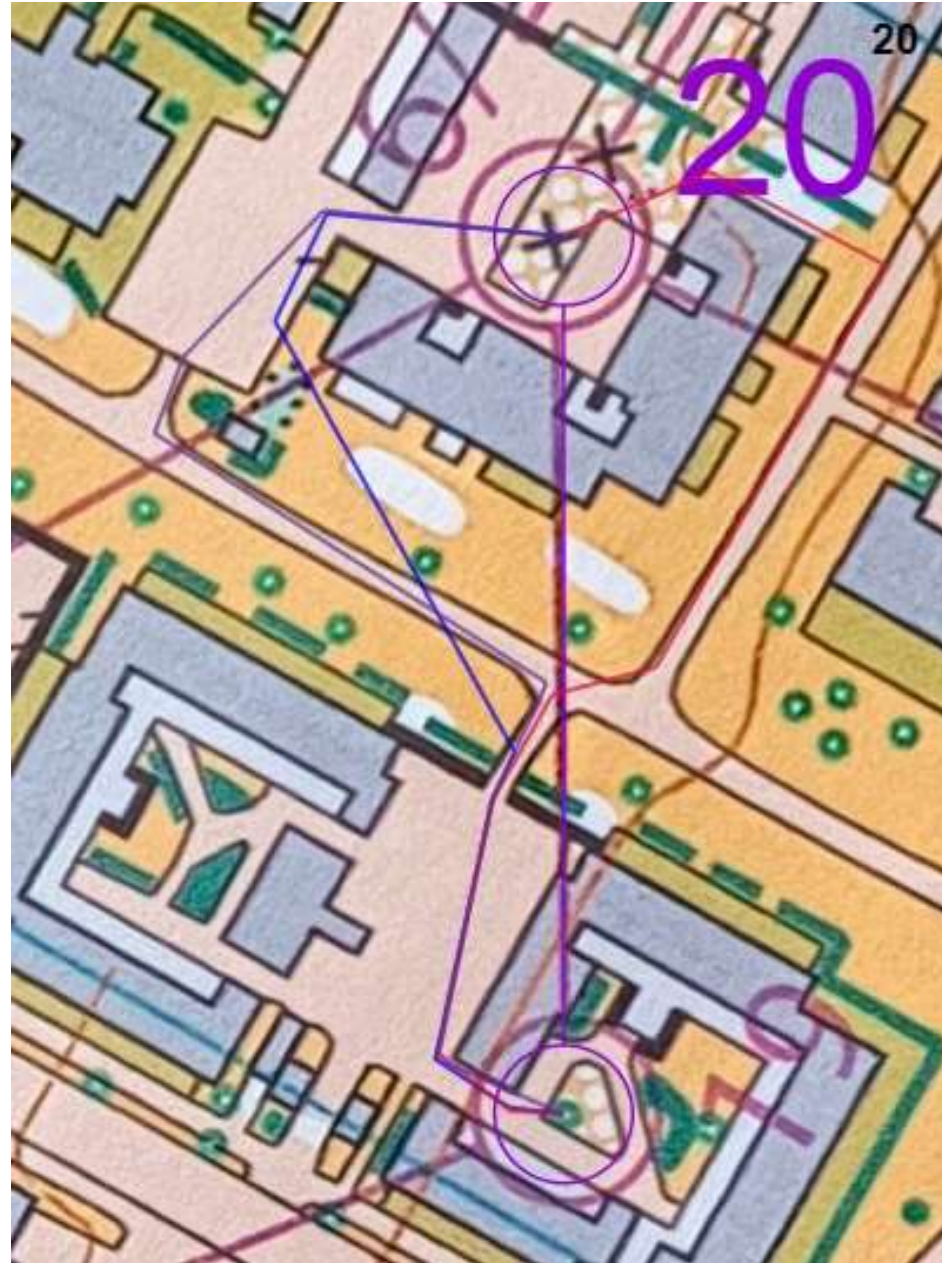


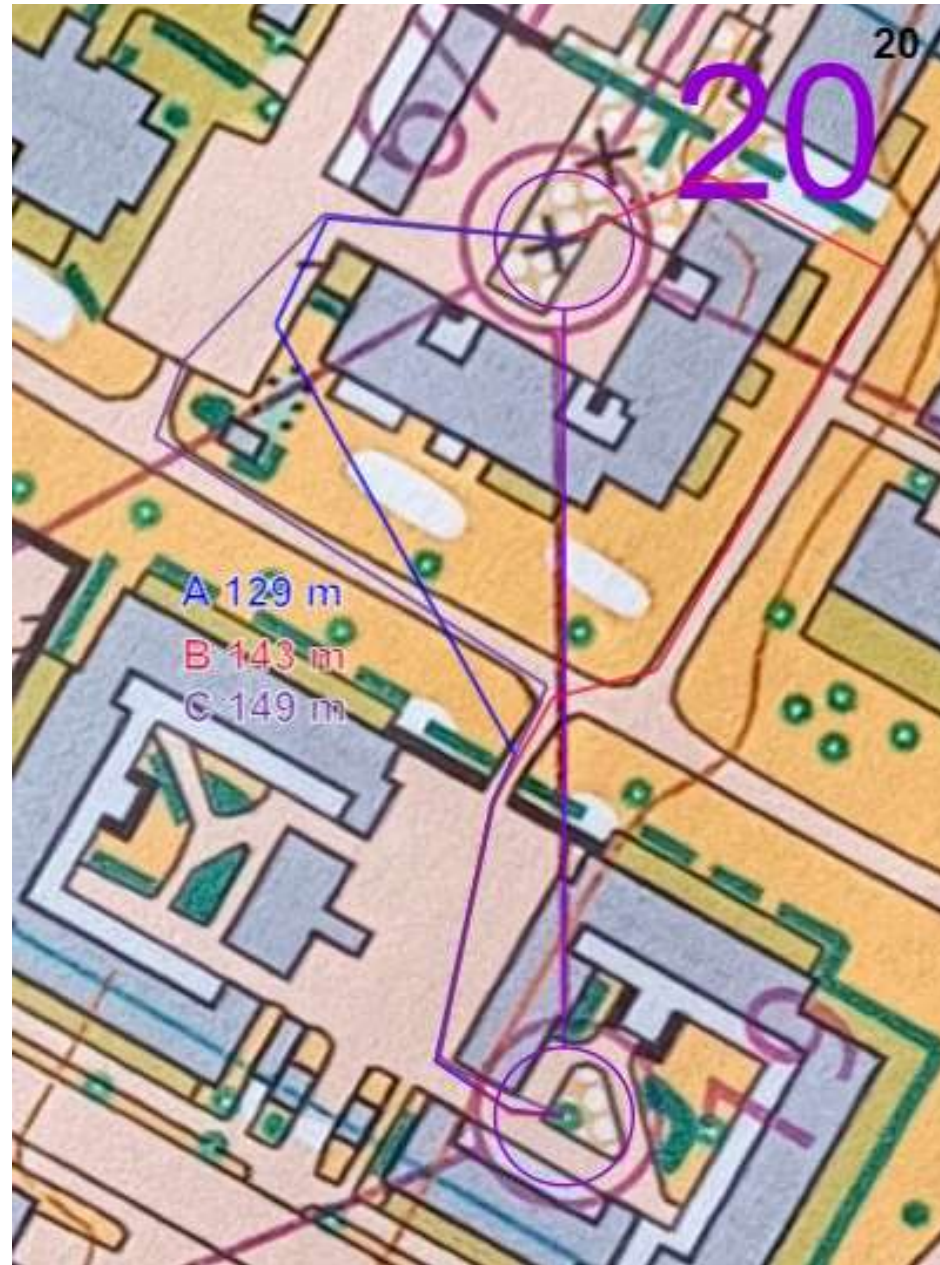


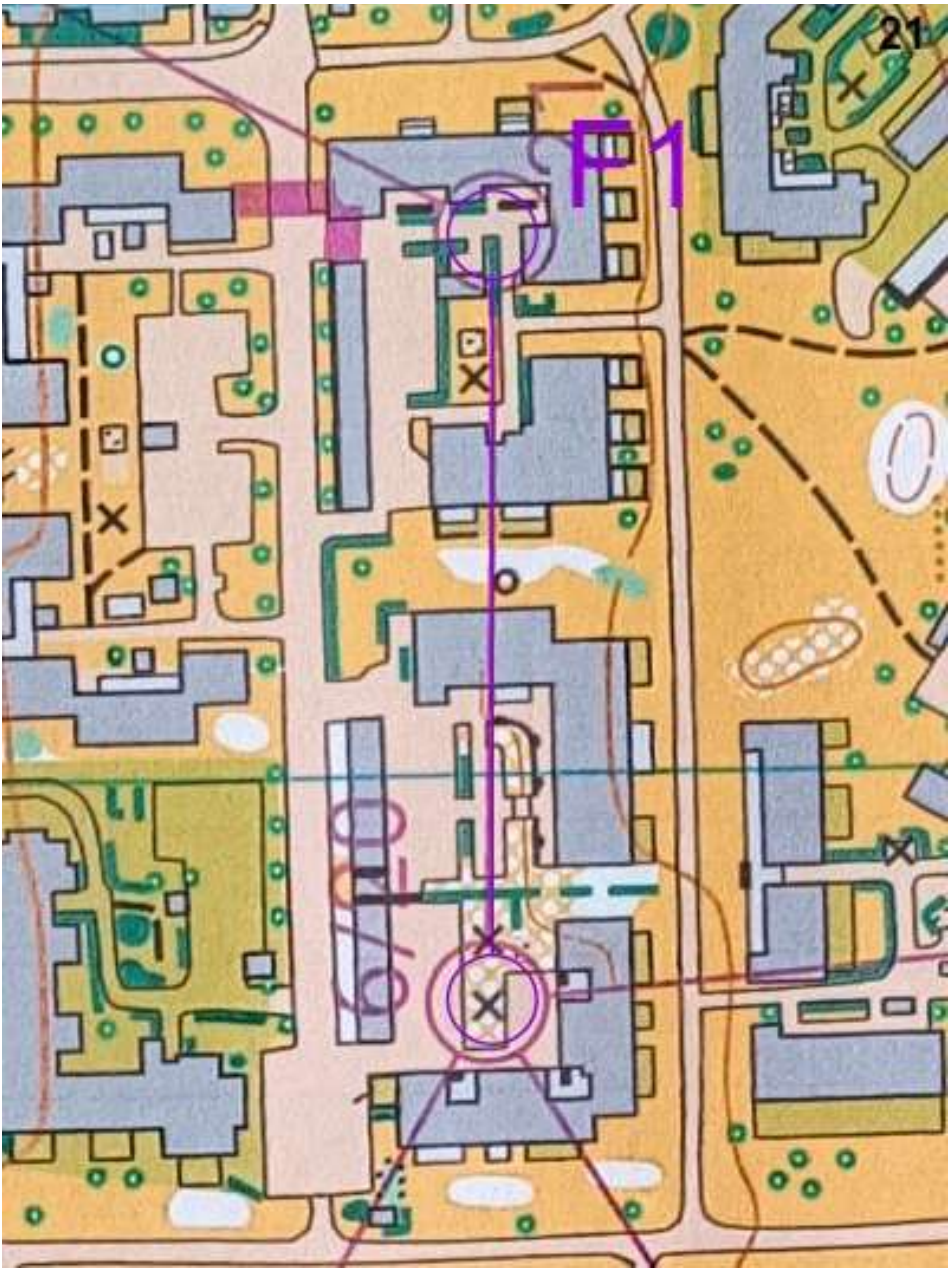


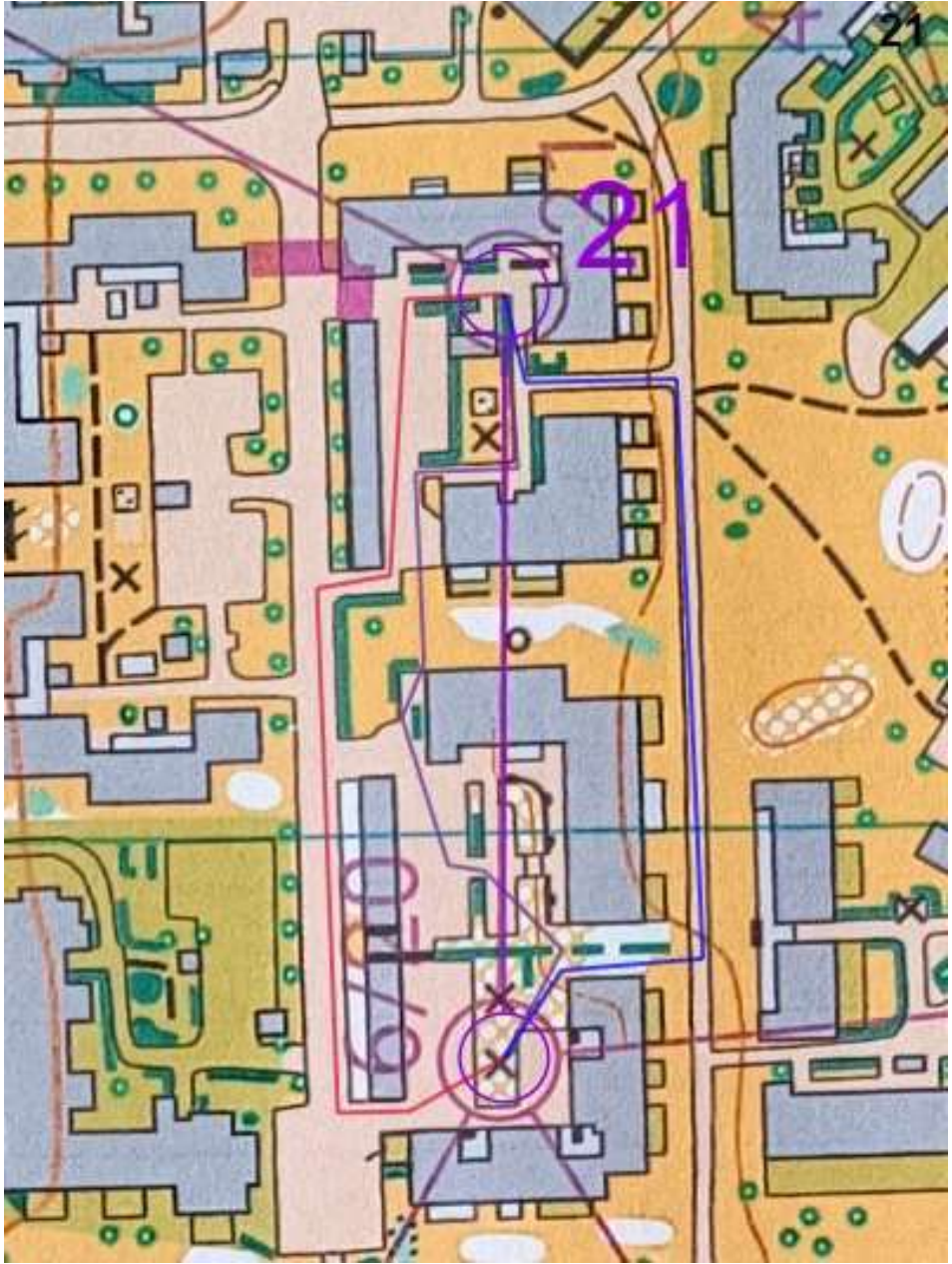




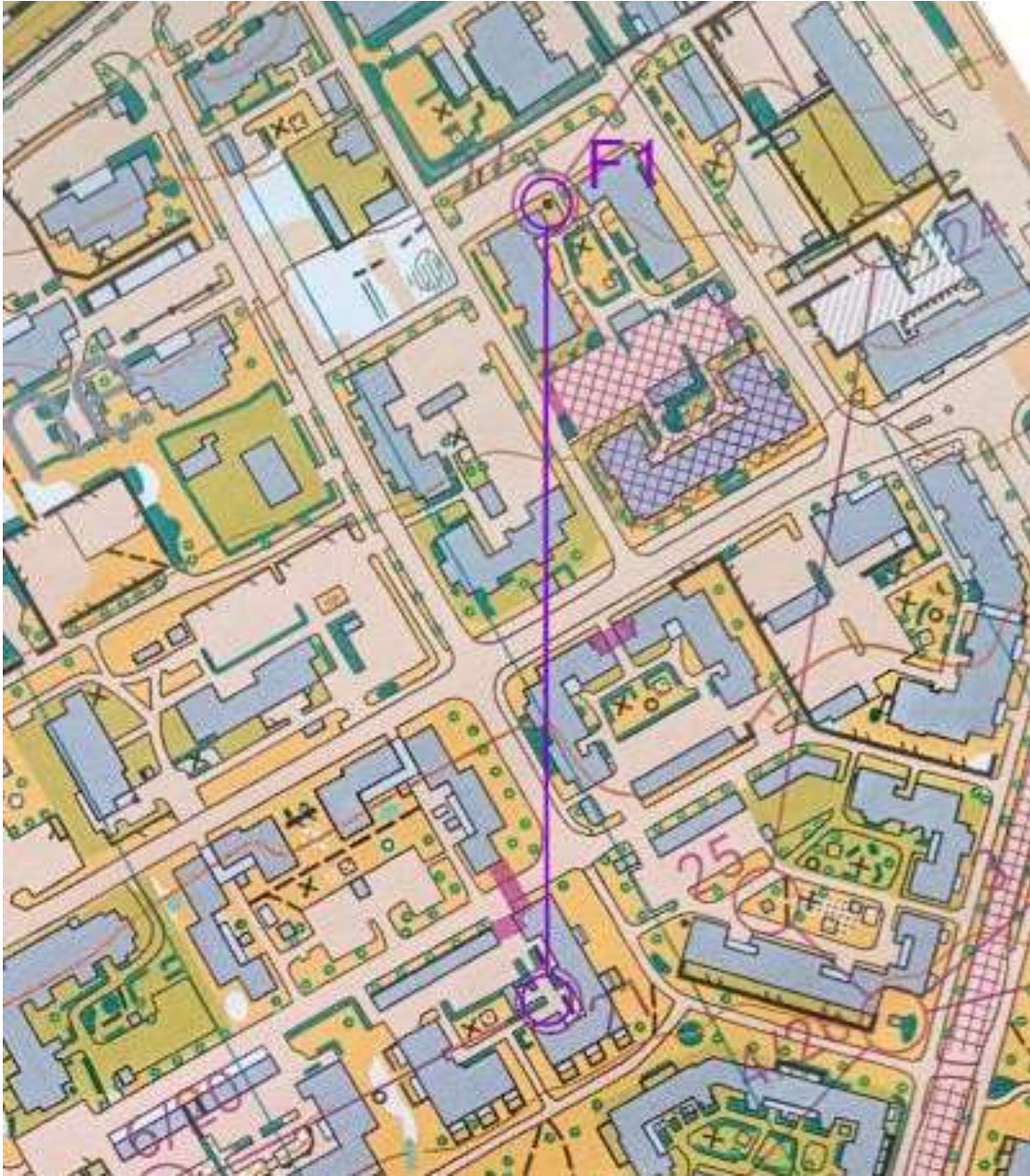


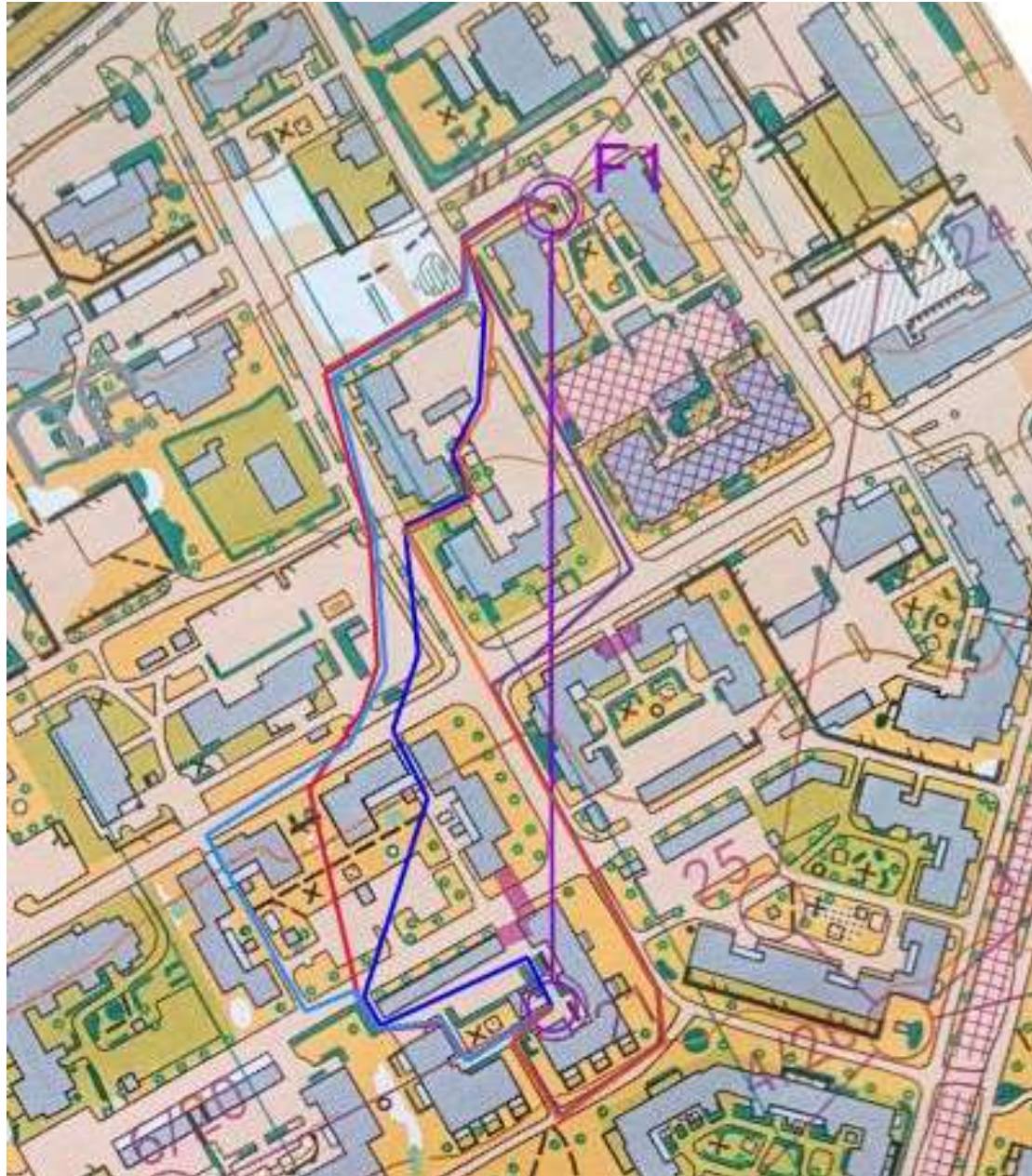


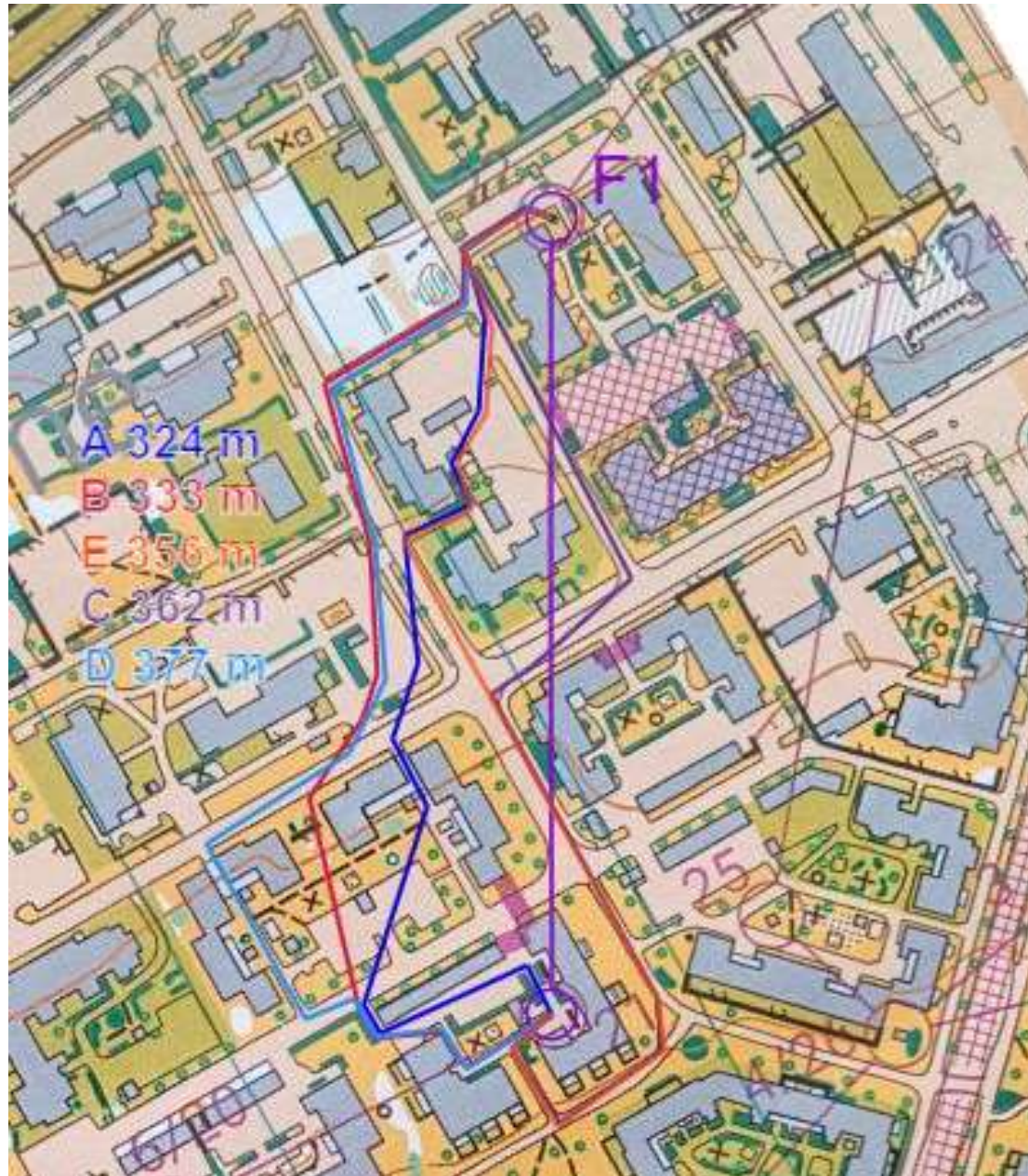




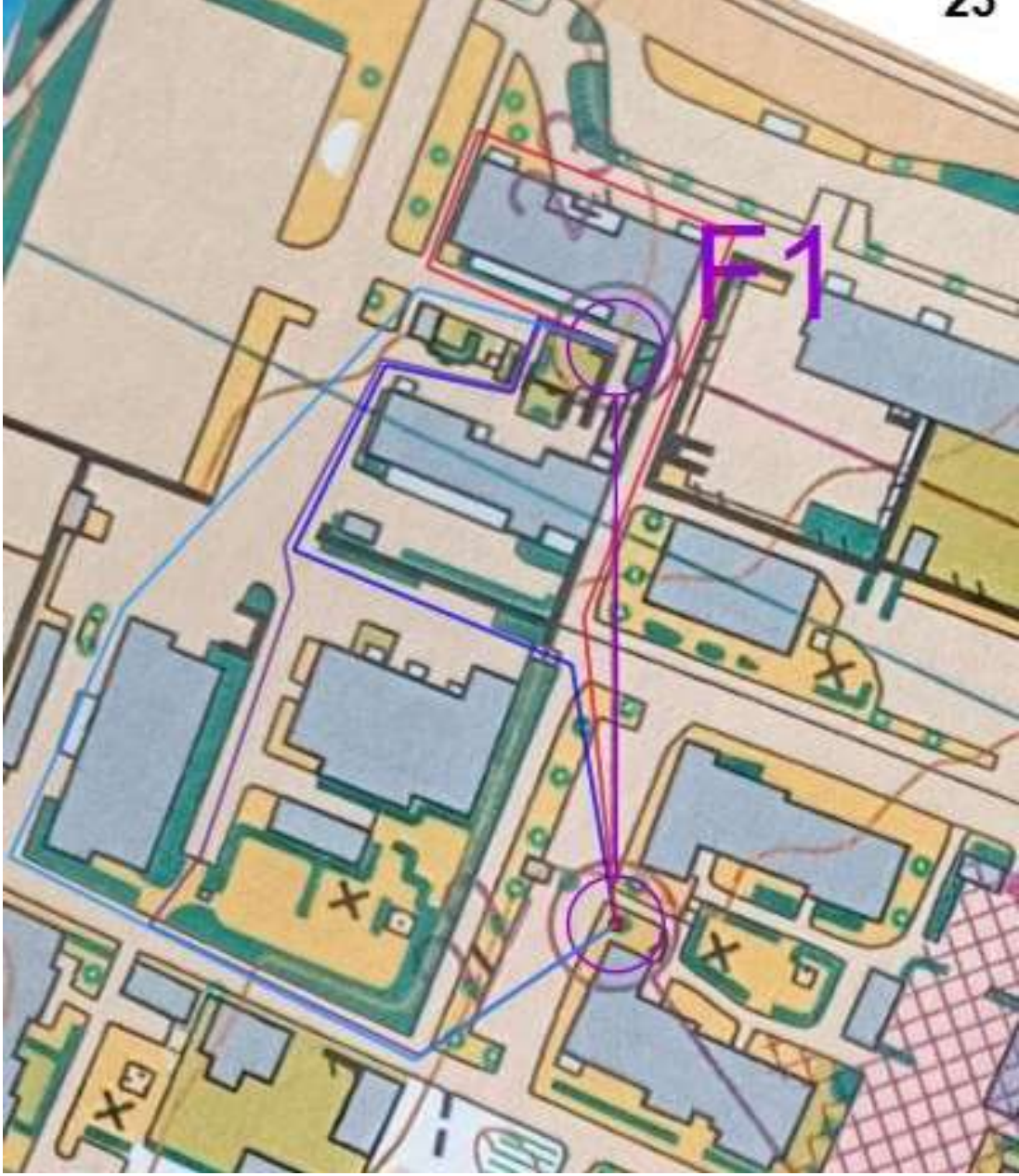


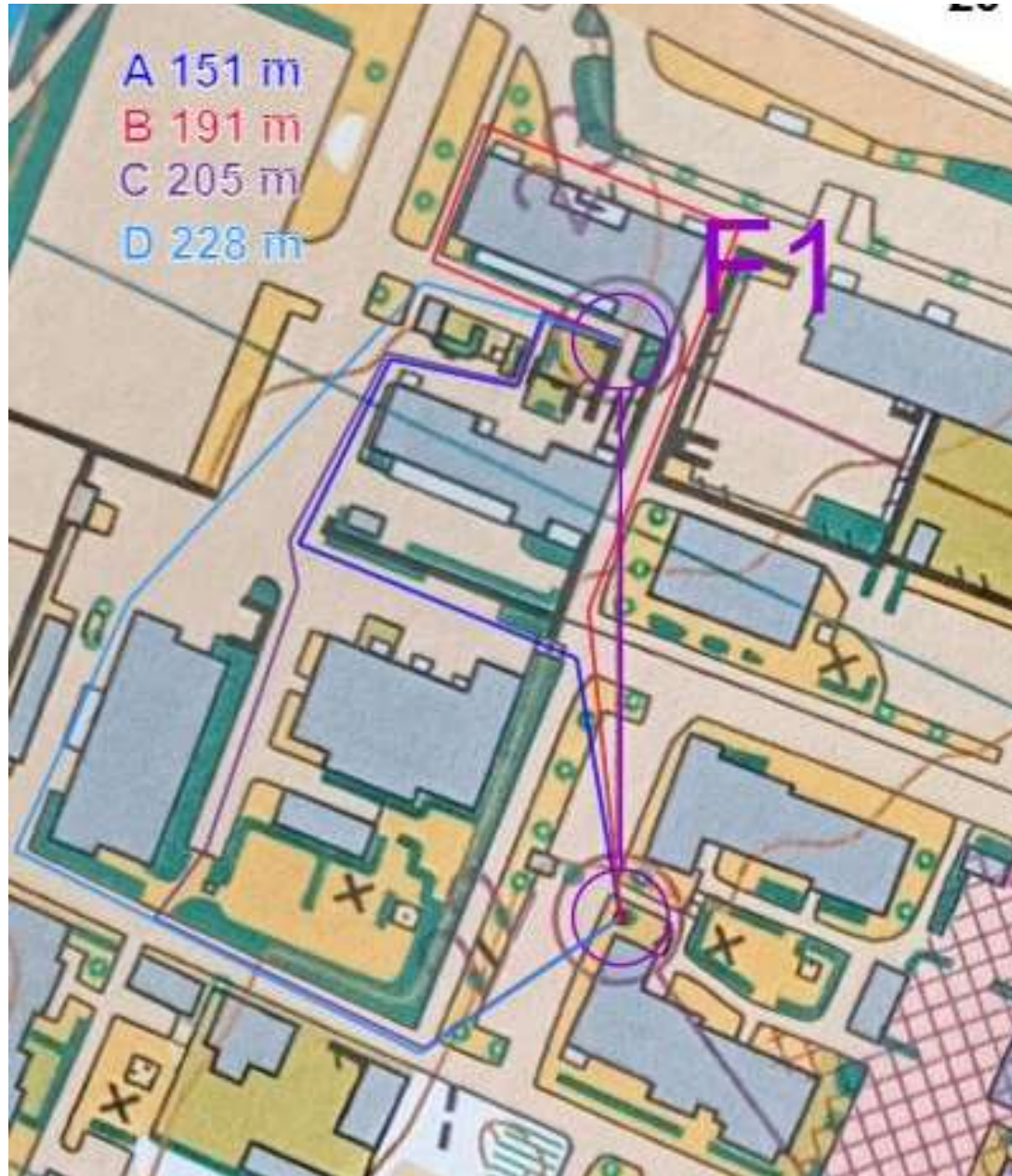


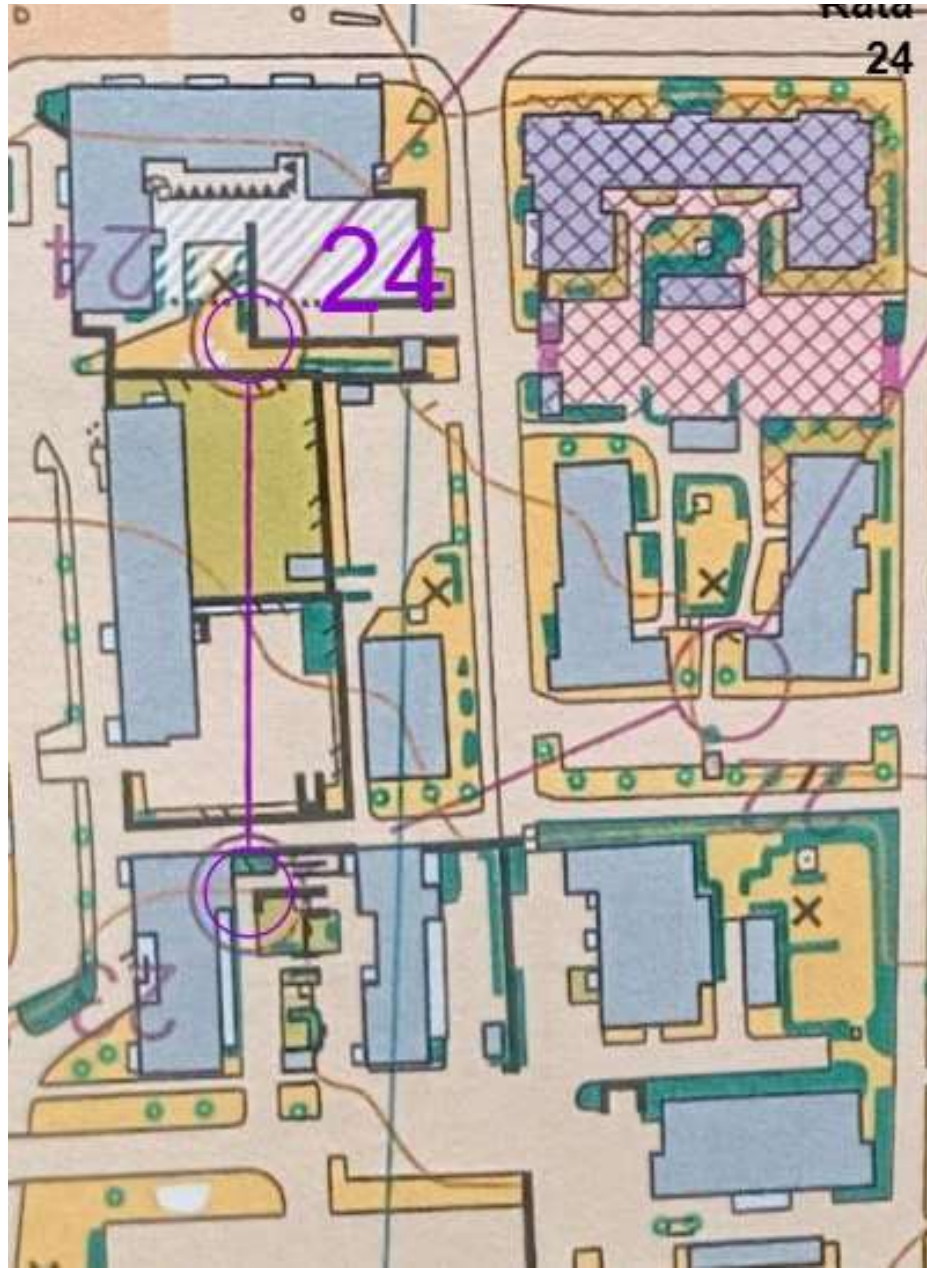




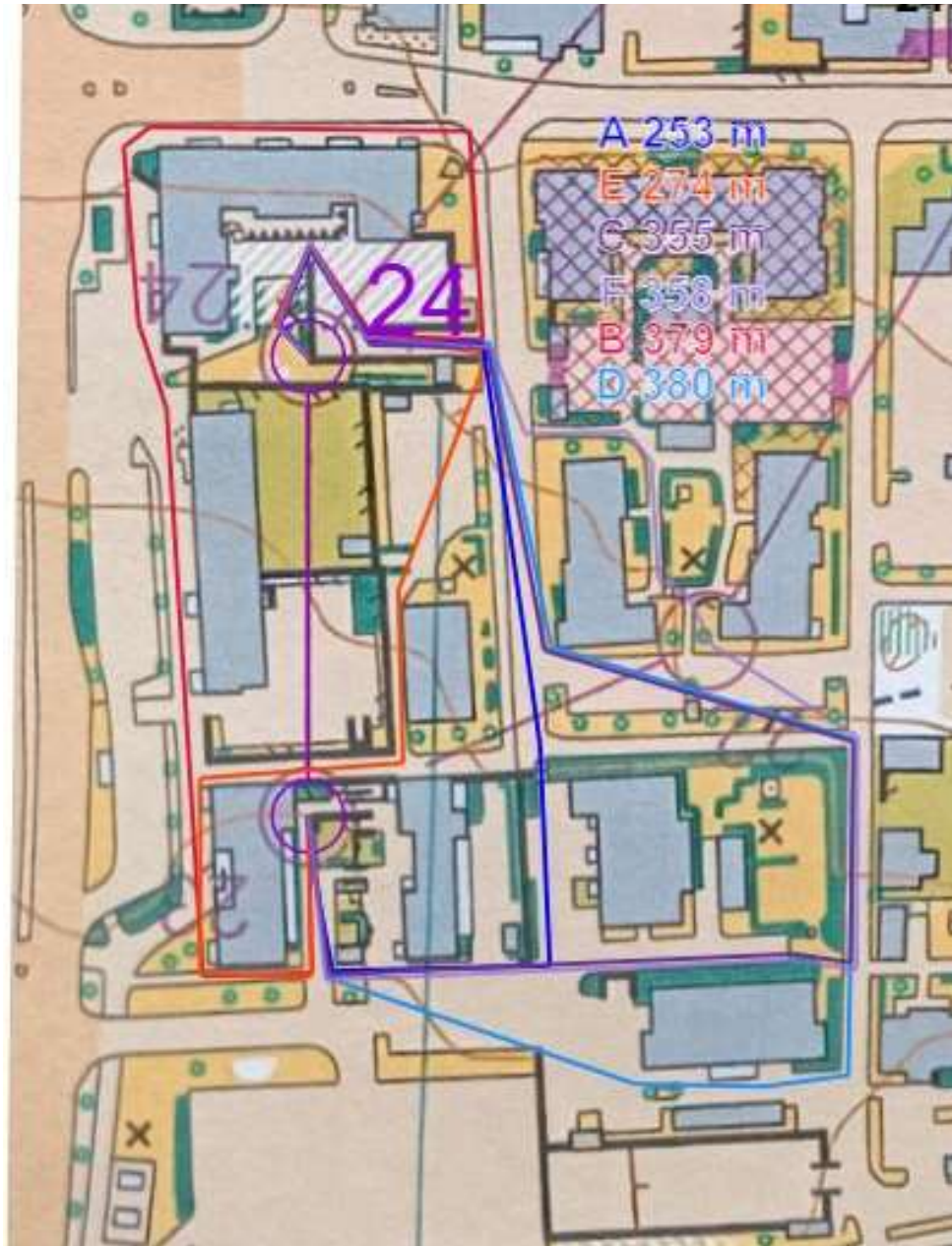








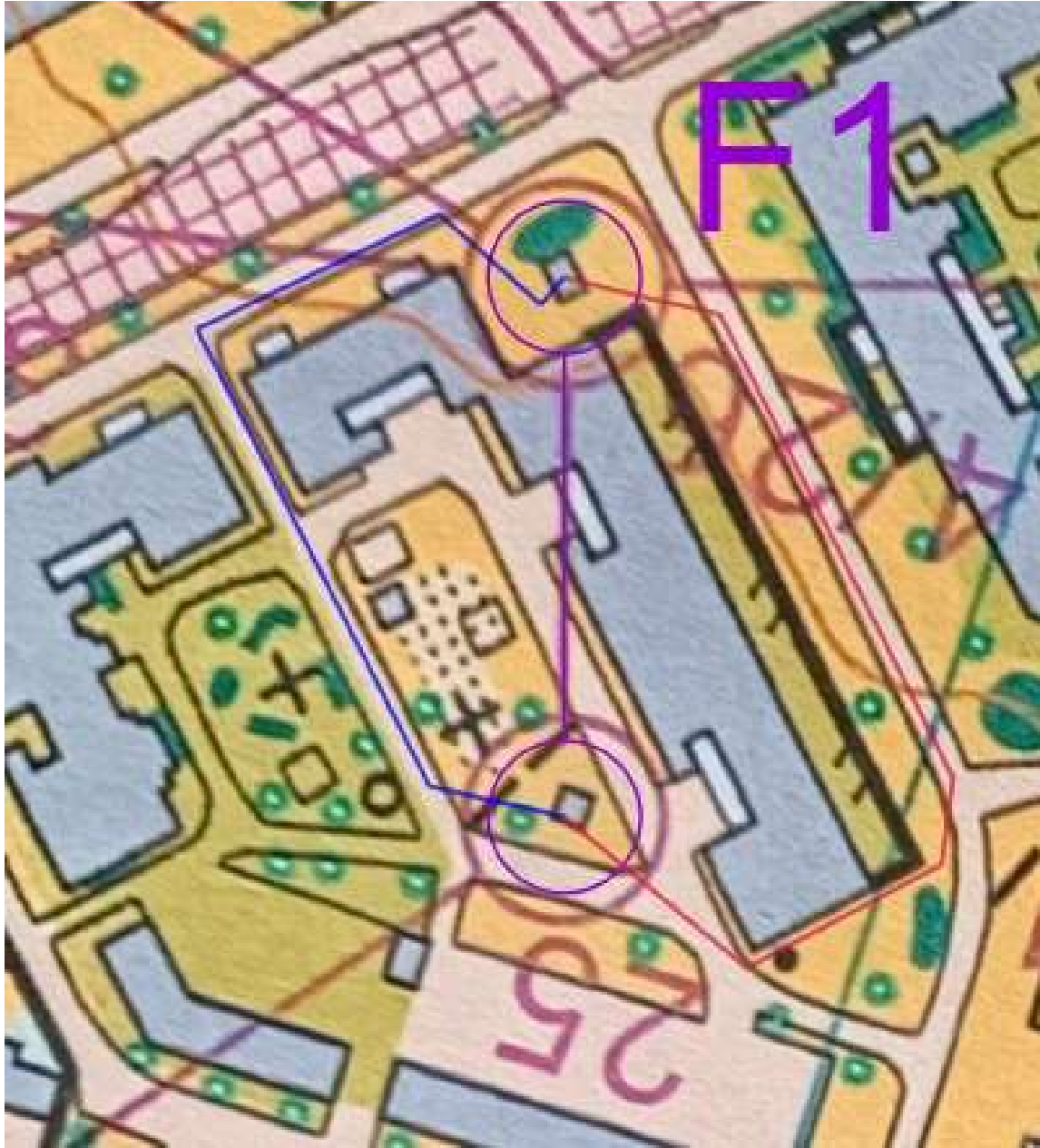


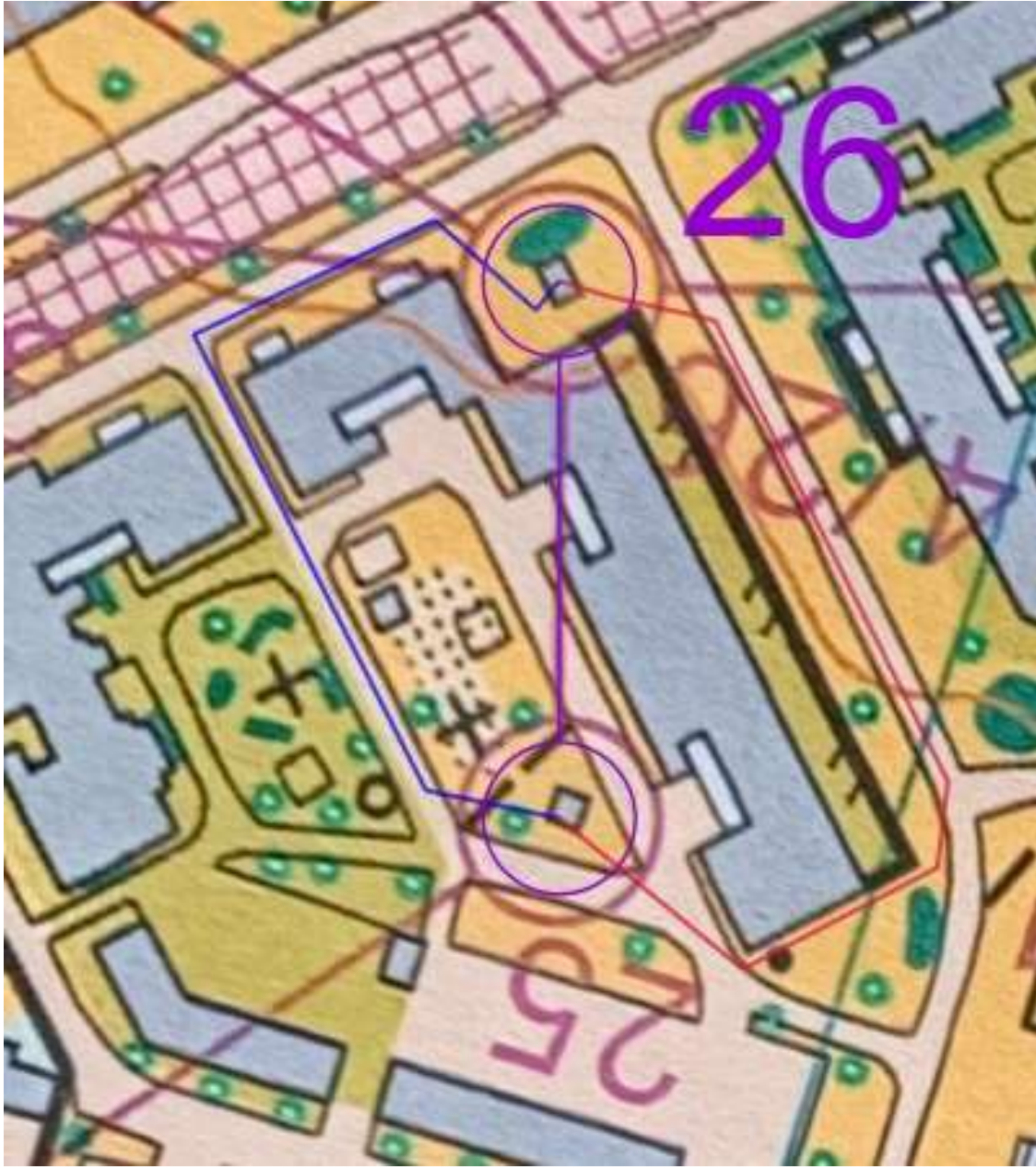


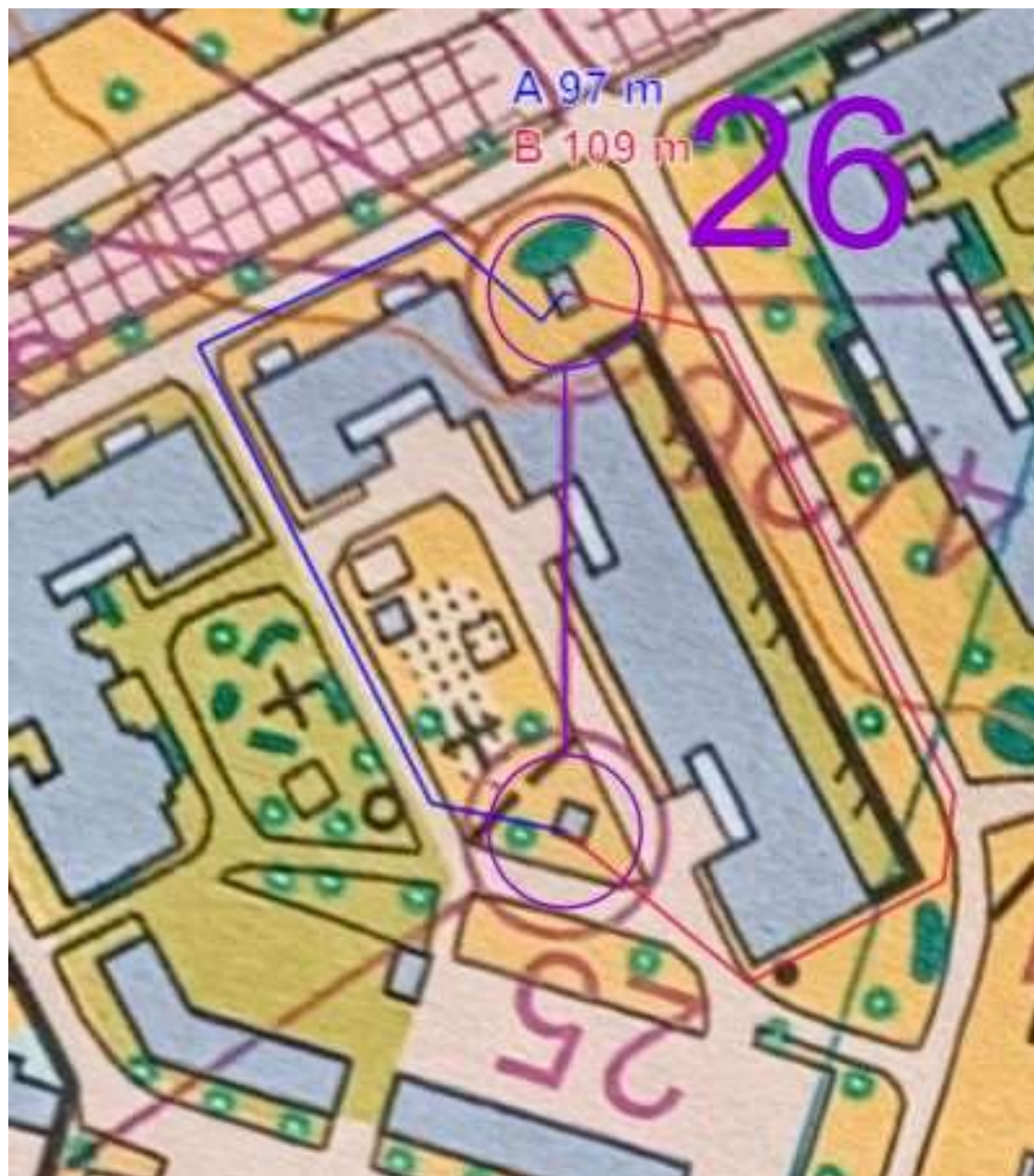


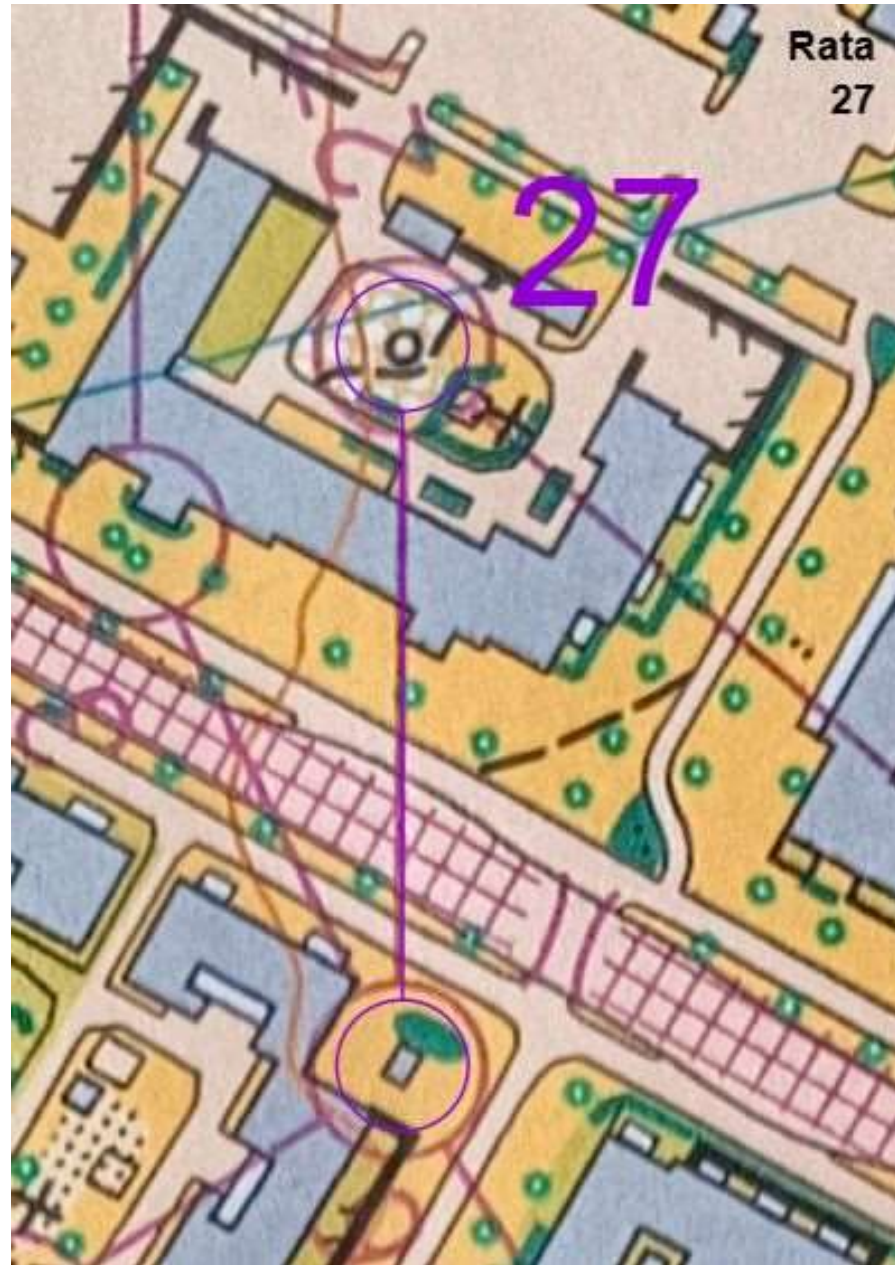


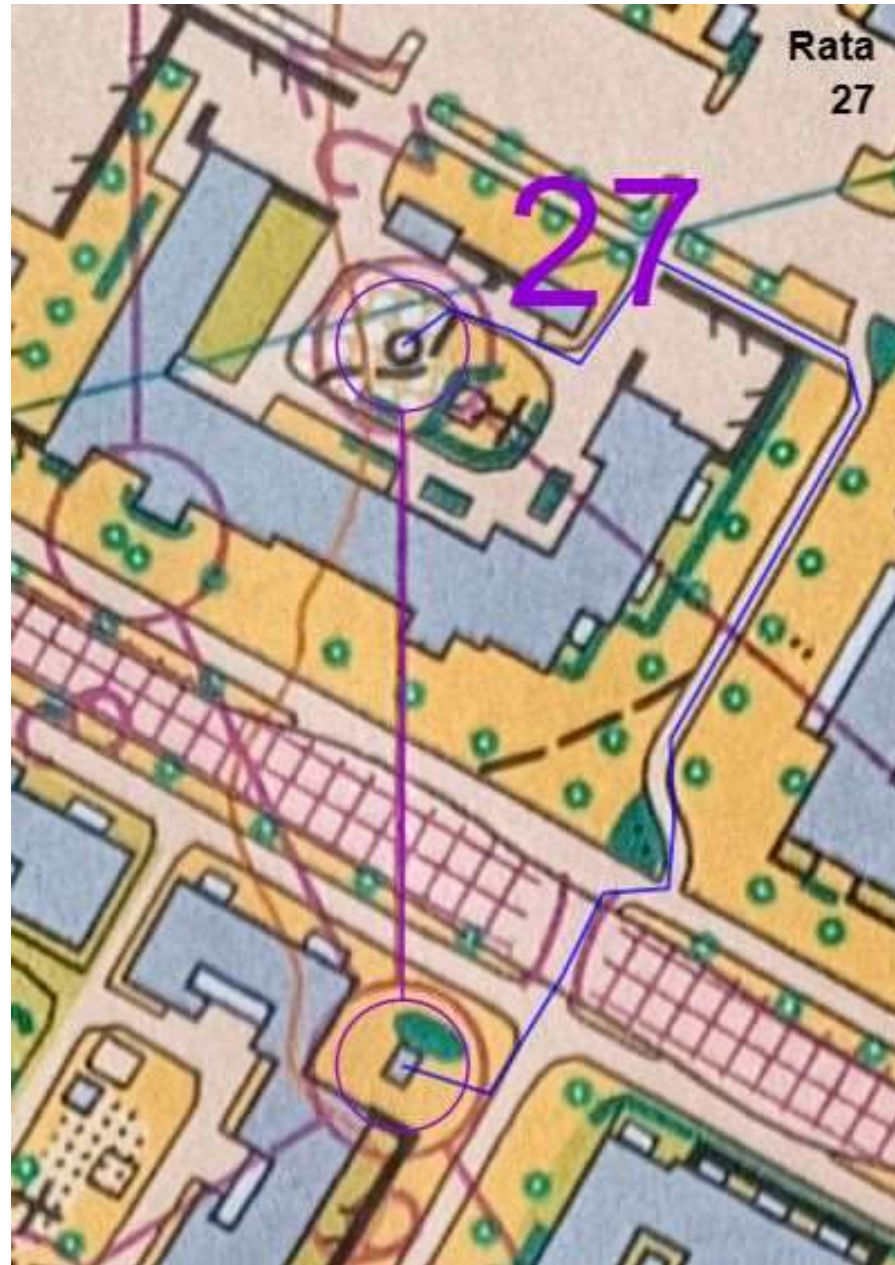


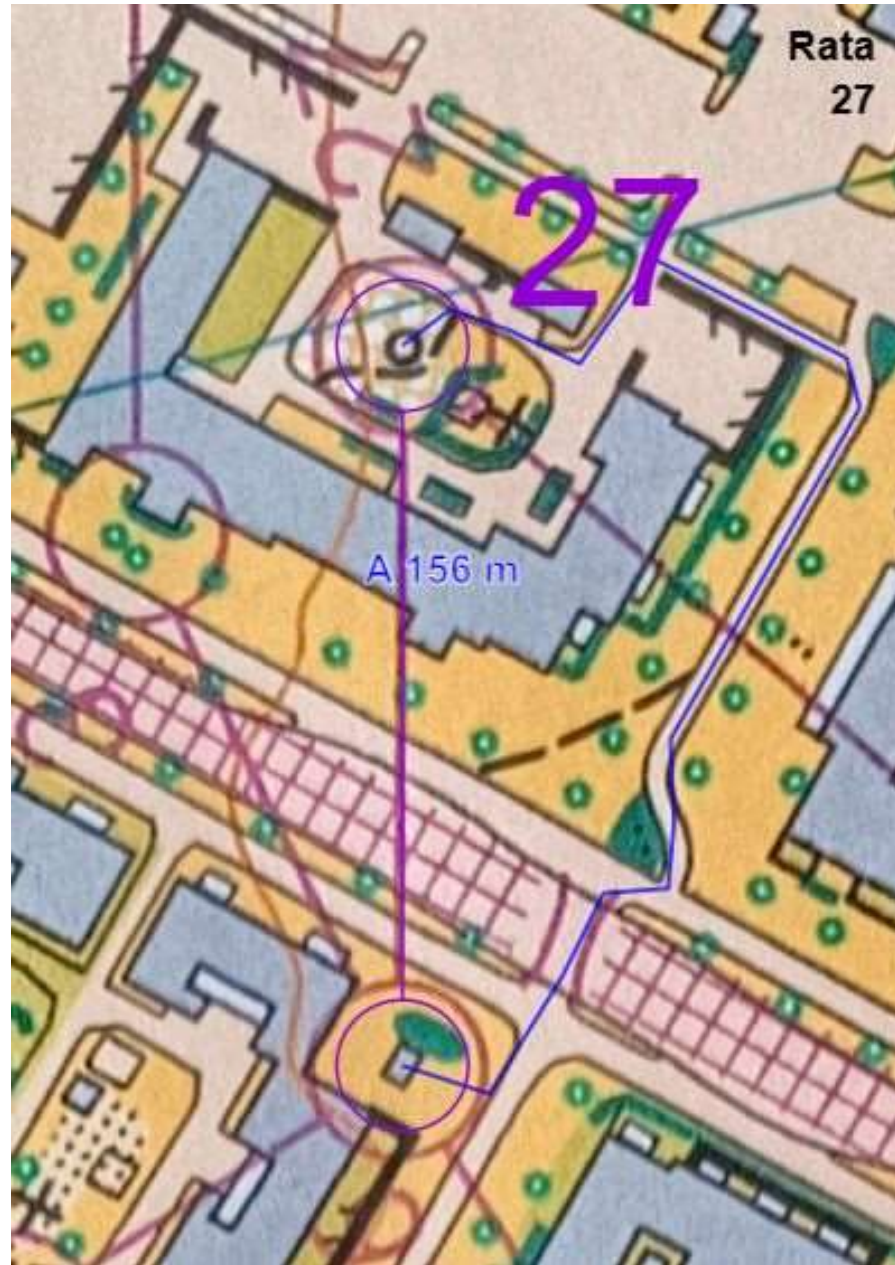




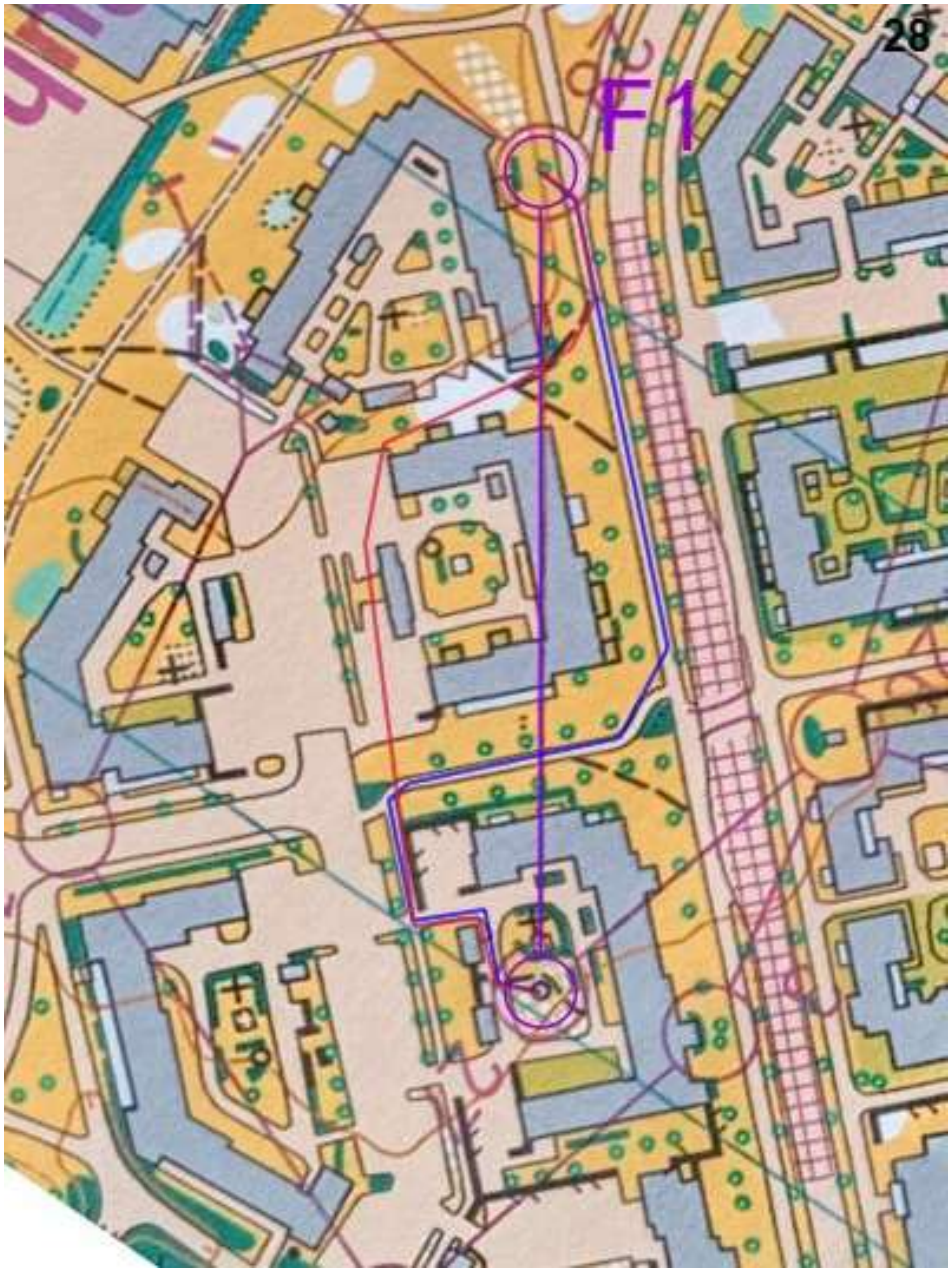


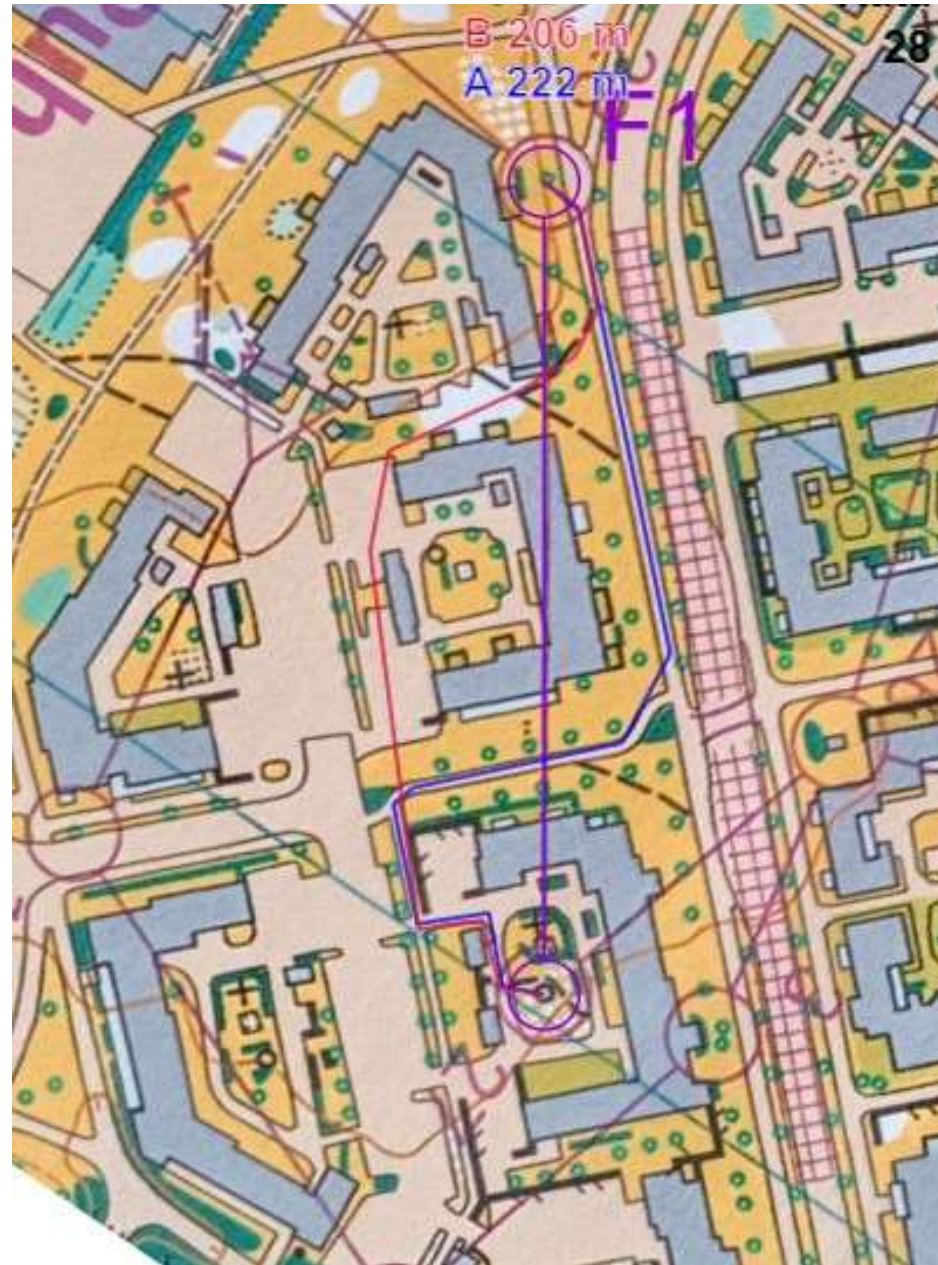


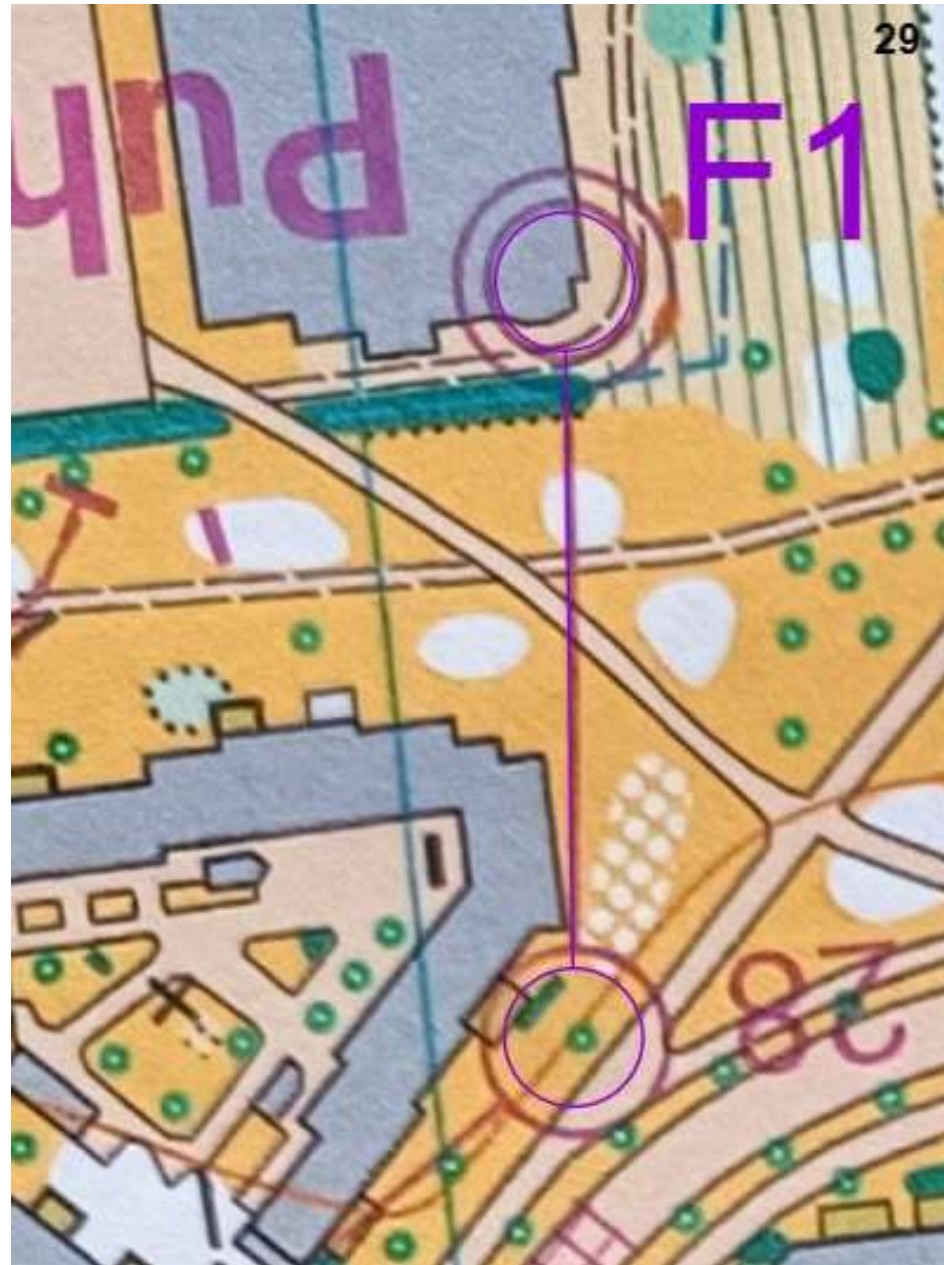


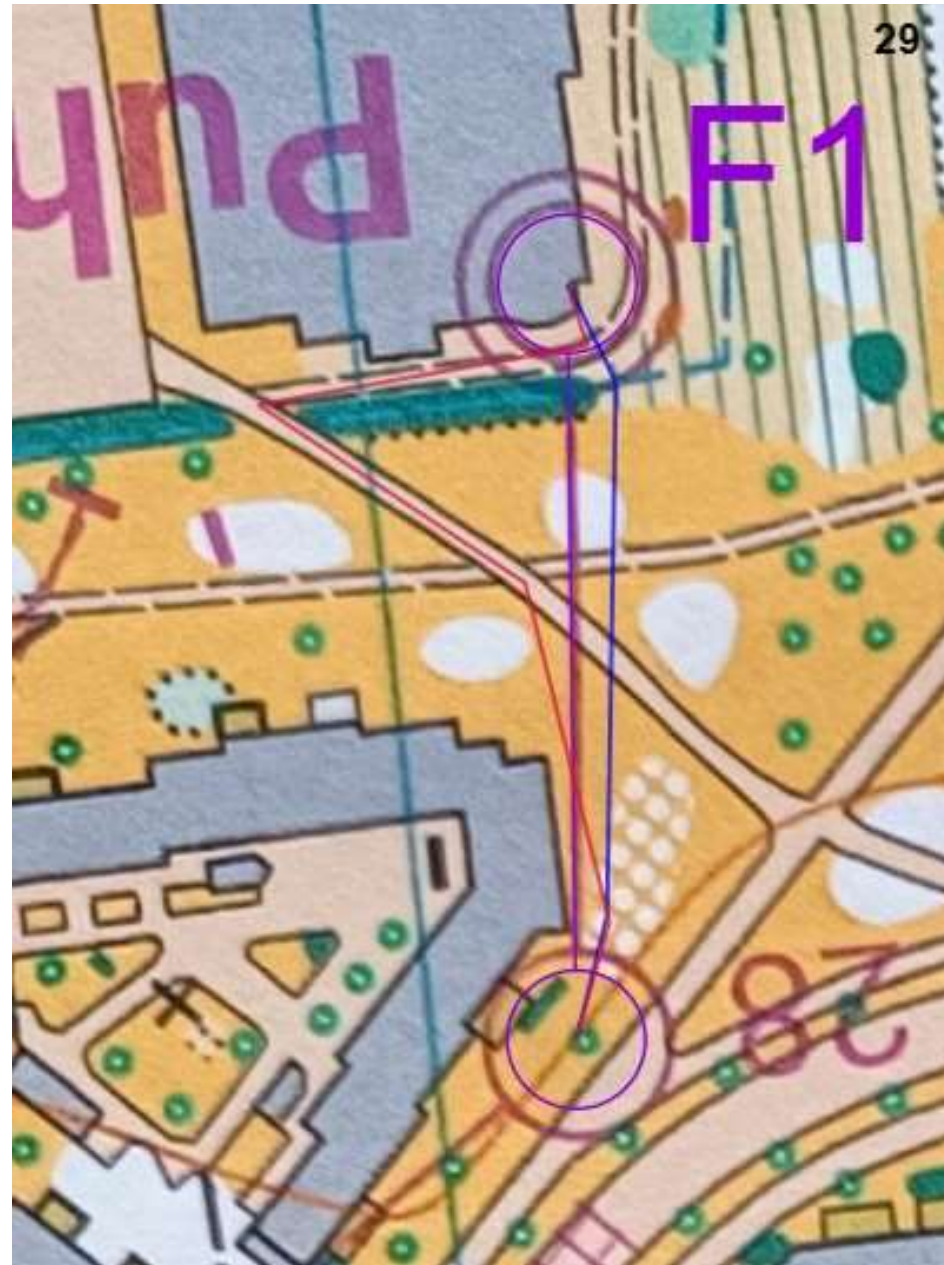














C- ja D-rata K-1







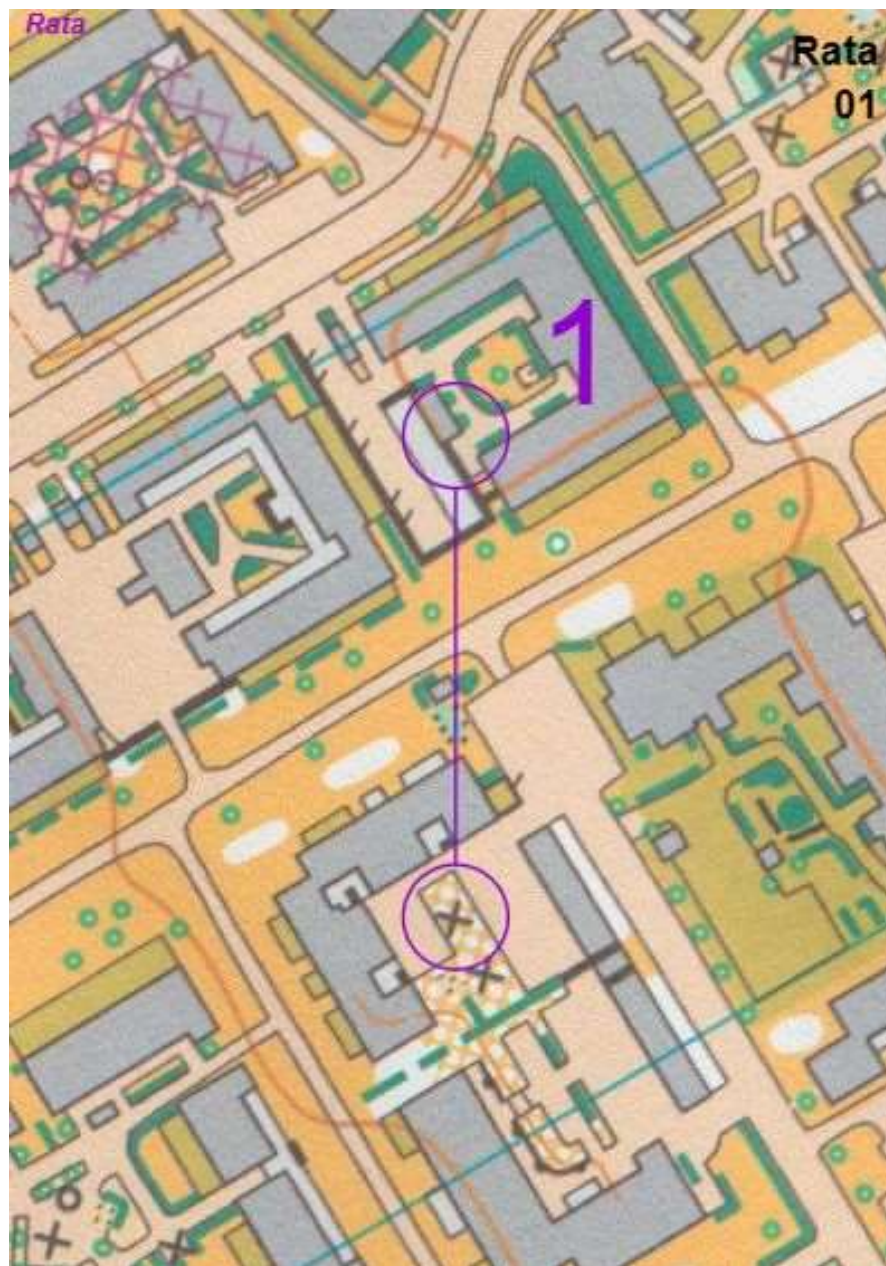
C-rata 11-12

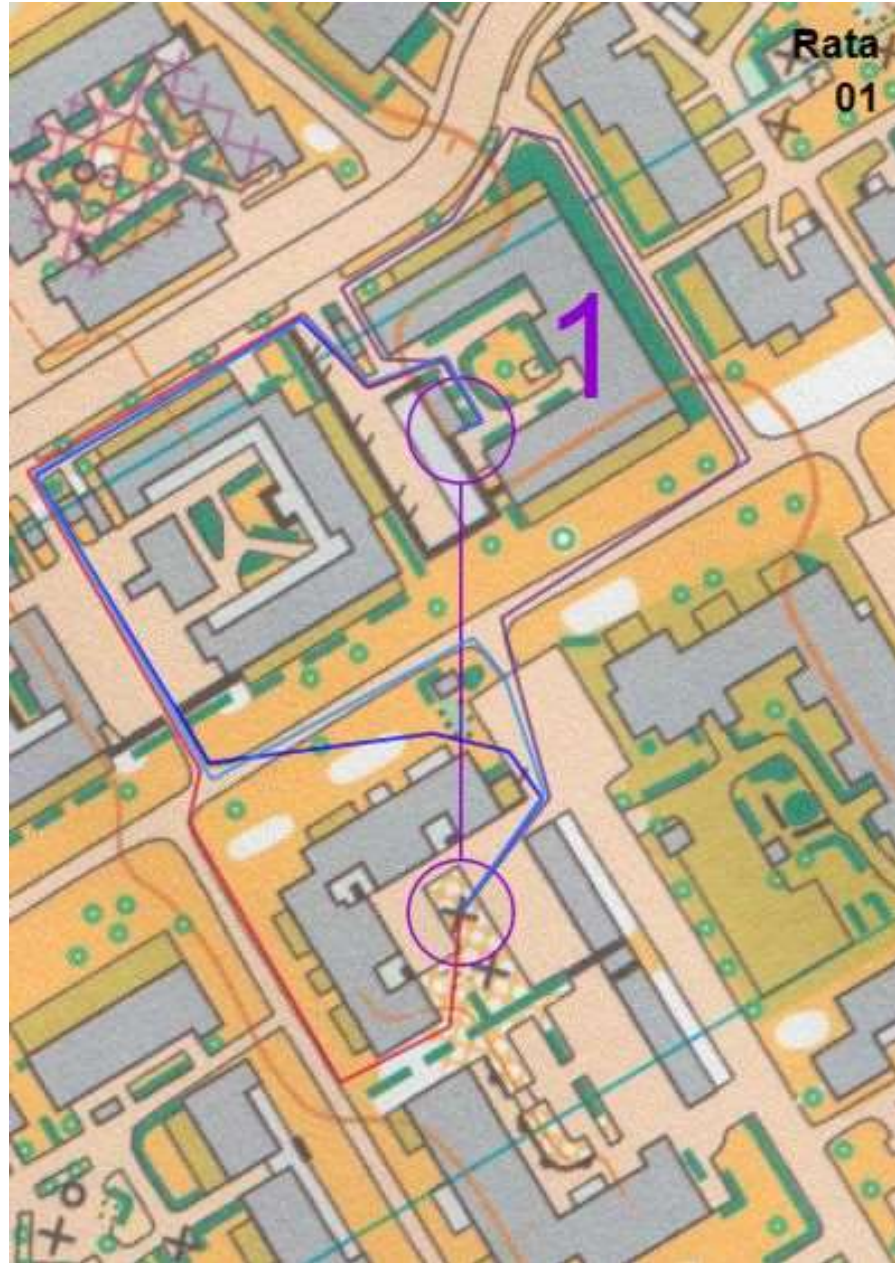


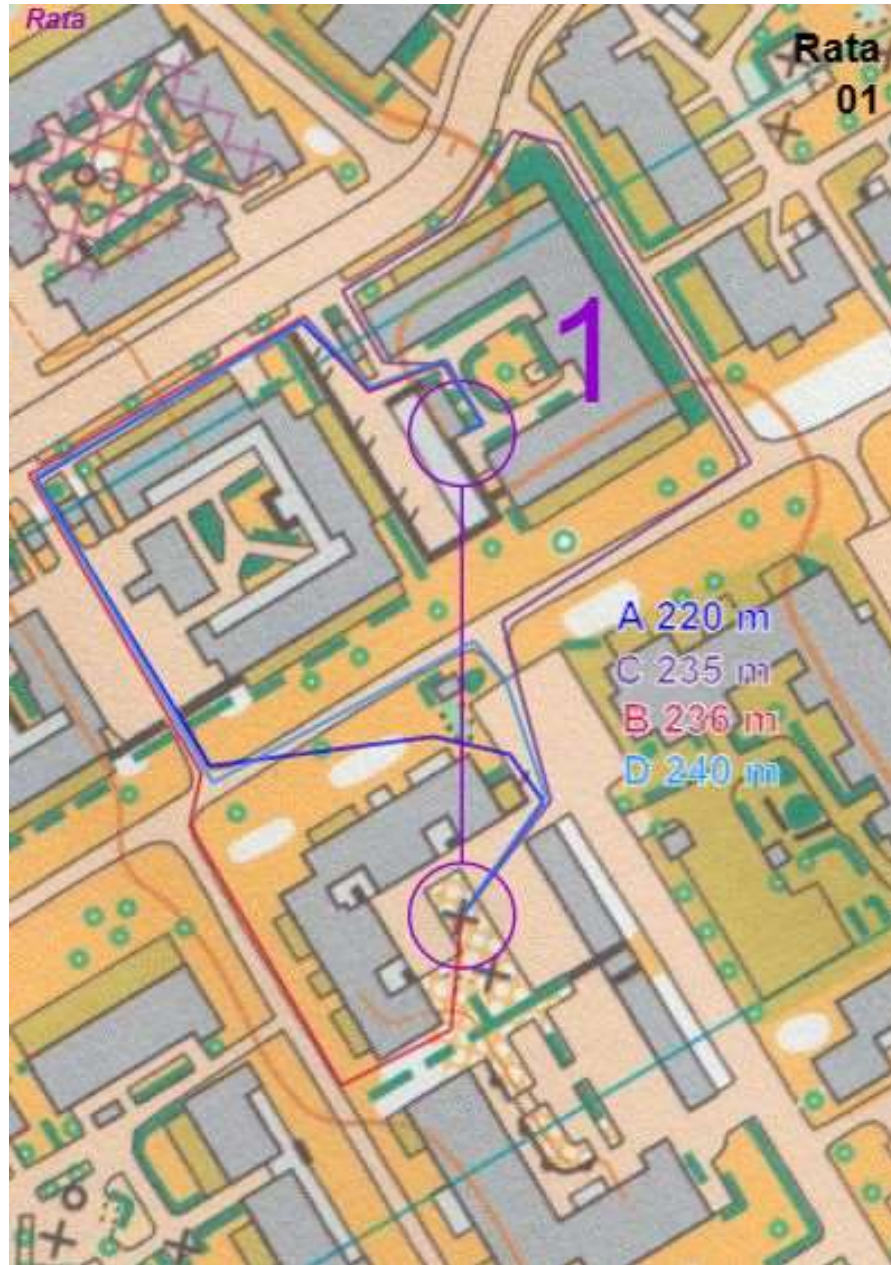




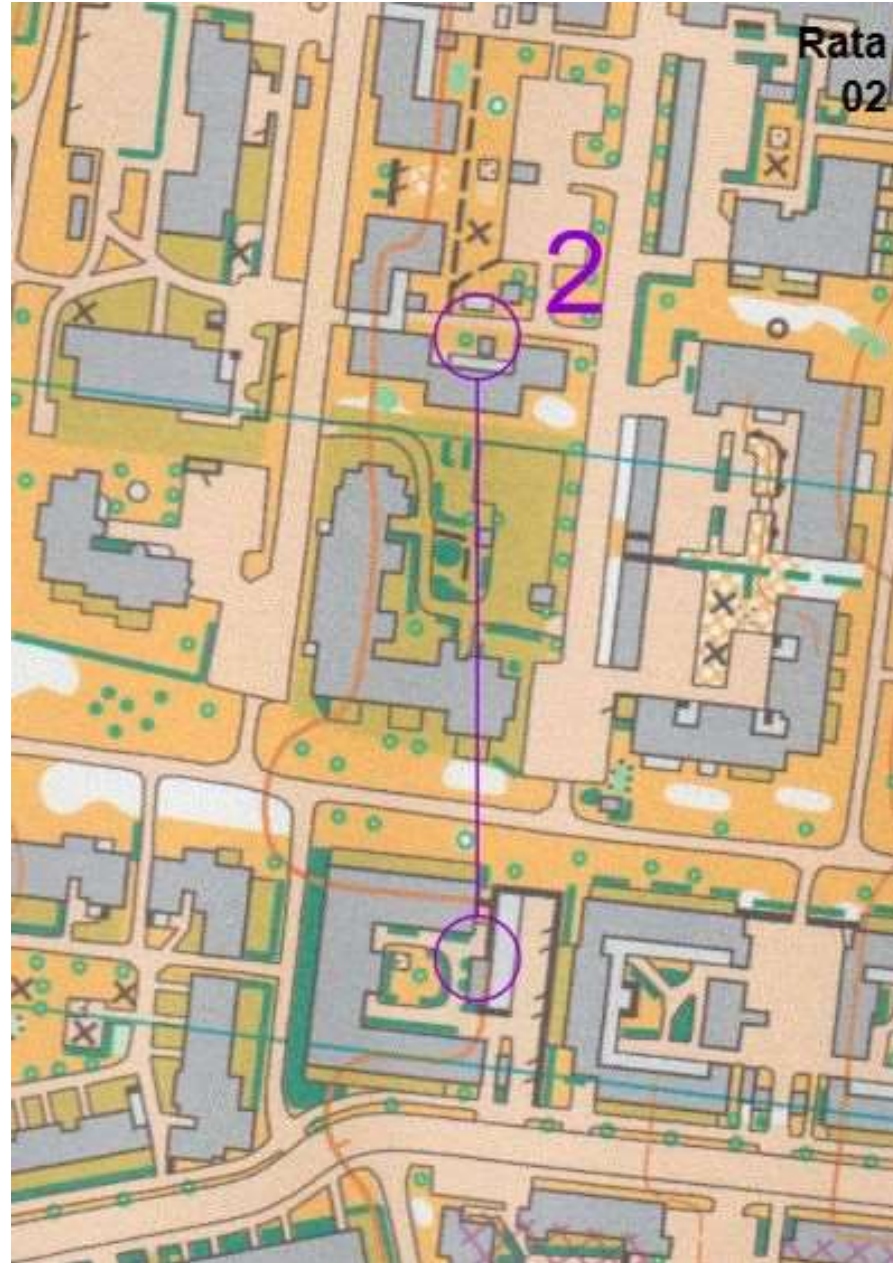
A-rata 6-7





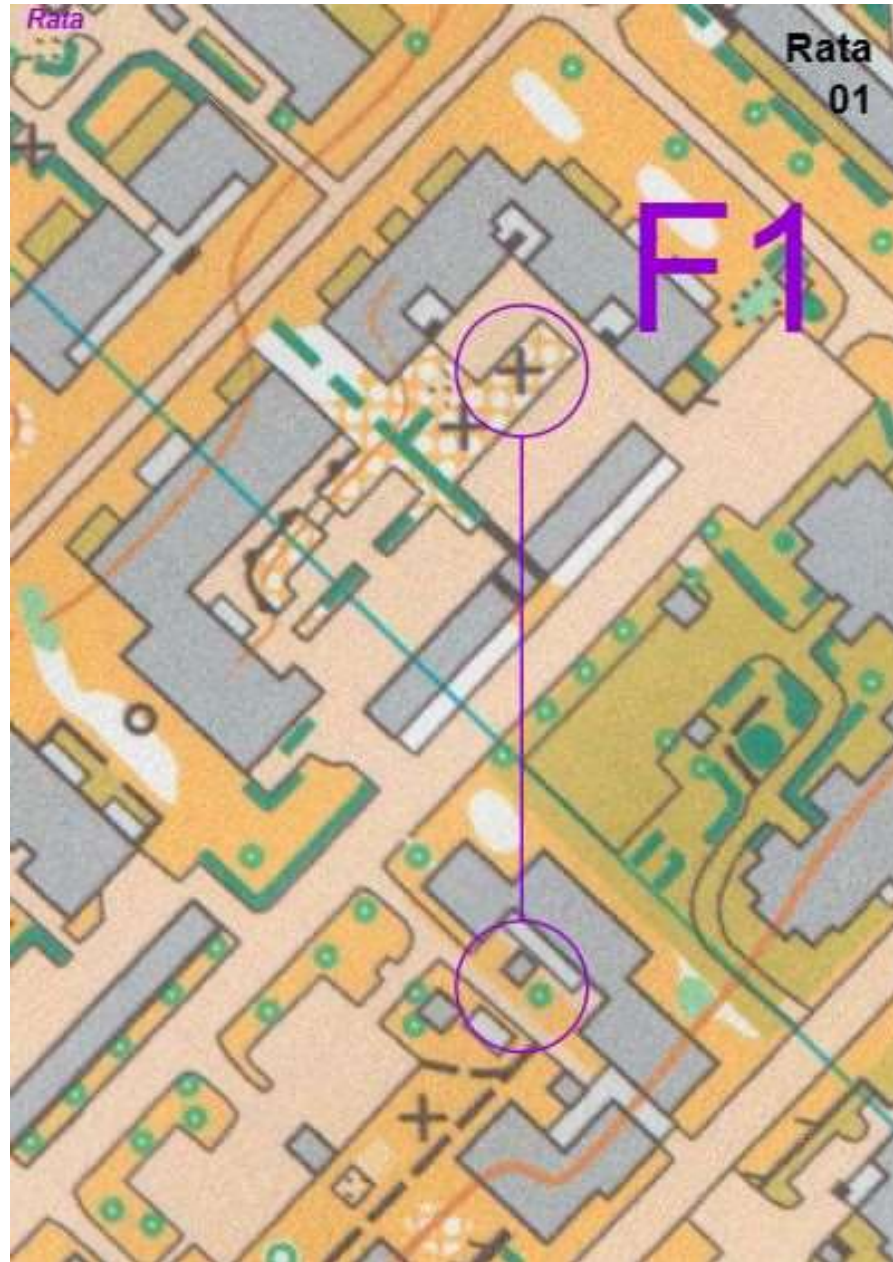


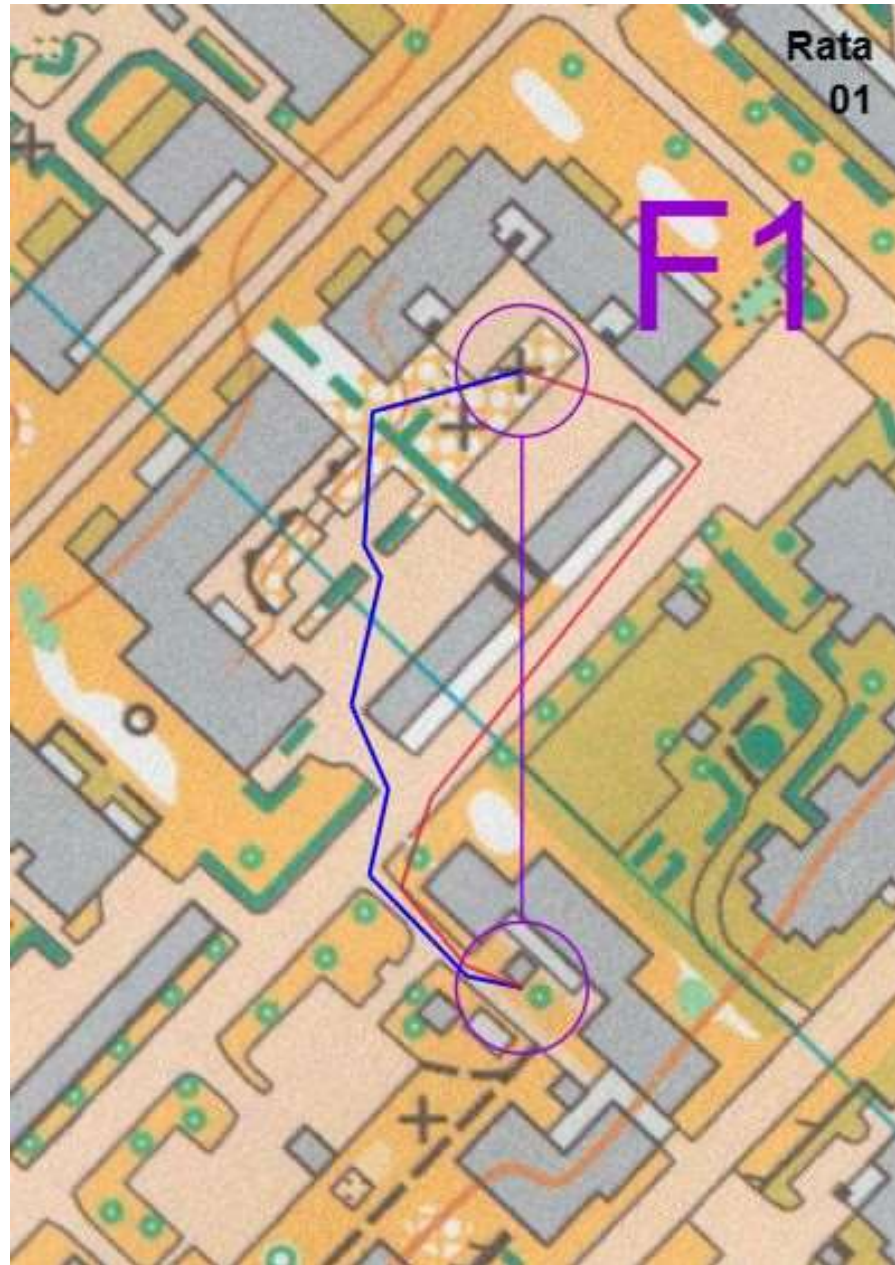
A-rata 7-8

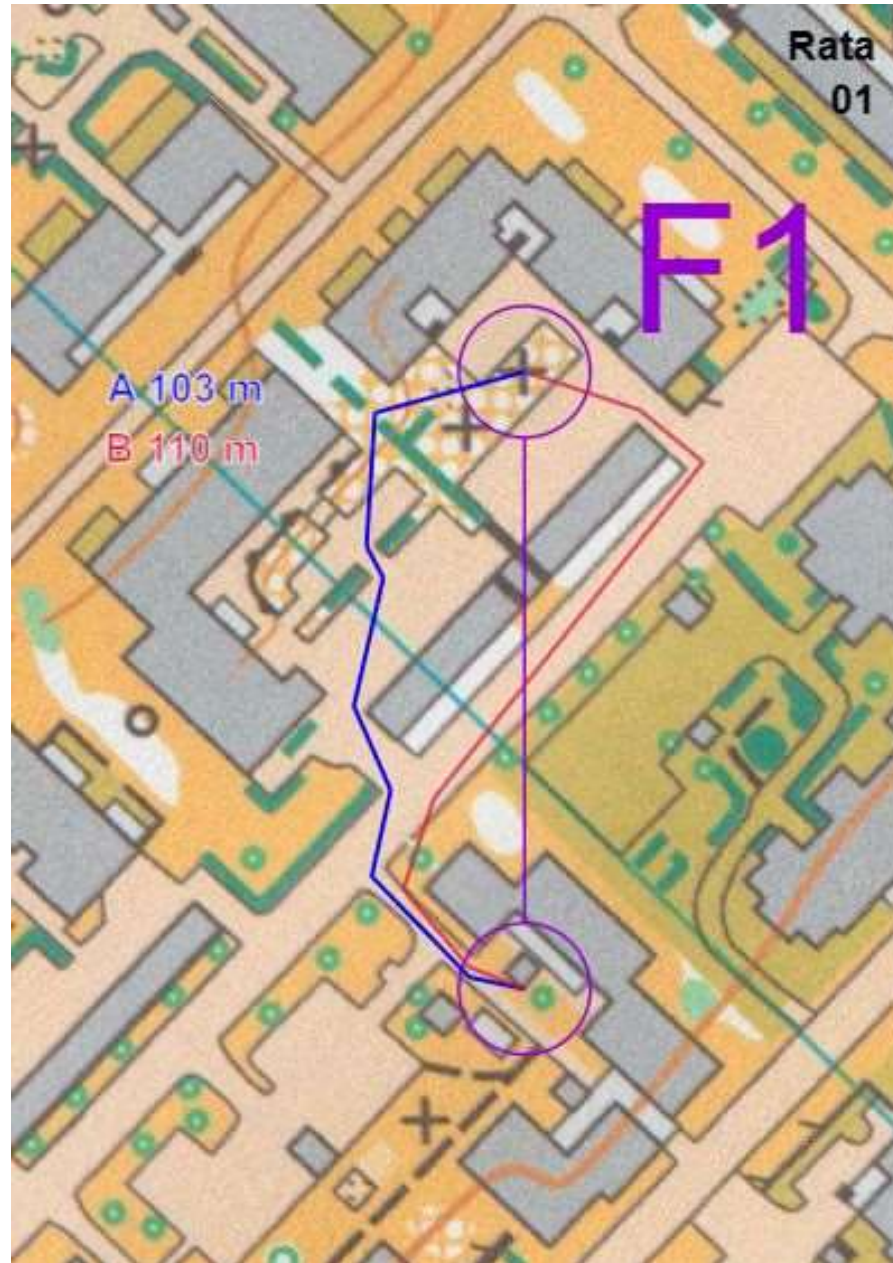












Sprinttisuunnistuksessa oleellista on rastivälien ennakkoon luku, jatkuva liike ja suorituksen sujuvuus.

Jos et ole ehtinyt suunnitella reittiä seuraavalle rastille, älä lähde rastilta ennen kuin reitinvalinta on tehty.

Jos reitinvalinnat vaikuttavat yhtä nopeilta, älä jää pähkäilemään, vaan toteuta.

Käytä aina irrallisia rastimääritteitä. Jos sellaisia ei ole tarjolla, pyydä saada irrottaa ne kartasta ennen lähtöä ja laittaa ne rastimääritekoteloon.

Irralliset rastimääritteet jaetaan kilpailuissa nykyisin usein lähtökarsinassa. **Kiinnitä jo lähtökarsinassa erityinen huomio siihen millä puolella aita, muuria, tiheikkökaistaletta/pensasaitaa rasti sijaitsee sekä onko rasti rakennuksen tai kentän ulko- vai sisäkulmassa.** Nämä vaikuttavat reitinvalintaasi. **Sisäkulmissa olevia rasteja lähestytään aina rastimääritteessä olevan pisteen puolelta. Samoin ulkokulmissa olevia rasteja, mutta lähestymiskulma on laajempi.**

Toivottavasti näistä oli sinulle hyötyä.

Palautetta radasta tai tästä PowerPoint-esityksestä voit antaa esim. WhatsApilla, soittamalla, tai sähköpostilla.

Terveisin John

0443714711, john@laukka@hotmail.com