

FSO:n harjoituspäivä Inkoossa ja Raaseporissa, lauantai 12.2.2022 (inbjudan på svenska, se [här](#))



Tervetuloa OK Raseborgin järjestämään keskitalviseen FSO:n harjoituspäivään Inkoon kirkonkylään ja Tammisaaren lauantaina 12. helmikuuta! Tarjoamme kaksi kokonaan erillistä sprinttisuunnistusharjoitusta, aamupäivällä Inkoon keskustassa ja iltapäivällä Tammisaaren taajaman kaakkoisosassa. Molempien harjoitusten kartat on päivitetty uusimman ISSPrOM2019-2-karttanormin mukaisiksi helmikuussa 2022, ja ne ovat Arvo Paulinin tekemiä vuosina 2018–2021.

Molemmissa harjoituksissa taitoteemana ovat hajonnalliset sprinttivedot, joilla kehitetään valmiuksia knock out -sprinttiin, vaikka harjoitukset toteutetaankin koronaturvallisuuden vuoksi käytännössä omatoimisesti eli ilman järjestäjien organisoimaa eräjakoa tai yhteislähtöjä ja ilman Emit-ajanottoa. Harjoituksiin osallistuvilla seurojen valmennusryhmillä on kuitenkin mahdollisuus toteuttaa omat eränsä ja yhteislähtönsä tarjolla olevien aikaikkunoiden puitteissa, ja lisäksi käytössä on kiinnostuneille gps-pohjainen tulospalvelu Liveloxissa.

Erityisesti kuntosuunnistajia ajatellen tarjoamme sekä aamu- että iltapäivällä vaihtoehdoksi suunnistusvedoille myös yhden pidemmän sprinttisuunnistusradan.

Harjoituspäivä on avoin kaikille kiinnostuneille. Ohjelma on suunniteltu vuodenaika ja keliolosuhteet huomioiden erityisesti FSO:n jäsenseurojen tarpeisiin, mutta myös muiden seurojen valmennusryhmät ja yksittäiset suunnistajat sekä sprinttisuunnistuksesta kiinnostuneet kuntoilijat ovat tervetulleita mukaan. **NASTAKENGÄT JALKAAN, KADUT OVAT LIUKKAITA!**

Hinnat ja maksaminen:

- Aikuiset: toinen harjoituksista 7 € / henkilö, molemmat harjoitukset 10 € / henkilö
- 18-vuotiaat ja nuoremmat: toinen harjoituksista 5 € / henkilö, molemmat harjoitukset 7 € / henkilö
- kaikki OK Raseborgin ja FU-47:n jäsenet ikään katsomatta ilmaiseksi
- maksut joko ennakoon Rastilippu.fi:ssä tai jälkikäteen IBAN-pankkisiirrolla tai OK Raseborgin vastaanottamalla liikuntaeduilla
- huomaa, etteivät alennushintakategoriat toimi Rastilippu-ennakkomaksuissa: molempiin harjoituksiin osallistuville, junioreille sekä erityisesti ryhmämaksuihin (seurat, valmennusryhmät, perheet jne.) suosittelemme IBAN-pankkisiirtoa
- jos maksat IBAN-pankkisiirrolla, maksun saaja on OK Raseborg ja tilinumero FI33 5549 0420 0722 63; maksuun viestiksi, keitä suunnistajia pankkisiirto koskee, ei viitenumeroa, eräpäivä 20.2.2022.

Jos ilmoittaudut Rastilippu.fi:ssä, voit ladata sieltä viimeistään vuorokausi ennen harjoituspäivää tapahtumien kartat pdf-tiedostoina ja tulostaa niitä itse. Ilmoittautuminen on mahdollista myös niille, jotka eivät maksa osallistumistaan Rastilipussa vaan muuten.

Paperikarttoja on tarjolla kummankin harjoituksen kokoontumispaikalla harjoitusten lähdön ollessa avoinna (ks. kellonajat alta harjoituskohtaisista ohjeista).

Isompia ryhmiä pyydämme ottamaan yhteyttä etukäteen viimeistään torstai-iltana 10.2.2022, jotta osaamme varata riittävästi karttoja: yhteyshenkilö Kristian Forsell, kristian.forsell59@gmail.com tai 044 2649067.

Harjoituspäivänä ei koronatilanteen takia ole käytössä järjestäjien varaamia sisätiloja, eli pukeutuminen tapahtuu omissa autoissa. Erillistä lounasruokailua ei myöskään ole järjestetty. Tammisaaren keskustan ravintolat sekä esim. Horsbäckissä sijaitseva Wi-Box palvelevat.

Terveysturvallisuus: saavuthan paikalle vain oireettomana ja pidät mahdollisuuksien mukaan turvavälejä. Arvostamme myös, mikäli käytät käsidesiä ennen kuin käyt karttaämpärillä ja mikäli käytät kasvomaskia oleskellessasi tapahtumapaikalla muiden kuin omaan seurueeseesi kuuluvien läheisyydessä.

HARJOITUSPÄIVÄN OHJELMA JA HARJOITUSTEN SIJAINNIT:

Aamupäivän harjoitus

Maasto Inkoon keskusta

Lähtö avoinna klo 10.00–11.30

Pysäköinti Inkoo torin ja pienvenesataman pysäköintipaikalla

[Harjoitus Rastilippu.fi:ssä](https://www.harjoitusrastilippu.fi/ssä).

1. Osio:

Lyhyt sprinttiveto n. 1,1 km, 3 samanarvoista hajontaa, valinta A, B tai C, saman voi toistaa ja vertailla ratkaisuja. Osio muistuttaakin knock outia lyhyenä versiona ilman kaikille yhteisiä rastivälejä. Jos halutaan juosta useampi veto, niiden välillä on hyvä pitää n. 3–5 min tauko.

2. Osio:

Hajonnallinen veto n. 1,5 km: hieman pidempi rata, josta on kolme hajontavariaatiota. Hajonta on toteutettu perhostyyppisesti, siis kaikki juoksevat samat rastivälit. Mikäli mahdollista, tähän vetoon suositellaan vähintään kolmen suunnistajan yhteislähtöjä.

Harjoituksen taidollisena teemana on oman suorituksen hallinta sekä kartanluku tilanteessa, jossa juostaan urheilija urheilijaa vastaan. Fyysisenä teemana on vetoharjoittelu.

Erityisesti kuntosuunnistajille tarjolla on myös tavallinen sprinttirata, n. 2,5–3,0 km.

Maastossa rastiliput ja koodit, ei Emit-leimaisimia.

Iltapäivän harjoitus

Maasto Jägarbacken ja Ormnäs Tammisaarella

Lähtö avoinna klo 13.00–14.30

Pysäköinti Jägarbackenin pienvenesatama, Pihlajatie 21, Raasepori

[Harjoitus Rastilippu.fi:ssä](https://www.harjoitusrastilippu.fi:ssä).

Harjoituksessa on 3 noin 1,3 km pituista rataa tai suunnistusvetoa, joista kaikilla on kevyt hajonta ja eri hajoilla osittain erilaiset kielletyt alueet. Kukin suunnistaja juoksee kaikki kolme rataa tai vetoa, mielellään muutaman suunnistajan yhteislähtöinä. Suunnistusvetojen välillä on hyvä pitää muutaman minuutin tauko palautumista varten.

Yhteislähdöissä harjoitellaan kontaktia omaan karttaan ja omaan suoritukseen sekä olennaisen hahmottamista suunnistettaessa sprinttikartalla ryhmässä. Kaikki osiot harjoittavat knock out -suunnistukseen ja ryhmässä juoksemiseen.

Erityisesti kuntosuunnistajille tarjolla on myös tavallinen sprinttirata, n. 2,5–3,0 km.

Maastossa rastiliput ja koodit, ei Emit-leimaisimia.

* * *

Lisätietoja harjoituspäivästä antaa Kristian Forsell, kristian.forsell59@gmail.com tai 044 2649067.