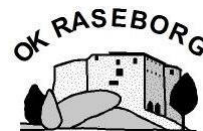


FSO:n harjoituspäivä Tammisaassa, la 18.3.2023



Mitä ja kenelle?

OK Raseborg järjestää FSO:n harjoituspäivän Tammisaassa lauantaina 18.3.2023. Päivän ohjelma koostuu kahdesta suunnistusharjoituksesta. Aamupäivän treenissä karttoja saa tapahtumapaikalta ja maastoon pääsee klo 10.00–11.00 ja iltapäivän harjoituksessa klo 14.00–15.00.

Harjoituksissa ei käytetä tällä kertaa Emitiä, vaan tulokset voi saada omilla GPS-kelloilla Liveloxissa.

Harjoituspäivä on suunniteltu ensi sijassa FSO:n seurojen jäsenten tarpeisiin, mutta treenit ovat avoimia kaikille kiinnostuneille. Ratoja löytyy sekä kokeneille kilpasuunnistajille että eri-ikäisille harrastajille. Tervetuloa mukaan siis myös suomenkielisten seurojen väki ja muut kiinnostuneet, joko jo la 18.3. tai sen jälkeen omatoimisesti!

Hinnat ja jälkikäyttö

Edellä mainittuina aikoina metsään lähtevät ja järjestäjien paikan päällä olevaan nimilistaan nimensä kirjaavat suunnistajat ovat oikeutettuja FSO:n harjoituspäivän erikoishintaan: aikuiset kaksi treeniä 10 € ja yksi treeni 5 €, 18-vuotiaat ja nuoremmat FSO-päivän kunniaksi tällä kertaa ilmaiseksi. Nämä hinnat koskevat suunnistamista vain la 18.3. ja ovat voimassa maksettaessa joko paikan päällä (käteinen, Mobilepay tai hyväksymämme liikuntaedut) tai pankkisiirrolla OK Raseborgin pankkitilille.

Kannattaa huomata, että Rastilippu.fi:ssä voi maksaa vain omatoimirastiemme normaalihintoja, eli näitä FSO-päivän alennushintojamme ei löydy sieltä. Voit silti ilmoittautua myös la 18.3. treeneihin Rastilipussa, ja tämä on jopa suositeltavaa, jotta osaamme varata tarpeeksi karttoja – maksu vain kannattaa tällä kertaa hoitaa jotenkin muuten.

Paikalle saa tulla myös tavalliseen kuntorastityyliin ilman ennakoilmoittautumista, mutta jos olette saapumassa suuremmalla ryhmällä, kertokaa meille karttojen riittävyyden varmistamiseksi viimeistään torstai-iltana 16.3., montako teitä tulee ja mitä ratoja juoksette kummassakin treenissä: sähköpostia osoitteeseen kristian.forsell59@gmail.com.

OK Raseborgin jäsenet suunnistavat myös tällä kertaa ikään katsomatta ilmaiseksi, ja samana viikonloppuna Tammisaassa järjestettävän FSO:n nuorisoryhmän leirin osallistujille harjoitukset ovat ilman eri ilmoittautumista osa leiriohjelmia ja sisältyvät leirimaksuun.

Harjoituspäivän radat jäävät maastoon myös pari viikoksi harjoituspäivän jälkeen. Varsinkin aamupäivän ratoja voi käyttää joustavasti sekä omatoimisuunnistukseen että treeniryhmien taitoharjoituksiin. Iltapäivän harjoitusta suosittelemme jatkossa enemmän treeniryhmien kuin yksittäisten omatoimisuunnistajien käyttöön. Lauantain jälkeen voimassa ovat OK Raseborgin tavanomaiset hinnat 8 euroa/harjoitus/aikuisen ja 5 euroa/harjoitus/juniori, jäsenet edelleen ilmaiseksi, yli 10 hengen ryhmille alennuksia. Paperikartat Långvikenin lauantain jälkeen karttapostilaatikoltamme Västerbyn hiihtokeskuksesta ja pdf-kartat Rastilippu.fi:stä, isommille ryhmille sopimalla kanssamme erikseen. Ryssbergetin harjoituksesta ota yhteyttä meihin.

Aamupäivä: keskimatka ja rastinpaiminta, Långviken, Skogby

Aamupäivällä suunnistetaan metsämaastossa Långvikenin kartalla hieman Skogbystä Tammisaareen päin. Harjoituksen teema on keskimatkan rastinotto, eli varsinkin pidemmällä radoilla on rasteja

runsaasti. Tarjolla on neljä rataa, ja pituuden kasvaessa myös vaikeustaso kasvaa: A 5,9 km, B 4,4 km, C 3,2 km ja D 2,1 km. Kaikki rastit -karttaa käyttämällä on mahdollista tehdä myös oman maun mukainen rastinpoimintaharjoitus. Mittakaavat: A- ja B-radat 1:10000 ja 1:7500; C- ja D-radat sekä kaikki rastit -kartta 1:7500. Käyräväli on 2,5 m, kartta on vuodelta 2021.

Maasto on pääosin hyväkulkuista mäntymetsää, mutta varsinkin Vitsandsbergetin mäkialue treenimaaston koillisosassa, jossa A- ja B-rata käyvät, on erittäin pienipiirteinen.

Tätä kirjoitettaessa harjoituksen maastossa on keskimäärin vajaat 20 cm lunta. Eniten lunta on avoimilla ja puoliavoimilla alueilla, kun taas puuston suojaamilla metsäalueilla lunta on selvästi vähemmän, muutamain paikoin ei juuri lainkaan. Jäljellä oleva lumi on ainakin muutamaa päivää ennen lauantaita täysin pehmeäpintaista ja märkää, ja lumen voi ennakoida vähenevän ennen treenipäivää vielä jonkin verran. Olosuhteet ovatkin harjoituspäivänä lumesta huolimatta siedettävät, ja omatoimisuunnistajille ne paranevat entisestään sitä mukaa kuin lumi sulaa ja maaliskuu etenee.

Rasteilla on pienikokoiset rastiliput, tällä kertaa ei koodeja eikä leimasimia. Livelox toimii tavalliseen tapaan. Ajo valtatieltä 25 Tammisaaren suunnasta saavuttaessa Leksvallin liittymästä (Dagmarin puiston tienviitat) tai Hangon suunnasta saavuttaessa Harparskogin ja Skogbyn uudesta liittymästä. Pysäköinti on täällä: <https://goo.gl/maps/gQRjXKrvzW4Jyu27>

Iltapäivä: suunnistusvedot omaa paria vastaan, Ryssberget, Trollböle

Iltapäivällä suunnistetaan pienellä, pienipiirteisellä Ryssbergetin avokalliomäkialueella Tammisaaren Trollbölen eteläreunalla. Kartta vuodelta 2019 on sprinttinormin mukainen, mutta maasto on metsää, ei taajamaa. Maaston lumitilanne tulee lauantaina olemaan vastaava kuin aamupäivän maastossa vähälumisemmilla mäkialueilla, eli lunta on, mutta sen verran vähän, ettei se estä juoksua metsässä.

Harjoitus koostuu lyhyistä, n. 600–1000 metrin pituisista suunnistusvedoista, jotka juostaan omaa paria vastaan siten, että toinen juoksee vedon ensin myötä- ja toinen vastapäivään. Tämän jälkeen pari voi halutessaan juosta saman vedon uudestaan karttoja ja kiertosuuntaa keskenään vaihtaen. Tällaisia parivetoja on tarjolla kaikkiaan kolme erilaista, jolloin harjoituksen kokonaispituudeksi tulee urheilijaa kohden kuudesta kolmeen vetoa riippuen siitä, juoksevatko he kaikki vedot molempiin suuntiin vai eivät.

Tämä harjoitus on tällaisenaan tarjolla la 18.3., minkä jälkeen sen karttoja voi ostaa pääsiäiseen saakka meiltä erikseen pyytämällä esim. seurojen harjoitusryhmien käyttöön. Yksittäisten suunnistajien omatoimiseen harjoitteluun tarjoamme ensi sijassa muita treenejämme.

Livelox on käytössä radoista riippumattomalla kaikki rastit -kartalla: kaikkien vetojen gps-käyrät pystyy tallentamaan näin samaan paikkaan miettimättä ratojen nimiä tai tunnuksia. Rasteilla on pienet rastiliput, ei leimasimia. Ajo valtatieltä 25 Prästkullan liittymästä, harjoituksen sijainti ja pysäköinti ovat molemmat täällä: <https://goo.gl/maps/oR8njrWUorw6U4XH7>

Muuta

Harjoituspäivän osallistujat huolehtivat lounaastaan itse oman harkintansa mukaan. Tammisaarella palvelee lauantaisin useampiakin hyviä lounaspaikkoja, annamme tarvittaessa mielellämme vinkkejä.

Tervetuloa avaamaan uutta metsätreenikautta Raaseporiin!

<https://okraseborg.fi/traning-harjoittelu>

<https://livelox.com>

<https://rastilippu.fi>