

20.1.2024 sprinttiharjoitus Tammisaaressa

Harjoitus järjestetään Tammisaaren keskustassa, pysäköinti ja tapahtumakeskus Tammisaaren matkakeskuksesta rautatieasemalla.

Harjoitus edistää kestävyyttä vaihtelevassa juoksuvauhdissa. Siitä on hyötyä valmistauduttaessa kevään kilpailuihin ja fyysisen kunnon kehittämisessä.

Kartta ja radat:

- Kaksipuolinen A4, mittakaava 1:4000, ota oma muovikotelo mukaan.
- Ei emitä, rastit, K-pisteet ja maalit merkitty pienillä, kepeissä olevilla rastilipuilla.
- Sprinttivetojen lähtöviiva merkitty sinisellä nauhalla, ei viitoituksia K:lle tai seuraavaan lähtöön.
- Radat:
 - 6 vetoa rytminvaihdoin, käännä kartta vedon 3 maalissa, harjoitus lyhennettävissä
 - Rataa voi lyhentää esim. oikaisemalla vedon 1 maalista vedon 3 lähtöön, vedon 3 maalista vedon 5 lähtöön ja jättämällä veto 6 kokonaan väliin
 - Mieti, miten haluat lyhentää, 1 tunnin harjoitus on juuri se, mitä tarvitset.
 - Neljä tavallista kaupunkisuunnistusrataa:
 - Ekenäs lång (pitkä) 7,3 km, kartankäyttö rastilla 16.
 - Ekenäs medel (keskipitkä) 5,2 km, kartankäyttö rastilla 13
 - Ekenäs kort (lyhyt) 4,2 km, kartankäyttö rastilla 12
 - Ekenäs barn (lapset) 2,5 km, ei kartankäyttöä.
- Käytämme Liveloxia, jossa on sekä mainitut tavalliset radat että sprinttivedot; jälkimmäiset kahtena vaihtoehtoisena kokonaisuutena (vedot 1-6 ja vedot 1, 3 ja 5). Halutessasi GPS-tulokset tallenna näiden rataversioiden suorituksesi urheilukelloosi yhdeksi kokonaisuudeksi ensimmäisestä lähdöstä viimeiseen maaliin ilman taukoja.

Vetoharjoituksen rakenne:

- Toimii parhaiten parien tai pienryhmien kesken (enintään 4 henkilöä, suunnilleen yhtä nopeita sprinttisuunnistajia). Lähdöt ryhmän sisällä 10 sekunnin välein. Aina uusi henkilö, jota ajetaan takaa.
- Lähtö lähtöviivalta, joka on merkitty karttaan punaisella viivalla ja maastoon sinisellä nauhalla.
- Juoksa lähtöviivalta karttaan merkittyä reittiä pitkin K-pisteeseen. Maastossa ei ole viitoitusta.
- Kokoontuminen maalissa jokaisen vedon jälkeen (yhteensä 6 vetoa).
- Vedot kannattaa juosta hieman reippaammin, reitinvalinnat tarjoavat mahdollisuuksia huolimatta eroista lähdössä.
- Juokse mielellään aina seuraavalle lähtöpaikalle hieman rauhallisemmin, jotta syke pysyy sopivalla tasolla. Tarkoituksena ei siis ole kävellä.
- Yhteensä 6 vetoa, kaikki 1,0–1,5 km. Kokonaispituus ml. eri vetojen väliset siirtymät on n. 8 km.
- Kolmannessa maalissa käännä kartta.
- Muista harjoituksen jälkeen ilmoittautua toimitsijalle, ettei ryhmänne ei ole enää radalla.

Maasto: kaupunkiympäristö, karttaan merkityistä kävelyreiteistä 80 % on aurattuja. Loput kulkuväylistä on tallattu (ainakin ratamestarin, mutta useimmiten useampien henkilöiden voimin).

Jalkakäytävän ja kadun välissä on yleensä jopa metrin lumipenkki. Karttaan on merkitty myös portaikkoja, joita ei ole talvikunnossapidetty, joten ole varovainen, varsinkin jos päätät juosta sellaisia alas.

Kaikki keltaiset ja valkoiset alueet ovat enemmän tai vähemmän lumen peitossa ja alusta niillä on epätasainen.

Jotkut rastivälit on suunniteltu niin, että tarkoituksena on löytää nopein tai vähiten kuorimittava reitti, joka ei välttämättä ole lyhin.