

OK Raseborg, lyhyet suunnistusvedot, Grabbskogin uimaranta, harjoituskortti

Harjoitus avoinna 18.3.-19.4.2026, Tammisaari, Västerby pohjoinen, Grabbskogin uimaranta, tekniikkatreeni, ratamestari ja yhteyshenkilö Kristian Forsell 044 2649067.

Seuran ulkopuolisille ryhmille kartat sopimuksen mukaan tai Omaps.io:sta; seuran jäsenten kartat (pdf ja/tai paperi): ota yhteys Kristianiin, Bennyyn tai Joukoon tai käytä WhatsApp-linkkiä.

Harjoituksen päämäärä on kehittää nopeaa reitinvalintaa. Olisi hyvä edetä reippaasti katse ylhäällä.

1. Suoraan vai polkua pitkin?
 - a. Ykkösrastit on sijoitettu niin, että ne mahdollistavat kiertävän reitinvalinnan tekemisen
 - b. Pareittain treenatessa voi jopa olla tarkoituksenmukaista, että toinen valitsee suoran ja toinen kiertävän reitin
 - c. Tavoiteena on herättää ajatuksia, miten pitkä kierto kannattaa (huomioiden oma juoksunopeus ja rastinotto).
2. Rastilta lähtö ja rastin ottaminen:
 - a. Mistä suunnasta rasti on helpointa ottaa?
3. Kiintopisteen valinta suuntaamalla yli taimikon kohti järven vastarantaa, ns. helppo bingorasti.
4. Kaikki radat päättyvät samaan maaliin.
5. Neljäs rata on muita helpompi ja soveltuu hyvin myös nuoremmille junioreille. Toki yhdelläkään radalla rastit eivät ole kaukana alueen kiertävästä polusta, ja pienikokoinen maasto rajautuu joka suunnasta pysäyttäviin, selkeisiin maastokohteisiin.

Harjoituksen kulku

- Lämmittely ja harjoitettavien tekniikoiden kertaus tai opetus: MITÄ mennään treenaamaan.
- Jos toteutetaan pareina, parien sopiminen.
- Juostaan ensin RaVäHö 1 (1,6 km, yhteislähtö pareittain tai yksittäisten suunnistajien väliaikalähtö karttaan merkitystä maalista, mustalla karttaan merkitty tie toimii k-viitoituksena lähtökolmiolle) ja sitten RaVäHö 2 (myös 1,6 km, lähtö samoin kuin edellä).
- Viimeiseksi takaa-ajo sopivilla lähtöajoilla 15 sekunnista noin minuuttiin.
- RaVäHö-vedot voi juosta myös ikään kuin hajontoina, eli parin toinen osapuoli juoksee ensin vedon 1 ja toinen vedon 2, minkä jälkeen vaihdetaan roolit.

(Miksi ratojen nimi on RaVäHö? Tämä on ruotsinkielinen lyhenne "rakt – vänster – höger" eli "suoraan – vasemmalta – oikealta".)