Suunnistuskoulu 11.9.2014							
1. veto			1,0 km				
——— 60 m ——→▷							
▷							
1	31	↓					
2	32						
3	33			■			
4	34						
5	36	↘					
6	48						
7	37						
8	38						
9	39	↖	▲				
10	47			■			

Suunnistuskoulu 11.9.2014							
2. veto			0,9 km				
——— 30 m ——→▷							
▷							
1	40		■				
2	41						
3	42		■				
4	43						
5	44						
6	45	↖					
7	49						
8	46						
9	58			■			

Suunnistuskoulu 11.9.2014							
3. veto			1,1 km				
——— 30 m ——→▷							
▷			■				
1	52	↓					
2	53	↗					
3	54						
4	55		■				
5	56						
6	57						
7	51						
8	50			■			
9	59		■				
10	60						

Ratamestarin ohjeet hieman muokattuna:
Tarjolla 3x~1km sprinttivedot Redutin kartalla (kaakon AM-sprint 2013). Matkat linnuntietä, todellinen juoksumatka arviolta 1,5-kertainen, eli esimerkiksi viiden minuutin palautus tarjoaa hyvän kovan treenin. Vain yhden tai kaksi vetoa pystyy melko järkevästi niin halutessaan juoksemaan.

Radoille on pyritty sisällyttämään mahdollisimman paljon sprintin tärkeitä ominaisuuksia, eli rytmitystä, erilaisia rastipisteitä, reitinvalintaa, kiellettyjä kohteita jne. Keskity sujuvuuteen, ennakointiin ja aggressiiviseen suunnistamiseen; pyri siis rytmittämään suunnistustasi siten, että hyödynnät selkeämmät jaksot radan lukemiseen etukäteen. Jos ratamestari on yhtään onnistunut, se ei ole aina niin helppoa Suorituksen jälkeen mieti, oliko suunnistus sujuvaa ja niin sanotusti "edessä"? Olitko aina rastille tullessasi tietoinen siitä mihin olet matkaasi jatkamassa vai jouduitko pysähtelemään? Pystyitkö juoksemaan selkeillä pätkillä maksimivauhtia?

Pari lippua on heitetty metsänkin puolelle, mutta lenkkareilla pärjännee ihan ok, maastojuoksukenkä tai vastaava sprinttijalkine paras vaihtoehto. Etenkin märällä kelillä. Vaatetus vapaa mutta pakollinen.

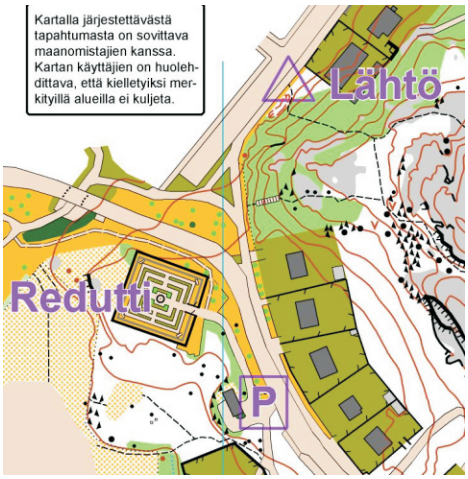
Mahdollisimman hyvän sprinttikokemuksen varmistamiseksi:
- tarjolla erilliset rastinmääritteet (leikkaa irti sivun reunasta). Muista määritteiden merkitys sprinttisuunnistuksessa. Aitojen ja rakennusten sisä- ja ulkokulmat jne.
- älä katso rataa etukäteen, vaan vasta lähtöhetkellä; näin maksimoit kiivasrytmisyydestä aiheutuvan suunnistushaasteen ja reitinvalintahaasteet.
- tyhjä mallikartta liitteenä, tutki sitä hetken aikaa ennen lähtöä (vrt. lähtökarsina kilpailussa). Mieti, miten ko. ajanhetki kannattaa hyödyntää? Missä ovat kielletyt aidat ja kasvillisuudet, missä on portteja tai kapeita rakoja? Onko lähtöpaikka löydettävissä mallikartalta ja ehkä jopa avausrasti arvattavissa? Tavoitteena ei ole muistaa ulkoa koko karttakuvaa, vaan luoda muistijälkiä "ansanpaikoista".

Nautinnollista ja maitohapolta maistuvaa sprinttiä toivottaen,
ratamestarinne Lauri

Kartantulostajan lisäykset:
- rasteille jätetty oranssit nauhat joihin tussilla merkitty koodi. Katso koodi sen sijaan että vain juoksisit ohi. Näin saat myös sprinttinomaisia jarrutuksia ja kiihdytyksiä suoritukseen.
- Keskuskoulun piha rakennustyömaana, aidat voivat vaihtaa paikkaa vuorokaudenajasta ja työn etenemisestä riippuen.Rastit sijaitsevat kuitenkin työmaa-alueen ulkopuolella.

Paikka: Redutti, Kotka
http://tinyurl.com/sprinttivedot
Parkkipaikka parille autolle löytyy Redutin yrttipuutarhan vierestä, josta matkaa 1. vedon lähtöön n. 200m. Viimeisen veto loppuu myös tähän lähelle.

Kartta:
Redutti 2013 1:4000 / 2m



SPRINTTI-
SUUNNISTUSKARTTA

REDUTTI

Mittakaava 1:4 000

Käyräväli 2 m

© KYMIN SUUNNISTAJAT RY.

Karttanumero:
13 08 07

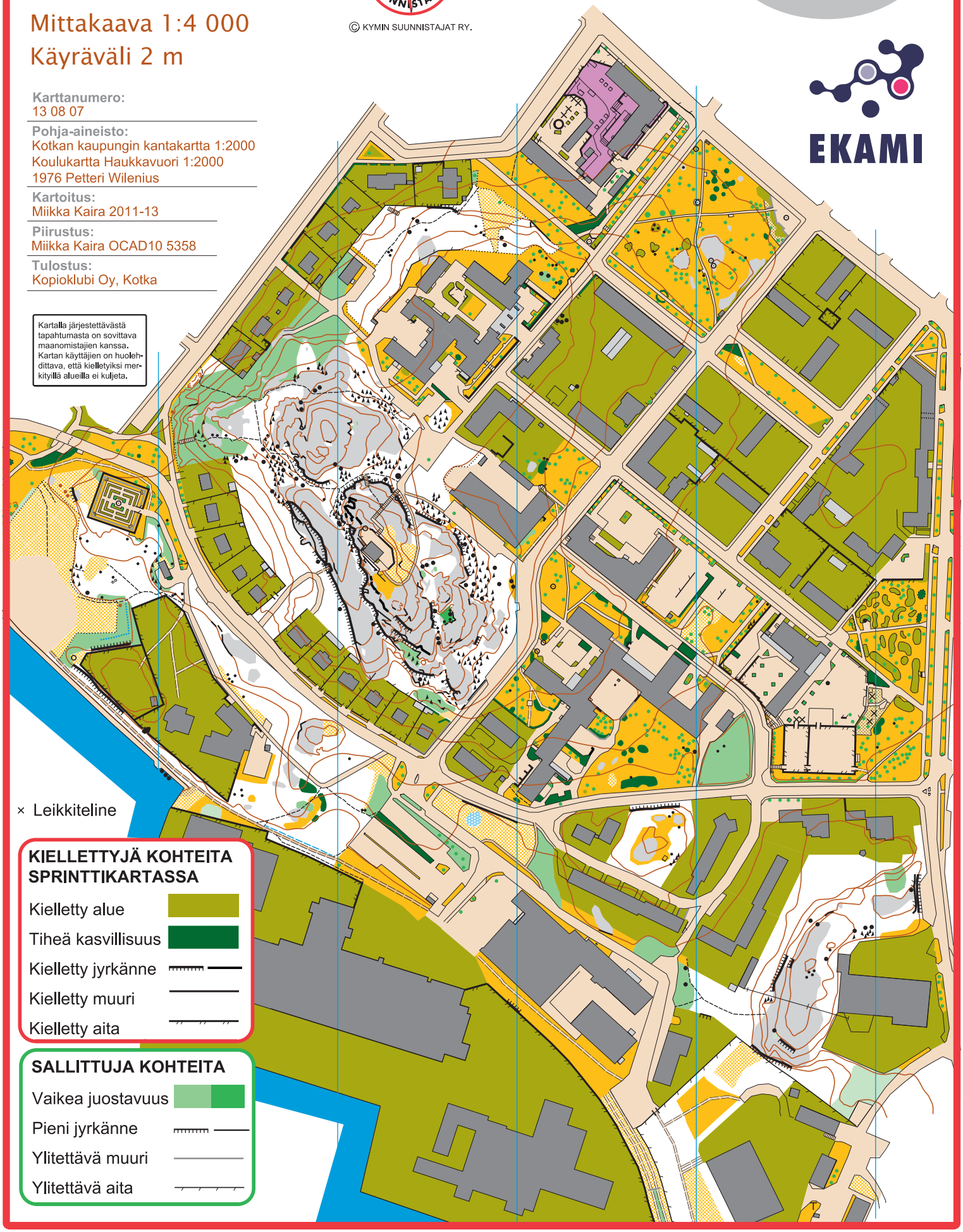
Pohja-aineisto:
Kotkan kaupungin kantakartta 1:2000
Koulukartta Haukkavuori 1:2000
1976 Petteri Wilenius

Kartoitus:
Miikka Kaira 2011-13

Piirustus:
Miikka Kaira OCAD10 5358

Tulostus:
Kopioklubi Oy, Kotka

Kartalla järjestettävästä tapahtumasta on sovittava maanomistajien kanssa. Kartan käyttäjien on huolehdittava, että kielletyiksi merkityillä alueilla ei kuljeta.



SPRINTTI-
SUUNNISTUSKARTTA

REDUTTI

Mittakaava 1:4 000

Käyräväli 2 m

© KYMIN SUUNNISTAJAT RY.

Karttanumero:
13 08 07

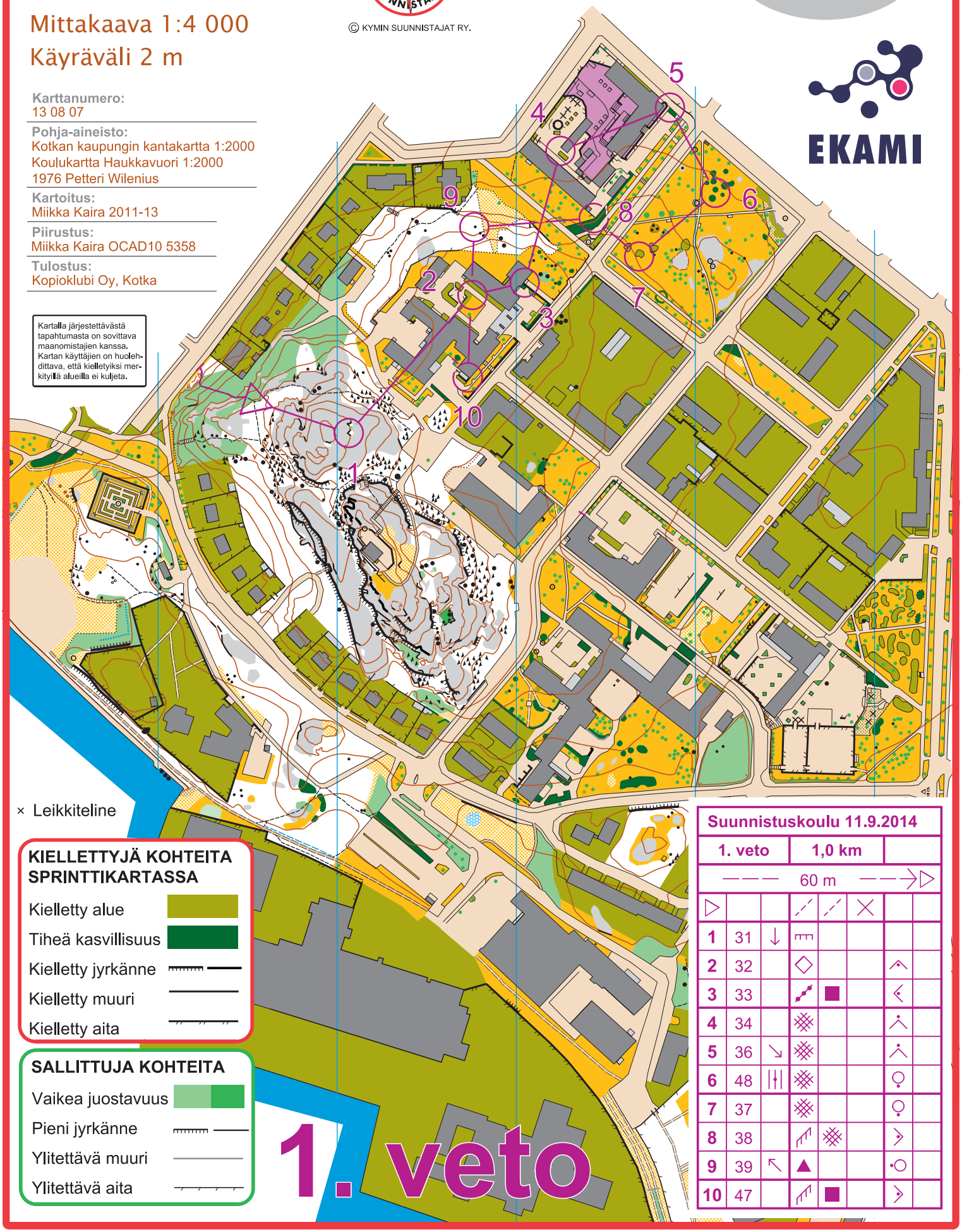
Pohja-aineisto:
Kotkan kaupungin kantakartta 1:2000
Koulukartta Haukkavuori 1:2000
1976 Petteri Wilenius

Kartoitus:
Miikka Kaira 2011-13

Piirustus:
Miikka Kaira OCAD10 5358

Tulostus:
Kopioklubi Oy, Kotka

Kartalla järjestettävästä tapahtumasta on sovittava maanomistajien kanssa. Kartan käyttäjien on huolehdittava, että kielletyiksi merkityillä alueilla ei kuljeta.



KIELLETTYJÄ KOHTEITA SPRINTTIKARTASSA

- Kielletty alue
- Tiheä kasvillisuus
- Kielletty jyrkänne
- Kielletty muuri
- Kielletty aita

SALLITTUJA KOHTEITA

- Vaikea juostavuus
- Pieni jyrkänne
- Ylitettävä muuri
- Ylitettävä aita

Suunnistuskoulu 11.9.2014

1. veto	1,0 km	
60 m		

1	31	↓
2	32	
3	33	
4	34	
5	36	↘
6	48	
7	37	
8	38	
9	39	↖
10	47	

SPRINTTI-
SUUNNISTUSKARTTA

REDUTTI

Mittakaava 1:4 000

Käyräväli 2 m

© KYMIN SUUNNISTAJAT RY.

Karttanumero:
13 08 07

Pohja-aineisto:
Kotkan kaupungin kantakartta 1:2000
Koulukartta Haukkavuori 1:2000
1976 Petteri Wilenius

Kartoitus:
Miikka Kaira 2011-13

Piirustus:
Miikka Kaira OCAD10 5358

Tulostus:
Kopioklubi Oy, Kotka

Kartalla järjestettävästä tapahtumasta on sovittava maanomistajien kanssa. Kartan käyttäjien on huolehdittava, että kielletyiksi merkityillä alueilla ei kuljeta.

× Leikkiteline

KIELLETTYJÄ KOHTEITA SPRINTTIKARTASSA

- Kielletty alue
- Tiheä kasvillisuus
- Kielletty jyrkänne
- Kielletty muuri
- Kielletty aita

SALLITTUJA KOHTEITA

- Vaikea juostavuus
- Pieni jyrkänne
- Ylitettävä muuri
- Ylitettävä aita

2. veto

Suunnistuskoulu 11.9.2014

2. veto	0,9 km

30 m

1	40	
2	41	
3	42	
4	43	
5	44	
6	45	↖
7	49	
8	46	
9	58	

SPRINTTI-
SUUNNISTUSKARTTA

REDUTTI

Mittakaava 1:4 000

Käyräväli 2 m

© KYMIN SUUNNISTAJAT RY.

Karttanumero:
13 08 07

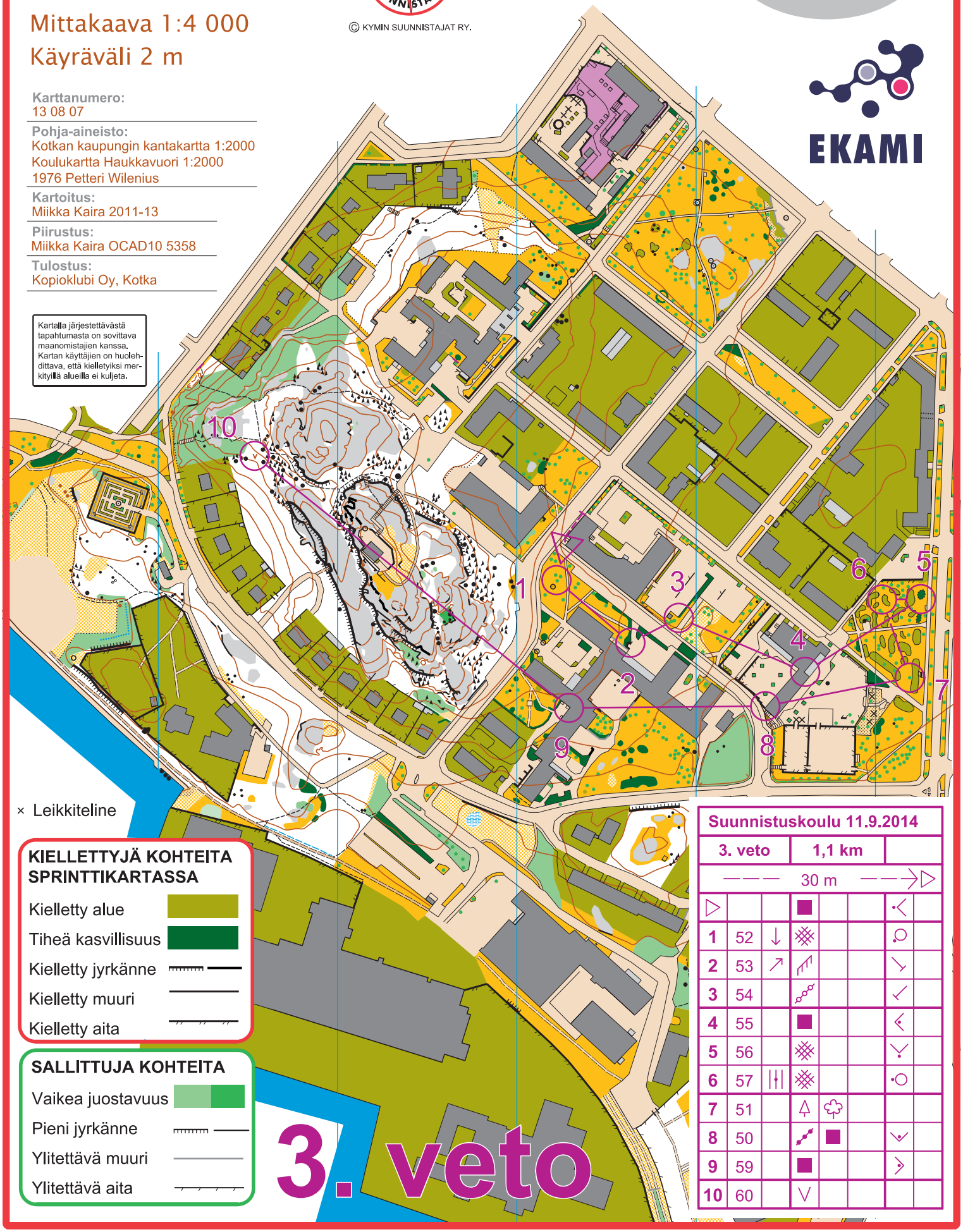
Pohja-aineisto:
Kotkan kaupungin kantakartta 1:2000
Koulukartta Haukkavuori 1:2000
1976 Petteri Wilenius

Kartoitus:
Miikka Kaira 2011-13

Piirustus:
Miikka Kaira OCAD10 5358

Tulostus:
Kopioklubi Oy, Kotka

Kartalla järjestettävästä tapahtumasta on sovittava maanomistajien kanssa. Kartan käyttäjien on huolehdittava, että kielletyiksi merkityillä alueilla ei kuljeta.



× Leikkiteline

KIELLETTYJÄ KOHTEITA SPRINTTIKARTASSA

- Kielletty alue
- Tiheä kasvillisuus
- Kielletty jyrkänne
- Kielletty muuri
- Kielletty aita

SALLITTUJA KOHTEITA

- Vaikea juostavuus
- Pieni jyrkänne
- Ylitettävä muuri
- Ylitettävä aita

Suunnistuskoulu 11.9.2014

3. veto	1,1 km	

30 m

▷			■			·<	
1	52	↓	⋇			·○	
2	53	↗	⋔			↘	
3	54		∞			✓	
4	55		■			·<	
5	56		⋇			·V	
6	57	⫼	⋇			·○	
7	51		△	♧			
8	50		⋰	■		·V	
9	59		■			·>	
10	60		V				