

KNOCK-OUT SPRINTTI 5.11.2022

Lappeenranta

YLEISET OHJEET:

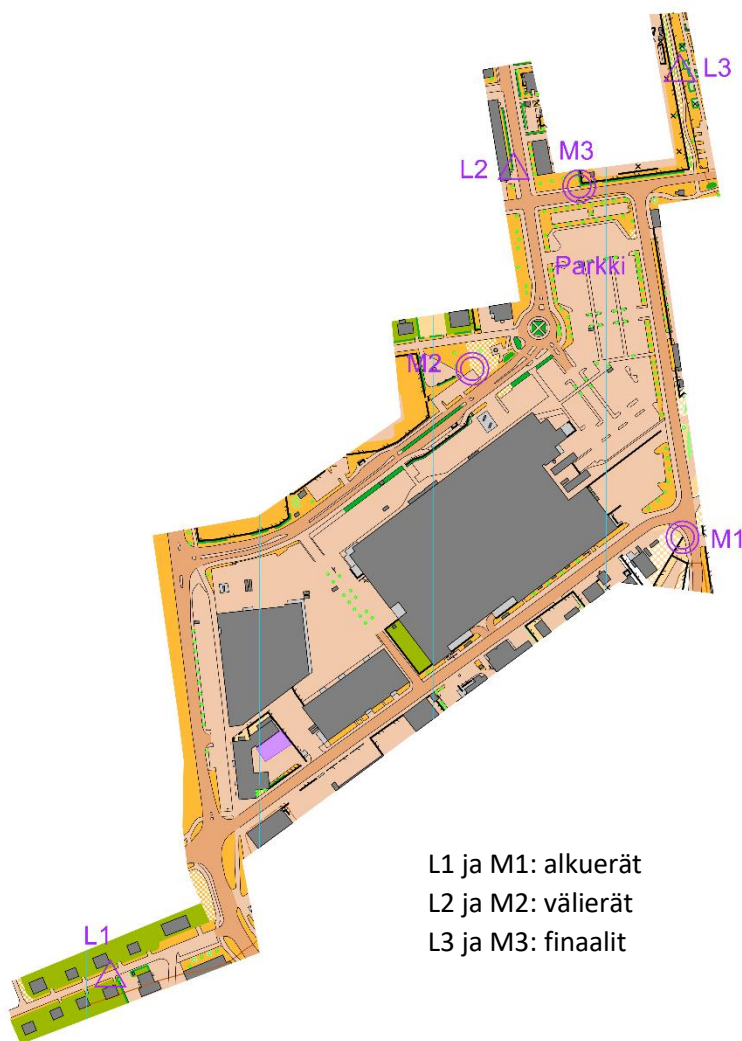
Ole ajoissa paikalla. Tee huolelliset verryttelyt. Lämmintä vaatetta päälle väliajoilla. Ota mukaan oma karttamuovi kokoa A4. Jalkinesuosituksena lenkkarit.

Kartta on päivitetty ja täydennetty 3.11.2022, joten siihen voi täysin luottaa. Rastiliput viedään maastoon n. 1 tunti ennen harjoitusta, joten niidenkin pitäisi olla suunnistuksen aikana paikallaan.

Ryhmien lähtöväli on 2 min. Alkuerän lähdöstä on varustekuljetus maaliin. GPS-seurantaa ei ole käytössä, mutta kartat tulevat jakoon sähköisessä muodossa harjoituksen jälkeen.

Muista oma lähtöryhmäsi!

Sprintin luonteen mukaisesti radat sisältävät tiukkoja ja lyhyitä rastivälejä, jotka vaativat nopeaa päätöksentekoa ja suunnanmuutoksia. Toisaalta tarjolla on myös juoksuvoittoisempia selkeitä osia, joissa tossua saa liikuttaa täyttä vauhtia. Taidollista haastetta tuovat hajontamenetelmät ja ryhmän paine, kun taas fyysisellä puolella palautuminen erien välissä laittaa kunnan koetukselle.



L1 ja M1: alkuerät
L2 ja M2: välierät
L3 ja M3: finaalit

ALKUERÄT

KLO 10:15

KARTTA:

Kesämäki

Mittakaava: 1:4 000

Käyräväli: 2 m



RATA:

Matka: 1,8 km / 10 rastia

Rastit: pienet rastiliput

KUVAUS:

Käytössä on perhoslenkkihajonta. Yhdessä erässä on 5-6 suunnistajaa. Ensimmäisen erän lähtö 10:15.

LÄHTÖ:

2 min: Ryhmä kutsutaan karttojen jakoon 2 min ennen ryhmän lähtöaikaa. Toimitsija jakaa kartat käteen. Kartta laitetaan omaan muoviin.

1 min: Siirtyminen lähtöviivalle

0 min: Lähtö toimitsijan merkistä

VÄLIERÄT

KLO 10:50

KARTTA:

Leiri

Mittakaava: 1:4 000

Käyräväli: 2 m



RATA:

Matka: 1,7 km / 8 rastia

Rastit: pienet rastiliput

KUVAUS:

Käytössä on juoksijan valinta -hajonta. Yhdessä erässä on 4-6 suunnistajaa. Ensimmäisen erän lähtö klo 10:50.

LÄHTÖ:

3 min: Toimitsija kutsuu urheilijat lähtöviivalle lähtöryhmittäin rintamasuunta K-pistettä kohti. Toimitsija sijaitsee urheilijoiden takana. Lähtöviivalla urheilijoilla on edessään maassa hajontavaihtoehtojen kartta kuvapuoli maata vasten. Toimitsijan ohjeesta urheilijat saavat ottaa kartan maasta ja tutkia vaihtoehtoja 20 sekunnin ajan. Toimitsijan ohjeesta (20 sek kuluttua) kartat laitetaan maahan ylösalaisin

2 min: Toimitsija kutsuu urheilijat yksitellen valitsemaan haluamansa hajontavaihtoehdon. Valinta tehdään äänettömästi poimimalla haluttu kartta kolmesta vaihtoehdosta (A, B, C). Muut urheilijat odottavat vuoroaan katse K-pisteelle päin. Kartta laitetaan omaan karttamuoviin katsomatta sitä.

1 min: Urheilijat odottavat lähtöviivalla lähtömerkkiä.

0 min: Lähtö merkistä.

FINAALIT

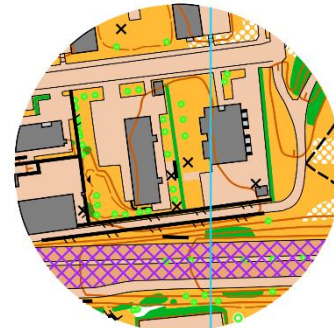
KLO 11:30

KARTTA:

Leiri

Mittakaava: 1:4 000

Käyräväli: 2 m



RATA:

Matka: 1,6 km / 7 rastia

Rastit: pienet rastiliput

KUVAUS:

Finaalissa ei ole hajontaa. Yhdessä erässä on 4-6 suunnistajaa. Ensimmäisen erän lähtö klo 11:30.

LÄHTÖ:

2 min: Ryhmä kutsutaan karttojen jakoon 2 min ennen ryhmän lähtöaikaa. Toimitsija jakaa kartat käteen. Kartta laitetaan omaan muoviin.

1 min: Siirtyminen lähtöviivalle

0 min: Lähtö toimitsijan merkistä

HARJOITUSMAKSUT:

Valmennus- ja junioriryhmäläiset 0€/harjoitus

Rientolaiset 7€/harjoitus

Muut 10€/harjoitus

Karttamaksut tilisiirtona:

Maksun saaja: Lappeen Riento suunnistus

Tilinumero: FI96 5620 0920 3853 08

Viitenumero: 7713 77172

LÄHTÖKAAVIO:

