

36

13–16v.

20 MIN

KIERTÄVÄT REITINVALINNAT TAAJAMASSA II



TAVOITE

Kehittää suunnitelmallista rastinottoa eli rastille tuloa taajamaympäristössä erityisesti sprinttiä varten. Harjoittaa suunnitelman huolellista tekemistä jokaisella rastilla.

KUVAUS

Harjoituksessa rastit sijaitsevat rakennuksen, kielletyn (ylitsepääsemättömän) aidan tai vesialueen vieressä tai vastaavan maastoesteen takana. Mahdollisuuksien mukaan jokaiselle rastille tai ainakin rastivälillä on sellainen kohta, josta ei pääse suoraan, vaan joutuu kiertämään harkitusti. Lyhyt sprinttirata suunnitellaan siten, että tällaisia rastivälejä on 5–8.

KESTO

Harjoituksen kesto on 20 min. Sprinttiradan pituus 1,5–2,5 km.

HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoitusta edeltää pitkähkö ja reipas alkuverryttely. Harjoituksessa keskitytään suunnitelmallisiin rastinottoihin, mutta välit voidaan toteuttaa reipasta tai kilpailuvauhtia. Kevyt loppuverryttely ja venyttely päälle.

EDELTVÄT TAIDOT

Osallistuja osaa sprinttikartan merkit ja sprintissä kielletyt alueet, kuten kielletyt aidat, pihat, vesistöt jne.

VÄLINEET

Sprinttikartta 1:5 000 (1:4 000 tai vastaava) mittakaavalla, Emit-tarvikkeet, krepit (rastiliput), nuorilla Emit (ja kompassi).

Sprintissä kompassi on yleensä tarpeeton, mutta jos se ei ole tiellä, voi se olla apuna mukana.

VALMISTELU (MAASTO)

Harjoitusta varten on sopivin runsaasti rakennuksia ja muita taajama-alueelle kuuluvia

SUUNNISTUS



Suomen Suunnistusliitto

maastoesteitä sisältävä ympäristö, josta on tehty kartta sprintin karttamerkein. Suunnittele rata siten, että jokaiselle rastille (jos mahdollista) joutuu suunnittelemaan reitin rastinottoon asti. Joillain rastiväleillä voi olla esteenä rakennus tai aita, jossa on kulkuaukoja sivussa reitiltä. Edellisellä rastilla on suunniteltava reitti seuraavalle rastille asti, jotta löytää parhaat reitit. Krepit toimivat taajamaympäristössä hyvin rastimerkkeinä, jos rastit lähtevät helposti ohikulkijoiden matkaan. Emit-leimasimet voit laittaa krepin alle maahan tai kiinnittää siten, ettei niitä saa helposti irti.

TOTEUTUS

- 1) Voit toteuttaa harjoituksen siten, että riittävän pitkällä lähtövälillä varmistat nuorten itsenäisen suunnistuksen, esim. 1–2min tai haastetta voit lisätä lähettämällä nuoret (esim. taitavin ja vauhdikkain ensin) 20–30 s välein, jolloin reitinvalinnat on tehtävä sprintille tyyppillisesti paineen alla.
- 2) Anna kartta vasta lähtöhetkellä. Nuorimpien kanssa voit katsoa ensimmäisen reitinvalinnan, jotta he pääsevät suunnistukseen käsiksi rauhassa.
- 3) Korosta suunnitelmallista ja kiireetöntä rastilla käyntiä.
- 4) Radan haastavimmalla välillä apuohjaaja voi hieman painostaa läsnäolollaan ja tarkkailullaan.
- 5) Lähtö ja maali voivat olla samassa paikassa.
- 6) Ottaessasi vastaan maalissa kysele suunnitelmallisuuden ja toteutuksen onnistumisista.

HUOMIOITAVAA

Harjoituksessa on olennaista suunnitelman teko seuraavalle rastivälille ennen rastilta lähtöä, jotta rastivälin esteet havaitaan ajoissa ja tehdään oikeat valinnat. Nuoret voivat edetä rastivälit reippaasti, jotta malttia reitinvalinnan tekoon tarvitaan enemmän.

ANNA PALAUTETTA

Lähditkö rastilta suoraan vai huomioitko reitinvalinnan seuraavaan rastinottoon asti? Muistitko joka rastilla tehdä suunnitelman? Onnistuitko tekemään mielestäsi hyvän reitinvalinnan?

HELPOTTAMINEN

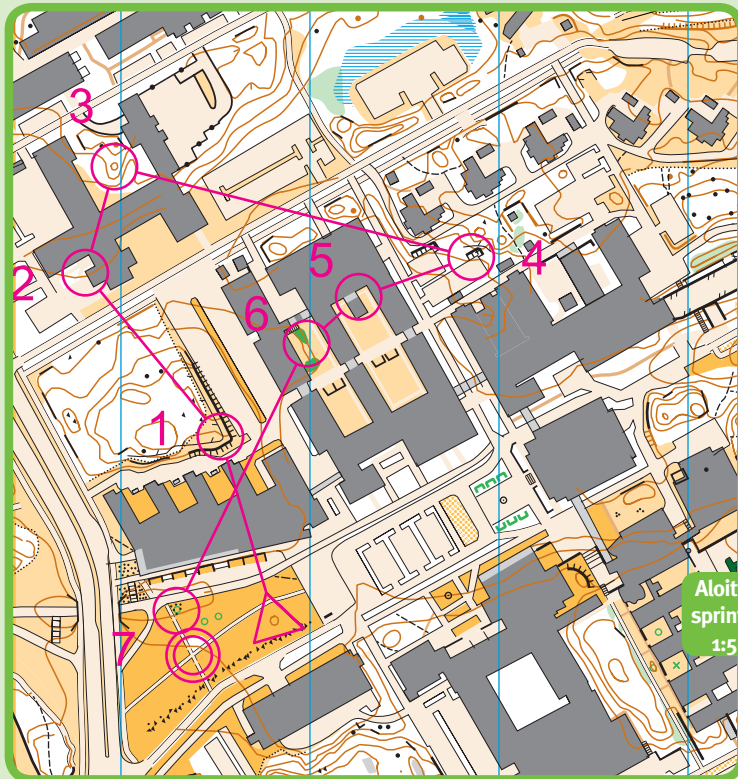
Ohjeista nuorta etenemään rauhallisemmin, jotta suunnitelmat tulee tehtyä ja parhaat reitinvalinnat päätettyä. Suunnittele rastivälille vain oikea ja vasen kierto.

VAIKEUTTAMINEN

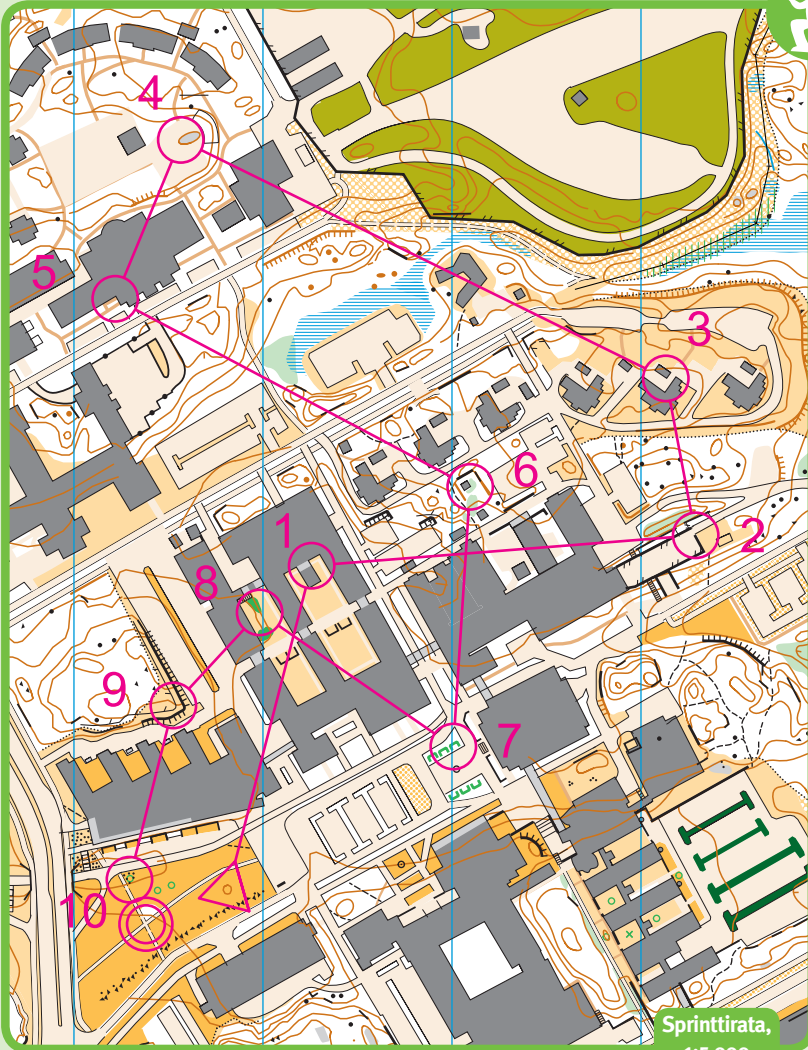
Ohjeista nuorta etenemään kilpailuvauhtia, jolloin on vaikeampi tehdä rauhallisesti hyviä suunnitelmia. Tee rastilta lähtö näennäisen helpoksi, mutta myöhemmin välillä on paikka, josta ei pääse suoraan.

KARTTA

Katso esimerkkikartat jatkokortista.



Aloittelijan
sprinttirata,
1:5 000



Sprinttirata,
1:5 000

SUUNNISTUS

