

H1 Sprinttitekniikka

Pajulahti

Ensimmäisessä harjoituksessa harjoitellaan sprinttisuunnistuksen eri osa-alueita.

Kartiosuunnistuksessa tarvitaan nopeaa hahmotuskykyä.

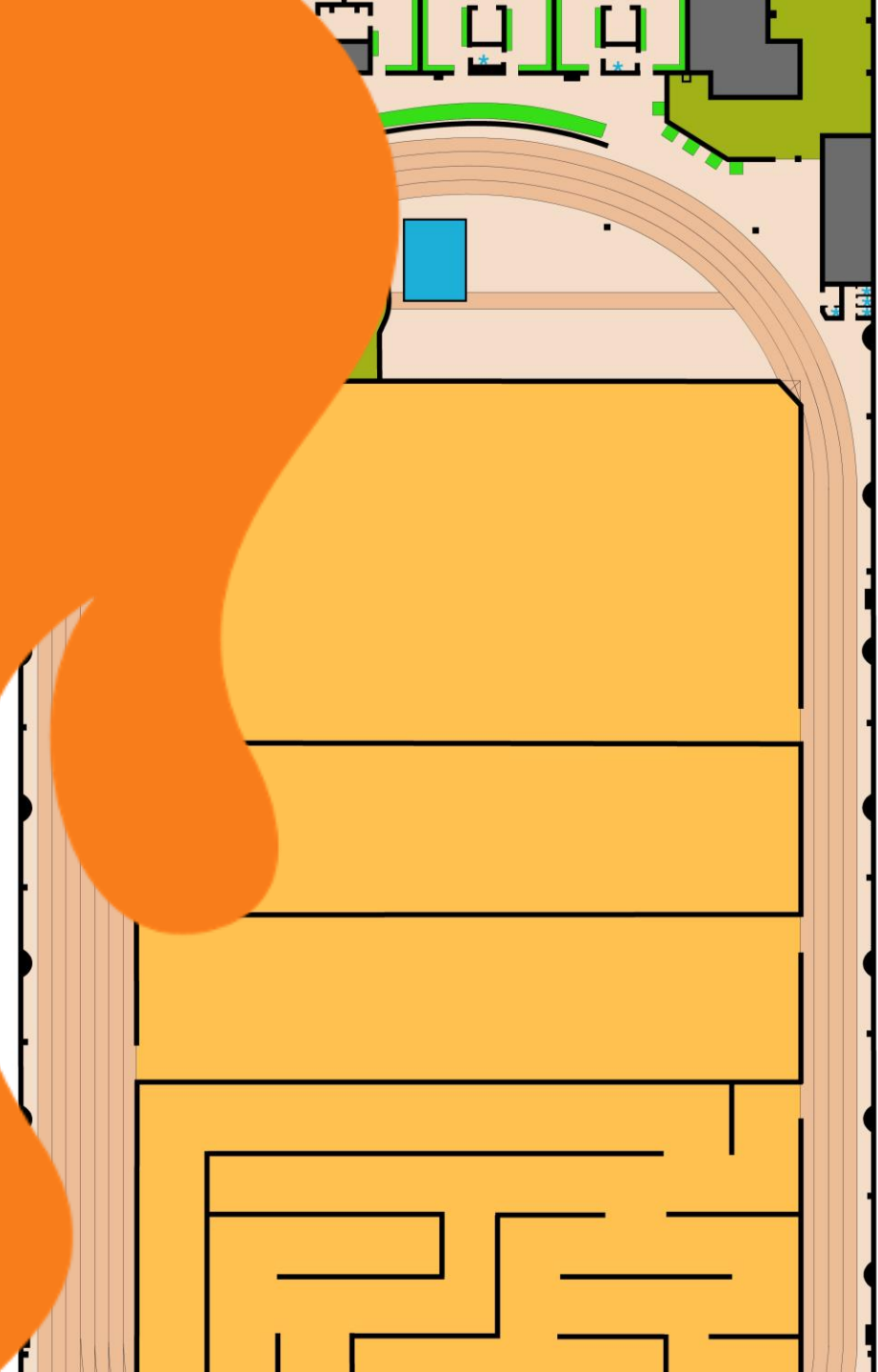
Leimausradalla pääsee haastamaan leimaus- sekä rastitalähtönopeutta.

Sisäsuunnistuksessa saattaa sokkelo yllättää reitinvalinnoillaan tai mittakaava etäisyyksillään.

Sprinttiviuhkat harjoittavat kartanlukemista juostessa. Tavoitteena on edetä pysähtymättä.

Harjoituksen osiot:

- Sisäsuunnistus
- Sprintti viuhkat
- Tötsäsuunnistus
- Kiellettyjen kohteiden
- Leimausrata
- kertaus (odotellessa)



H2

Yö-yhteislähtö, PRO Pajulahti maasto

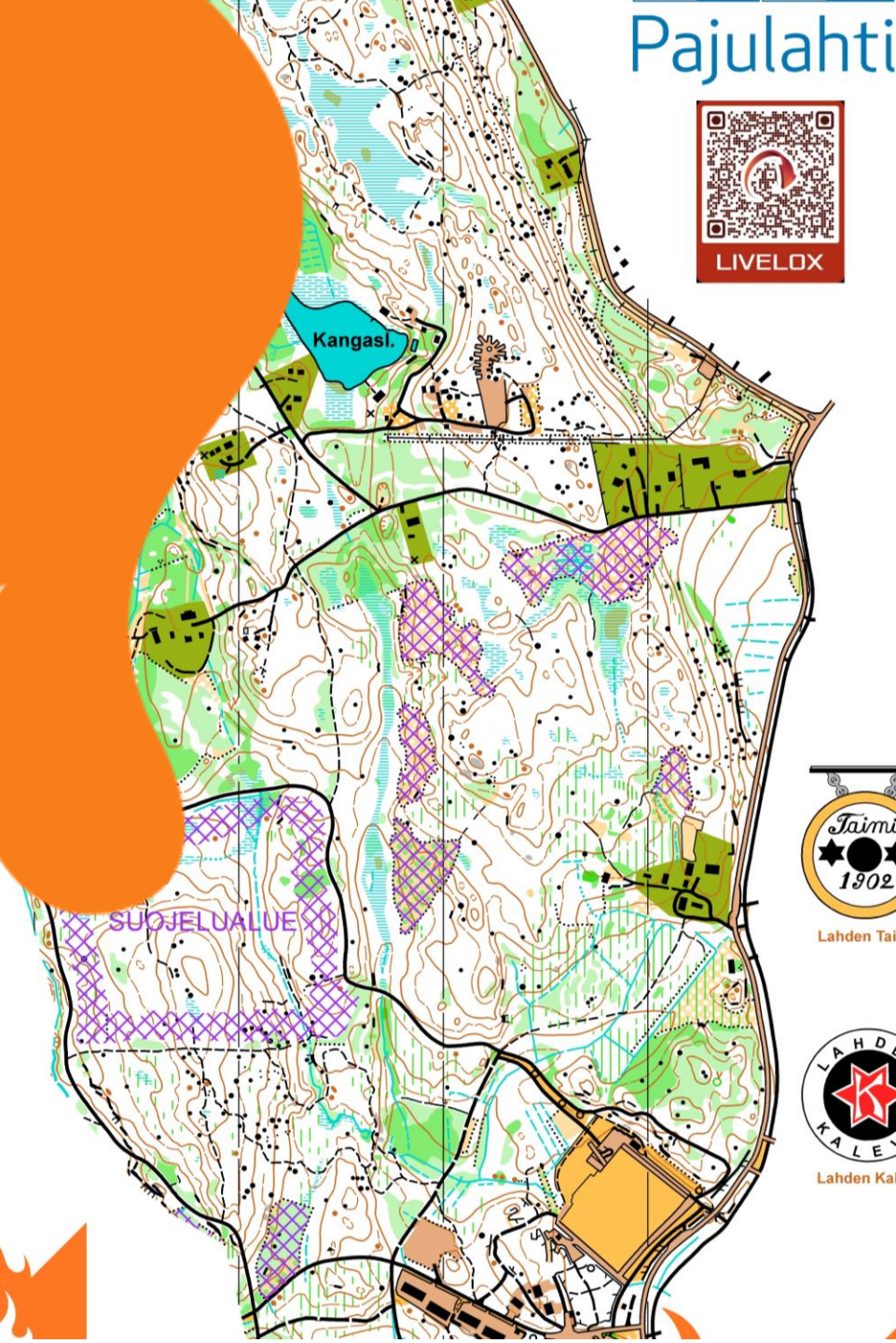
Pro ryhmäläiset pääsevät heti leirin alkuun ottamaan kaverista mittaa hämäräsunnistuksessa. Miehet pääsevät matkaan ensimmäisessä yhteislähdössä ja naiset pian miesten perään. Radoilla on käytössä sekä perhos, että salmiakki hajontaa, joten pelkästään perässä juoksemalla tuskin pääsee pitkälle.

Maali sijaitsee leirikeskuksessa jalkapallokentällä, jonne muut leiriläiset voivat kokoontua seuraamaan loppuratkaisuja.

Harjoituksen tiedot:

Tasoryhmä – Matka / Mittakaava

- Pro lyhyt – 4 km / 1:10 000
- Pro pitkä – 5 km / 1:10 000



H3 Käytäväharjoitus

Urheilukeskus Maasto

Käytäväharjoituksessa tarkoituksena on kulkea kartalle piirrettyjen viivojen välissä. Käytäväharjoituksessa päästään myös tutustumaan suppamaastoon.

Rastireitti ja tukireitti suunnistavat tavanomaisilla radoilla, joilla on merkitty mahdollisia oikomispaiikkoja kartalle punaisella katkoviivalla. Vastaavat oikomispaiikat merkitään myös maastoon muovinauhoin.

Harjoituksen tiedot:

Tasoryhmä – Matka / Mittakaava

- RR – 2,7km / 1:7,500
- TR – 1,9km / 1:7,500
- Taso 1 – 2,5-3,3km / 1:7,500
- Taso 2 – 2,5-3,3km / 1:7,500
- Teho – 3,7-5,8km / 1:10,000
- Pro – 4,7-6,1km / 1:10,000



Urheilukeskus
Maasto

H4 Sprinttivedot Keskusta

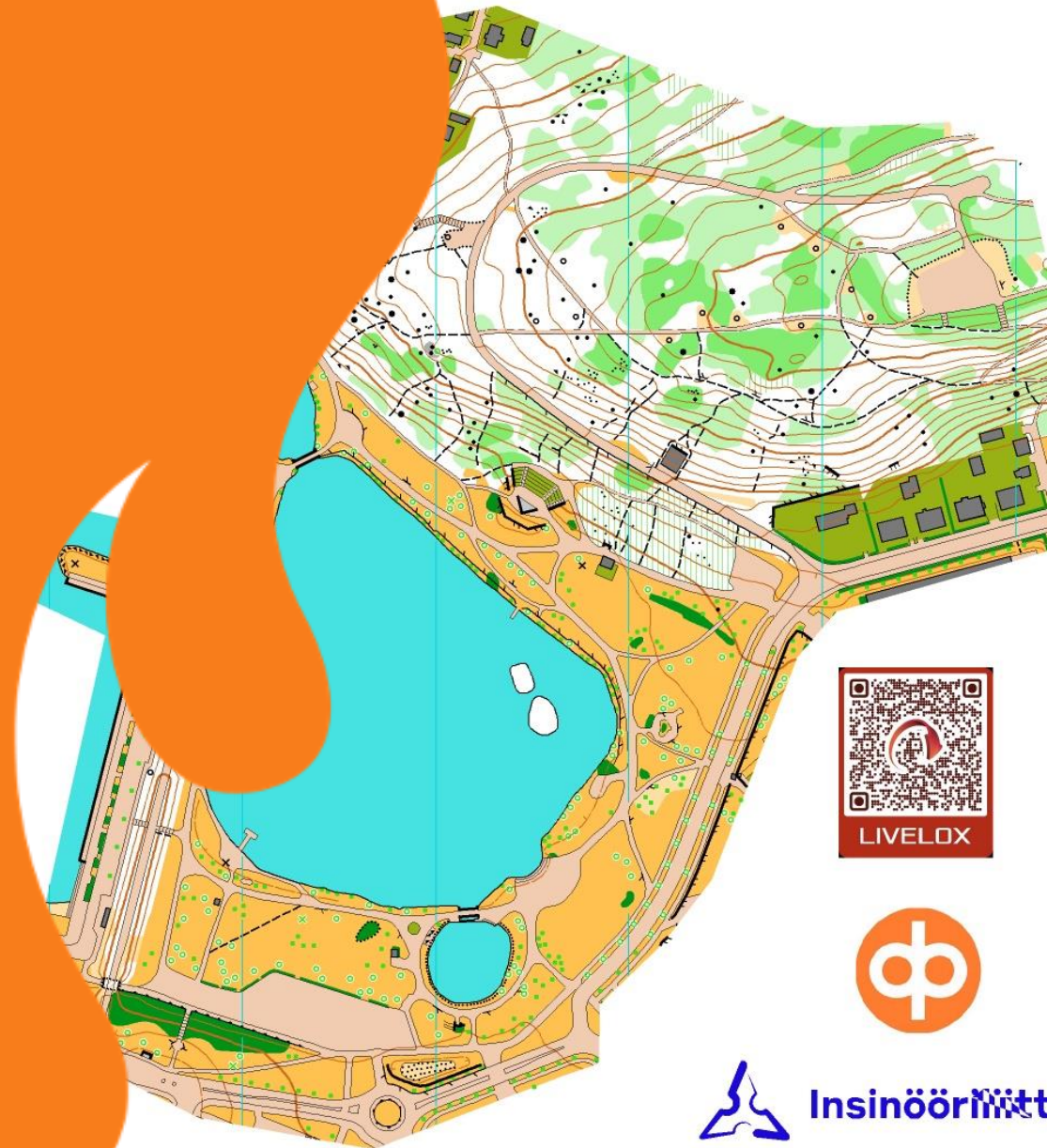
Sprinttivedoissa päästään harjoittelemaan monelle vieraampaa kilpailumuotoa Knock-out sprinttiä. Vedoille lähdetään kuuden hengen ryhmissä yhteislähdöllä. Hajontaa saattaa olla perhosten, viestihajonnan tai "runner's choice" eli juoksijan-valinnan muodossa.

Rastireitti ja tukireitti suunnistavat tavanomaisilla sprinttiradoilla. Yhden vedon siimarilla ja yhden avoimilla radoilla.

Harjoituksen tiedot:

Tasoryhmä – Matka / Mittakaava

- RR – 2x 1,2km / 1:4 000
- TR – 2x 1,2km / 1:4 000
- Taso 1 – 2x 1,3km / 1:4 000
- Taso 2 – 3x 1,3km / 1:4 000
- Teho – 3x 1,7km / 1:4 000
- Pro – 3x 1,7km / 1:4 000



Insinöörin

H5 Multitekniikka

Pajulahti maasto

Multitekniikka harjoitus koostuu 3-4 osasta riippuen tasoryhmästä.

Harjoitus alkaa mikrosuunnistuksella, jossa suunnistajan ennakkointitaidot pääsevät koetukselle mittakaavan ollessa 1:2 500.

Mikron jälkeen siirrytään keskusrastille, josta lähtee useampi eri vaikeustason viuhkarata. Alueen hyvä näkyväisyys tarjoaa hyvän paikan harjoitella havainnointia kauas sekä käyrien lukua.

Matkalla takaisin leirikeskukseen pääsee vielä opettelemaan rastimääritteitä tarkkuussuunnistuksen muodossa.

Harjoituksen tiedot:

- Mikro 1-2km / 1:2 500
- Viuhkat n.0,5km / 1:7 500
- Tarkkuussuunnistus 15 rastia
- Käyrä 1km / 1:4 000 (vain PRO)



H6 Suunnistusvedot Pajulahti maasto

Suunnistusvetoihin lähdetään pienissä ryhmissä yhteislähdöllä. Radat on suunniteltu siten, että samoissa lähdöissä voi olla minkä tahansa tasoryhmän suunnistaja. Nuorempien rata kulkee "sisäkaarteessa" kun vanhemmat hakevat rastinsa hieman kauempaa. Radoilla on käytössä viestihajonta. Vedon jälkeen kokoonnutaan seuraavalle lähtöpaikalle odottamaan porukka kasaan seuraavaa vetoa varten.

Rastireitti ja tukireitti suunnistavat tavanomaisilla radoilla kilpailunomaisesti

Harjoituksen tiedot:

Tasoryhmä – Matka / Mittakaava

- RR – 1,8km / 1:10 000
- TR – 1,8km / 1:10 000
- Taso 1 – 3x 1,2km / 1:10 000
- Taso 2 – 4x 1,3km / 1:10 000
- Teho – 4x 1,4km / 1:10 000
- Pro – 4x 1,5km / 1:10 000



H7 Leiriviesti

Pajulahti maasto

Leiriviesti kilpailaan tänä vuonna partiosuunnistuksena. Joukkue koostuu viidestä suunnistajasta, yksi jokaisesta tasoryhmästä (nuorempi voi juosta vaativammassa ryhmässä). Kilpailijat saavat kaikkirastit kartat jonka rastit etsitään rogaining tyyppisesti. Joukkueen jäsenet jakavat rastit keskenään vapaavalintaisella tavalla. Erikoisuutena tänä vuonna on toinen osa, jossa juostaan kartankäännön jälkeen sprinttirata enen kotipesään paluuta.

Pro-ryhmäläiset kilpailevat keskenään omassa kilpailussa, jossa he kiertävät kaikki rastit lävitse "yhden hengen joukkueina".

Harjoituksen tiedot:

- 33 rastia, optimireitti 7,5km

