



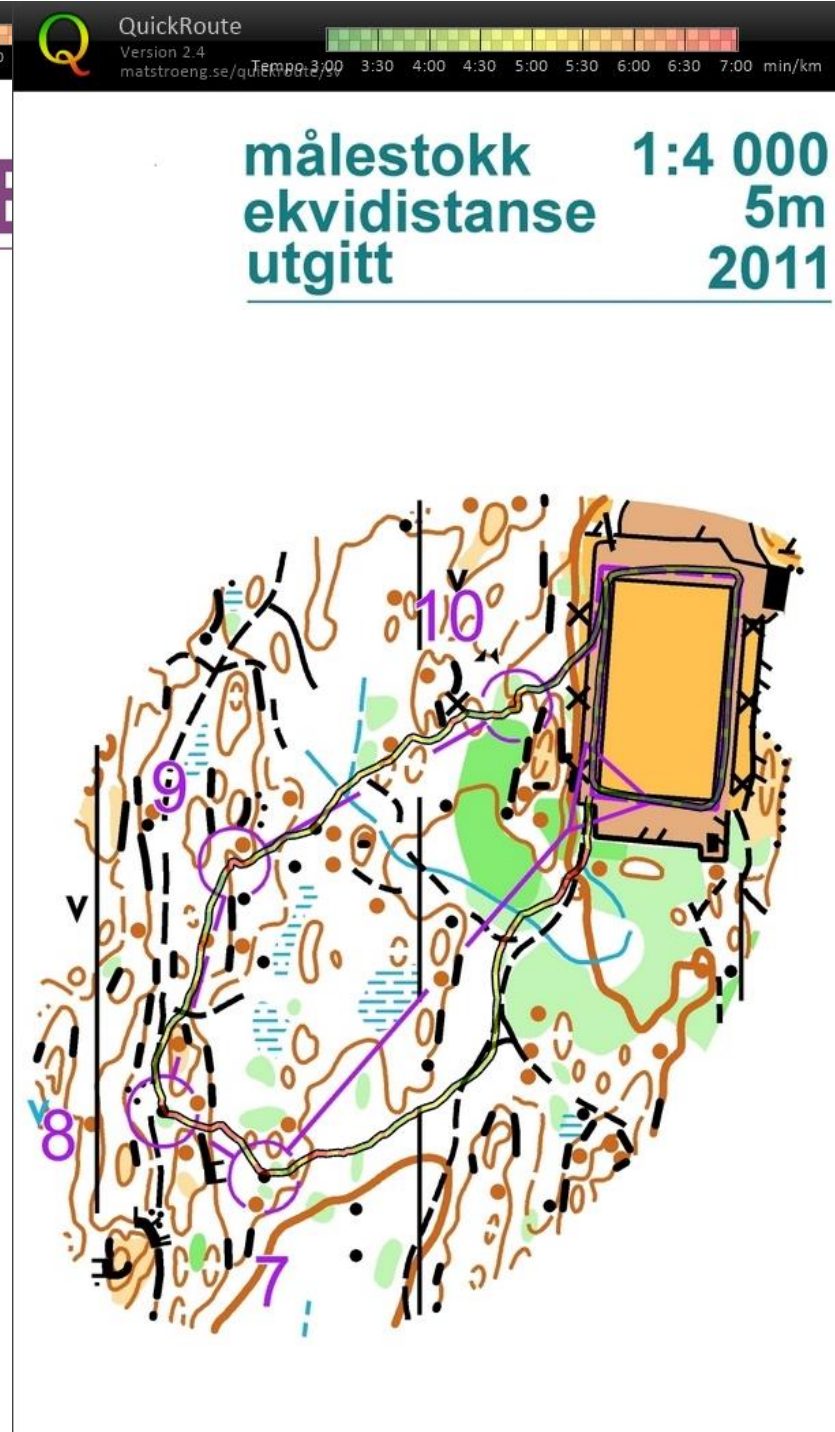
SuHu-tähtiharjoitus 03.12.2022 eli:

kuinka lakkasin olemasta huolissani ja opin rakastamaan karttaa



MM-kisat vuonna 2019 oli ensimmäinen kerta, kun suunnistuksen metsämatkat ja sprinttimatkat erotettiin toisistaan. Juoksijoiden parissa spekuloitiin, että tuleeko sprintistä vapautuville kilpailupäiville kenties joku uusi kilpailuformaatti. Lopulta palautettiin vain keskimatkan karsinta, mutta yksi vahvimmin epäilty uutuusmatka oli metsäsprintti, ja sitä juoksijat myös treenasivat.

Gustav Bergmanin treenikartat WOC2019 leiriltä.



Lisäksi juoksitte SuHu-tähtiharjoituksessa koko ajan paineen alla. Lyhyet lähtövälit, parilähdöt, takaa-ajo ja paljon porukkaa sähläämässä eri suuntiin – täydellinen myrsky, jonka jotkut teistä läpäisivät yli odotusten hyvin!

Metsäsprintti:

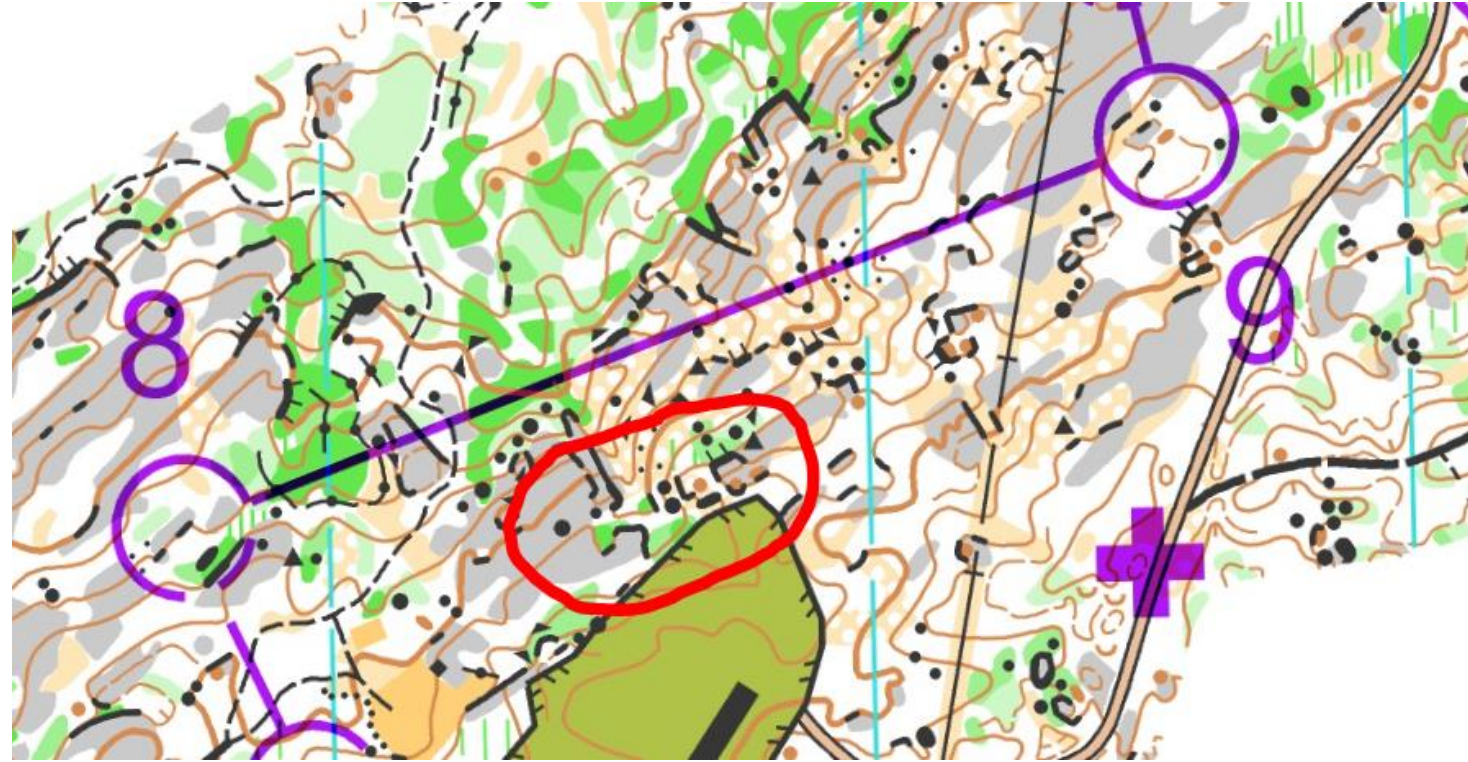
- Kehittää nopeaa ja tiheää kartanlukua
- Mahdollistaa lyhyessä ajassa monta kovavauhtista rastinottoa (tarkka kartanluku) ja rastilta lähtöä (lähtösuunta)
- Auttaa löytämään max kartanlukunopeutta maastossa
- Opettaa luottamaan hyvään karttaan ja kehittää ymmärrystä, että kyllä tarkka suunnistus palkitaan
 - Finaalissa esim. hienosti Oona, Jenny, Pihla, Henna, Jaana nopeammat kuin moni fyysisesti vahvempi poika





Suunnistajan pitäisi kyetä suorituksen aikana meta-analysointiin, arvioimaan, miten missäkin kannattaa suunnistaa. Esimerkiksi kokenut suunnistaja pystyy kokemuksen ja kuudennen aistin perusteella päättämään, milloin on OK jatkaa kompassisuunnalla, vaikka sijainti ei ole 100% varma.

Tuon vielä kaksi esimerkkiä tämän vuoden JWOC:n keskimatkalta:



Sekä poikien että tyttöjen radalla oli vähän pitempi rastiväli, jossa täytyi juoksun aikana tunnistaa, että aidatun oliivivihreän vieressä on alue, jossa täytyy suunnistaa metsäsprinttimaisesti eli nostaa kartanlukutiheyttä ja löytää kaikki kapeat väylät, jotka vievät puskien ja kivien välistä taas avoimempaan alueeseen.



Toinen esimerkki on lähempänä saman radan loppua. Taas täytyy suunnistajan tunnistaa, että pitää nostaa kartanlukutiheyttä ja suunnistaa kapeaan väylään, joka menee tummempien vihreiden alueiden läpi. Tällä rastivälillä suunnistus perustuu paljolti kasvillisuuden lukemiseen. Karttoihin, ja erityisesti arvokisakarttoihin, panostetaan valtavasti ja suunnistaja pystyy luottamaan kasvillisuuskuvaukseen sekä halutessaan voittamaan aikaan keskittyen tarkempaan kasvillisuuden lukemiseen, jos rastivälin loogisin ratkaisu antaa siihen syytä.





Tulokset

GPS prologi (GPS-seuranta)

GPS puolivälierä (GPS-seuranta)

GPS finaali (GPS-seuranta)

GPS prologi (Loggator)

GPS puolivälierä (Loggator)

GPS finaali (Loggator)



Jono SuHu-tähtiharjoituksessa.



Jono Japanin metrossa.