

BULLETIN 1

SuHu-tähtiharjoitus, Lapinniemi

Lauantai 18.3. klo 10

TEEMA: Knock-Out Sprint

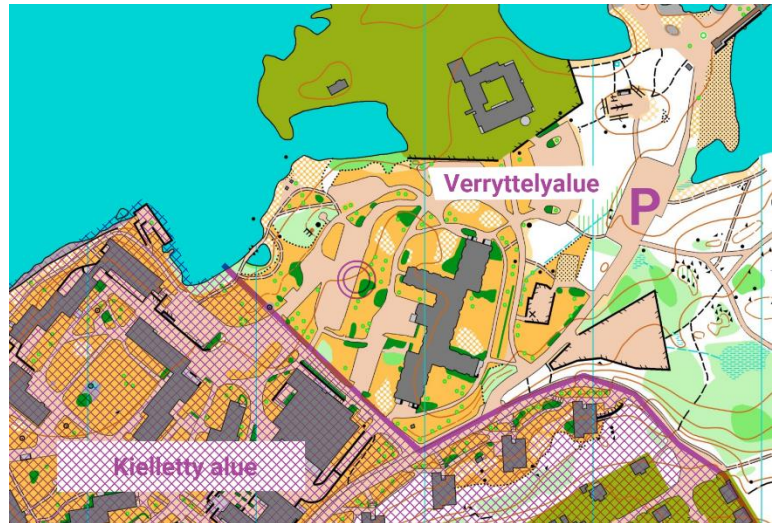
KARTTA:

Mittakaava ja käyräväli: 1: 4000 / 2m (oma karttamuovi A4) | Elias Kuukka

SIJAINTI:

Kokoontuminen: Lapinniemi, [linkki](#)

Pysäköinti: Rauhaniemen P-alue ja tienvarsi, [linkki](#)



HARJOITUSINFO:

Radat: Karsinta: 2,0km, ensimmäinen lähtö klo 10 (*karsinnan kartat on muovitettu*)

Semi-Finaali: 2,5km, ensimmäinen lähtö n. klo 11

Finaali: 2,0km ("Runners Choice"), ensimmäinen lähtö tulosten selvittyä

Rasteilla: Pieni rastilippu ja osalla rasteista EMIT-rastileimasin koodilla

Lähtö ja maali: Lähtö ja maali sijaitsee tapahtumakeskuksessa. K-pisteelle ja viimeiseltä rastilta maaliin on viitoitus (merkattu maahan tötillä)

Toteutustapa: Kilpailunomainen KO-sprinttitreeni.

Karsintaan lähdetään lähtölistan mukaan iltarastityyliin "leimasimelta piipistä matkaan" 15s lähtöväliä edelliseen. Lähdössä on käytössä lähtökello. Erävaihe 1:n "Semi-Finaali" ja Erävaihe 2:n "finaali" lähdöt toteutetaan 8 hlön ryhmälähtöinä ohjeiden mukaan.

Karsinnan tulosten perusteella 8 nopeinta muodostaa semi-finaalin 1. lähtöryhmän, 8 seuraavaa 2. lähtöryhmän... jne. Semi-finaalissa kunkin erän 2 nopeinta nousee erän ylemmäs ja 2 hitainta tippuu erän alemmas.

Ratamestari: Tomi Närvä

GPS-seuranta: Seurantalinkit ja seurattavien lista ilmestyy [O-skillsiin](#)

Ratamestarin analyysit: Julkaistaan tapahtuman jälkeen O-skillsissä

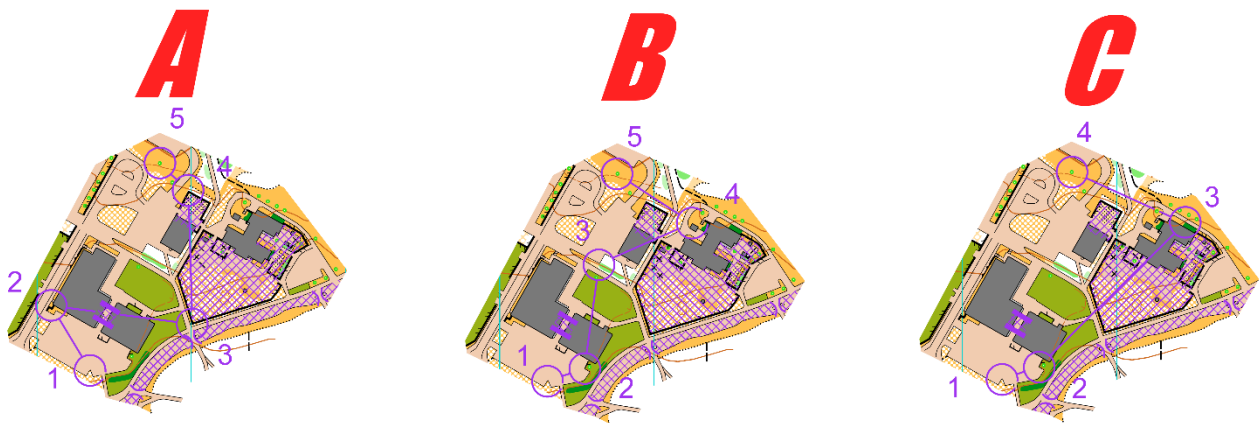
Lähtölistat & tulokset: Lähtölistat ja tuloslinkki julkaistaan O-skillsissä

HARJOITUSOHJEET:

Verryttely ennen lähtöä ja erien välissä tapahtuu opaskarttaan merkityllä alueella/ suunnassa. Erävaiheiden lähtöryhmät muodostuu tulosten perusteella ja lähtöihin kutsutaan lähtötoimitsijoiden toimesta. Harjoituksessa on käytetty erilaisia hajontamenetelmiä, joista ”Runners choice” on suunnistajille varmasti se tuntemattomin.

Runners-choise lyhyesti:

Suunnistajalle annetaan ennen lähtöhetkeä käteen kartta, jossa on nähtävissä 3 eri hajontavaihtoehtoa (A, B ja C). Aikaa eri hajontavaihtoehtojen vertailuun annetaan 20s – lähtötoimitsija antaa komennon, milloin karttaa saa katsoa ja milloin ei. Annetun 20s aikana suunnistaja tekee valinnan eri hajontojen välillä ja saa valitsemansa hajontakartan toimitsijalta. Alla esimerkki RC-kartasta.



Harjoituksessa on sprinttisuunnistuksen kiellettyjen alueiden lisäksi käytetty myös tekoaitoja, jotka on kiellettyjä ylittää tai kulkea. Lisähuomiona vielä että osalla rastipisteistä on ainoastaan rastilippu ja osalla lippu + leimasin. Leimasin on selkeästi nähtävillä rastipisteessä, joko lasikuitukepin päässä tai rastipukissa.

Varaa mukaan riittävästi lämmintä vaatetta sekä nestettä erävaiheiden välille, sillä lähtöjen väli pisimmillään voi olla 30-40min. Jalkinesuosituksena ehdottomasti nastallinen kenkä.