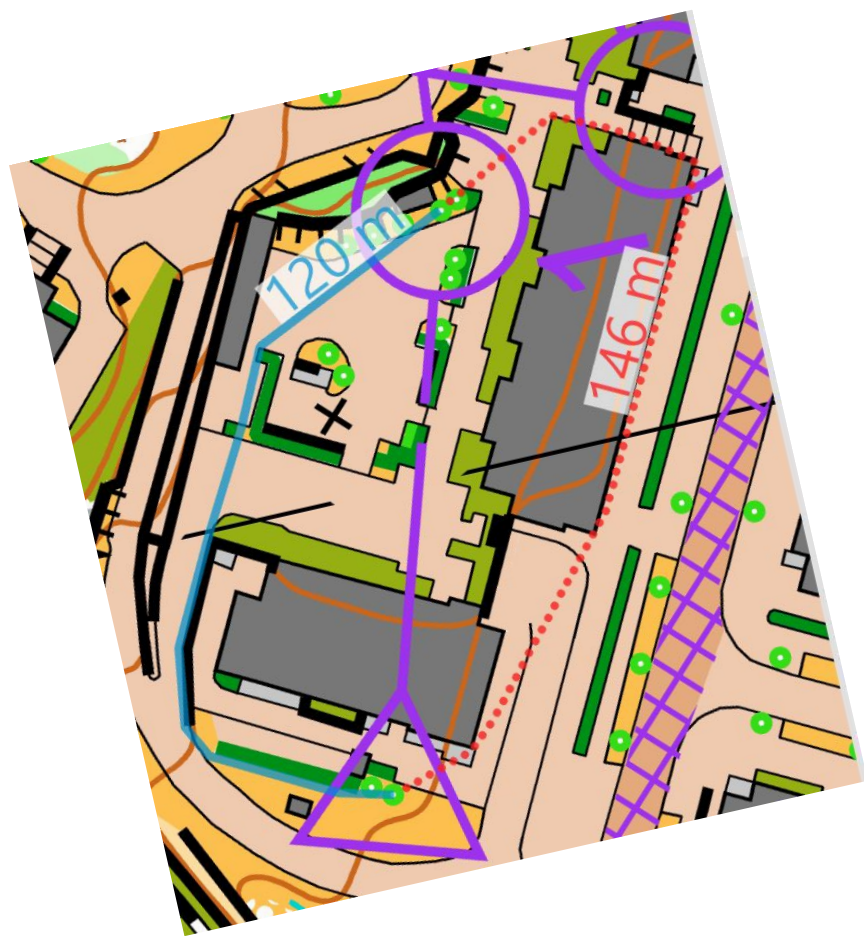
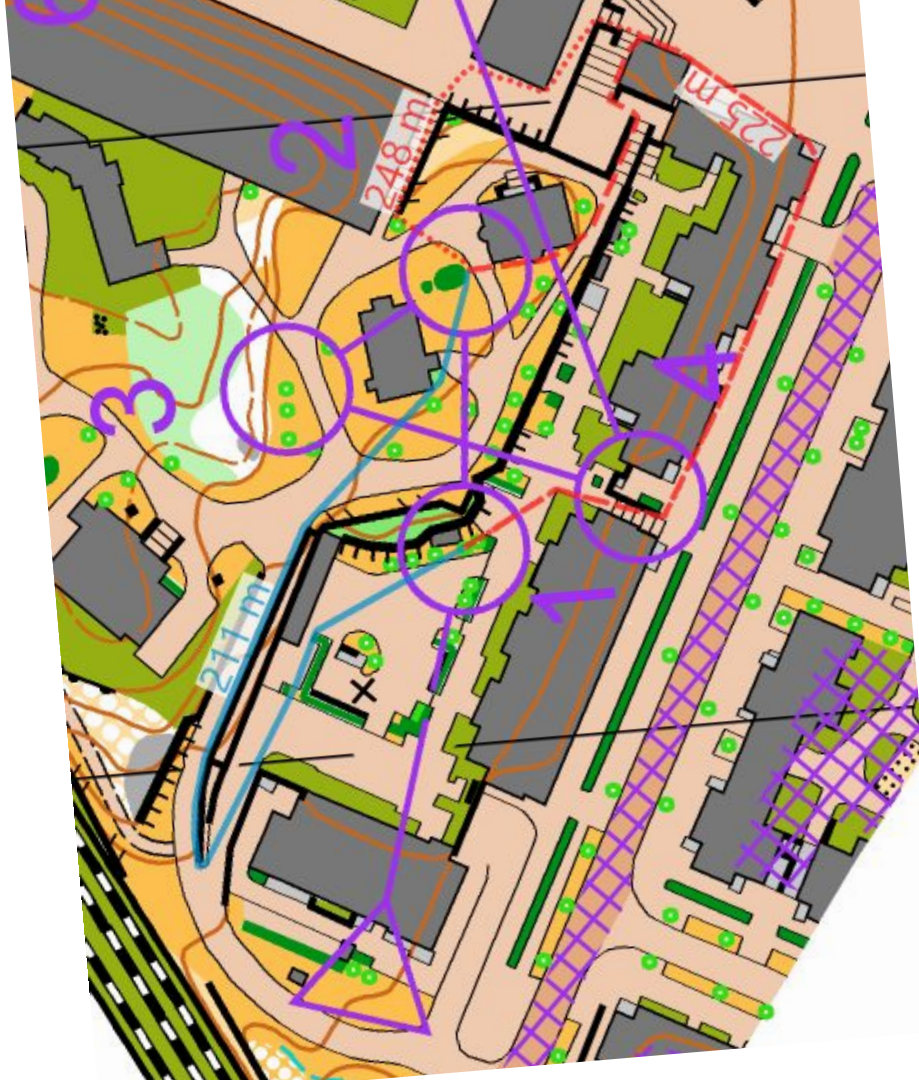




24.6.2025 SM-sprintti
simulaatiopäivä







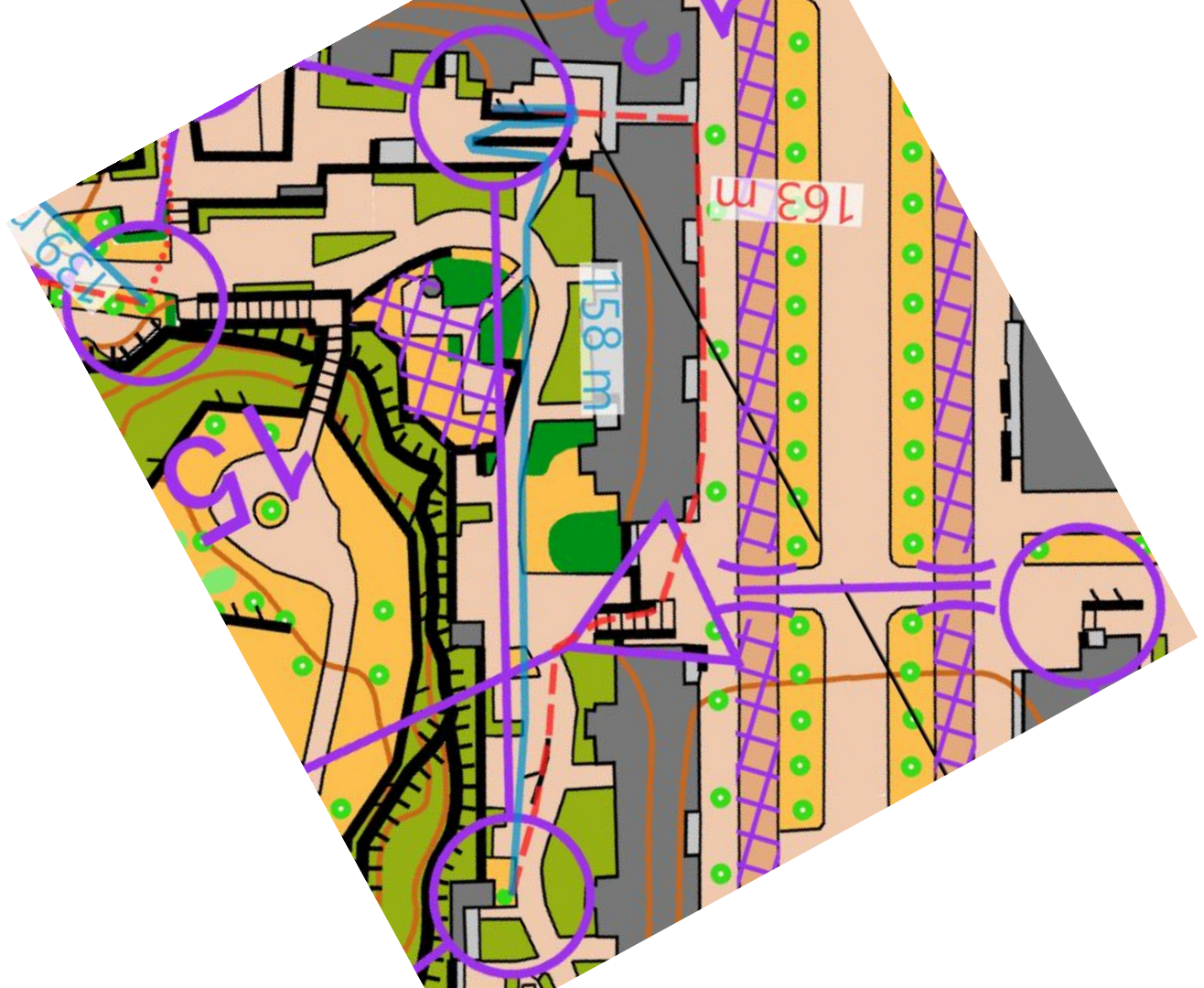


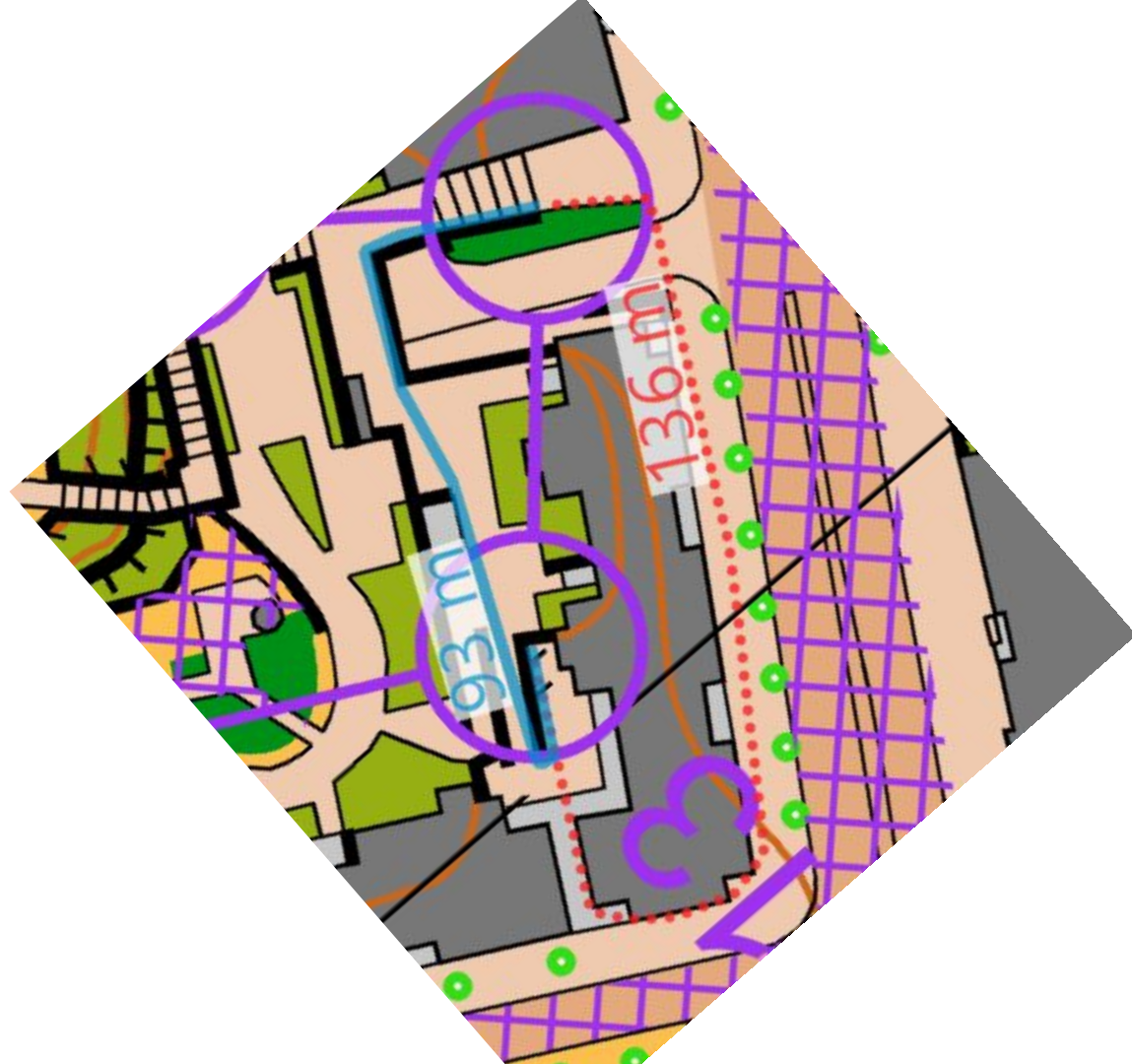














SM-sprintti 2025

- Mikä on oma tapa sprinttisuunnistaa?
 - Miten saat suunnistuksen sujumaan tarpeeksi nopeatempoisesti mutta riittävän varmasti?
 - Mitä haluat ajatella ennen - ja suorituksen aikana?
- Aikataulu päivälle
 - Matkustus
 - Ruokailu, nesteytys
 - Verryttely
- Mitä tehdä karsinnan ja finaalin välissä?
 - Miten analysoi karsinnan?
 - Onko tarvetta rentoutua / saada ajatukset pois suunnistuksesta?