

Harjoituskortti

Tampereen Urheiluakatemia harjoitus ja avoin suunnistusharjoitus

Terälahti to 8.8.2019

SUUNNISTUSHARJOITUS

Ilmo: ke 7.8. klo 21 mennessä [TPn kalenteriin](#)

Aikataulu: Kokoontuminen 17.30 alkaen

Sijainti: Etelä-Arolan tie 8, 34270 Tampere
<https://maps.app.goo.gl/Kox7MJuANtrgmCSv8>
Paikointus hiekkatien varrella.

Teema: Reserviaikatesti. Vaihtoehtoisesti keskimatkan suunnistusharjoitus.

Radat: 2x2,8 km reserviaikatestinä, 3.9 km keskimatkan harjoituksena. Rasteilla Emit.
Verryttelymatka lähtöön noin 300m.
Loppuverryttely keskimatkan maalista P-alueelle on matkaa reilu kilometri, reserviaikatestin maalista alle kilometri.

rtm Venla Harju

Kartta: Terälahti suunnistuskartta 1:10000 / 5 m
rastimääritteet kartassa

Tavoite: Reserviaikatesti, jossa mitataan suunnistuksen sujuvuutta vertailemalla suunnistajan kahta peräkkäistä kilpailuvauhtista suunnistussuoritusta samalla radalla.

Toteutus: Omatoiminen alkuverryttely lähtöpaikkaan, josta väliaikalähdöt 1 min välein.
Ajanotto toteutetaan Emitillä.
Kilpailuvauhtinen suunnistus 2,8 km radalla.
Maalista paluuverry lähtöpaikalle, jossa Emit luetaan ja tallennetaan MTR:llä.
Rata suunnistetaan uudelleen ajanotolla.
Maalista palataan loppuverryttelynä lähtöön/P-alueelle, jossa Emit luetaan uudelleen. Loppuaikoja vertaillaan ja tulosteet annetaan urheilijalle mukaan tarkempaa analyysia varten. Reserviaika (min/km) = 1. Suorituksen aika (min/km) - 2. Suorituksen aika (min/km). Emit-väliaikojen avulla reserviaikaa voi tarkastella myös rastiväleittäin. Tämä voi olla hyödyllistä, jos jollakin rastivälillä tulee vaikka iso pummi.

Harjoituksen voi juosta vaihtoehtoisesti keskimatkan harjoituksena lähdöstä

maaliin, jolloin matka 3.9km. Huom. Keskimatkan maalissa ei ole Emit-leimasinta, joten ajanotto päättyy viimeiselle rastille. Pyrin tällä kannustamaan teitä tulemaan viimeiseltä rastilta P-alueelle suunnistaen avokallioita pitkin sen sijaan, että käyttäisitte maantietä. Maali on tien vieressä. Mikäli valitsette paluureitiksi maantien, noudattakaa varovaisuutta, sillä tie on vilkasliikenteinen, 80km/h rajoitus. Lisäksi muistakaa kulkea jonomuodossa, jos kuljette pareittain tai isommassa lössissä.

Rastit: Rastilippu

Varusteet: A4-muovi, oma kello, Emit. Myös laina-Emittejä saatavilla.

Yhteyshenkilö: Kari Jussila, puhelin 050 5262921