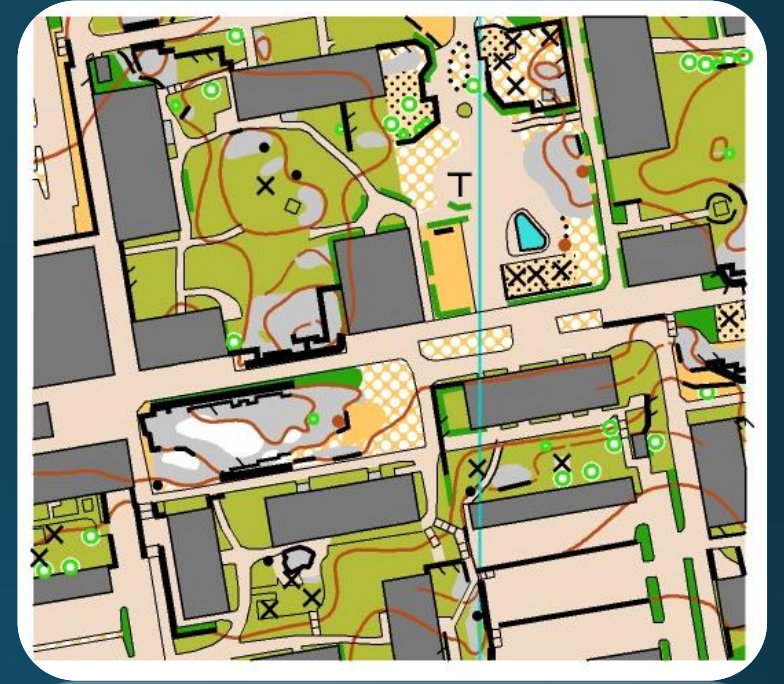




Rata-analyysi

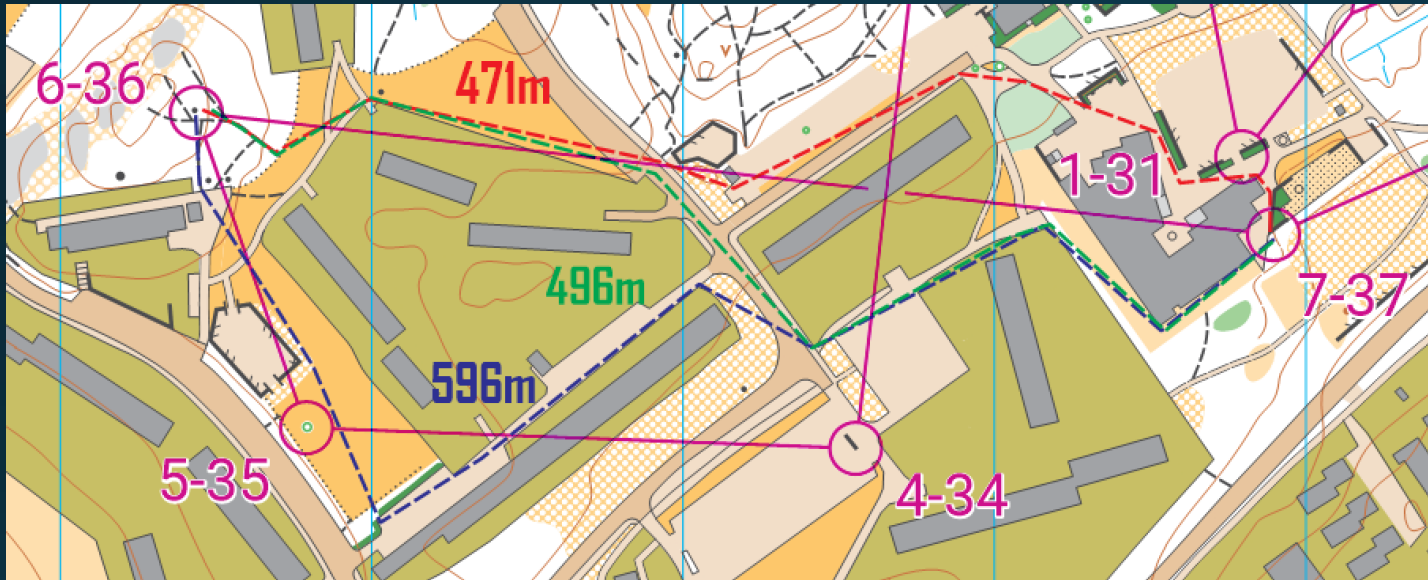
ESC - Lähderanta
18.10.2021

Ratamestari: KP Seppänen

Ohjeistus

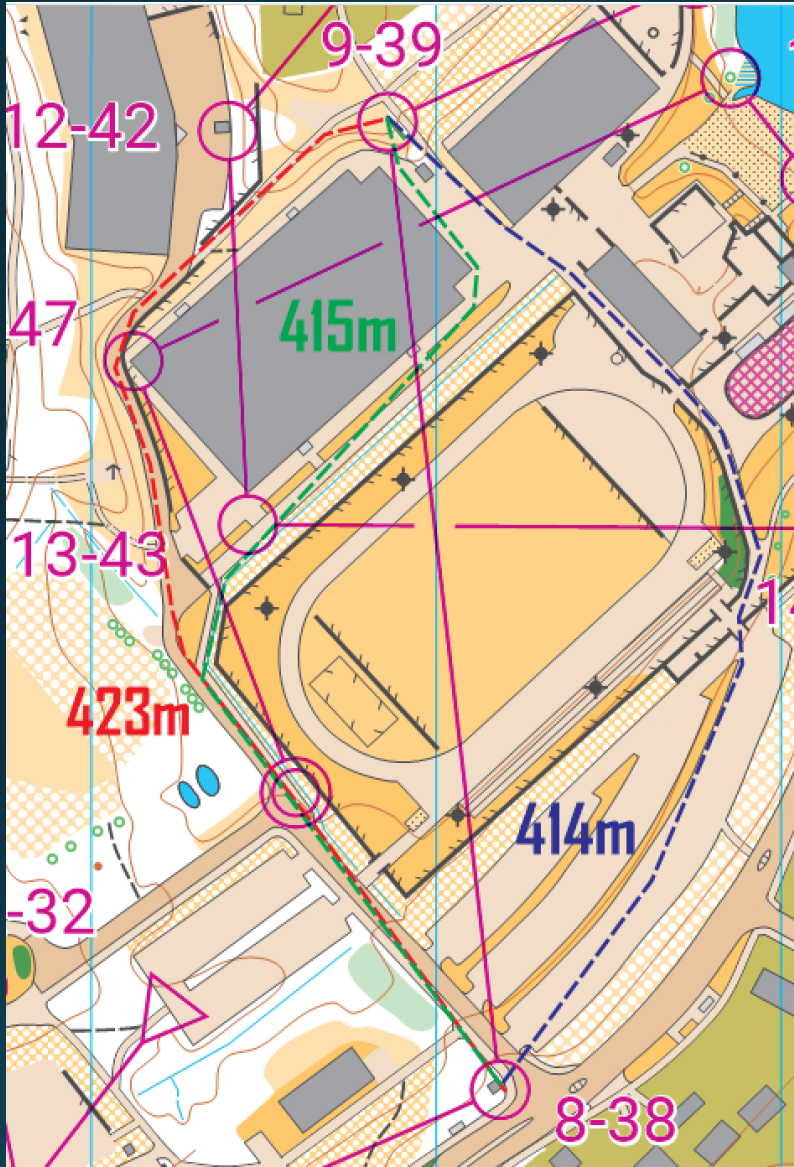
- Tämä rata-analyysi rakennettu on suunnistuksen kehityksen tueksi, harjoituksen jälkianalysointia varten
- Rata-analyysin kautta nostetaan harjoituksesta esille olennaisimpia rastivälejä, joiden osalta ratamestari on hahmotellut miten niitä olisi pitänyt tai voinut suunnistaa
- Rata-analyysi ei välttämättä kerro mikä olisi ollut absoluuttisesti paras reitinvalintavaihtoehto tai toteutustapa, mutta se antaa mallia siitä miten rastivälejä voi toteuttaa

Suunnista rata – Analysoi suoritus – Kehity suunnistajana



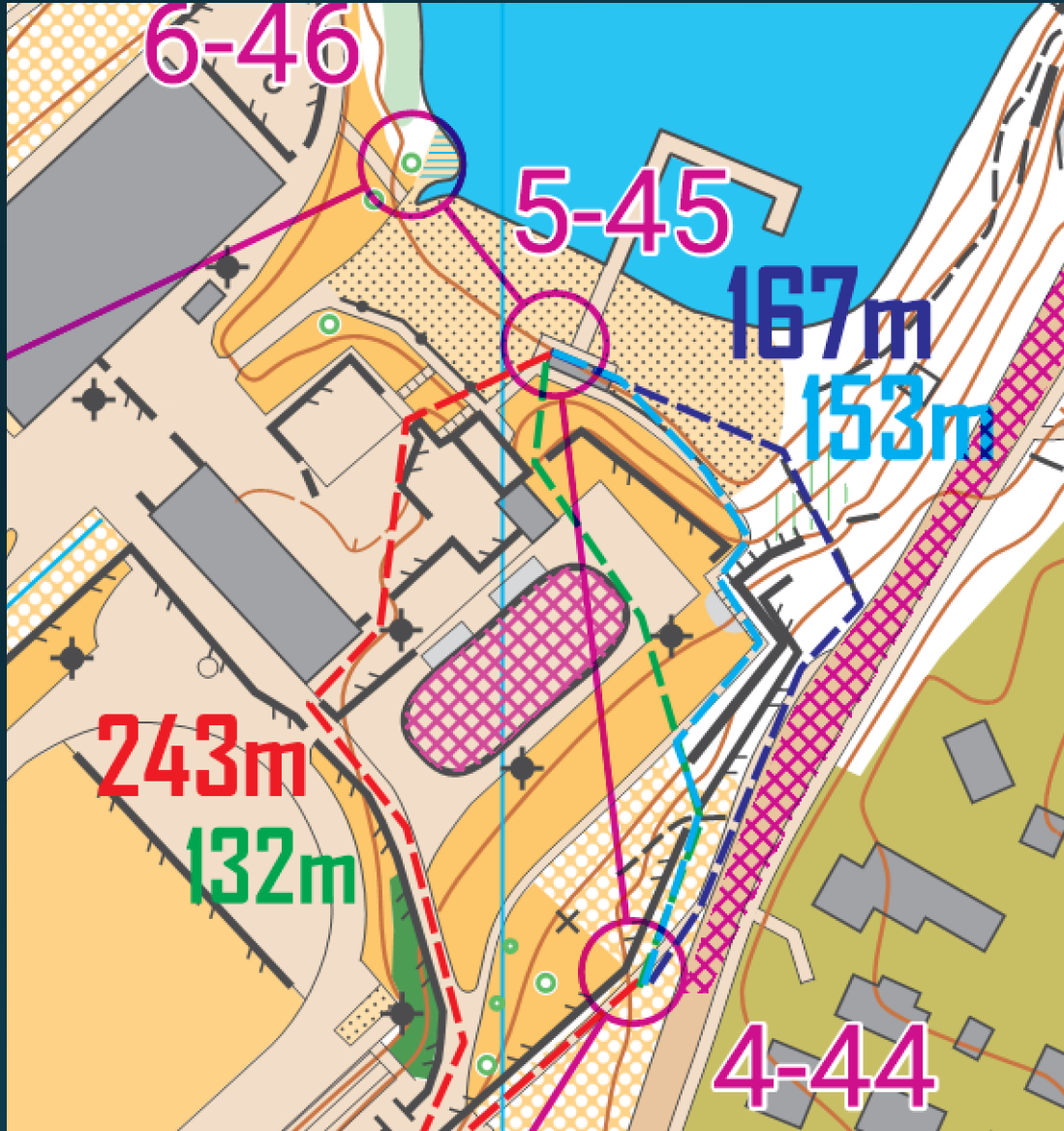
Elite Long: 6-7

- Elite Long radan alku on suhteellisen selkeää suunnistusta. Oman reitinvalinnan toteuttaminen on suunnistusajatuksen keskiössä
- Väleille on yleensä tarjolla muutama eri reitinvalintavaihtoehto, kuten tässä 6-7. Punainen reitti on näistä selkeästi nopein, mutta väärä lähtösuunta tai muu ajatus voi viedä pidemmälle reitille, jolla takkiin tulee.



Elite Long: 6-7

- Elite Long radalla saavutaan urheilupuistoon pitkän rastivälin merkeissä
- Tarjolla on kolme erilaista reitinvalintaa, joissa ei niin isoa eroa. Suoritus ratkaisee. Ratamestarin suosikki kuitenkin näistä sininen valita. Selkeä valinta, jossa ehtii lukemaan loppuradan reitinvalintavälejä halutessaan valmiiksi

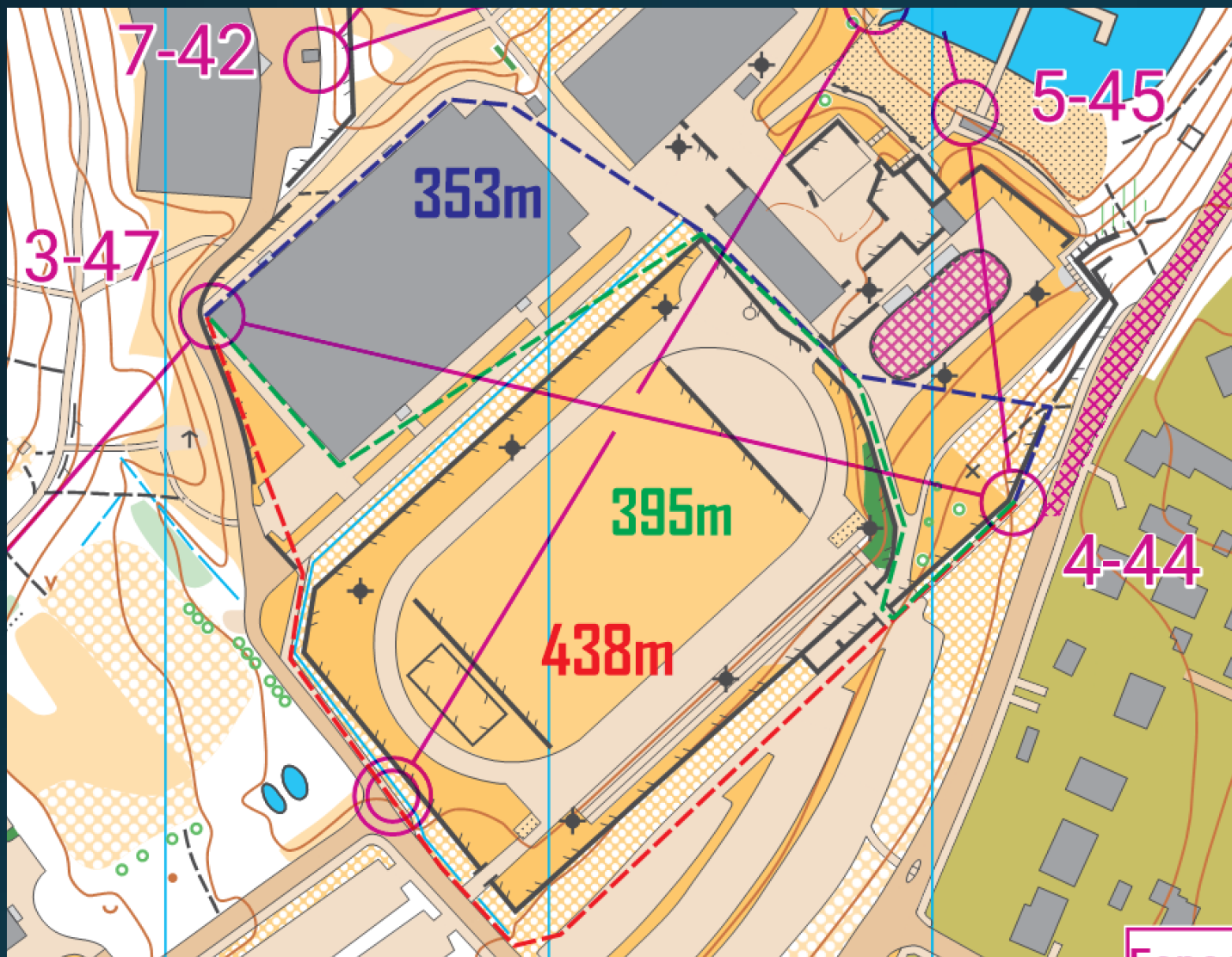


Elite Long: 14-16

Elite short: 4-5

Beginner: 4-5

- Uimarannalle saavuttaessa tarjolla on kaikilla radoilla oleva reitinvalintatehtävä
- Tarjolla useita vaihtoehtoja, myös muutamia, joita ei tähän ole kuvattu
- Ratamestarin suosikki valinta vaalean sininen. Vielä tätäkin suoraviivaisempi vihreä sisältää nurmialustaa alamäkeen sen verran, että varsinkin sateisella säällä hidastava tekijä.



Elite Short: 3-4

- Elite Short radalla tarjottu kinkkinen väli.
- Kolme suhteellisen selkeää reittiä, joilla kuitenkin yllättävän paljon eroja
- Sininen on reitinvalinnoista lyhyin ja oletettavasti nopein
- Punainen, vaikka selkeä onkin, on sen verran pitkä että siinä häviää jo selvästi

Yhteistyössä



Pihlajalinna



LÄHITAPIOLA



TYÖELÄKEYHTIÖ



kisakallio

Sopivalla sykkeellä.

S-Pankki

TRIMTEX

Nvii

stroo

#essueihyydy

www.espoonsuunta.fi