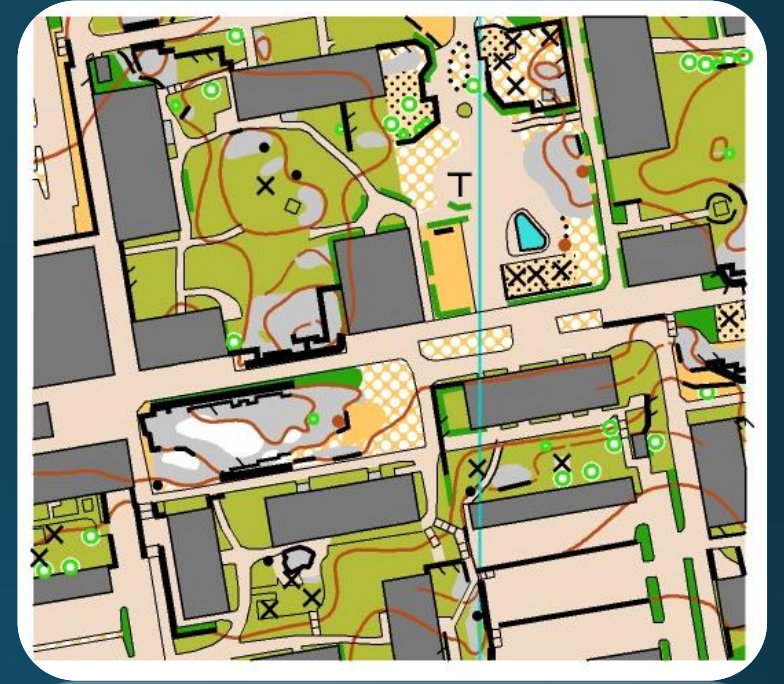




Rata-analyysi

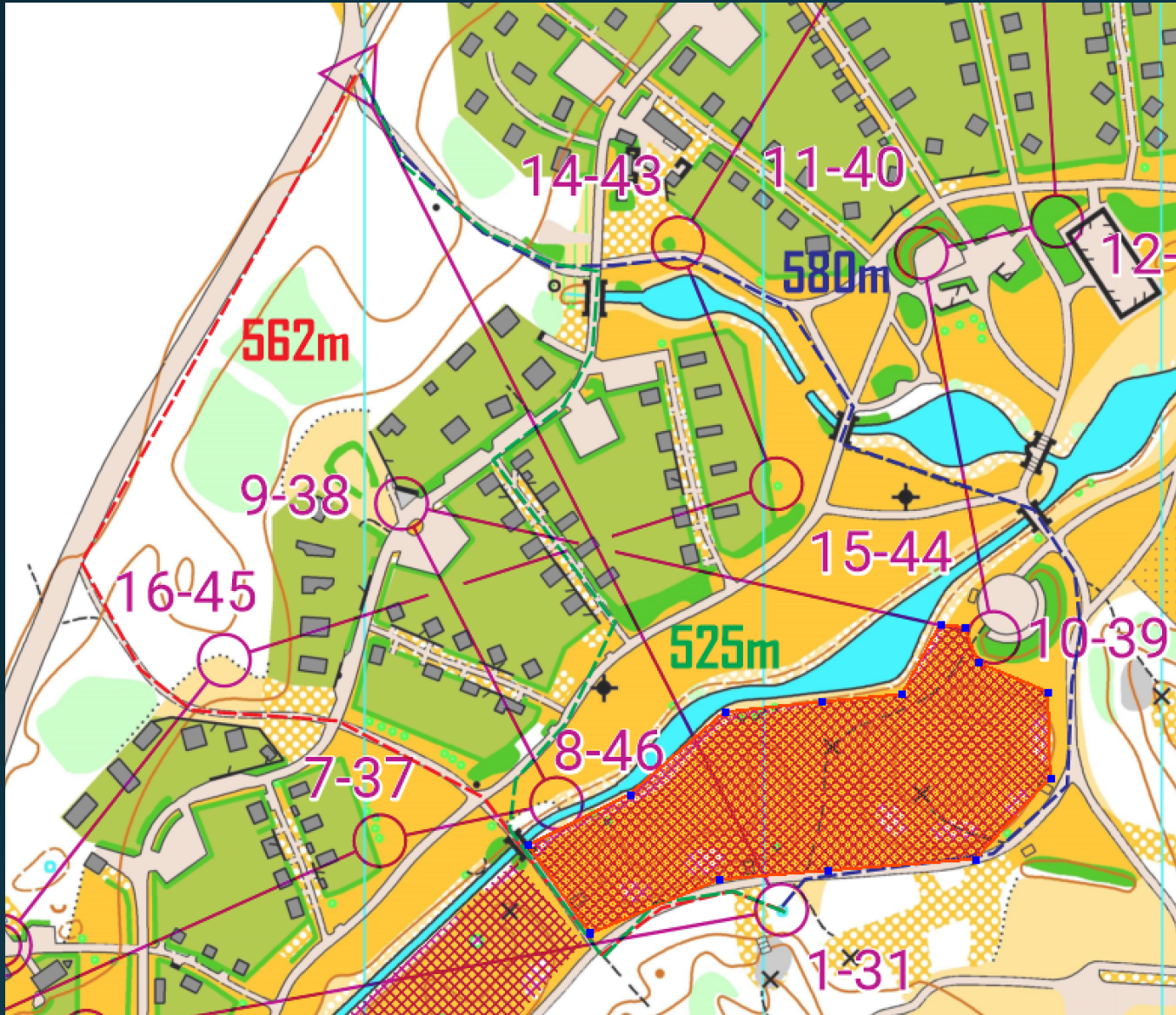
ESC - Puolarmaari
15.11.2021

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: K-1

- Elite Long radan lähdöstä heti tarjolla kinkkinen reitinvalintaväli
- Olennaista on löytää vihreä, suoraan kulkeva reitti
- Kiertävät punainen ja sininen reitti ovat selkeitä, mutta selkeästi pidempiä



Elite Long: 10-9

Elite Short: 4-5

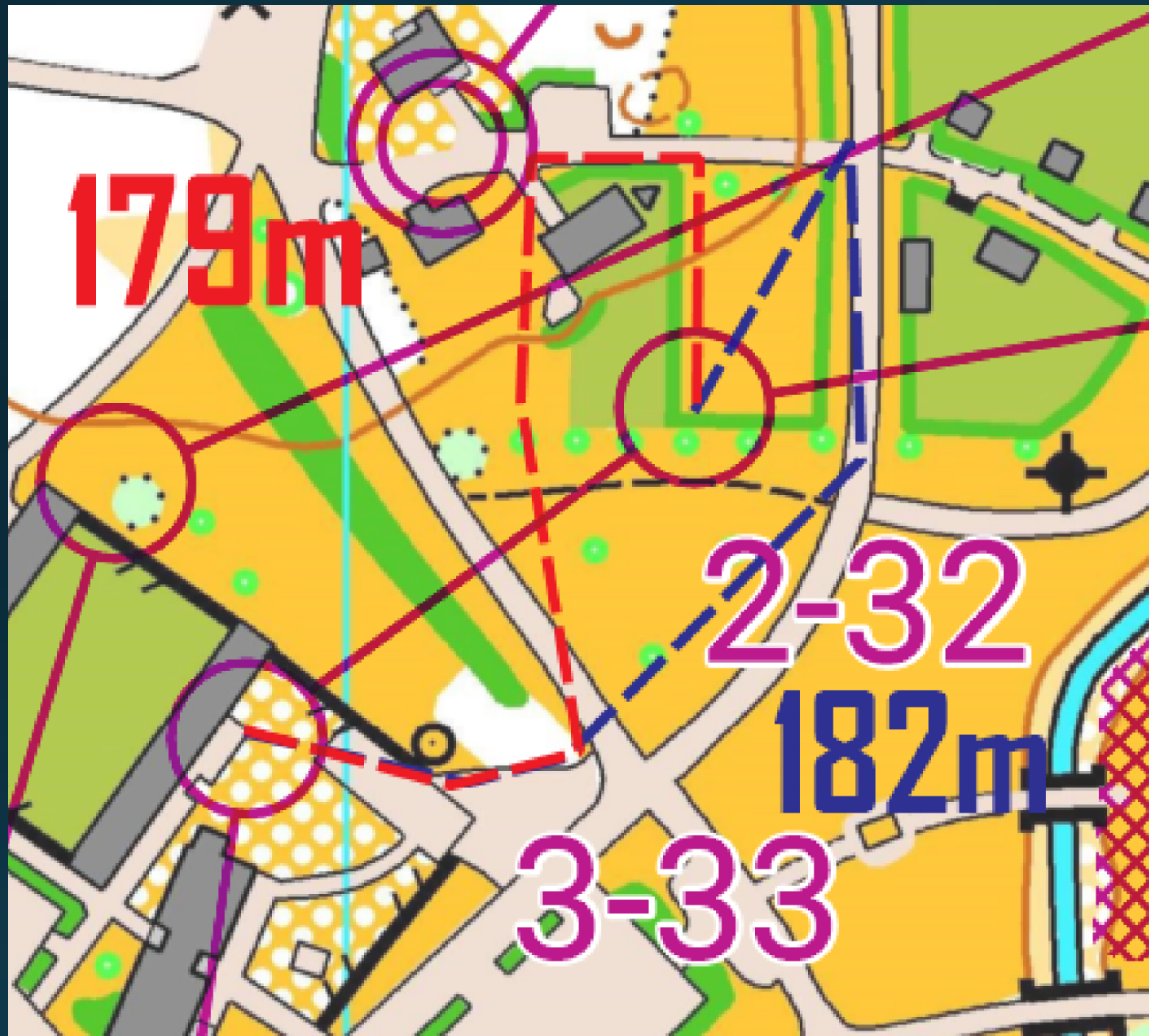
- Elite Long ja Short radoilla sama väli, mutta toisinpäin
- Välissä oleellista huomata, miten punaisen reitin pituus kasvaa huomattavasti, kun rastilta 4. lähdetään takaisin päin
- Sinisellä ja vihreällä reitillä ei merkittävää eroa



Elite Long: (7)-6

Elite short: 6-7

- Elite Long ja Short radoilla melkein sama väli, mutta toisinpäin
- Jälleen tarjolla kolme reitinvalintaa. Näistä nopein ja lyhin on keskeltä S:n tekevät vihreä reitti. Toisiksi paras on todennäköisesti sininen, sillä punaisella reitillä joutuu mutkittelemaan ja hakemaan reittiä, varsinkin majojen edestä juostaessa



Elite Long: 2-3 Elite Short: 11-10

- Elite Long ja Short radoilla sama väli, mutta toisinpäin
- Reittien pituudessa ei merkittävää eroa, mutta silti ratamestari suosittaa sinistä valintaa. Perusteluina on enemmän kovempaa alustaa, lisäksi punaisella tulee hieman enemmän nousua ja käännöksiä

Yhteistyössä



Pihlajalinna



LÄHITAPIOLA



TYÖELÄKEYHTIÖ



kisakallio

Sopivalla sykkeellä.

S-Pankki

TRIMTEX

Nvii

stroo

#essueihyydy

www.espoonsuunta.fi