



Rastivälialalyysi

Espoo Sprintticup
Puolarmaari 21.11.2022
Ratamestari Tuomas Matilainen



Ohjeistus

- Tämä harjoitusanalyysi rakennettu on suunnistuksen kehityksen tueksi, harjoituksen etukäteisohjeistukseen ja jälkianalysointia varten
- Harjoituskortissa tuodaan esille harjoituksen perustiedot, helpottaen harjoitukseen valmistautumista
- 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

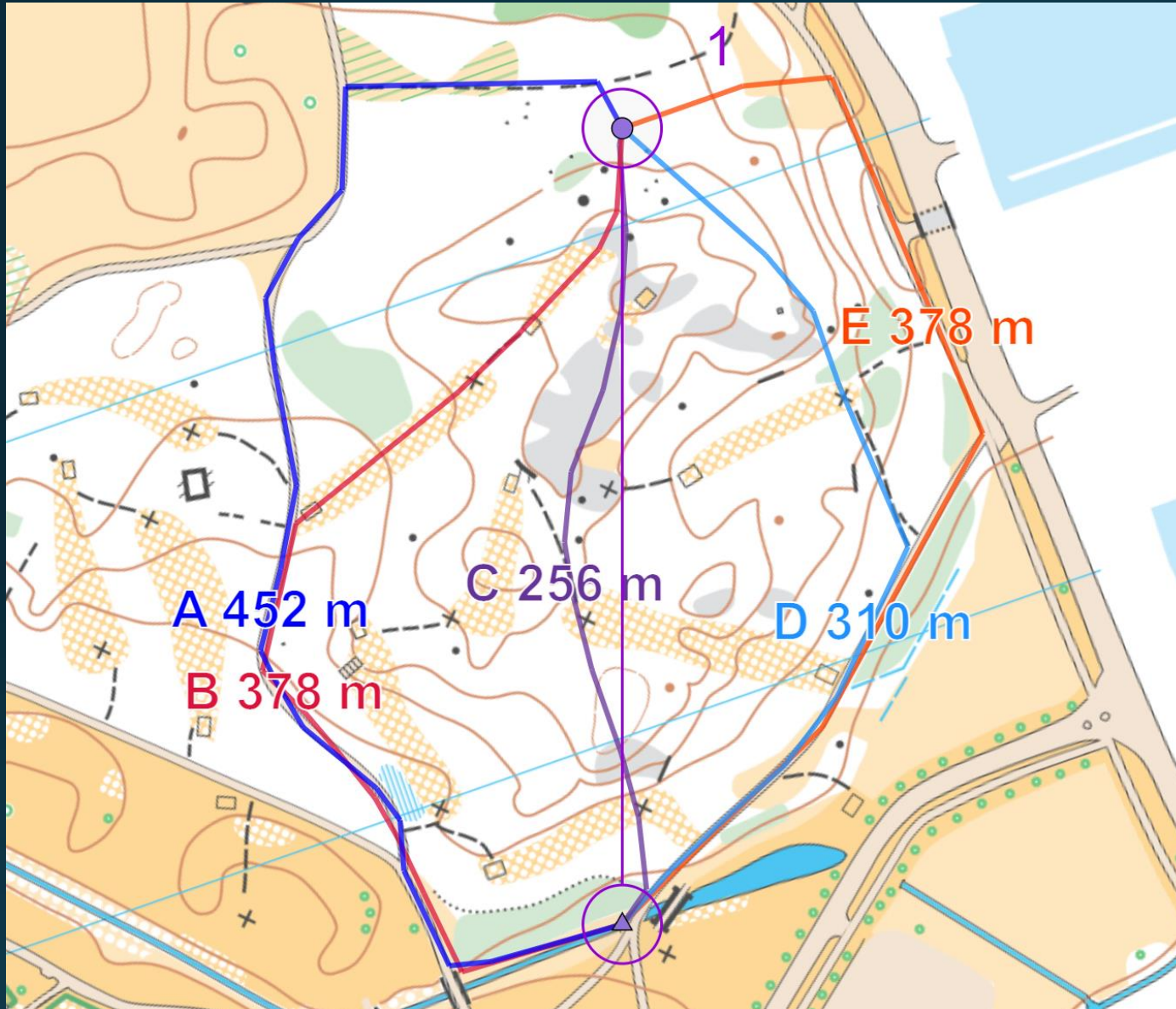
Valmistaudu suoritukseen – Suunnista rata – Analysoi suoritus

—

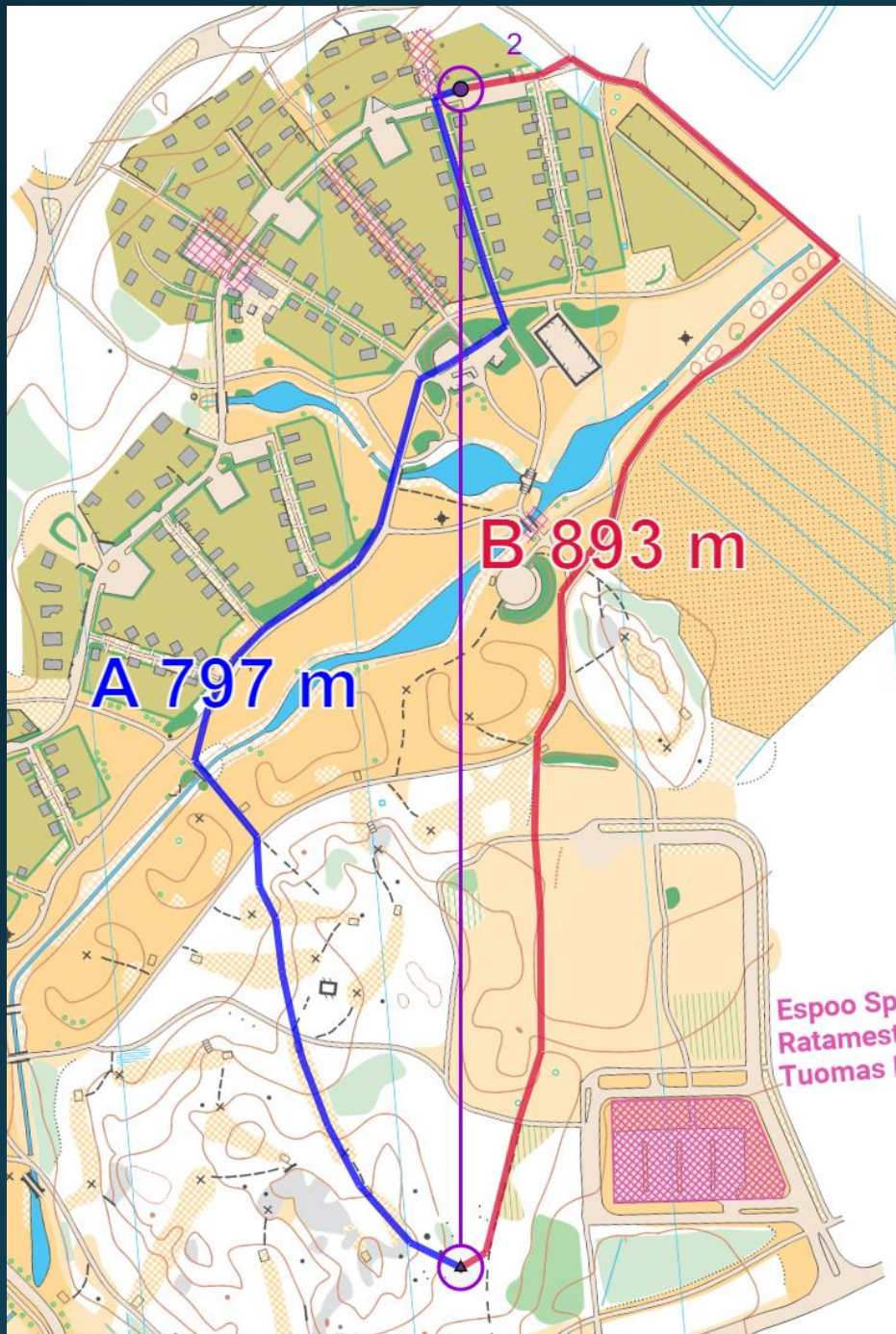
Kehity suunnistajana

Harjoituksen
analysointiin

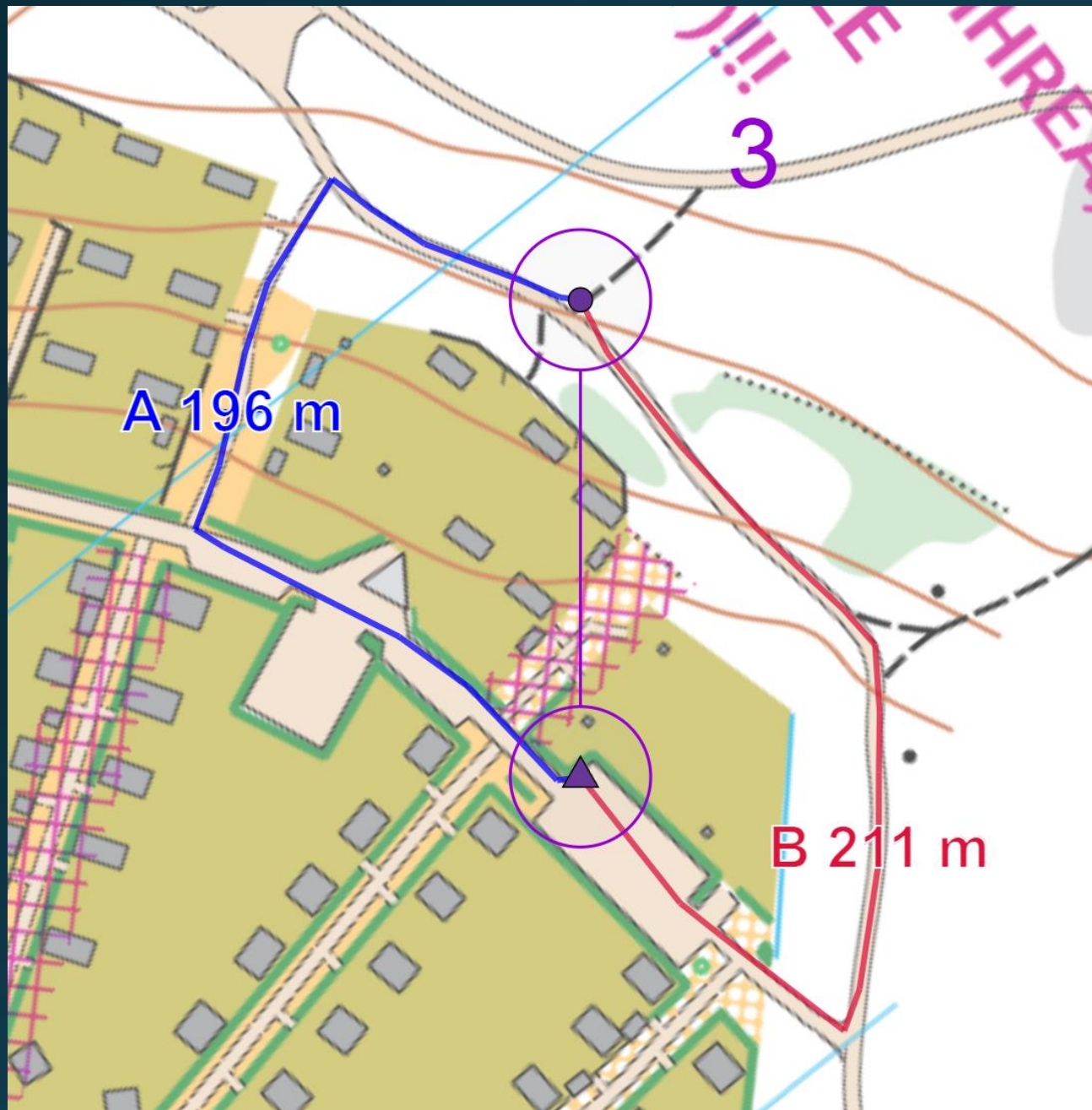
Rata-analyysi



Elite Long
Elite Short
K-1



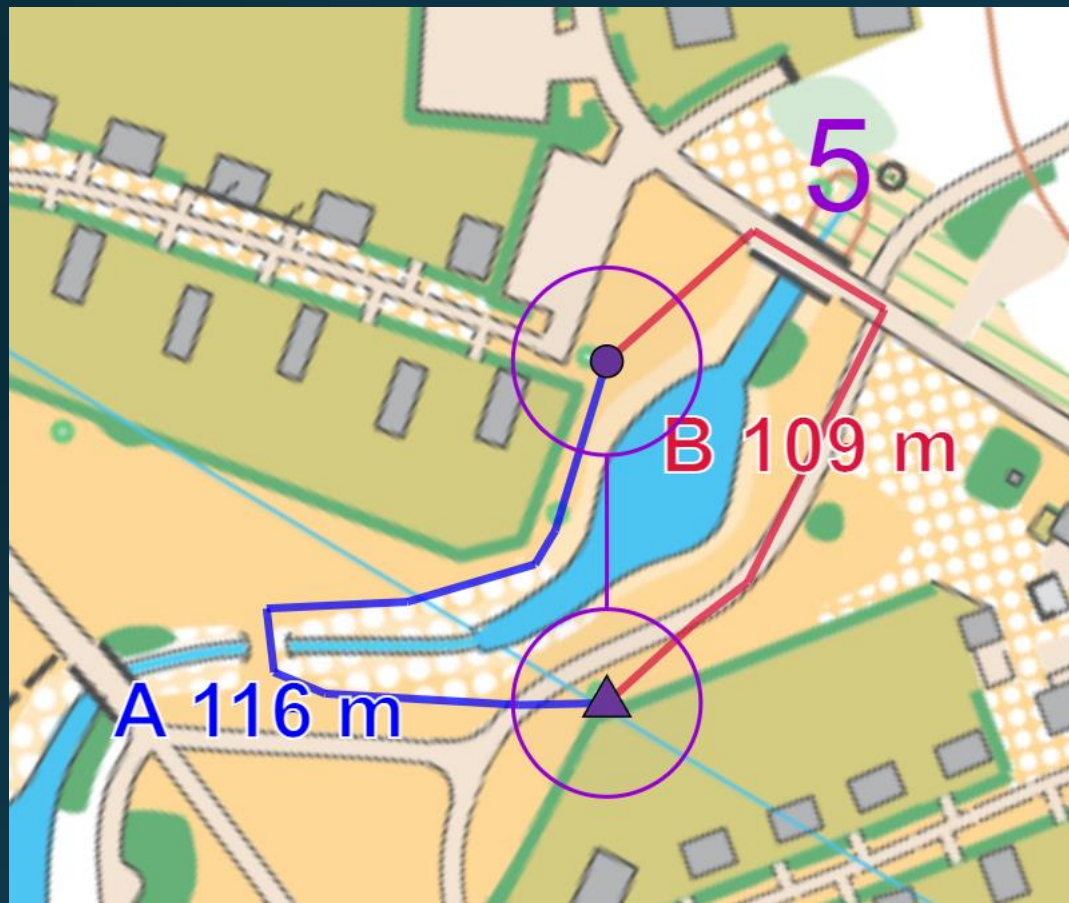
Elite Long
Elite Short
1-2



Elite Long
Elite Short
2-3



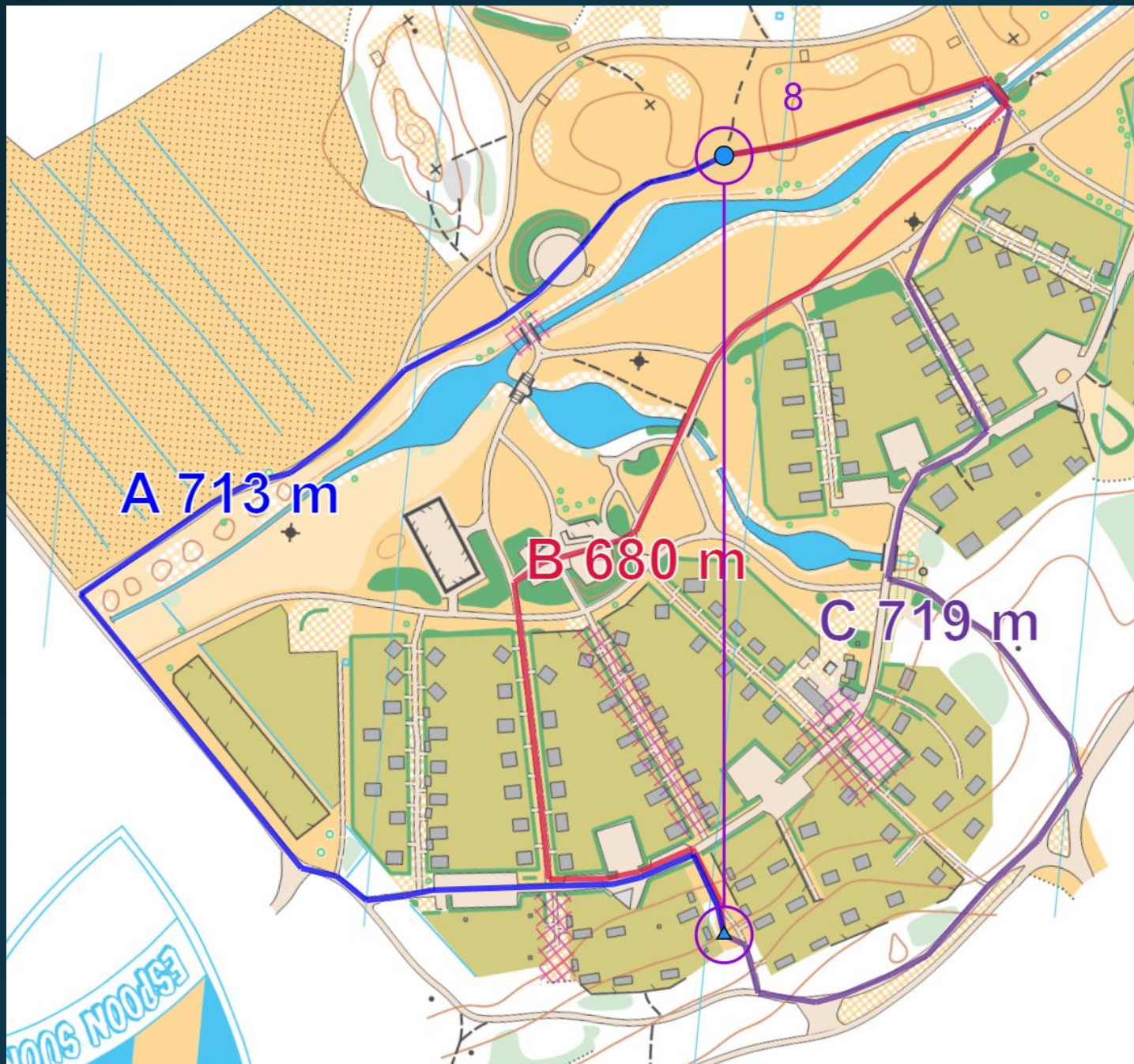
Elite Long
Elite Short
3-4



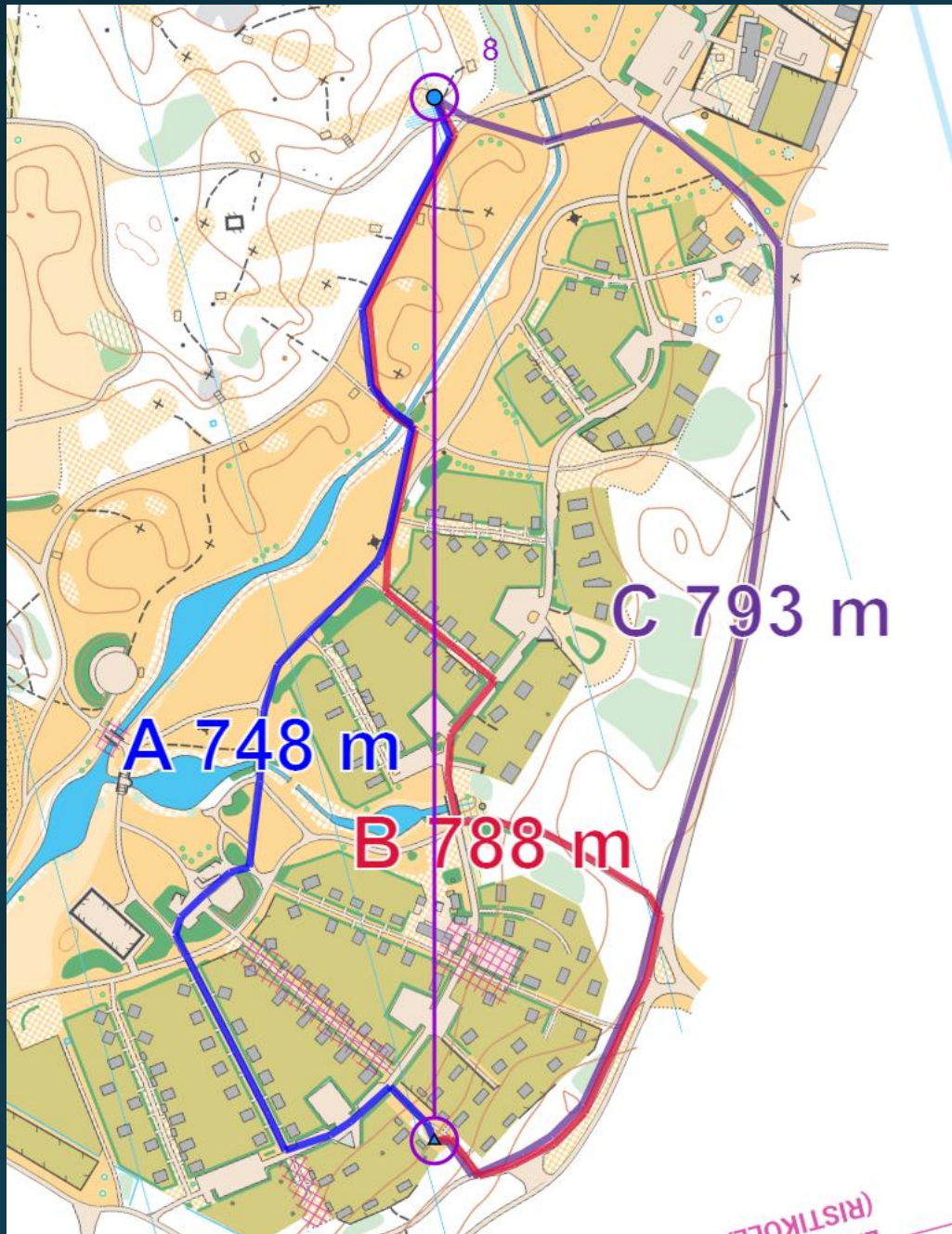
Elite Long
Elite Short
4-5



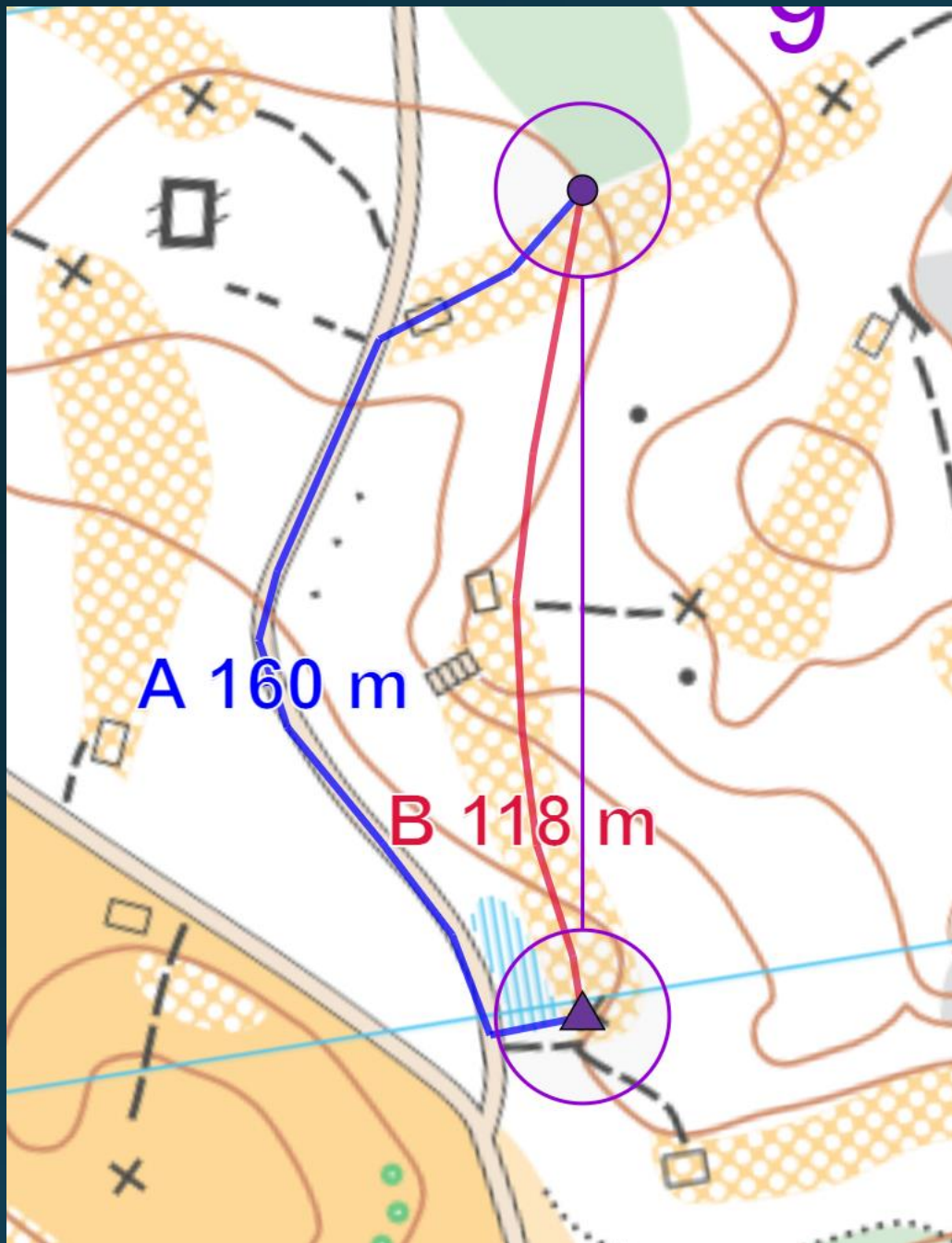
Elite Long
Elite Short
5-6



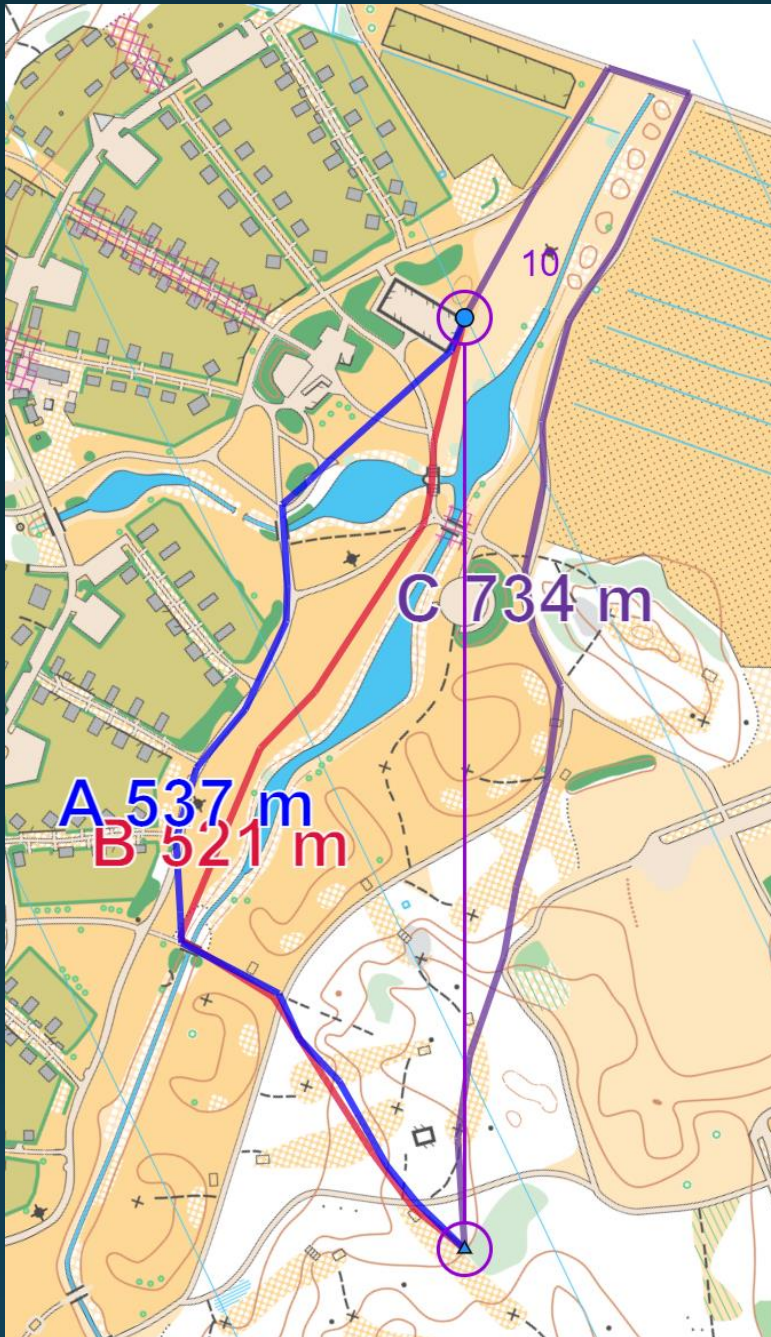
Elite Short
7-8



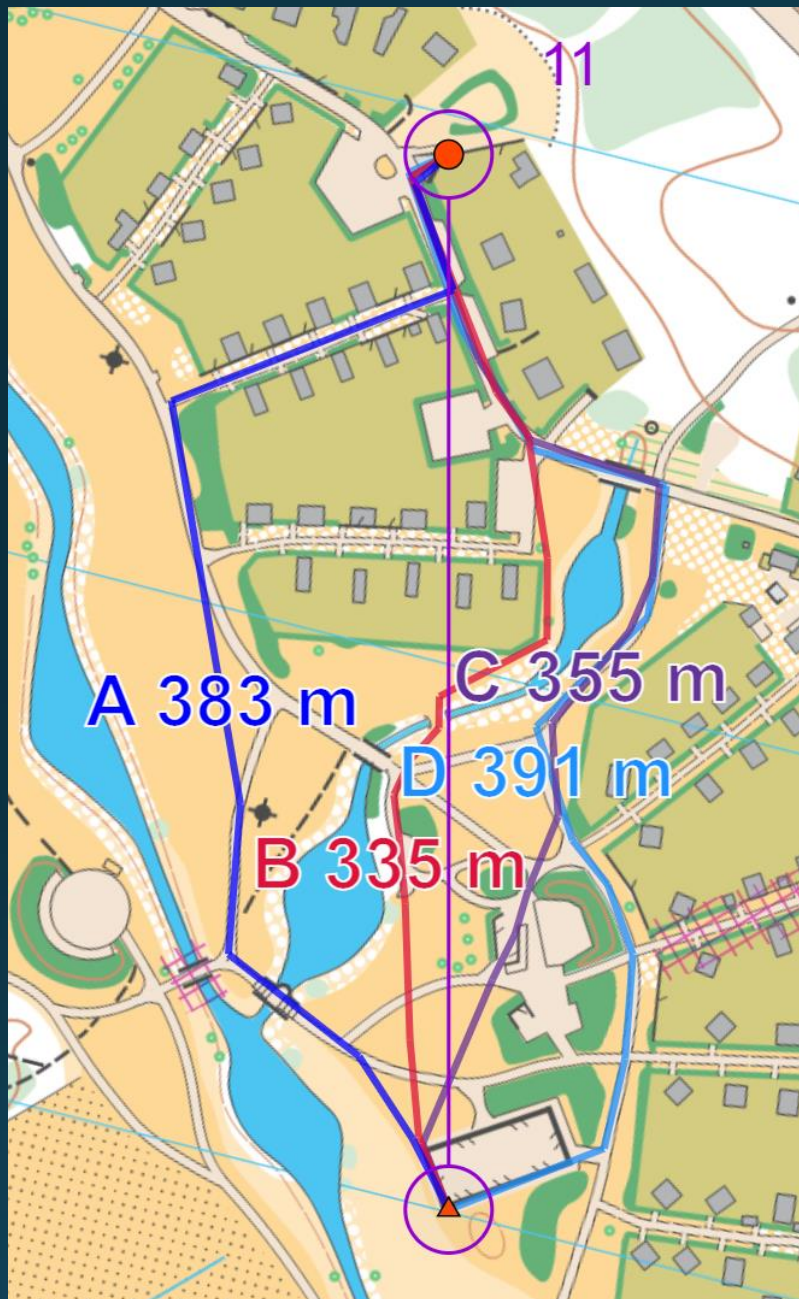
Elite Long
7-8



Elite Long
8-9



Elite Long
9-10



Elite Long
10-11



Elite Long
11-M

Yhteistyössä



S-Pankki



TRIMTEX



Nvii

#essueihyydy
www.espoonsuunta.fi