



Rata-analyysi

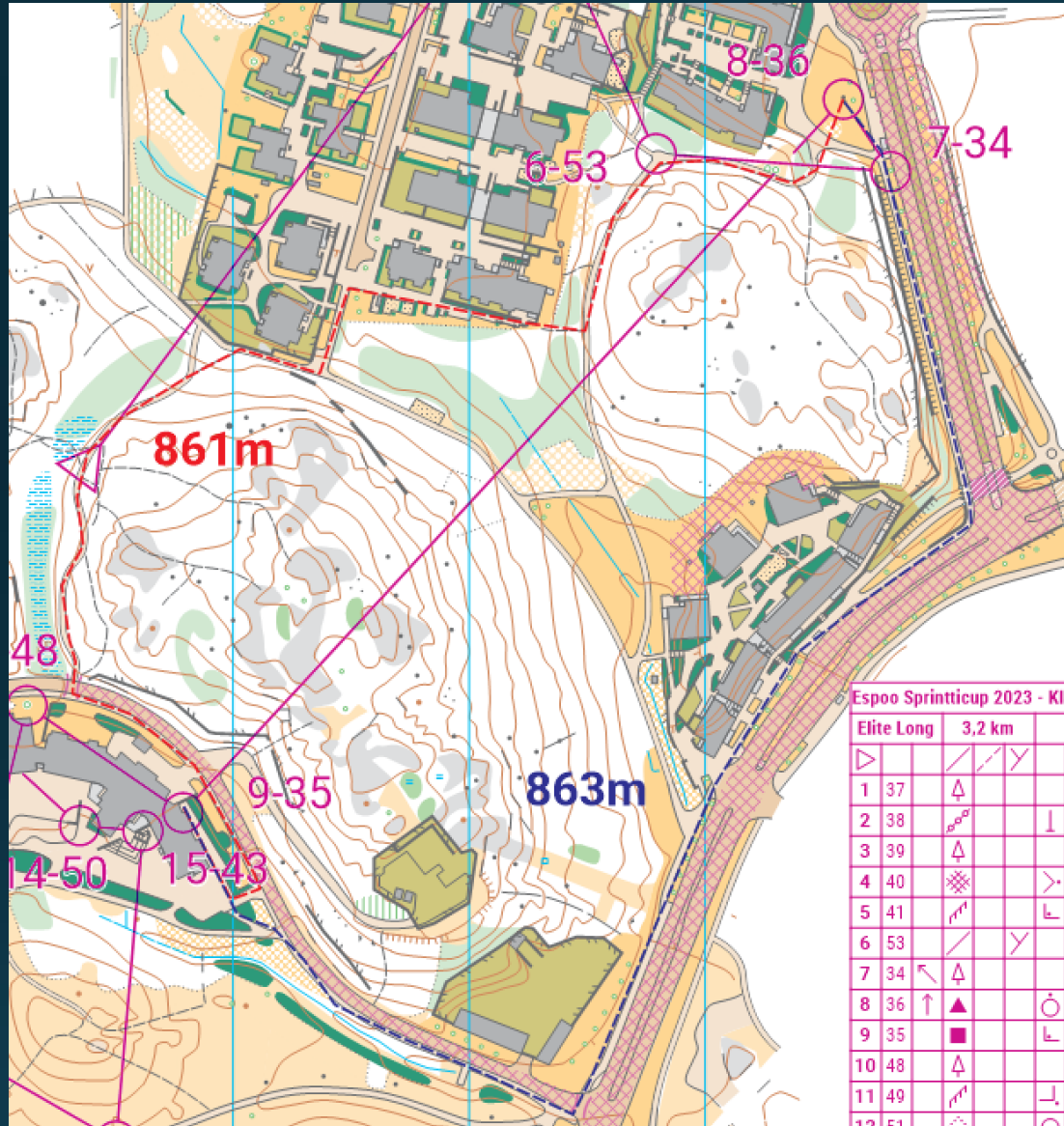
ESC - Klaris
9.10.2023

Ratamestari: KP Seppänen

Ohjeistus

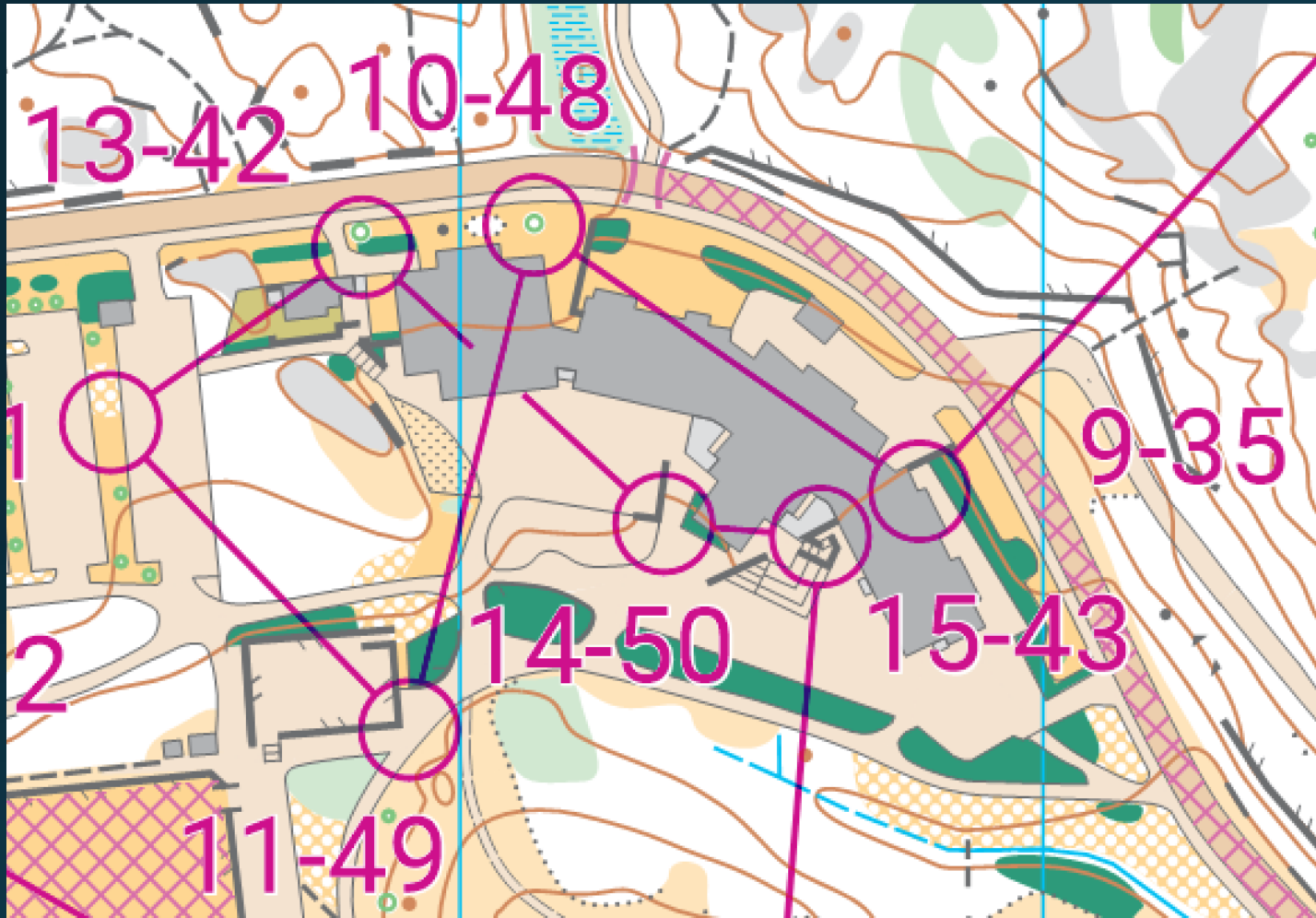
- Tämä rata-analyysi rakennettu on suunnistuksen kehityksen tueksi, harjoituksen jälkianalysointia varten
- Rata-analyysin kautta nostetaan harjoituksesta esille olennaisimpia rastivälejä, joiden osalta ratamestari on hahmotellut miten niitä olisi pitänyt tai voinut suunnistaa
- Rata-analyysi ei välttämättä 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: 8-9 Elite Short: 3-4

- Back to school. Pitkä reitinvalintaväli, jossa hyödynnettiin Olarin ja Suurpellon välisiä metsäisiä mäkiä reitinvalintojen rakentumisessa. Periaatteessa klassinen vasen-oikea reitinvalinta, jossa kuitenkin mahdollista toteuttaa jonkinlaisia mikroreitinvalintoja näiden väliltä. Yhtä pitkät reitit, joista koejuoksussa vasen (sininen) kuitenkin nopeampi. Vähemmän mäkeä ja mutkia.

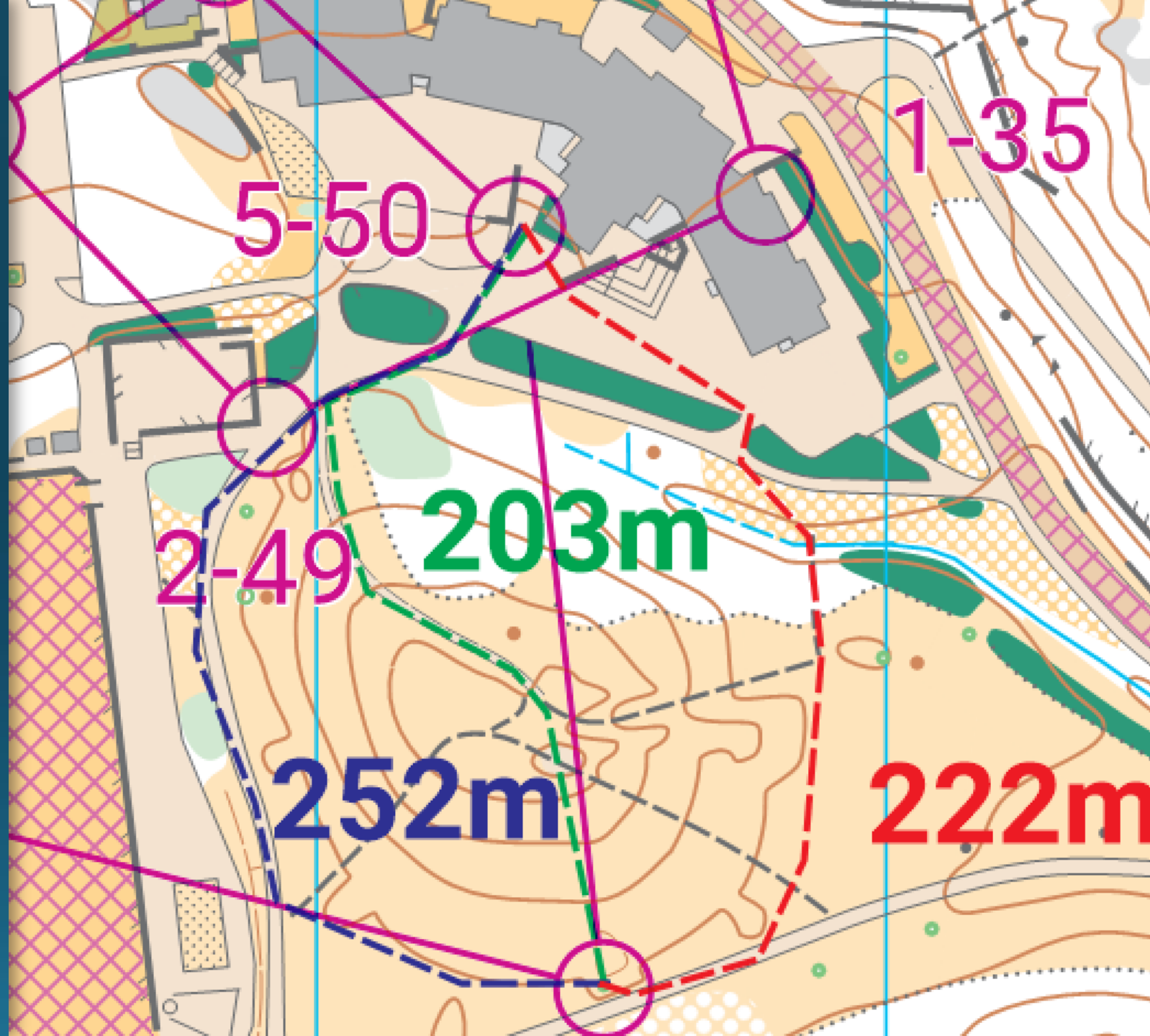


Koulun ympärillä

- Kaikkien ratojen osalta Olarin koulun ympärille oli rakennettu nopeatempoisempaa reitinvalintakikkailua. Nopeimman reitin löytäminen ei sinällään vie aikaa, mutta jatkuvat suunnan muutokset haastava suunnistussuorituksen pysymistä edessä.

Mäen yli vai ympäri?

- Kaikilla radoilla oli jokseenkin samansuuntaiset välit Olarin koululta viereisen täyttömäen taakse. Ratasuunnittelussa ajatuksena oli, että mäen ylittävä reitinvalinta ei liene nopein, mutta tästä voi joku kova mäkihiipijä näyttää sen vääräksi.



Yhteistyössä



Pihlajalinna



LÄHITAPIOLA

S-Pankki



TYÖELÄKEYHTIÖ



TRIMTEX

stroo

kisakallio
Sopivalla sykkeellä.

Nvii

#essueihyydy
www.espoonsuunta.fi