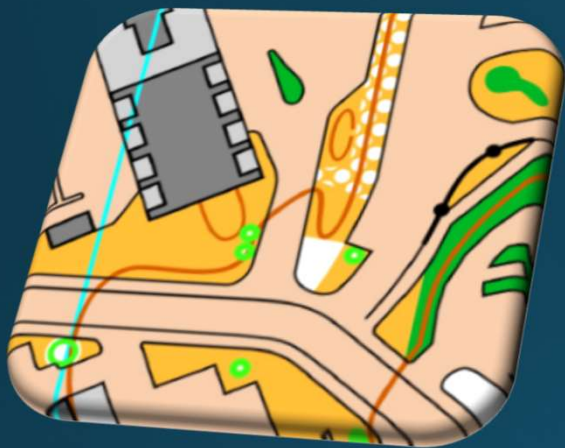




Rata-analyysi

ESC Sinimäki

06.11

Ratamestari: Baptiste Masso



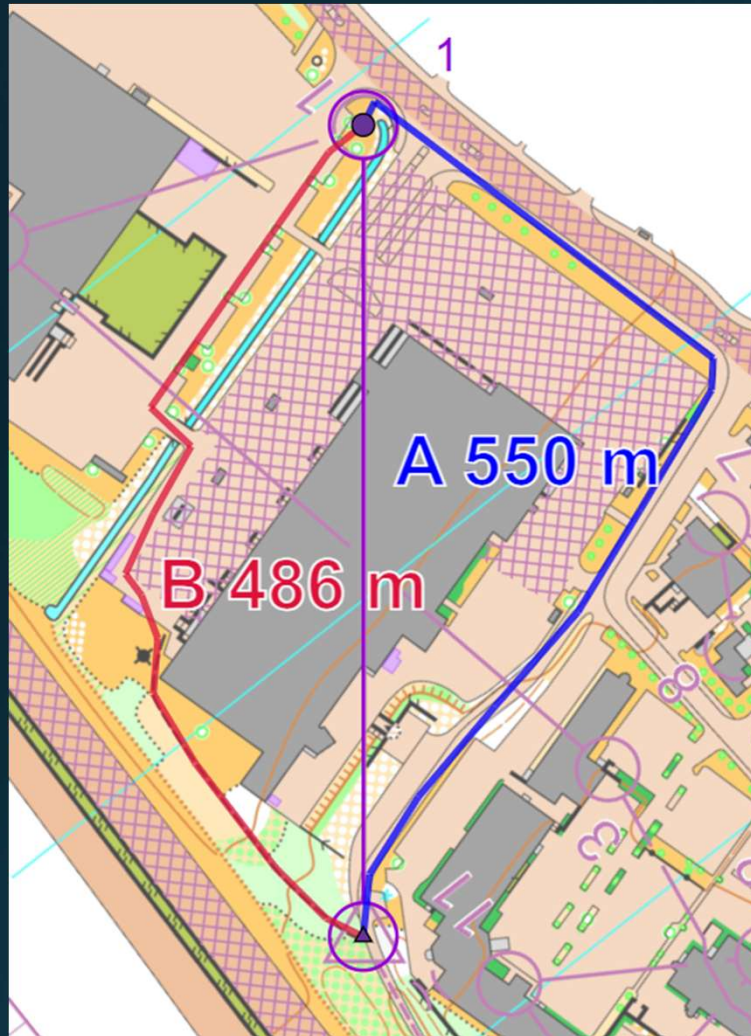
Ohjeistus

- 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

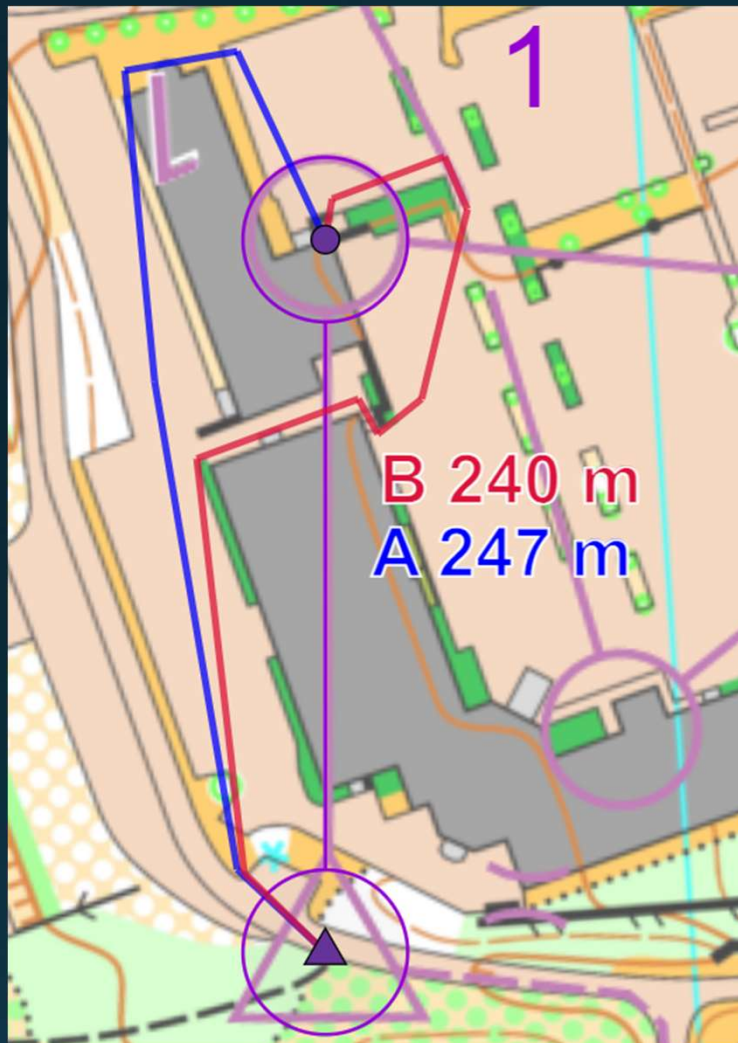
—

Kehity suunnistajana



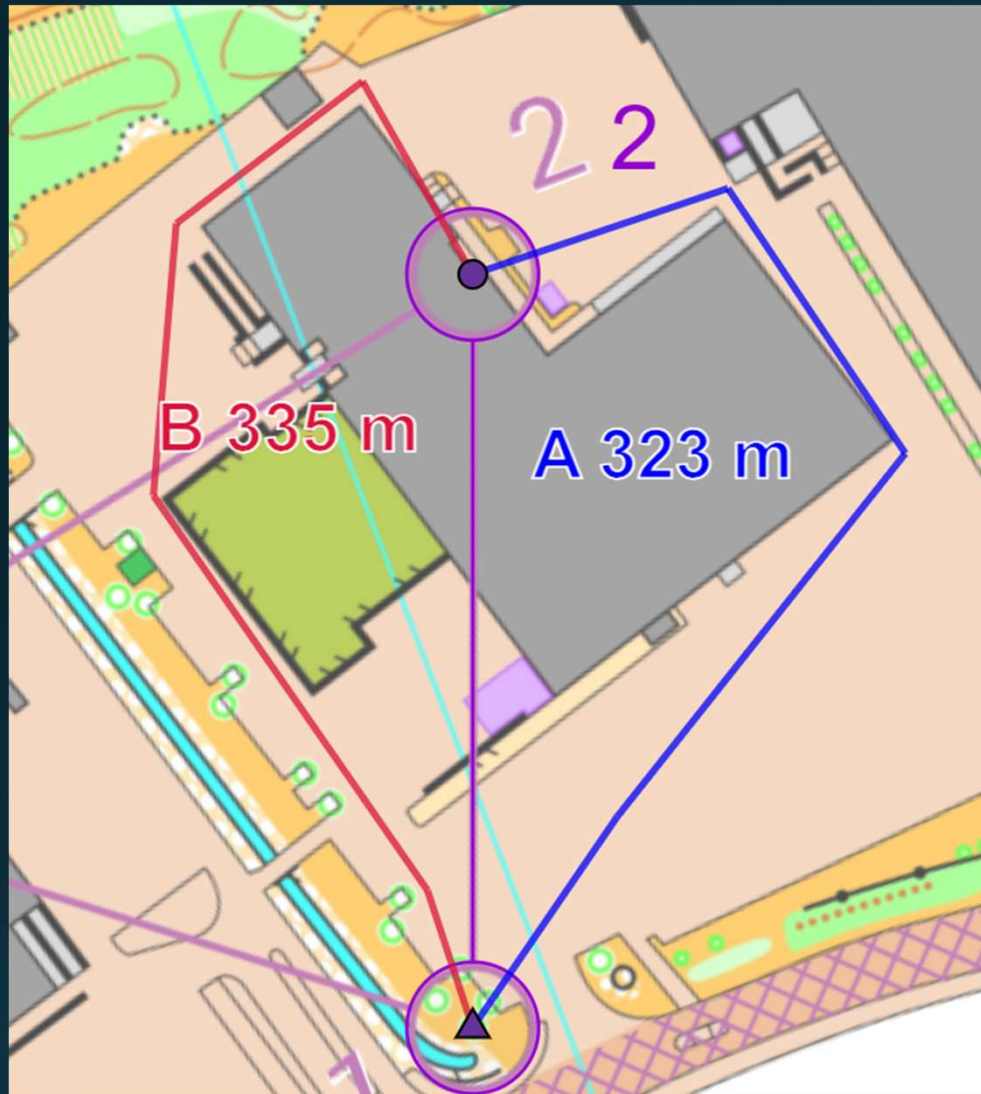
Long, Medium

Start - 1



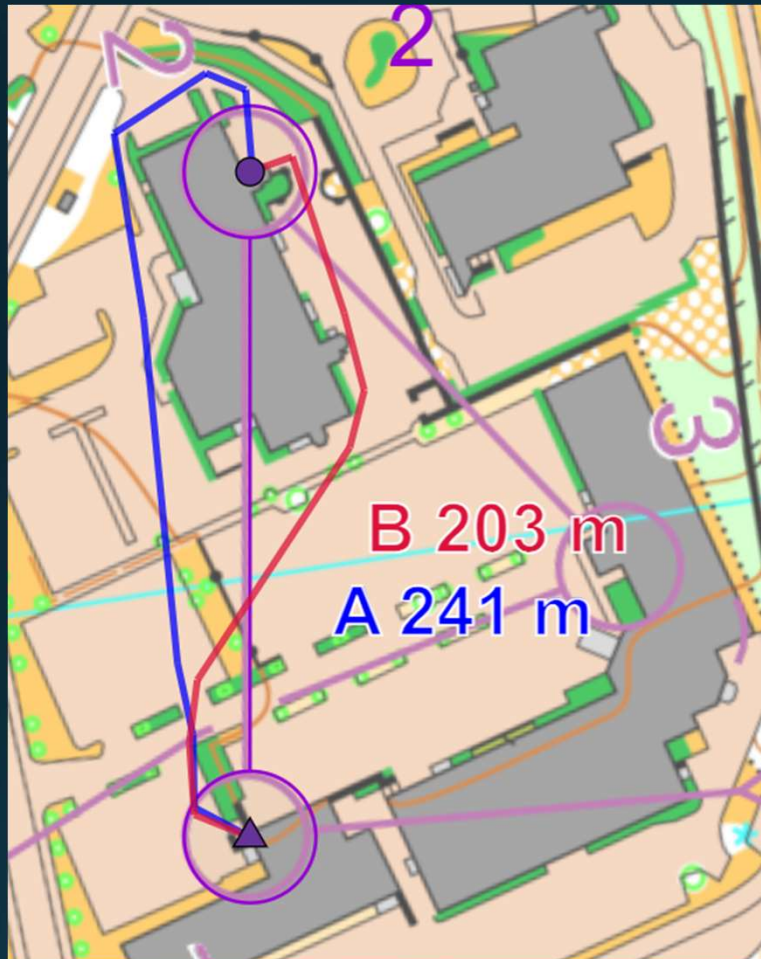
Short

Start - 1



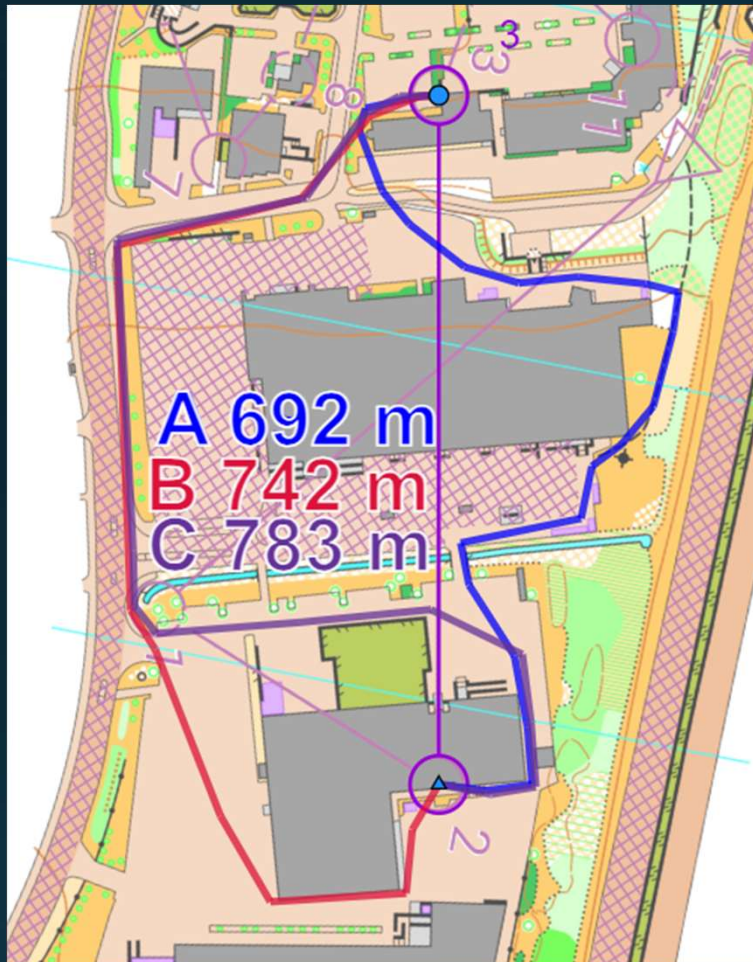
Long, Medium

1 - 2



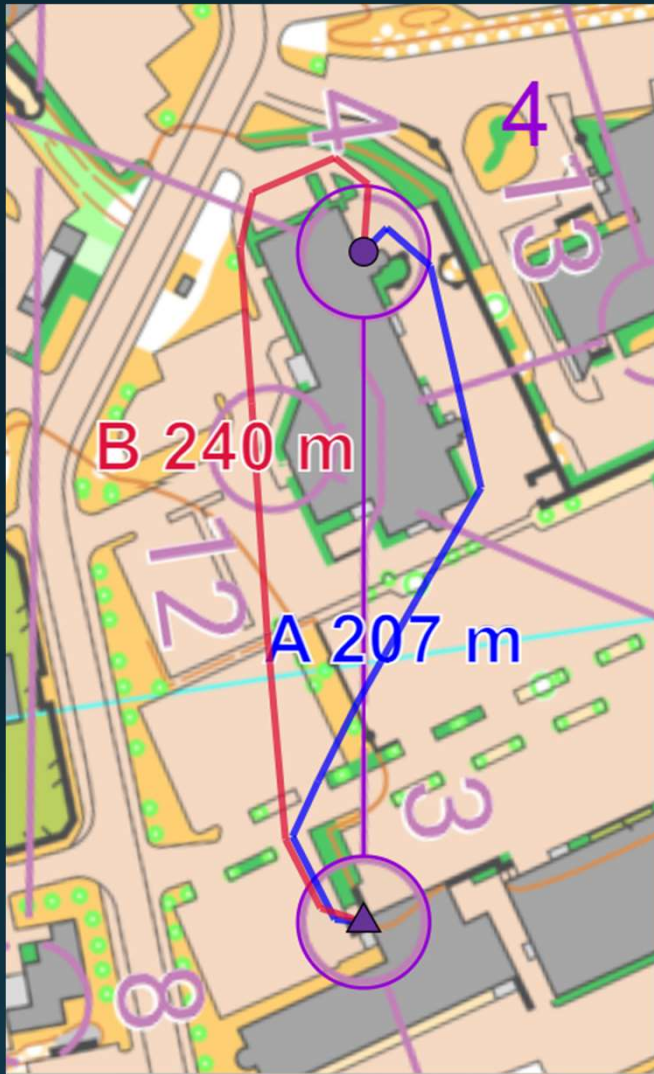
Short

1 - 2

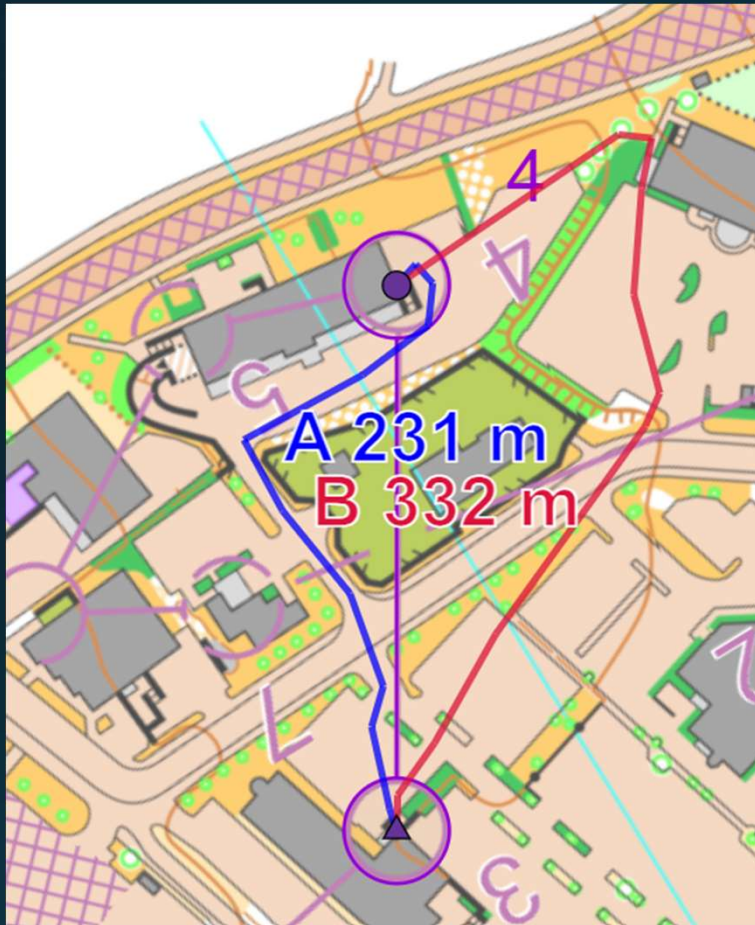


Long, Medium

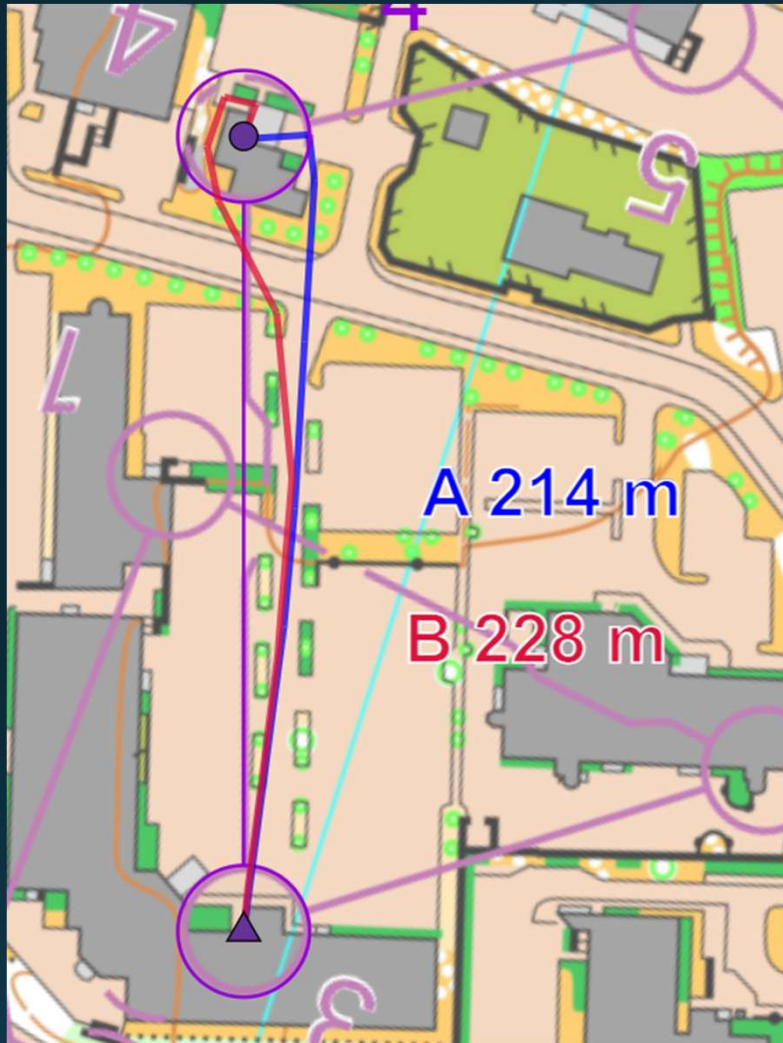
2 - 3



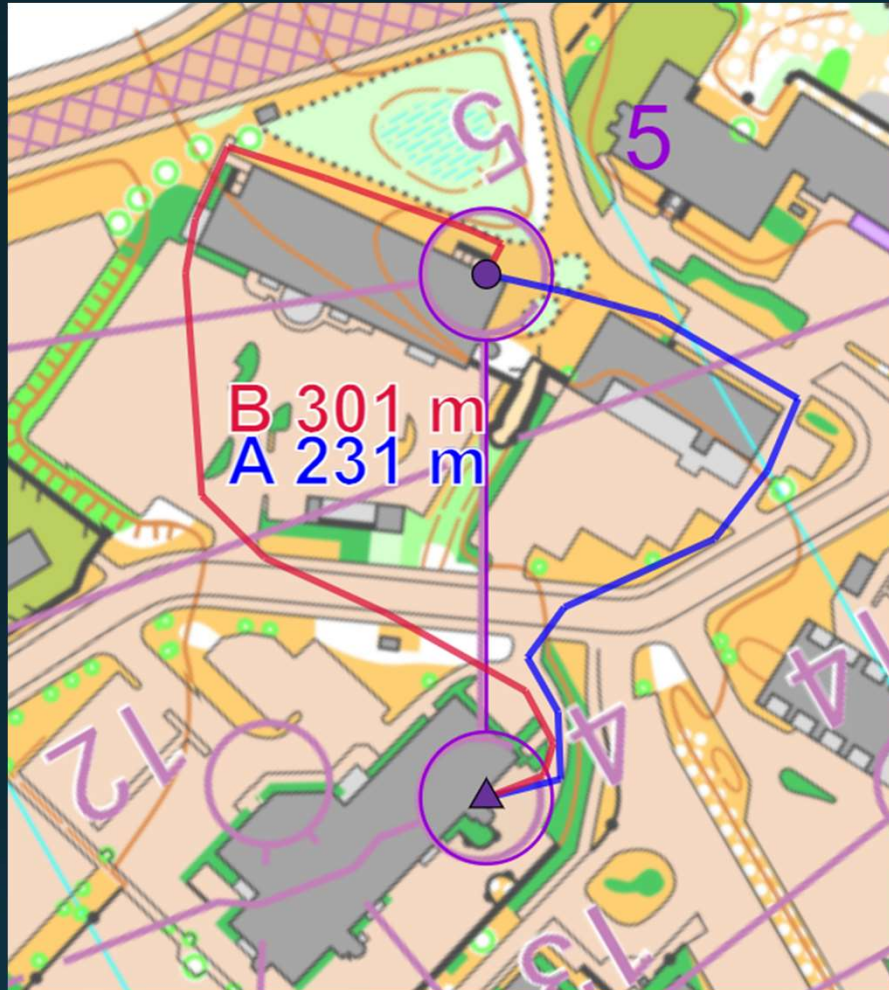
Long
3 - 4



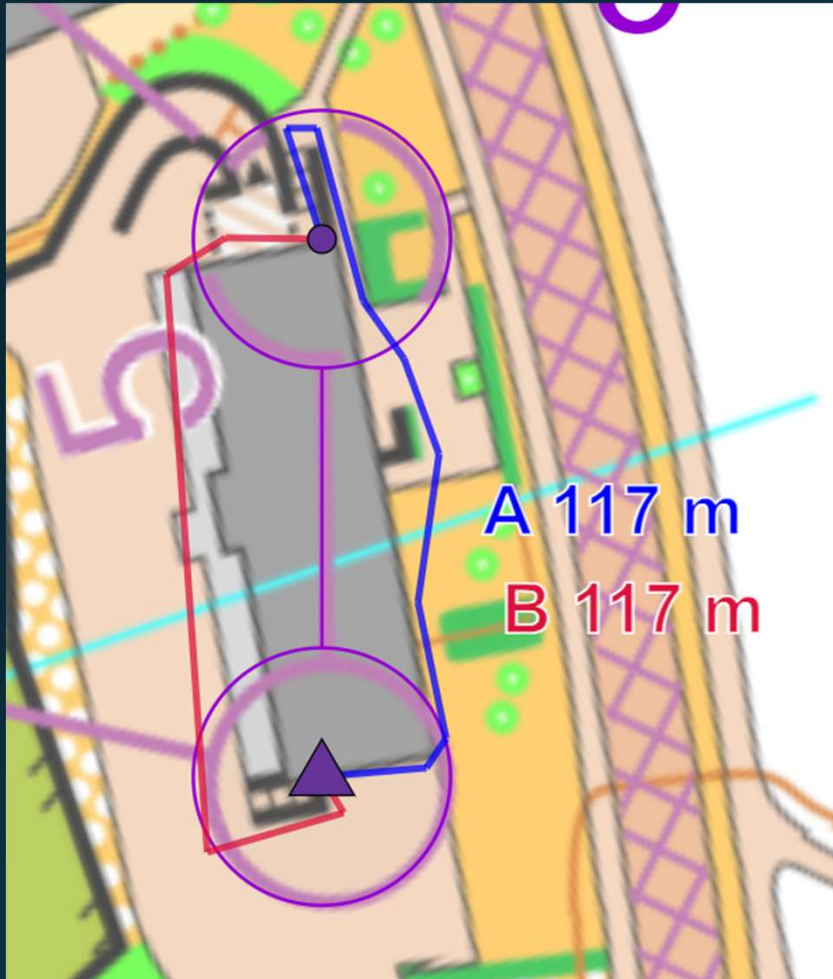
Medium
3 - 4



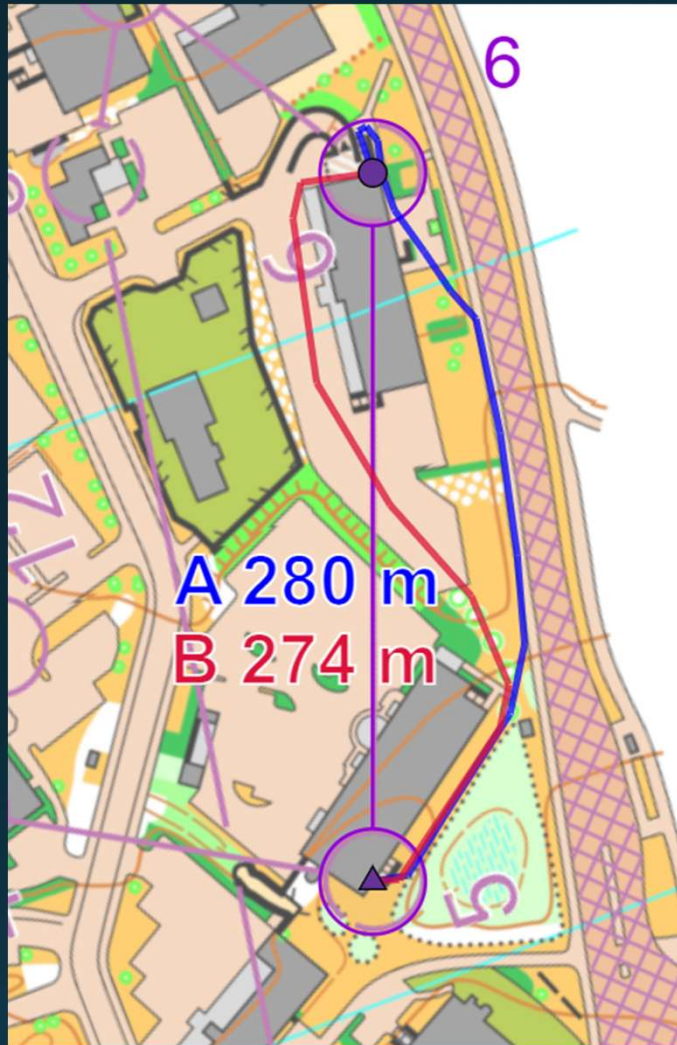
Short
3 - 4



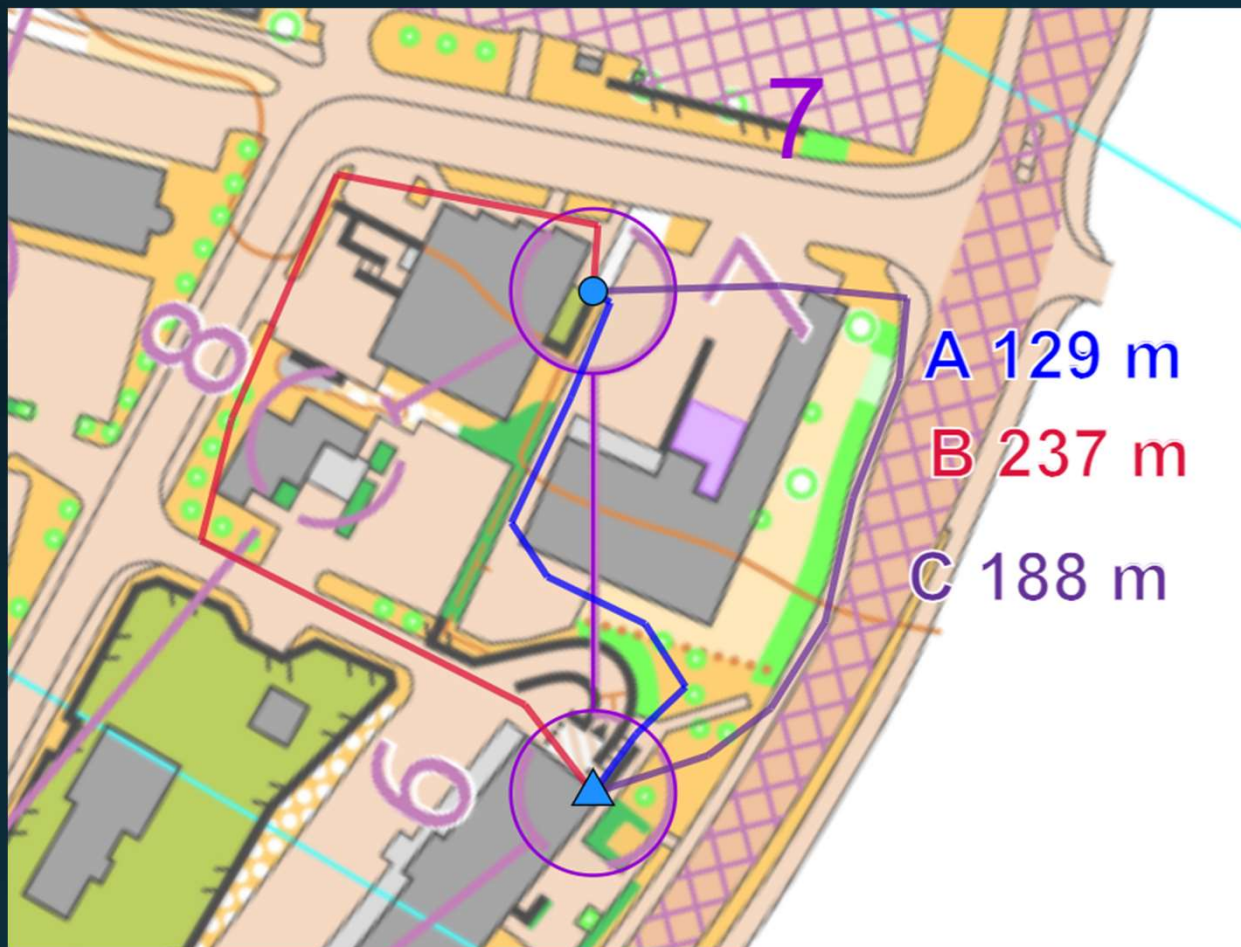
Long
4 - 5



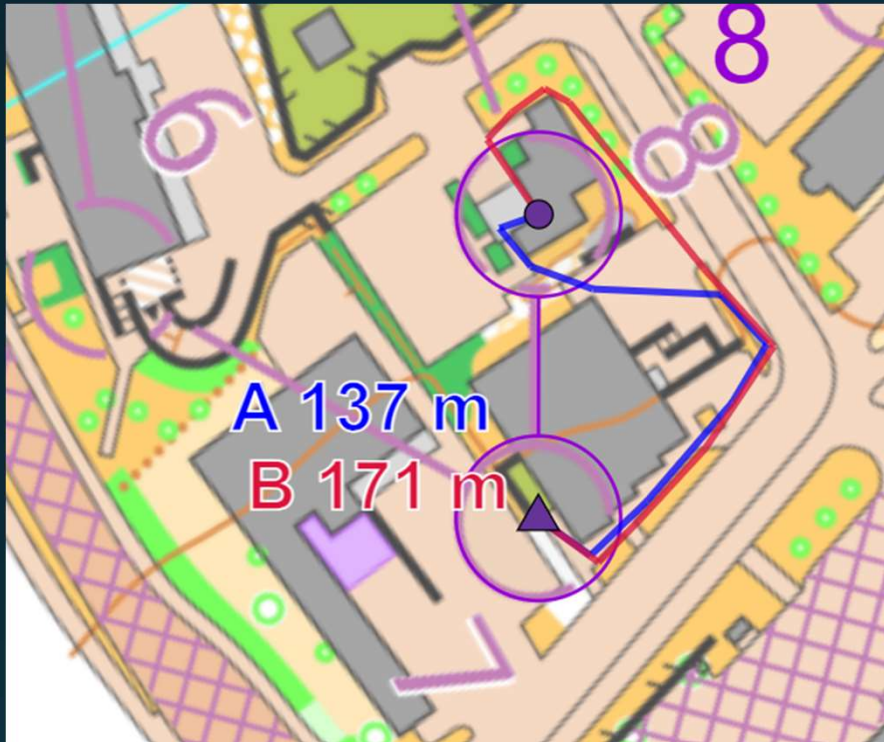
Medium
4 - 5



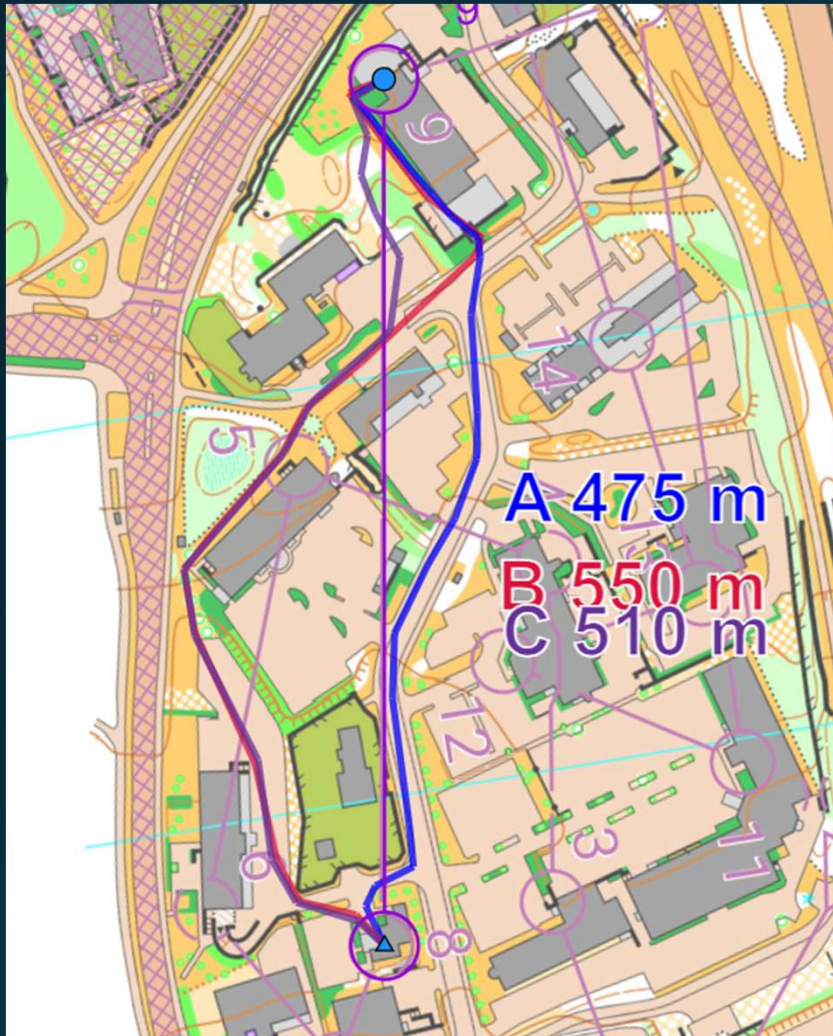
Long
5 - 6



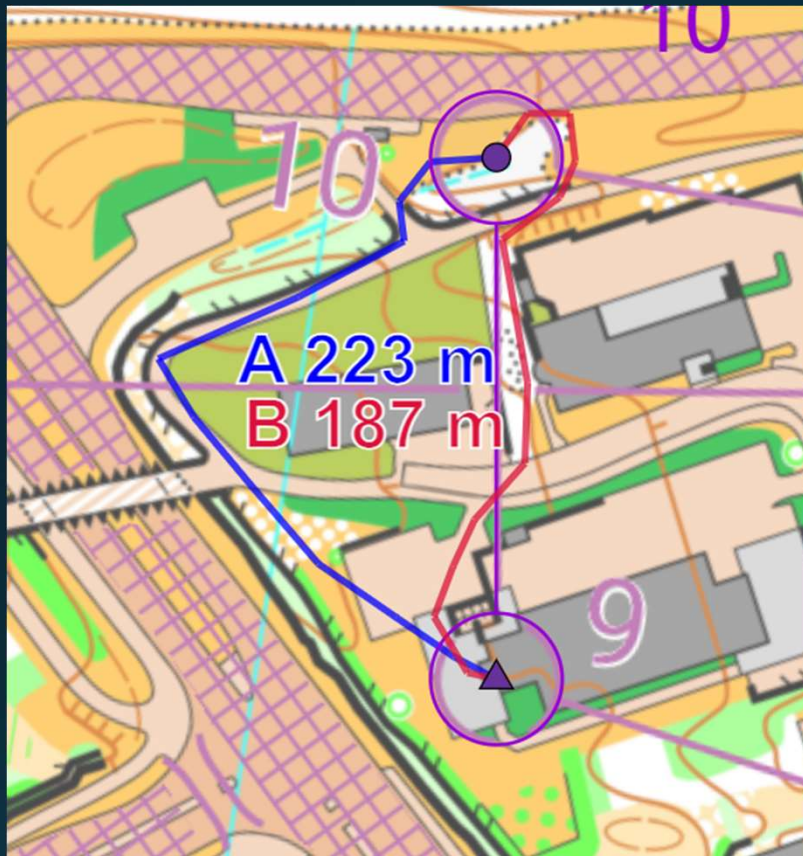
Long
6 – 7
Medium 5 - 6



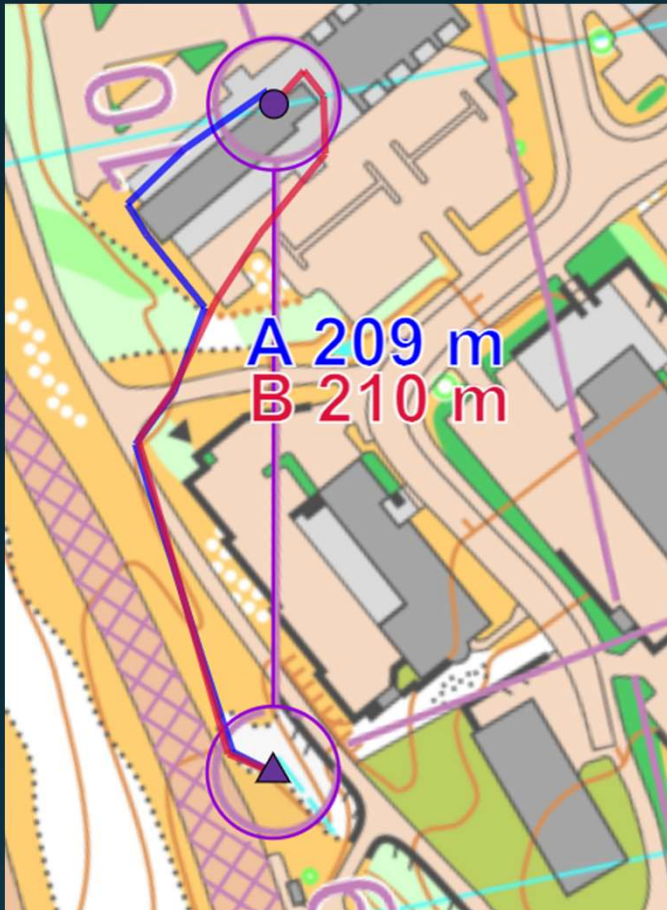
Long
7 – 8
Medium 6 - 7



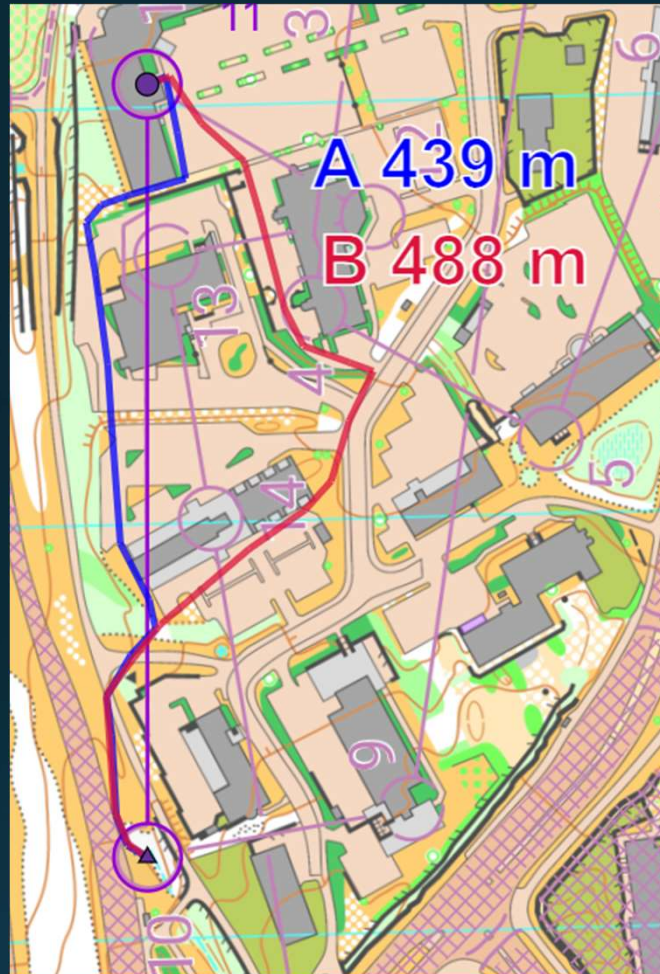
Long
8 – 9
Medium 7 - 8



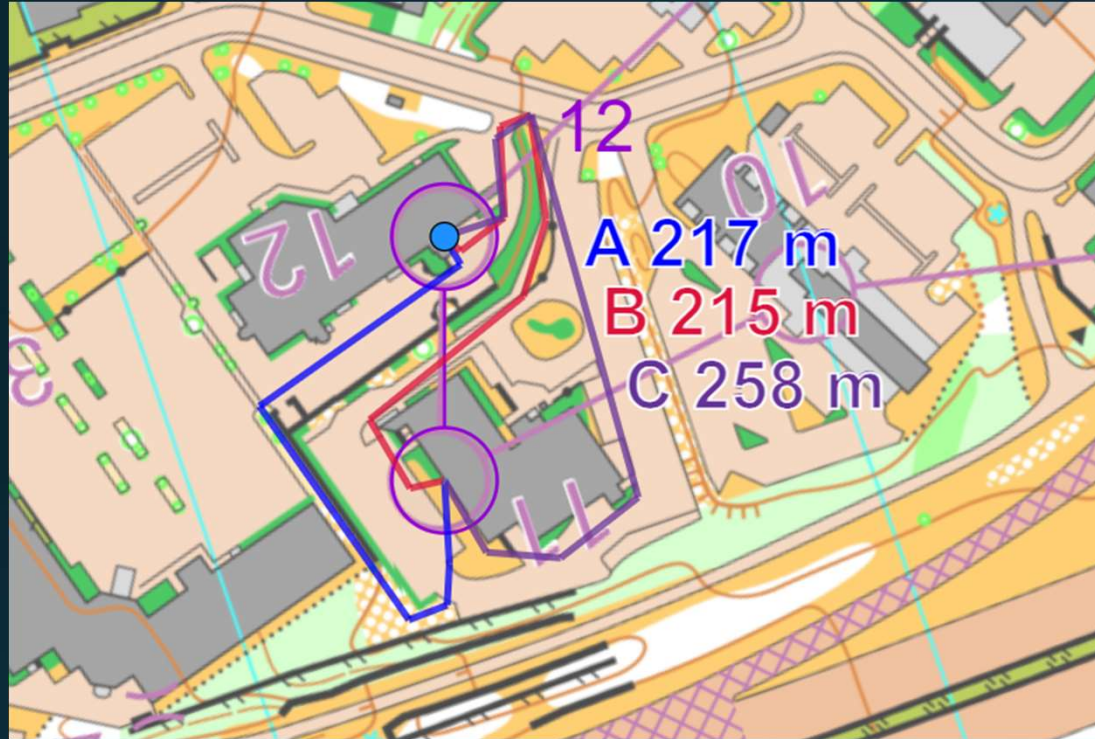
Long
9 – 10
Medium 8 - 9



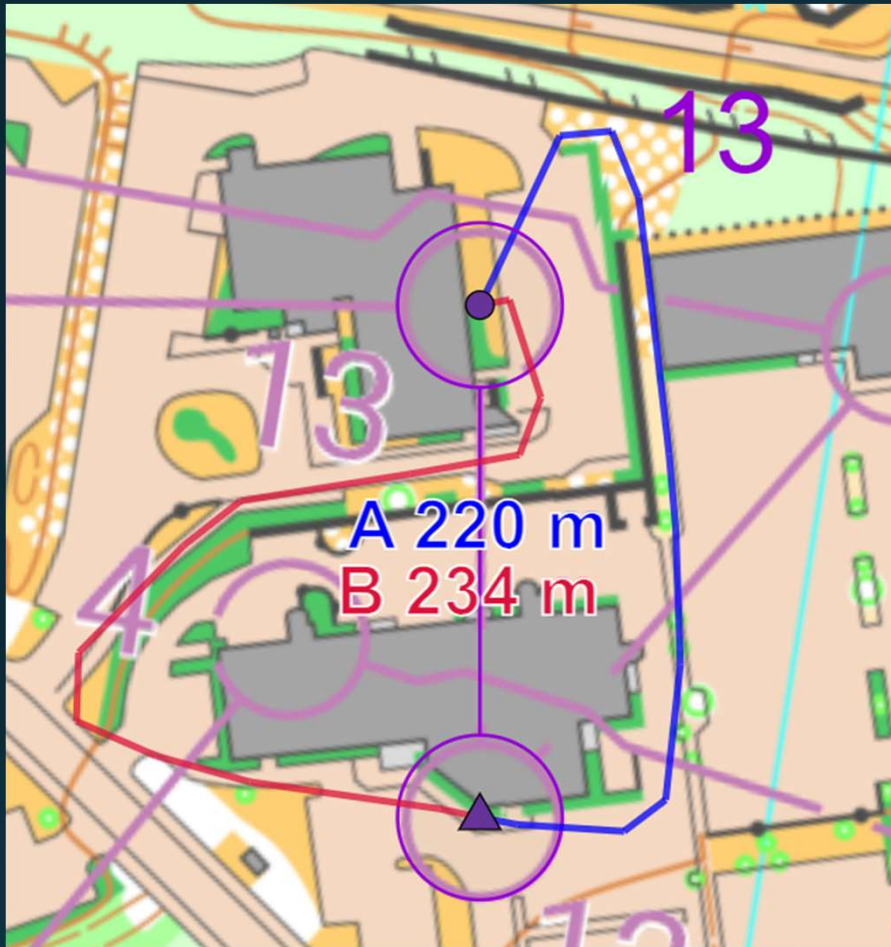
Medium 9 - 10



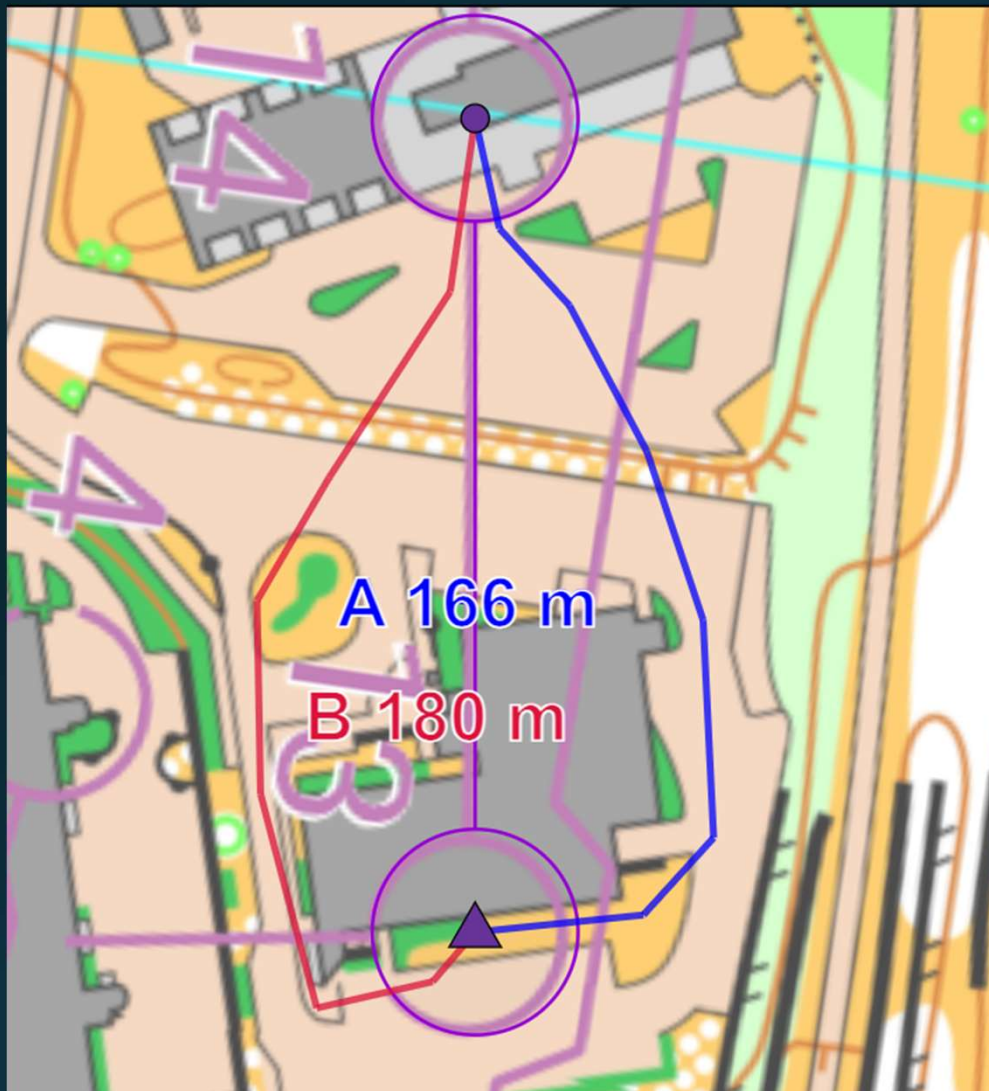
Long
10-11



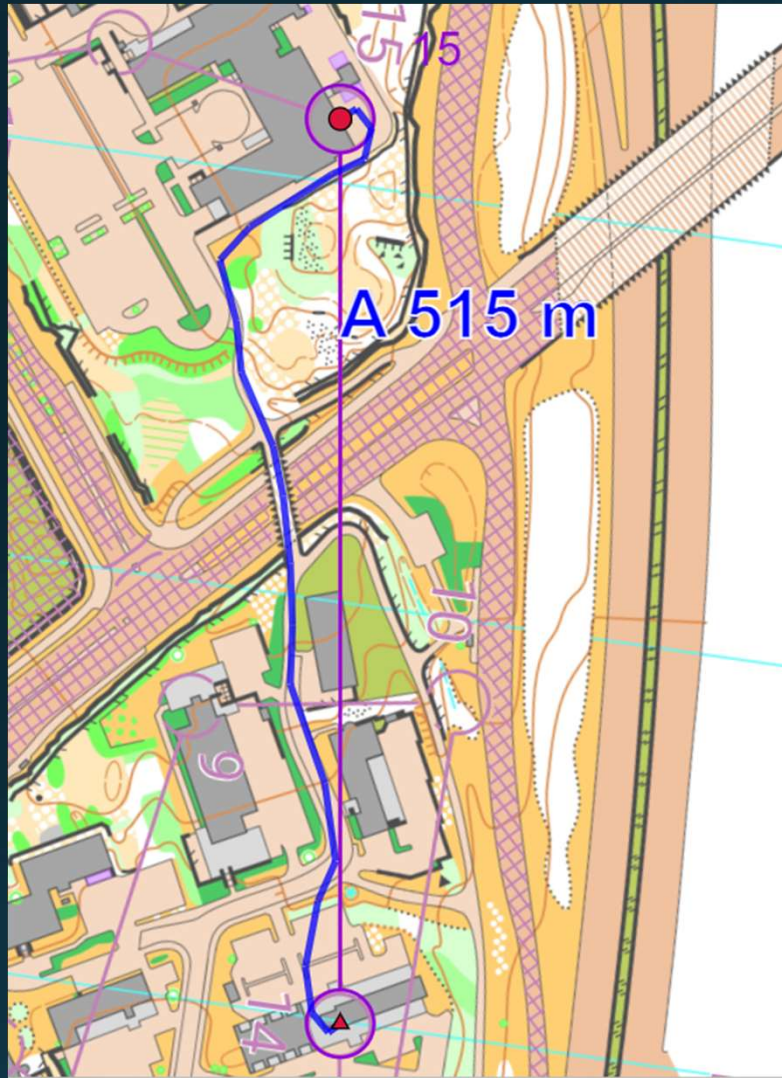
Medium
11 - 12



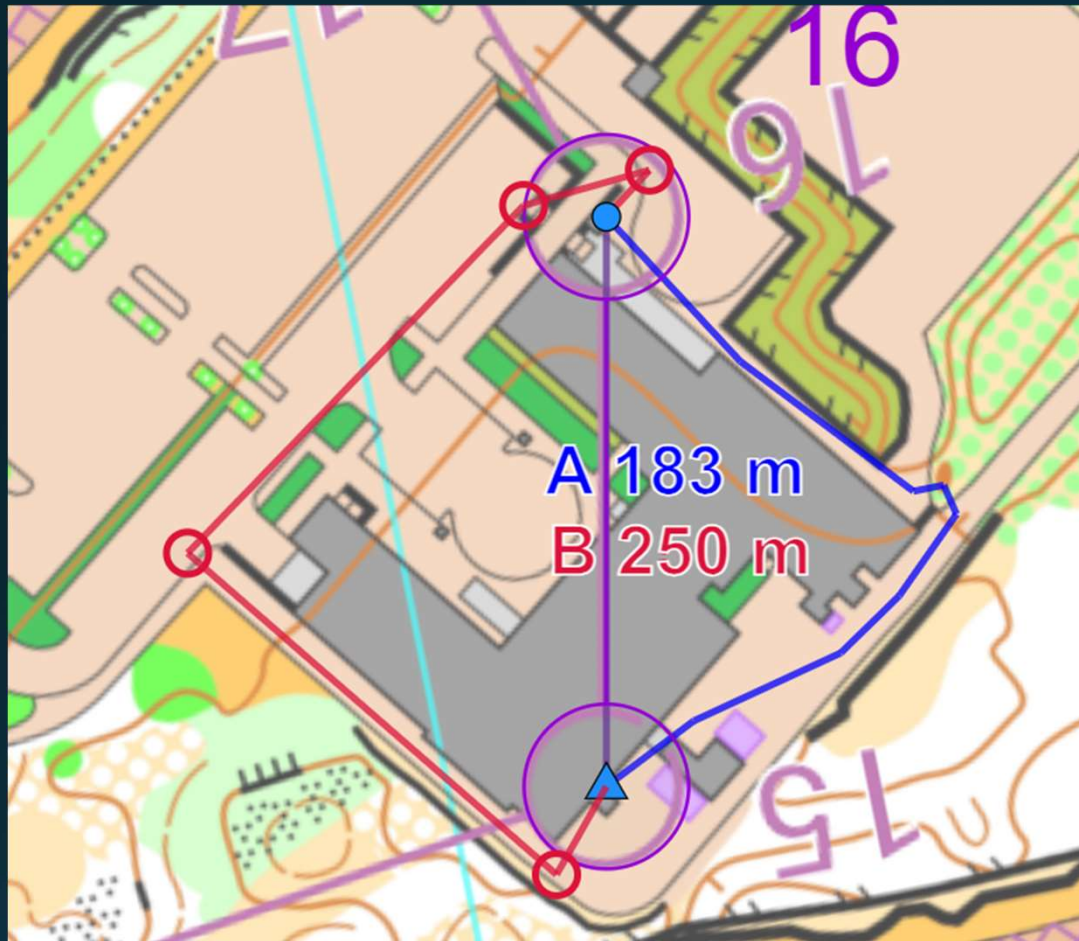
Long
12 – 13



Long 13 – 14



Long 14 – 15
Medium 12 -
13



Long 15 – 16
Medium 13 -
14

Yhteistyössä



S-Pankki



TRIMTEX



Nvii

#essueihyydy
www.espoonsuunta.fi