

Parainen – Saaristorastit ReRun

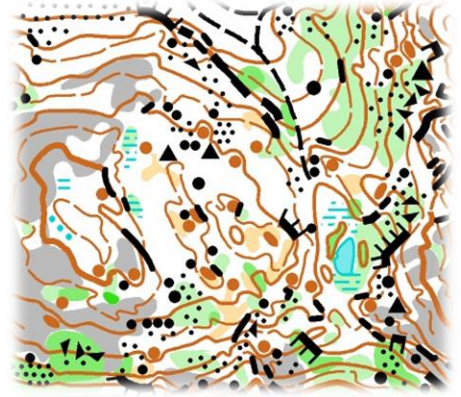
16.4.2022 klo 10

Teema: Keskimatka, kilpailuratojen uudelleenjuoksu

Kartta: 1:10 000 / 5m, A4 - säänkestävä

Radat: HD14-HD20 kilpailuradat

Sijainiti: <https://goo.gl/maps/UCN2n98qLBMpGa9L9>



Toteutus: Kokoontuminen parkissa klo 10, josta siirtymä lähtöön 1700 m. Harjoitus toteutetaan väliaikalähdöllä lähtölistan mukaan klo 10.30 alkaen. Varaa oma lähtöaikasi kirjaamalla nimesi oheiseen taulukkoon. Huomioi, ettet varaa perättäistä aikaa kaverin kanssa, jonka tiedät kilpailevan omassa sarjassasi.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/154OB7kqEb-BMkix3Dt5jM7Op9lZKI6Q6rFPbIP1U98/edit?usp=sharing>



Maasto: Tyypillistä varsinaissuomalaista, hyväkulkuisia avokallio- ja metsämaastoa. Mäkialueiden välissä on myös huonokulkuisempia osia. Suurin osa maastosta on kokonaan lumeton, mutta pohjoisrinteillä lunta on paikoittain enemmän.

Tavoite: Kisaratojen uudelleenjuoksu on hyvä mahdollisuus oppia ja parantaa omaa aiempaa suoritusta. Pohdi, mitä kohteita sinun olisi pitänyt kilpailun aikana huomata, ja miten olisit saanut sekunteja tai jopa minuutteja pois suorituksestasi. Pyri toteuttamaan rastivälit sen suunnitelman mukaisesti, minkä harjoitusta edellisiltana analysoidessasi koit parhaaksi.

Eniten saat harjoituksesta irti, jos viet molemmat suoritukset 3DReRuniin tai QuickRouteen, ja analysoit, kuinka paljon matkaa kertyi milläkin välillä. Jos juokset lauantaiaamun suorituksen kilpailuvauhtia, voit toki vertailla myös rastiväliaikoja.

Jos et juossut perjantaina kilpailua, saat tästä joka tapauksessa laadukkaan keskimatkan harjoituksen.