

Knock-out sprinttileiripäivä su 2.2.2020 Helsinki/Pitäjämäki/Valimo

Harjoitusmuoto

Harjoitus järjestetään kaksivaiheisena knock-out sprinttinä. Karsinta väliaikalähdöllä ja finaalit 5-6 urheilijan ryhmälähtöinä, finaalierät A, B, C, D, E, F. Välieriä ei siis juosta, vaan karsinnan tulosten mukaan urheilijat sijoitetaan suoraan finaaliin A-F. Finaalin aluksi suoritetaan runner's choice -valinta (A/B/C) ja valintansa mukaan urheilija juoksee finaalin hajontakartalla A/B/C.

Verryalue: ilmoitetaan bussissa (riippuen mihin bussi saadaan pysäköityä).

Varustesäilytys: bussissa.

Päivän aikataulu

- 8:00 Lähtö Hakametsän jäähallilta.
- 9:50 saapuminen Hiomotie 32, Helsinki
- verryt
- 10:05 Karsinnan ensimmäinen lähtö lähtöluettelon mukaan
- Sprinttikarsinta, 2.9 km
- 11:10 Ajo (10') Pirkkolan uimahallille, Os: Kaarelantie=>Pirkkolanmetsätie 6, Helsinki
- pesu
- 11:35 Ruokailu
- 12:05 Analyysipalaveri neukkarissa
- 13:10 Ajo (10') Finaalin lähtöpaikalle, Valimotie 23, Helsinki (10')
- Lepo ja verry
- 14:00 Knock out-sprintin finaalin ensimmäinen lähtöerä, erät 5 min välein. Ole ajoissa valmiina.
- 15:00 Ajo 10' Pirkkolan uimahallille, Pirkkolanmetsätie 6, Helsinki (10 min)
- suihku
- 15:25 Ruokailu
- 15:55 Ajo Kisakallioon => Tampereelle
- 18:45 Tampereelle

Sarjat

- D (naiset)
- H (miehet)

Ratapituudet

- Karsinta: D ja H n. 3,3 km, kartan mittakaava 1:4000, 2 m.
- Finaali: D ja H 2,8 km, kartan mittakaava 1:4000, 2 m.

Rastit ja leimaus: Rasteilla rastiliput. Leimaus lippua koskettamalla. Ajanotto emitillä.

Rastimäärittely: Rastimäärittely on painettu karttoihin. Ratapainatuksessa on käytetty kohdistuspistettä rastipisteen osoittamiseen.




Hajonta: Karsinnassa radat H ja D. Finaalissa käytetään Runner's choice eli Juoksijan valinta -hajontaa, jossa kukin urheilija valitsee ennen lähtöä yhden kolmesta hajontavaihtoehdosta ja juoksee sitten sen mukaisen hajontaradan.

Runner's choice = Juoksijan valinta

Runners Choice / Juoksijan valinta -hajonnassa urheilija saa ennen lähtöä tutustua 20 sekunnin ajan kolmeen hajontavaihtoehtoon, jonka jälkeen hän valitsee niistä yhden. Muut saman lähdön osanottajat eivät saa tietää, minkä vaihtoehdon urheilija on valinnut. Valintatilanteessa näytettävällä kartalla ei näy koko rataa, vaan vain se osuus, mitä vaihtoehdot koskevat. Hajontavaihe voi sijaita missä kohtaa rataa tahansa.

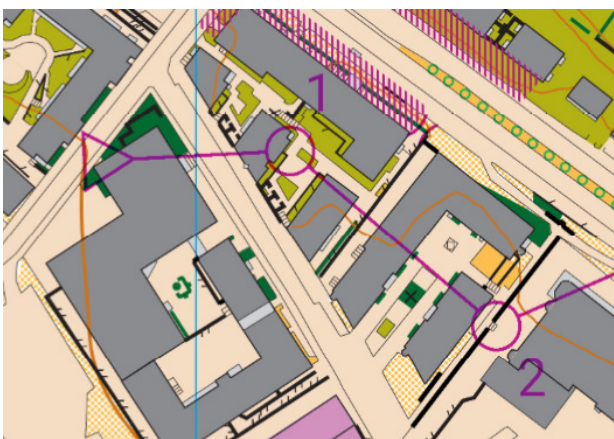
Esimerkki Juoksijan valinnan valintavaiheen kartasta:

Example of a course selection map

Selection	Pick
	<p data-bbox="1007 264 1166 465">A</p>
	<p data-bbox="1015 707 1158 909">B</p>
	<p data-bbox="1007 1155 1166 1357">C</p>

Kartta

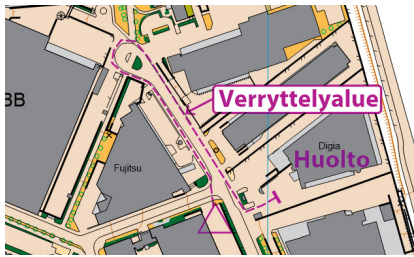
Sprinttikartta by Liikup, mittakaava 1:4000 ja käyräväli 2 metriä. Kartan koko A4. Karsinnan kartta on säänkestävää pretext:ä, finaalikartat on karttamuovissa.



Lähtöpaikat, kulkureitit ja maalit

Karsinta: Maali lähdön läheisyydessä. Verryttelyalue kerrotaan bussin saapuessa (riippuu mihin bussi saadaan pysäköityä).

Finaali: Finaalin lähtöpaikalle matkaa n. 70m. Maali lähdön läheisyydessä. Lähdön sijainti ja verryttelyalue:



Toiminta lähdöissä:

Karsinta:

Urheilijan on oltava lähtöpaikalla viimeistään 3 minuuttia ennen lähtöä. Väliaikalähdöt lähtölistan mukaisesti 1 minuutin välein. Kartan saa lähtötoimitsijalta 20 sek ennen omaa lähtöaikaa, mutta karttaa ei saa katsoa etukäteen. Lähtö tapahtuu nollaleimasimesta. Lähtöviivalta K-paikalle matkaa 40 m.

Finaali:

Urheilijan on oltava lähtöpaikalla viimeistään 5 minuuttia ennen lähtöä.

Toimitsija kutsuu urheilijat lähtöviivalle lähtöryhmittäin rintamasuunta K-paikkaa kohti.

Toimitsija sijaitsee urheilijoiden takana.

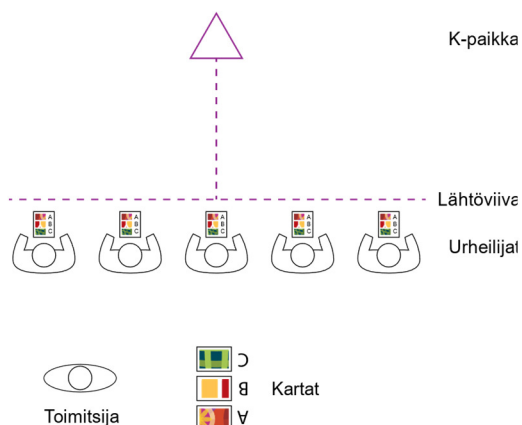
Lähtöviivalla urheilijoilla on edessään maassa hajontavaihtoehtojen kartta ylösalaisin käännettynä. Toimitsijan ohjeesta urheilijat saavat ottaa kartan maasta ja tutkia vaihtoehtoja 20 sekunnin ajan. Toimitsijan ohjeesta (20 sek. kuluttua) kartat laitetaan maahan ylösalaisin.

Seuraavaksi toimitsija kutsuu urheilijat yksitellen luokseen valitsemaan haluamansa finaalin radan kartan. Valinta tehdään äänettömästi näyttämällä kirjainta A/B/C eli minkä valinnan urheilija on tehnyt. Lähtötoimitsija antaa sitten urheilijalle ko finaalin hajontavaihtoehtoon.

Muut urheilijat odottavat vuoroaan katse K-paikalle päin. Valintavuorossa olevien toimia ei saa seurata.

Kartan saatuaan urheilija taivuttaa kartan kahtia karttapuoli sisäänpäin. Urheilija siirtyy takasin lähtöriiviin odottamaan lähtömerkkiä. Kun kaikilla urheilijoilla on kartat toimitsija antaa lähtömerkin. Kartan saa kääntää lähtöhetkellä. Lähtö tapahtuu nollaleimasimesta. Lähtöviivalta K-paikalle matkaa 50 m.

Havainnekuva finaalin lähdöstä:



Maali

Maalileimaus emitillä. Sitten siirtyminen tuloslaskentaan = emitin purku. Sitten nestettä, oma pieni välipala, verry ja vaihtokampeet päälle.

Tulokset ja tulosseuranta

Karsinnan lähtöajat ilmoitetaan bussissa ja Punajunnujen wa-palstalla. Finaalin lähtöajat ja eräajat finaaliin ilmoitetaan karsinnan jälkeen palaverissa ja Punajunnujen wa-palstalla. Finaalipaikat ratkaistaan karsinnan tulosten perusteella. Loppusijat finaalissa ratkotaan maaliintulon leimausjärjestyksen perusteella (aika otetaan emitillä).

Toimitsijat:

Ratamestari: EsSu/Kimmo Pernu

Karsinnan lähtö: xxx, karsinnan maali: Lammikko

Finaalin lähtö: Lammikko, finaalin maali: xxx.