

Ratavalvojan / valmentajan lausunto

Nuorten MM-katsastukset suunnistetaan maastomatkojen osalta nuorten MM-kilpailuiden tyyppimaastoissa Slovakiassa 5.–6.6.2012. Katsastusten vienti kauas koti Suomestamme on kallis ja työläs projekti. Viime vuoden hyvät tulokset Puolasta kuitenkin tukevat tämänkaltaista käytäntöä. On selvää, että tarvitsemme paljon harjoituksia tavoitekilpailuiden tyyppimaastoissa, etenkin Keski-Euroopassa. Kun harjoitukset tehdään vielä kilpaillen, varmistetaan kilpailijoiden korkea motivaatiotaso ja asenne ja näin opit ja kokemukset ovat maksimaalisia.

Tämän vuoden katsastuksemme käydään erittäin samankaltaisissa maastoissa mitä kesän MM-kilpailuissa tullaan tarjoamaan. Lisäksi ratamestareina toimivat samat kaverit, jotka MM-kilpailuissakin kyseiset matkat ratamestaroivat. Ratavalvojan ominaisuudessa teimme J. Parkkisen kanssa ratoihin vain pieniä muutoksia keväällä tekemiemme koejuoksujen pohjalta.

Keskimatka käydään pienipiirteisessä, nopeakulkuisessa ja hyvän näkyvyyden omaavassa rinteessä. Maasto sopii erinomaisesti keskimatkan kilpailuun tarjoten teknistä nopeavauhtista suunnistusta runsasrastisilla radoilla. Kilpailu vaatii onnistumista ainakin rastilta lähdoissa ja rastinotoissa, hyvää näkyvyyden hyödyntämistä sekä suorituksen hallintaa varsinkin kovavauhtisessa alamäkisuunnistuksessa. Valmistautumisen helpottamiseksi haluan tarjota teille [kuivaharjoituksen](#) (3,7km, 15 rastia) (PDF, 1,5 Mt) kesän MM-keskimatkan maastoon suunnitellulla radalla. Rata tarjoaa tyyppivälejä sekä katsastuksia että MM-kisoja ajatellen. Mieti miten haluat rastivälit suunnistaa.

Pitkän matkan maasto on erinomaisesti pitkän matkan kilpailuun sopiva. Maasto on kaksijakoinen. Osa radoista kiertää karsti-suppa-alueella, jossa korkeuserot ovat melko suuret, maastopohja hieman kivinen ja puusto korkeaa pyökkiä. Maaston toinen osa on myös karsti-supikkaa, mutta nyt kartan pohjaväriyksenä on keltaisen ja vihreän sävyt kuvastaen niittyä ja nuorempaa tiheää lehtimetsää. Radat vaativat hyvää rytmitystä. Välillä on pidempiä reitinvalintavälejä, jossa tarjotaan reitinvalintaa ja karkeaa suunnistusta. Vastapainoksi on lyhyempiä tarkkuutta vaativia rastivälejä. Kilpailuun voit valmistautua kesän MM-pitkän matkan maastoon suunnitellun radan avulla. [Kuivaharjoitus](#) (11,5km, 23rastia) (PDF, 4,5 Mt).

Viimeksi leireilimme Slovakian harjoitusmaastoissa maaliskuun lopulla. Silloin lehti ei ollut vielä puussa ja näkyvyys oli siksi vielä erinomainen. Nyt tilanne on varmasti aivan toinen. Molempiin katsastuskilpailuihin on tarjolla malliharjoitus ja muistutan niiden merkityksestä. Kannattaa käydä katsomassa, miltä eri maastonkohtien kulkukelpoisuus ja näkyvyys tällä hetkellä näyttävät.

Uskon, että tulossa on erinomaiset katsastuskilpailut. Toivotan kaikille onnistuneita suorituksia ja paljon hyviä fiiliksiä.

Ratavalvoja ja valmentaja

Markus Lindeqvist