**Virheet tulivat yleisimmin tämän tyyppisillä väleillä(onnistumis-%);**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Virhe/vuosi | Pitkä | Rastinotto | Suunta | suuri-piirteinen | Ykkös | peitteinen | pienipiirteinen | rinneväli | alamäki | Reitinvalinta |
| 2012 | 58% | 79% | 78% | 78% | 82% | 45% | 33% | - | - | - |
| 2013 | 52% | 58% | 79% | 74% | 67% | 72% | 76% | 91% | 63%\* | - |
| 2014 | 40% | 73% | 70% | 73% | 53% | 67% | 75% | 62% | 60% | 57% |
| 2015 | 50% | 79% | 77% | 58% | 63% | 70% | 67%\* | 65% | 56% | 45%\* |
| 2016 | 66% | 75% | 69% | loput | **50%** | 79% | 86%\* | **63%** | **63%** | **57%** |

\*vähän vertailupohjaa

- **Ykkösrastivälit** maastomatkoillakin ongelma! Tähän pitää puuttua harjoittelussa ja valmistautumisessa.

- **Reitinvalintaa** oli tänä vuonna aika paljon mm. Sveitsissä, ja siinä löytyy paljon parannettavaa, eli karttaa vaan enemmän silmän alle ja pöytätyötä lisää.

- Rinne ja alamäkivälit ovat yleisemminkin vähän haastavampia, näkyy siis suunnistustaidon puutetta.

- Pitkät välit ovat vieläkin ongelma, toisaalta pitkillä väleillä pienetkin virheet tekevät jo välistä epäonnistuneen, suhteessa muita välejä siis herkemmin.

**Virhe tyypit olivat yleisimmin;**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Virhe/vuosi | Rastinotto | Reitinvalinta | Suunta | samaistus | epävarmuus |
| 2012 | 19% | 14% | 19% | 7% | - |
| 2013 | 16% | 4% | 16% | 5% | - |
| 2014 | 8,6% | **10,7%** | **15%** | 4,5%\* | **12%** |
| 2015 | 14% | **15%** | **23%** | 11% | 8% |
| 2016 | 11 % | **20%** | **16%** | 10%\* | 10% |

\*Kyky tulkita karttaa ja maastoa

Keskittyminen 12%

Liikaa vauhtia 9%

peesaus 8%

samaistus 3%

**Sprintissä** 43% virheistä reitinvalinta virheitä -> enemmän tarvitaan silmää ja kokemusta!

**Pitkät välit** onnistui vain 33% vahvuudella ja epäonnistuneissa rastiväleissä oli 75% tekoaitoja.

**Ykkös välit** onnistui 66% -> parantamista lähdöissä, varsinkin k-pisteeltä yllättävään suuntaan lähtemisessä.

**Keskimääräinen virhe aika(3 huonointa poistettu);**

*Vuosi 2012* 2:45min

*Vuosi 2013* 2:46min

*Vuosi 2014* 3:09min (kriteerit vähän laski)

*Vuosi 2015* 3:26min (kriteerit taisi laskea taas)

*Vuosi 2016 YHT: 2:39min*

*Sprintti: 0:33 -> surkein pois -> 0:20*

*Maastomatkat: 3:35min*

**Onnistumisprosentti(kaikki rastivälit);**

*Vuosi 2012* 78%

*Vuosi 2013* 76%

*Vuosi 2014* 70%

*Vuosi 2015* 68%

*Vuosi 2016 YHT: 69 % Sprintti: 82% Maastomatkat: 65%*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kisa | virheet | ero kärkeen | onnistuneet | kaikki välit | Onnistuisepro. |
| Finnspring | 4:30 | 6:03 | 9 | 15 | 60,00 % |
| Finnspring viesti | 1:25 | 1:45 | 12 | 16 | 75,00 % |
| NMM näyttökisa sprintti | 0:08 | 0:24 | 20 | 23 | 86,96 % |
| SM keskimatka fin | 6:56 | 7:09 | 6 | 14 | 42,86 % |
| NMM näyttökisa keski | 5:00 | 4:30 | 11 | 16 | 68,75 % |
| NMM näyttökisa pitkä | 9:40 | 9:00 | 11 | 18 | 61,11 % |
| Jukola | 6:20 | 9:54 | 17 | 26 | 65,38 % |
| MM keski näyttö | 1:05 | 3:11 | 17 | 21 | 80,95 % |
| MM pitkä näyttö | 16:01 | 24:14:00 | 17 | 29 | 58,62 % |
| MM sprintti näyttö | 1:41 | 1:45 | 12 | 17 | 70,59 % |
| JWOC sprintti | 0:45 | 0:46 | 16 | 19 | 84,21 % |
| JWOC pitkä | 5:24 | 7:06 | 11 | 21 | 52,38 % |
| JWOC kesk kar | 0:34 | 0:52 | 13 | 16 | 81,25 % |
| JWOC kesk final | 2:59 | 3:16 | 11 | 17 | 64,71 % |
| JWOC viesti | 2:52 | 2:33 | 11 | 18 | 61,11 % |
| Sotilas SM | 1:08 | 2:02 | 11 | 15 | 73,33 % |
| SM sprintti kar | 0:05 | (-0:12) | 15 | 17 | 88,24 % |
| SM sprintti final | 0:28 | 1:10 | 13 | 19 | 68,42 % |
| SM viesti | 3:30 | 7:28 | 10 | 13 | 76,92 % |
| Euromeeting keski | 4:46 | 6:35 | 11 | 21 | 52,38 % |
| Euromeeting sprintti | 0:12 | 0:19 | 17 | 19 | 89,47 % |
| Suunto-Games pitkä | 3:05 | 5:46 | 17 | 24 | 70,83 % |
| Suunto-Games keski | 8:14 | 9:55 | 10 | 17 | 58,82 % |
| YHT |  |  | 298 | 431 | 69,14 % |

**Kesk. Sijoitus (3 huonointa poistettu)**

*Vuosi 2012* 3,6

*Vuosi 2013* 6,5

*Vuosi 2014* 6,3

*Vuosi 2015* 7,9

*Vuosi 2016 9,2*

**Yhteenvetoa**

**Sprintti; 6kpl**

SM sprintti kar + final, näyttö NMM, näyttö MM, JWOC, Euromeeting

Sprintti oli kauden pelastus. Luulen että suurin merkitys sprinttaamisen sujuvuuteen oli kauden aloitus Italian hyvin haastavilla Sprintti radoilla maajoukkueen kanssa. Tärkeintä oppia oli kartan luvun tiheys, paljous eli kuinka siinäkin katse saa pysyä kartassa koko matkan. Toisaalta sprintti on silti hyvin agressiivinen ja pahalta tuntuva matka mutta kuhan tekee sitä ennakoivaa työtä alusta loppuun se riittää.

Italian kapeilta kujilta ja portaikosta oppi myös lukemaan karttaa vaikeissakin paikoissa, huomasin Suomeen tultua että on TILAA lukea karttaa koko ajan.

Heikkoudet on sprintissä taidon osalta vain silmän harjaantumisessa parhaiden reitinvalintojen osalta, sitä tarvitaan vielä paljon. Myös haastavat K-pisteeltä lähdöt ovat kiinnittäneet huomioni tässä lajissa. Siinä voi mennä helposti koko kisa pipariksi. Rastiväleistä selvät heikkoudet ovat pitkät välit joihin on yleensä ratamestarikin panostanut ja lisännyt yleensä haasteeksi myös hieman tekoaitoja.

Sprinttikisat sujuivat oikeastaan kaikki todella hyvin, aikuisten **MM katsastus** huippuliigassa oli vain vaativa k-pisteeltä lähtö sekä ratamestarin erikoinen eli pitkä rastiväli missä oli paljon suljettuja katuja aidoilla. Näihin homma kaatui siltä osin, muuten koko kausi hyviä suorituksia. KA virheet vain 20s per kisa, joista ainakin puolet ovat aina reitinvalinnoista johtuvia eli en vain sattunut näkemään parempaa vaihtoehtoa.

**NMM näyttökisa** oli vain varman päälle suunnistettu pisteiden keräys, tekeminen oli kyllä yllättävän varman oloista - kiitos Italian Sprintti leirin. Muutaman päivän päästä tästä päästiin kuitenkin fyysisesti ottamaan kaikki irti SM maastojuoksussa.

**SM sprintin** karsinta oli lepsuttelua. Finaalissa näkyi sairastelu intissä eikä herkkyyttä löytynyt kisaan ollenkaan(myös karsinnan takia), kohtalainen suoritus ja hallussa se oli mutta ei kulkenut mihinkään. Hyväksyttävää mutta harmittavaa. +50sek suunnilleen fyysisesti Raitaseen ja Ojanahoon, kesällä kuitenkin paneltiin vähintään samaa vauhtia. Toki Sprintissä olin vielä täysin harjoittelemattomassa tilassa JWOC:in jälkeen, joten karsinnan vetoharjoitus teki jo kropalle ehkä hiukan liikaa.

Kausi päättyi Sprintin osalta kauden kovimpaan suoritukseen **Euromeeting Sprintin** 8. sija, vaikka kunto ei ollut kummoinen intin sairastelun takia. Silti suoritus oli fyysisesti sekä taidollisesti hyvä ja riitti toisiksi kovimpaan suomalaissijoitukseen, +3s parhaasta ja +19s voittajaan.

**JWOC sprintti** oli kuitenkin hyvä juoksu noin suomalaisittain. Pitkä vaikea rastiväli tuotti jälleen vaikeuksia ja sain siinä tiputettua sijoitukseni 6. sakista tuonne kympin ulkopuolelle. Loppuradasta oleva lyhyt reitinvalinta väli jäi harmillisesti huonolle arviolle ja siinä olisi ollut mahd. ratkaista jopa hopea tuon pitkän välin kanssa. Vauhti oli siis hyvä, vain voittaja Joey Hadorn juoksi kovempaa.

**Keskimatka; 9kpl**

SM keskimatka kar + final, sotilas SM, näyttö NMM, näyttö MM, Euro, Suunto, JWOC kar + final

**SM keskimatka** Neitvuorella piti alunperin olla kevään varmimmat näyttökisat pisteiden osalta. Olen hallinnut maaston harjoituksissa jo pienestä asti, sekä olihan meillä selvä maastoetu lähteä omaan kotimaastoon keskimatkaa kisaamaan. Karsinta menikin mallikkaasti vähän vauhteja testaillen, finaalissa 3 eka rastiväliä sujui niukin naukin ja kun ensimmäinen isompi virhe sattui niin suunnistus lähti käsistä ja pysyi jossain kaukana ihan maaliin asti. Eli etukäteen ajatellusta ''varmasta'' SM mitalista sekä katsastus pisteistä sattuikin tulemaan ehkä kaikkien aikojen huonoin SM kisa tähän mennessä. Vastaus löytyy psyykkeestä. Ei vain tuntunut ollenkaan siltä että olisi pitänyt edes startata koko kisaan, meni aivan pakkopullaksi tuon karsinnan jälkeen.

**Sotilas SM** kisa oli kipeänä juostu ensimmäinen harjoitus pitkään aikaan. Vähän vauhtia oli siis vähemmän ja pahalta tuntui, alussa siis oli siksi hankaluuksia lukea karttaa tarpeeksi. Syrjäläisen Arttu tuli kuitenkin pitämään puolivälissä hyvää vauhtia ja roikuin sen perässä maaliin asti.

Näyttökisat menivät vaihtelevasti. Suomessa Ruokolahdella **aikuisten näyttökisa** oli hyvä suoritus ja kauden toiseksi paras keskimatkan kisa, huono päivä vaan fyysisesti ja edelleen niihin karkeloihin liikaa virheitä mutta kohtalainen suoritus. **Nuorten näyttökisoissa** Sveitsissä maasto oli erityisen vaikea ja pienipiirteinen. Yksi iso epävarmuudesta johtuva virhe alussa ja sen jälkeen oli koko ajan rastinotot vähän hakusessa. Vähän varman päälle yritin kisata mutta paljon se suunnistus pääsi taas takkuamaan.

**JWOC karsinta** oli sitten se kauden paras keskimatkan suoritus. En valmistautunut kisaan ollenkaan enkä miettinyt lähtökarsinassakaan muuta kun että ylämäkiin ei saa juosta liikaa, jotta finaalissa kulkee. Ihan muutama pieni virhe oikeastaan johtuen siitä että välttelin nousua ja vedin pitkässä heinikossa syntyneessä urassa aina liian pitkään. Muutama paha kaatuminen veivät sitten myös aikaa. **Finaalin** tössin osittain jo edellisenä päivänä. Karsinnassa oli vielä hiukan jumeja sprintistä ja pitkältä joten hyvän karsinnan jälkeen ajattelin että nyt kun tulee vielä hyvät jalat alle niin on mahdollista menestyä finaalissa. Kävin illalla hieronnassa ja hieroskelin, venyttelin lihaksia itse koko päivän ja lopulta finaali päivänä ne olivat ihan löysää narua eikä ylös-alas finaalirataan löytynyt yhtään tarvittavaa runtua. Fyysisesti siis karmea päivä mutta muutamaan ajautumiseen ja rastinottovirheeseen lopulta kaatui sekin suoritus vaikka se ei mikään älyttömän surkea silti ollut. Ajautumiset johtuivat varmasti fyysisestä heikkoudesta, koska lähin aina välttämään turhaan niitä jyrkkiä nousuja - ei vain löytynyt voimaa juosta niitä.

Loppukaudesta kävin vielä Baltian maissa harjoittelemassa uusia maastoja ja kauden viimeisen taitosession nauttimassa. Harmillisesti reissussa meni myös nilkka ympäri, onneksi ei kisoja enää ollut tälle kaudelle jäljellä. **Euromeeting keskimatka** oli ensimmäinen suunnistus tyyppimaastoissa - aivan hakuteillä suunnistus koko matkan mutta fyysisesti näytti yllättävän hyvältä. Vire oli myös sitä rataa. Maasto oli hyvin peitteistä ja risukkoista, teki kartan luvusta ja rastinotosta vähän haastavaa.

**Suunto-Gamesin keskimatka** oli kauden viimeinen kisa. Se oli tasoltaan myös kauden kovin! Lähin tekemään parhaani ja kisa menikin suorastaan parhaan keskimatkan mukaisesti mutta yksi iso 7min virhe tuli aika alkumatkasta ihan karkealla suunta virheellä. Luotin kuitenkin suuntaan ja aloitin valtava samaistus virheen ja kartoitin väärää aluetta ihan kunnolla. Fyysisesti oli hyvä päivä, suorastaan ihmeellinen päivä edellisen päivän pitkän matkan jälkeen. Fyysisesti (lähellä) olisin jäänyt Kyburzille ja Lundanesille 6km radalla vain 20-30s. Se ei ole paljoa, näin intin harjoittelemattomuuden aikana ja sairastelu jakson jälkeen! Vielä nilkka oli mennyt 4pv sitten... Baltian reissuista jäi tuntemus se että sama TILAN tunne tulee myös palattua Suomen maastoihin. Ei ole risuja ja oksia - on aikaa ja mahdollista lukea karttaa tarpeeksi ja vaikka siitä tulee tuolla peitteisissä maastoissa harjoiteltua tehokkaampaa kartan lukua niin se vaan varmistaa että virheitä tulee vähemmän.

**Pitkämatka; 5kpl**

Näyttö NMM, näyttö MM, JWOC, Suunto games, finnspring

**Finnspring** oli kauden eka kisa ja samalla ensimmäisiä suunnistuksia Suomessa. Kisasta löytyy paljon hyvää ja sitten erittäin huolestuttava merkki. Koin koko kevät talven tehotreeneissä sitä samaa eli happi ei kulje normaalisti, alkaa ahistamaan keuhkoputkessa. Alkumatkasta tätä oli paljon ja jäin siis myös fyysisesti Ollille joka välillä. Muutama pieni reitinvalinta virhe ja lopussa pieni sekaannus myös poluissa. Kerran tipahdin myös kartalta kun yritin tiputtaa kiinni saanutta kannoiltani. Kohtalainen kisa kuitenkin ja loppumatkasta oli ihan sama vauhti Ollin kanssa. Kisojen jälkeen sain lääkkeet rasitusastmaan ja auttoi kivasti asiaan :) Harmi kuitenkin että sellaisen sain revittyä jostain...

**NMM näyttökisa** Sveitsissä oli hallittu suoritus noin 90% rastiväleistä. Muutama karkea reitinvalinta virhe mitkä oli oikeastaan jo pöytätyön tulosta. Yksi ihmeellinen polku samaistusvirhe ja sitten yhellä kisan haastavimmalla alamäki lipulla iso virhe kun en malttanut ottaa varman päälle. Juoksin jälleen toista kisaajaa karkuun. Toisaalta vauhti oli aivan viimeisiä rastivälejä lukuunottamatta samaa kuin Ollilla, joka oli kuitenkin viime vuoden NMM kulta mitalisti.

**MM näyttökisan** vedin pintakaasulla, tarkoitus oli keskeyttää koska matka oli tosi pitkä ja oli uuvuttava keli ja raskas maasto. Tajusin vasta radan päässä että nopein reitti on oikeastaan rataa pitkin maaliin niin tulin sitten koko matkan. Tästä oli vain muutama viikko NMM kisojen alkuun joten enää isompia monttuja ei kaivailtu. Pisin väli kisassa oli todella harmillinen, huono rv ja sitten jumituin vielä jyrkänteelle, olin välillä 2. viimeinen ja jäin 9min. Kisasta kuitenkin sen verran huomiota että ilman kahta virhettä(toinen tuo rv) olisin voinut olla jo 6. -> kertoo sinäänsä kisasta ja myös suomalaismiessuunnistuksen tasosta... Ei kovinkaan moni päässyt kisaa läpi kunnialla. Reitinvalintaa harjoittelemaan

**JWOC pitkä** oli sijoitukseltaan henkilökohtaisesti paras. Tämä kisa oli kuitenkin rehellisesti aika katastrofi. Unohdin liikaa positiivista mieltä hakiessani perus rutiinit ja esim astmalääkkeen. 2000m korkuudessa käyty kisa ei kovin kevyesti kulkenut ilman sitä. Varsinkin kun joudun juoksemaan ehkä ylivauhtia puoleen väliin kisan voittajan Hadornin perässä. Kisassa noin puolella rastiväleistä sattui tulemaan jonkunlainen virhe. RV virheitä tuli vähän mutta niitäkin vaikka etukäteen kaikki oli mietitty moneen kertaan. Alku oli todella sekava ja pelkkää pummaamista - ajatukset oli vaikea saada kasaan kun hoksasi ennen starttia että lääke unohtui! Vähän hassuja virheitä tuli kun ei jaksanut keskittyä suunnistamiseen, onneksi kuitenkin kaikki isommat virheet jäi matkasta pois ja tuli NMM 10 sakkiin sijoitus. Tarvitaan kyllä paljon katella vielä keski-euroopan karttoja ja oppia noista reitinvalinnoista! pöytätyö

Kauden vika pitkä matkan kisa oli aikuisten sarjassa **Suunto-Games** Virossa. Tämä oli oikeastaan ainut kovaa juostu pitkänmatkan kisa tnä vuonna. Hassusti sattui paras juoksu kauden loppuun kuten sprinteistäkin. Hyvin oli hallussa ja ei sen kummempia virheitä kun muillakaan. Pikkasen reitinvalinnoissa vielä hakemista mutta uudet maastotyypit ja vähän kokeilu mieltä oli pelissä. Fyysisesti jäin parhaalle suomalaiselle (Karppisen Aleksi ja OMA), noin 4-5min verran mutta se hyväksykööt, koska fyysisesti päivä ei ollut hyvä eikä edellisen kerran säännöllistä aerobista harjoittelua ollut kuin ennen NMM kisoja. Eikä toki 3pv sitten nilkan pyörähdys ainakaan auttanut asiaan :/ Oli tuolla risukossa aika varovaista juokseminen. Tuntui loppureissusta yllättävän helpoilta nuo Baltian peitteiset maastot, joissa alkuun tuntui ainakin rastinlöytämisessä olevan paljon ongelmia.

**Viesti; 4kpl**

SM viesti, Jukola, JWOC, Finnspring

**SM viesti** seuraavana päivänä oli sitten joukkuetaistelu. Kaipasimme kisasta mitalia ja sen saimme. Omalta osaltani ankkuriosuus lähti erittäin epävarmasti käytiin (ajatukset oli varmaan jo pidemmällä) ylitettyäni ison ajouran huomaamattani ja sekoilin heti alussa, siitä johtuen pari ekarastiväliä oli todella hakusessa n. 3min virheet siihen yht. Loppukisa meni ihan hyvin ja sain homman pidettyä kasassa vaikka vähän ajatukset liikkuivat takana tulevissa. Fyysisesti oli riittävä mutta olihan se kaukana kesästä ja myös kauden vikoista kisoista. Fyysisesti tuli osuusajassa takkiin 4min Ojanaholle. Se on paljon tuollaisella matkalla!

**Jukola** lähti hyvin käyntiin ja nousin pikkuhiljaa letkassa juostuani ja koko ajan sijoja kirittyäni todella kärki tuntumaan 2. osuudella. Otin siis keulaa noin 2min kiinni mutta sitten alkoi soimaan väärät koodit rasteilla ja loppumatkasta sain jo harrastaa itsekseni hidasta yösuunnitustani. Vikat pari kilometriä sippasin vielä toden teolla, en muuta keksi kuin sen että kirmailin sen ekat 6km niin kovia spurtteja että sain aina sijoja nostettua, sattui vain kulkemaan liian hyvin enkä hoksannut säästellä. Perus Jukola seikkailua, toki oltiin vielä vaihdossa sijalla 50. joten ei se mikään täys katastrofi ollut!

**Finnspring** oli minulta ja Joonakselta kokeilu mihin riittää lahkeet pääsarjassa. Näytettiinkin aika kovaa mallia ja 2. osuuden jälkeen vaihdettiin ankkurille sijalla 2. hiukan päälle minuutti kärkeä perässä! Hyvät vedot kummaltakin, vaikka itse sanoisin että tuuria oli ehkä myös matkassa. Tunsin itseni todella väsyneeksi eikä astmalääkitystä vielä ollut. Roikuin jokaisen kilometrin siinä letkan mukana ja koitin parhaani mukaan poimia omat rastit. Ketään en silti halunnut päästä karkuun joten lopulta olimme Tuomo Mäkelän kanssa ratkomassa keskenään kamppailua vielä vikalle rastille asti. Kylmän viileästi uskalsin vielä tehdä oman toteutuksen vikalle rastille ja kuittasin siinä hyvinkin Mäkelän ja suoritin koko osuuden hyvään osuusaikaan. Vain noin kolmasosa rasteista jotka suunnistin yksin, ja ehkä kolmasosa jossa suunnistus todella vähän.

**JWOC viesti** oli sitten kauden kovin meriitti, eli pronssia tuli. Minut valittiin aloittamaan vaikka millään tavalla sopiva sille osuudelle en ole ollut enkä ollut tuolloinkaan. Hyväksyin kuitenkin sen ja valmistauduin tekemään parhaani mitä sillä osuudella pystyn. Luotin jälleen kerran siihen että fyysinen vire tulee olemaan riittävä viesti päivänä ja näin kävi - vaikka edellinen päivä oli umpisurkea keskimatkan finaalissa. Fyysisesti matka olikin aivan lasten leikkiä mutta en saanut pidettyä omaa suoritustani kasassa. Hatkahduin 3 kertaa muiden rasteille tai ajateltuani muiden tekemisiä tein virheen, joiden jälkeen olin päälle minuutin keulasta. Siinä mietin että enää ei ole varaa jäädä enempää vedin maaliin varman päälle pitämällä eron suunnilleen samassa. Onneksi Kuukka ja Ojanaho hoiti meille mitalin enkä jäänyt vikoissa nuorten arvokisoissa ilman palkintopallisijoitusta! Edelleen vaikea on hallita omaa suunnistusta yhteislähdöissä joita tarvitaan enemmän.

**MM kisat: 5kpl**

sprintti, keskarin karsinta ja finaali, pitkä, viesti

[JWOC keskimatkan kar](#JWOCkar)

[JWOC keskimatkan final](#JWOCfinal)

[JWOC sprintti](#JWOCsprintti)

[JWOC pitkä](#JWOCpitkä)

[JWOC viesti](#JWOCviesti)

JWOC:in kisat oli pettymys. Junnu kultaahan sieltä haettiin, toki fyysisesti se ei ollut kaukana mutta suoritukset olivat samaa luokkaa kuin viimekin vuosina. Ajattelin etukäteen että Keski-Eurooppalaisessa maastoissa voisin onnistua helpommin, mutta tiukkaa suunnistusta sielläkin tarjottiin joka matkalla. Olin kuitenkin yksi parhaista suomalaisista ja siihen oli tyytyminen tällä kertaa. Parhaat junnukisat silti minulle, tuohon kun saataisiin vielä suunnistusvarmuutta niin tulostahan siinä syntyisi varmasti!

Lyhyttä yhteenvetoa kisareissusta:

-> liika yritys valmistautumisesta pois - kisat siinä missä muutkin

-kisakarttoje pyörittely

-viimeisen päivän hieronnat (riskit)

-pääkisojen ajattelumalli ''nyt kunnossa ja nyt tulosta'' -> enemmän kovia startteja ympäri kauden, vaikka huippukunto sijoittuu yhteen paikkaa.

-käytä karsinta ajattelumallia

**Kehitettävää:**

Viesti:

-ylivauhtiset harjoitukset -> kovatasoiset intervallit (yhteislähtö ja takaa-ajo)

-alamäki rastivälit, tiukkoja rastinottoja ja muuten helpompaa loikotusta

Sprintti:

-pitkät rastivälit (haastavat) heti lyhyiden jälkeen

-pöytätyötä reitinvalintojen suhteen enemmän! Ei valmistautumista vaan ylipäätänsä silmän kehittämistä

-lisää kovia sprintti kisoja, niistä oppii. Harjoitukset mahd. haastavia kuten Italiassa. (käytä tekoaitoja)

-K-pisteeltä hankalat lähdöt (välillä 180 astetta eri suuntaan jne)

-Kaasua koko ajan! Pitää uskaltaa tuntua pahalta alusta asti.

Pitkä:

-pelkistäminen 1:20000 ja 1:15000 kartoilla (peruskartta)

-lyhyet pienipiirteiset vällit 1:15000 kartallla

-keski-euroopan reitinvalinta välit

-mäki ja korkean paikan harjoittelua jatkossa

Keskimatka:

-epävarmuutta pois, koko ajan kartalla

-pitää oppia huijaamaan itseään vaikka fyysinen vire onkin surkea

-turvavälineenä tarkka suunta ''varmistaja''

**Katsastukset:**

NMM pitkä + keski + sprintti, finnspring ja SM keskimatka, MM keski + pitkä + sprintti

[SM keskimatka](#SMkeskimatka)

[Aikuisten MM näyttö Sprintti](#MMkatsastusSprint)

[Aikuisten MM näyttö keskimatka](#aikuistenNäyttökisa)

[Aikuisten MM näyttö pitkä](#MMnäyttöpitkä)

[Finnspring](#Finnspring)

[NMM näyttö Sprintti](#NMMnäyttöSprintti)

[NMM näyttö pitkä](#NMMnäyttöPitkä)

[NMM näyttö keskimatka](#NuortenNäyttökisa)

Katsastukset olivat hyvin ailahtelevia, mutta pääasiassa kevään pääsykokeen kanssa sain kisapaikan JWOC:iin joka oli minimitavoite kaudelle ja se onnistui. Fyysinen kunto oli riittävä, SM maastoista 3. sija M22 sarjassa ja sprintin näyttökisassa varmistelu suoritus riitti reilusti toiseen sijaan. Aikuisten näyttökisoista löytyy paljon hyvää, pitkä ja sprintti kaatuivat kahteen heikkoon (mutta vaikeaan) rastiväliin. Isoin pettymys oli tuo SM keskimatka mikä oli etukäteen ajateltuna se vahvin startti keväälle.

**SM kisat: 5kpl**

SM keskimatka kar + final, sprintti kar + final, viesti

[**SM keskimatka**](#SMkeskimatka)

[SM sprintti](#SMsprintti)

[**SM viesti**](#SMviesti)

SM ep, yö ja pitkä jäivät väliin, ulkomaan kisojen, sairastelun ja intin takia.

Kevyt saldo SM kisoista tänä vuonna. Vain SM pronssi viestistä. Mutta aika monta starttia jäi sivuun ja tavoitteet olivat kyllä kokonaan ihan muualla. Oikeastaan ainoa epäonnistuminen oli tuo Neitvuorella käyty SM keskimatka.

**Baltian reissu-analyysi**

* Tila suunnistaa risukon ja peitteisyyden jälkeen. (takaisin Suomeen)
* Aikaa lukea karttaa
* Helppous kulkea maastossa
* Ei tarvitse katsoa paljoa mihin astuu
* Helpompi pysyä suunnassa
* Sama juttu kuin sprintissä Italian leirin suhteen
* Kartan luvun tehokkuus
* Nopeita vilkaisuja karttaan ja mahd paljon muistiin
* Baltiassa välttämättömyys
* Harjoitellaan vaikeissa maastoissa - mutta ei liian hitaissa! Pohjaltaan juostavia.
* Agressiivisuus
* Koko ajan pitää kuitenkin painaa kaasua kuten sprintissä (pahalta tuntuu)
* Luotto suuntaan ja taitoihin
* Tiheiköissä pitää ennakoida enemmän - lukea tiheikön taakse
* Haastavat rastinotot (Baltiassa)
* Tiukkaa suunnistusta rastille saakka - peitteistä ja liput piilossa
* Paljon Keski- Eurooppalaista tulitikku väliä, suunta + rastinotto (suunta varmistajana)
* Reitinvalinnoista (Baltiassa)
* Hae kovaa pohjaa aina kun lähellä
* Varmat reitit
* Maastopohja on kuitenkin usein hyvä joten suoraan on harvoin selvästi hitaampi