



CZECH CHALLENGE 4.-10.6.2020

Juurvalli, Kuusisto

Mikä ihmeen Czech Challenge?

Keski-Euroopassa käytävät suunnistuskisat ovat lähes poikkeuksetta Suomen kisoja fyysisesti raskaampia. Suuremmat korkeuserot, hieman vähemmän tekniset suunnistushaasteet, parempi pohja, edellä mainitusta johtuen kovempi vauhti ja usein korkeampi lämpötila tuottavat suomalaisille suunnistajille usein kotimaahan verrattuna suuria fyysisiä ja osin niistä johtuvia psyykkis-taidollisia haasteita. Usein myös suoritukset ja tulokset eivät yllä odotusten tasolle.

Suunnistamalla suomalaisia keskimatkan kisoja ja harjoituksia valmiudet keskieurooppalaisin keskareihin eivät kehity riittävälle tasolle. On tehtävä fyysisesti kovempia harjoituksia.

- Enemmän korkeuseroja
- Kovempi vauhti
- Hieman lisää pituutta

→ Tätä settiä riittävän usein toistamalla Tsekin MM-keskimatka ei tunnu edes kovin pahalta 😊.

Czech Challenge on kehitetty palvelemaan erityisesti vuoden 2021 MM-kisoihin tähtäävien suunnistajien harjoittelua, mutta samalla se on erinomainen harjoitus kaikille suorituskykynsä kehittämistä kiinnostuneille. "CC" suunnistetaan 1. kerralla normaalina keskimatkan kisana ja sen jälkeen se on käytössä maastotestinä ensi vuoden MM-kisoihin asti.

Ensimmäinen veto on mahdollista suorittaa kisanomaisesti 4.-10.6. välisenä aikana.

Kisan tiedot

Paikoitus: [Kuusiston kartanon P-paikka](#)

Verryttely lähtöön ja maaliin: oheisella verryttelykartalla, matkaa n. 1000m.

Ratatiedot:

- Miehet: 7090m/380m/21 rastia
 - Naiset: 6090m/330m/19 rastia
- Ihanna-aika molemmilla radoilla on 40min.

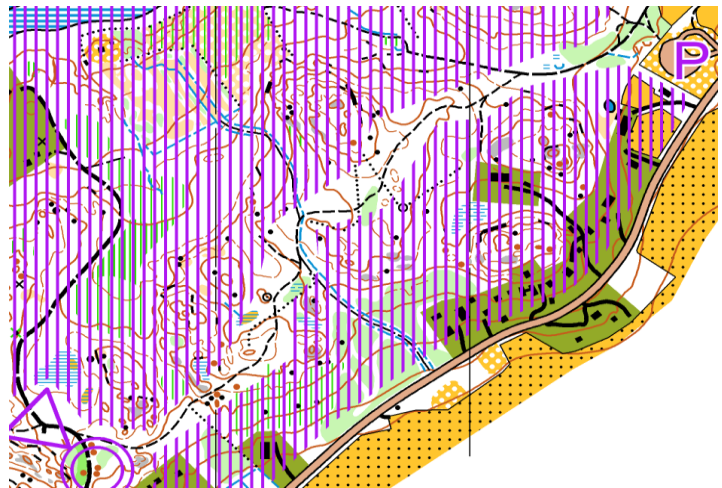
Radat koettelevat suunnistustaidon ohella mäkijuoksukykyä ja kovaa vauhdinpitoa.

Rastit: isot rastiliput, lauantaina 6.6. (TSUA) osalla rasteilla on EMIT-leimasin.

Maasto; poikkeuksellisen hyväkulkuinen: sammal-pohja, hyvin vähän kiviä ja risuja, melko paljon polkuja. Kohtalaiset korkeuserot. Juurvallin pohjoisrinne on hyvin jyrkkä.

Kartta: Ajantasaistettu vuonna 2020, Käyräkuvaus on stereokarttapohjainen. Laatuluokitus (JS): 8-. Omatoimitulostus, pois lukien TSUAN suunnistusryhmä ja mahdolliset seuratreenit.

Tavoite: Maksimaalinen keskimatkan suoritus.



"NAUTI" ITSESI HAASTAMISESTA KESKIEUROOPPALAISILLA RADALLA!

Janne