

11.3. YÖSUUNNISTUS

ERITYISPIIRTEET:

- Yösuunnistuksessa haasteena on rajallinen näkyvyys.
 - Kaikkia normaalisti päivänvalossa näkyviä kohteita ei välttämättä pysty tai kannata havainnoida maastossa.
 - Yösuunnistuksessa suunnassa pysyminen vaikeutuu ja suunnassa kulun merkitys korostuu.
 - Eteneminen pimeässä on hitaampaa.
- Yösuunnistuksessa selkeät ja varmat reitinvalinnat kannattavat.
 - Pitkätkin kierrot ovat monesti kannattavia valintoja.
 - Polkujen ja teiden hyödyntäminen korostuu
 - Rastinotto aina selkeän kohteen ("kirkontornin") kautta.
- Varmistuskeinona yöllä suunnistaessa on syytä käyttää tarkkaa suunta ja matkan arviointia.
- Nykyään yölamput ovat suuritehoisia valoteholtaan ja ovat siten lähentäneet päivä- ja yösuunnistusta. Tehokas valo valaisee erittäin pitkälle ja laajalle alueelle, mikä helpottaa kohteiden havainnoimista.
- LISÄTIETOA: www.suunnistus.fi ja www.suunnistusliitto.fi/harraste



LiikettäNiveliin - oktrian.fi

24/7

11.4. VIESTISUUNNISTUS

Viestisuunnistuksen lippulaiva on monelle tuttu Jukolan viesti, mutta suunnistuskauden aikana juostaan myös muitakin suunnistusviestejä kotimaassa ja ulkomailla.

- Jukolan viesti on maailman suurin viestitapahtuma, joka kerää vuosittain yli 30 000 ihmistä viikonlopun ajaksi tapahtumapaikkakunnalle.
- Jukolan viesti on sekä huippuseurojen kilpailu paremmuudesta, mutta myös harrastajien ja kuntoilijoiden joukkuekisa, jossa haastetaan itseään ja kavereita metsässä läpi yön juostavassa viestikisassa.
- Jukola yön taika lumoa vuodesta toiseen ja houkuttelee myös uusia kävijöitä joka vuosi yhä enemmän.
- Tulevia Jukolan viestejä: 2021 Rovaniemi, 2022 Mynämäki, 2023 Porvoo, 2024 Kauhava
- Lisätietoa: jukola.com

Jukolan viestissä juostaan 7 eri mittaista osuutta, ja jokaisella osuudella käytetään radoilla ns. hajontaa. Seuraavassa enemmän viestisuunnistuksesta ja sen ominaispiirteistä.

11.4. VIESTISUUNNISTUKSEN OMINAISPIIRTEET

1. MITÄ TARKOITTAÄ HAJONTA?

- Viestikilpailuissa kilpailijat hajautetaan eri reiteille hajonnan avulla. Hajontojen periaatteena on, että kilpailijat voivat juosta yksittäisiä lenkkejä, radanosia tai rastivälejä eri järjestyksessä kuitenkin siten, että kokonaisuutena kaikki joukkueet juoksevat saman radan eli viimeistään ankkurin (viimeisen osuuden juoksijan) maaliin tultaessa kaikki joukkueet ovat kiertäneet samat rastit ja rastivälit.
- Putkiosuus: joskus viestissä on yksi tai useampi osuus ns. putkiosuus. Tämä tarkoittaa, että jokainen joukkue juoksee kyseisellä osuudella täysin saman radan.

2. MUUT SUUNNISTAJAT

- Viestissä voi ympärillä olla paljon muita suunnistajia, jotka saattavat häiritä omaa suorituksenhallintaa. Toinen suunnistaja voi olla eri osuudella, eri hajonnalla tai muuten vain hukassa. Jos alkaa seuraamaan muiden tekemistä, niin unohdat oman suorituksen ja sen seurauksena olet itse hukassa. Täten olisi hyvin tärkeää keskittyä vain omaan käsillä olevaan suunnistustehtävään ja yrittää olla huomioimatta muita ympärillä olevia kanssakilpailijoita.
- Toisaalta joissain tilanteissa muista suunnistajista voi olla hyötyä, esimerkiksi rastia lähestyessä, kun muut rastille menevät ja rastilta poistuvat suunnistajat voivat helpottaa rastinottoa.
- Viestin edetessä maastoon saattaa tulla kulku-uria reitille. Nämä urat vaikuttavat myös omaan suunnistukseen ja etenemiseen. Urien suhteen kannattaa aina varmistaa että valitsemasi ura menee juuri sinulle oikeaan suuntaan (esim. Kompassin avulla).

11.3. VIESTISUUNNISTUKSEN OMINAISPIIRTEET

3. VIEREKKÄISET RASTIT

- Muista aina tarkistaa rastilla, että rastin tunnus (koodi) on oikea, sillä etenkin viestissä voi lähellä olla muitakin rasteja samankaltaisissa rastipisteissä. Koodin avulla varmistat, että leimaat oikealla rastilla.

4. RISKINOTTO

- Viesti on joukkuelaji, joten on erittäin tärkeää että suoriudut omasta osuudesta hyväksytyksi. Keskity omaan suoritukseen hyvin ja suorita tehtäväsi erityisen tarkasti: tarkista koodit, leimaa huolellisesti, varmista että otat vaihdossa oikean kartan ja keskeytä vasta jos on aivan pakko.
- Huippusuunnistajille viestisuunnistus tuo aina lisäjännitystä juurikin siksi, että kyseessä ei ole pelkästään oma suoritus vaan joukkueen suoritus. Halu suoriutua hyvin omasta osuudesta on kova ja voitosta taistellessa hermostuneisuus kasvaa. Tämä voi sekoittaa myös kokeneen suunnistajan pasmat, niin ettei hän kykene toimimaan kuten häntä on opetettu tai niin kuin hän osaisi.

11.5. SUORITUKSEN ANALYSOINTI JA SIITÄ OPPIMINEN

- Suunnistukseen kuuluu vahvana jälkipuinti sekä oman suorituksen analysointi. Suorituksen analysointi sekä yksin että muiden kanssa on tärkeä osa oppimista.
- Sanotaan että virheistä oppii, mutta vain jos niistä analysoi. Missä tuli virhe? Miksi virhe tuli? Millainen virhe? Mitä tapahtui ennen virhettä? Jätinkö jotain tekemättä? Katkesiko suunnistusajatus jostain syystä? Miten olisin välttänyt virheen?
- Suunnistussuorituksen jälkeen kannattaa piirtää kuljettu reitti kartalle tai liittää gps-data kartalle esim. tapahtuman reittihärveliin.
- Reitin piirtäminen kartalle jälkikäteen helpottaa oman suorituksen analysointia ja sitä voi verrata myös rastiväleittäin muiden tekemiin suorituksiin.
- Minkä reitinvalinnan tein, mitä vaihtoehtoja olisi ollut, oliko valitsemani reitti nopein, miten ja mistä otin rastin, onnistuiko suorituksen hallinta ja miten suunnistusajattelu sujui, mitkä osa-alueet suunnistuksessa sujui, missä olisi parannettavaa?
- Hyviä analysointityökaluja ovat mm. kuntorasteilla yleisesti käytetty
 - Reittihärveli (www.routegadget.net), ohjeet reitin piirtämiseen: <http://reitINVALINTA.net/ohjeet.html>
 - GPS-dataan perustuvat analysointityökalut, kuten Quickroute (www.matstroeng.de/quickroute/en) ja 3DRerun (www.3drerun.worldof.com).
- LINKKEJÄ:
Suunnistusajatteluun: Nikulainen et al. Suunnistusajattelu, saatavilla esim. hyvin varustetuista kirjastoista. Otteita kirjasta: ocad.suunnistus.info/staito/img/esittely.pdf