

”Matka suunnistuksen arvokisamitalistiksi”



Miika Kirmula

Lajivaatimuksia

- Suunnistaja ei ole yhtä kuin juoksija, mutta huippusuunnistajan tulee olla myös todella hyvä juoksija erilaisilla alustoilla.
- Suunnistajilla on erilaisia vahvuuksia. ”juoksijan” ominaisuuksien päälle tarvitaan:
 - Voimaa, ketteryyttä, kehonhallintaa, suunnanmuutoskykyä ja lajitaitoa
 - Hapenottokyky riittävällä tasolla
- Testaus
 - VO2max – **mitattavissa**
 - **10-15% korkeampi VO2max mäkimallilla vs. tasamaan mallilla**
 - **Mäkitesti: 12km/h, joka minuutti 2% lisää kulmaa**
 - Kehonhallinta → taloudellisuus maastossa ja suunnanmuutoksissa? – **vaikeammin mitattavissa**

Lajivaatimuksia

- Aineenvaihdunta
 - Intensiteetti vaihtelee merkittävästi suorituksen sisällä
= tasapainoilua 90min ja 4-6min lajisuoritusten vaatimusten välillä
 - Hapenottokyky merkittävässä roolissa
 - Taito kontrolloida tehoa etenkin pidemmät suoritukset
- Voimantuotto
 - Voimaa tuotetaan kaikkiin suuntiin
 - Ratkaisevaa on voimantuoton suuntaaminen (taloudellisuus?)
 - Sujuva suorittaminen vaatii jatkuvaa ja automaattista mukautumista hermo-lihasjärjestelmältä
 - Osassa suorituksista loppukiri on usein määräävä (Knock-Out sprintti ja viestit)
 - Osassa taloudellisuus & matkavauhti ovat määrääviä

Esimerkkivideot



”suoraviivaista sprinttiä” juoksuvauhti merkittävässä roolissa

450m/1:23/3:04/km



Useampi 90 asteen käännös ja 180 käännöksiä, voimantuotto/ketteryys merkittävässä roolissa



Keski-eurooppalainen jyrkkä rinnemaasto/esim CZE,HUN



Pohjoismaalainen maastotyyppi =
Pehmeä möykkyinen maastopohja verrattuna keski-eurooppaan

KAUSI 2024

Kausisuunnitelma arvokisamaastojen vaatimusten perusteella

MM-kilpailut Skotlanti



- *Sileän vauhti
- *Jyrkät mutkat ja käännökset
- *Rappuset
- *Kohtalaisia korkeuseroja

EM-kilpailut Unkari



- *Korkeuserot 75-90m nousua 170-200m matkalla = 40-50%
- *Mäkijuoksu joka suuntiin merkittävässä roolissa.

2023 kauden jälkeen olevat kehityskohteet

Sprintti → sileä juoksu maltillinen kehityskohde, suunnanmuutokset (intervalleissa)

Maasto → maksimikapasiteetti on korkea → ”kynnysvauhdin” nostaminen maastossa

2024 – tuloksellisesti

- SM

- Sprintti 1.
- KO-sprintti 2.
- Pitkä matka 1.
- Keskimatka 1.
- Viesti 1.

- MM-sprinttimatka, Skotlanti

- Sprintti 14.
- KO-sprintti SF
- Sprinttiviesti 2.

- EM- maastomatkat, Unkari

- Keskimatka DNF
- Pitkä matka 3.
- Viesti 4. **

- Muu MC-kausi

- Sprintti 6. (Italia)
- Sprinttiviesti 2.(Italia)
- Pitkä matka 1. (Kuopio)
- Viesti 3. (Kuopio)

Harjoittelu vuositasolla

2020-2024: 540-610h 11-16% VK/MK harjoittelua
(2024, 540h 16%)

2016-2018 paljon rasitusvammoja

2019-2020 → Oppimista, oman harjoittelutavan kehitystä

2022 → Enemmän lajiharjoittelua + kovaa juoksua/MK aluetta sprintin kautta

2022 → Kontrolloidumpi tehoharjoittelu

2023 → Selvempi ”blokkijaksottelu”

KAUSI 2024 – Behind the scenes



Harjoittelun suunnittelu

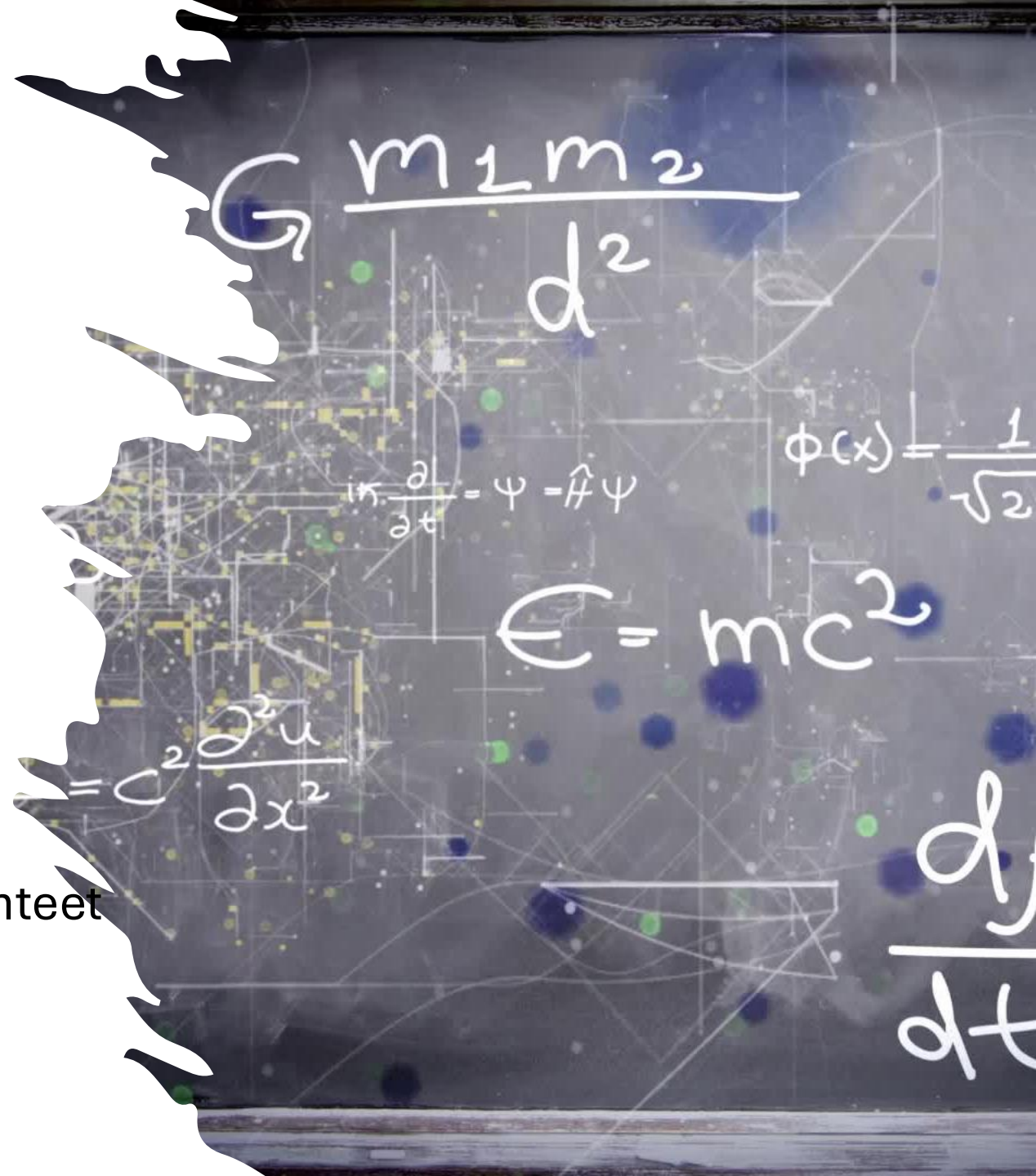
- Lähtökohdat (Sprintti+maasto)
- Kausisuunnitelma ja kilpailukalenteri
 - Keväällä MC + MM sprinttiä
 - Heinäkuussa vaihto maastoon: EM + MC
 - 5 viikkoa sprintin ja maaston välissä
- Leiritys vs. kotiharjoittelu
- Harjoittelu vs. palautuminen
 - Lihas- ja keuhkotason kuormitus lajiharjoittelusta huomattavan korkea.

→ Parhaat mahdolliset kompromissit!

2023 kauden jälkeen olevat tärkeät kehityskohteet

Sprintti → suunnanmuutokset intervaleissa, sileä juoksu maltillinen kehityskohde

Maasto → maksimikapasiteetti korkea → ”kynnysvauhdin” nostaminen maastossa → lajispesifi harjoittelu



Kausisuunnitelma 1/3

- Harjoituskauteen maltillinen lähtö
- Pitkä mietintä sprinttipanostuksen suhteen
- Joulukuu valmiuksien luomista kotona
- Tammikuussa blokkijaksottelun aloittaminen
- Talviharjoittelussa vuorottelevat PK- ja VK/MK- painotteiset jaksot
- Jaksojen välillä palauttavat 2-4pv minijaksot
- **Ei korkeanpaikan harjoittelua, koska sopivaa väliä ei löydetty**

DECEMBER		JANUARY		FEBRUARY		MARCH	
TEAM FIN	KR	TEAM FIN	KR	TEAM FIN	KR	TEAM FIN	KR
1 F	KR Camp Ruokolahti	1 M	PALAUTUMINEN	1 T	TEHOBLOKKI	1 F	KR RANSKA
2 S		2 T	TESTAUS	2 F		2 S	
3 S		3 O	TEAM FIN - BASEMENT CAMP ALICANTE	3 S		3 S	
4 M	4 T	4 S		4 M			
5 T	5 F	5 M		5 T			
6 O	6 S	6 T		6 O			
7 T	7 S	7 O		7 T			
8 F	8 M	8 T		8 F			
9 S	9 T	9 F		9 S			
10 S	10 O	10 S		10 S			
11 M	11 T	11 S		11 M			
12 T	12 F	12 M		12 T			
13 O	13 S	13 T		13 O			
14 T	14 S	14 O		14 T			
15 F	NOUSUJOHTEINEN PERUSHARJOITTELU: VK + LYHYT KISAVAUHTINEN	15 M	PALAUTUMINEN	15 T	PALAUTUMINEN	15 F	TEAM FIN SPRINTTILEIRI RANSKA-ITALIA
16 S		16 T	16 F	16 S			
17 S		17 O	17 S	17 S			
18 M		18 T	18 S	18 M			
19 T		19 F	19 M	19 T			
20 O		20 S	20 T	20 O			
21 T		21 S	21 O	21 T			
22 F		22 M	22 T	22 F			
23 S		23 T	23 F	23 S			
24 S		24 O	24 S	24 S			
25 M		25 T	25 S	25 M			
26 T		26 F	26 M	26 T			
27 O		27 S	27 T	27 O			
28 T		28 S	28 O	28 T			
29 F		29 M	29 T	29 F			
30 S		30 T	30 S	30 S			
31 S		PALAUTUMINEN	31 O		31 S		

Kausisuunnitelma 2/3

- Ns. sprinttikausi edelleen blokkijaksottelulla
- Leirit tehoblokkeja
- Kotimaan kisat tärkeitä, mutta osa harjoittelua
- Touko-kesäkuun tehoblokit maltillisempia kuin talvella
- Palauttavat jaksot = lepoa ja korvaavin harjoitusmuodoin tehtyä PK-harjoittelua
- Kevään suurviesti väliin nilkkavamman vuoksi, mutta Jukolaan lyhyt maastopainotteinen jakso

Sprintin mekaaninen kuormitus myös kevyemmissä treeneissä melko suuri

APRIL			MAY			JUNE			JULY		
TEAM FIN		KR	TEAM FIN		KR	TEAM FIN		KR	TEAM FIN		KR
1 M	KR EM-LEIRI UNKARI		1 O			1 S	WCUP ITA		1 M	TEAM FIN - MM-VALMISTAVA LEIRI	
2 T			2 T		2 S			2 T			
3 O			3 F	10miila model	3 M	PALAUTUMINEN		3 O			
4 T			4 S	10MILA	4 T			4 T	TEHOPAINOTUS		
5 F			5 S		5 O			5 F			
6 S			6 M		6 T			6 S			
7 S			7 T	PALAUTUMINEN	7 F	TEHOBLOKKI		7 S	PALAUTUMINEN		
8 M	PALAUTUMINEN		8 O		8 S			8 M			
9 T		9 T	SM KO-sprintti	9 S			9 T				
10 O	AEROBINEN BLOKKI	10 F	PALAUTUMINEN	10 M			10 O				
11 T		11 S	SM-sprintti	11 T			11 T				
12 F		12 S		12 O			12 F				
13 S		13 M		13 T	PALAUTUMINEN		13 S	MM SKOTLANTI			
14 S		14 T		14 F			14 S				
15 M	TEAM FIN MM-LEIRI SKOTLANTI	15 O	TEHOBLOKKI	15 S	JUKOLA		15 M				
16 T		16 T		16 S			16 T				
17 O		17 F		17 M	PALAUTUMINEN		17 O				
18 T		18 S		18 T			18 T	PALAUTUMINEN			
19 F		19 S	SM-sprinttiviesti	19 O			19 F				
20 S		20 M		20 T			20 S				
21 S	PALAUTUMINEN	21 T	PALAUTUMINEN	21 F	TEHOBLOKKI		21 S				
22 M		22 O		22 S			22 M	LAPLAND O-WEEK			
23 T		23 T		23 S			23 T				
24 O	TEHOBLOKKI	24 F	WCUP SUI	24 M			24 O				
25 T		25 S		25 T			25 T				
26 F		26 S		26 O	PALAUTUMINEN		26 F				
27 S	RUOTSI sprinttikats	27 M		27 T			27 S				
28 S		28 T	TEAM FIN - MATKUSTUS + VALMISTAVAT HARJOITUKSET	28 F	TEAM FIN - MM-VALMISTAVA LEIRI		28 S	PALAUTUMINEN			
29 M		29 O		29 S			29 M				
30 T		30 T		30 S			30 T	EM-LEIRI			
		31 F					31 O				

Kausisuunnitelma 3/3

- MM-kisojen jälkeen nopea muutos harjoitteluun ja maastofokus
- Painotus alkuun matalatehoisessa harjoittelussa.
- **Unkarin EM-valmistautuminen ei millään mittarilla optimaalinen**
- **Lihaksisto kovilla maastokuormituksen myötä, takareisivaivan kanssa taiteilua**

AUGUST				SEPTEMBER			
TEAM FIN		KR		TEAM FIN		KR	
1	T	EM-LEIRI		1	S	SM-PITKÄ	
2	F			2	M	PALAUTUMINEN	
3	S			3	T		
4	S			4	O		
5	M	PALAUTUMINEN		5	T	OPEN CAMP WCUP	
6	T			6	F		
7	O	TEHOPAINOTUS		7	S		
8	T			8	S		
9	F			9	M	PALAUTUMINEN	
10	S			10	T		
11	S	PALAUTUMINEN		11	O		
12	M	EM UNKARI		12	T		
13	T			13	F		
14	O			14	S	SM-KESKIMATKA	
15	T			15	S	SM-VIESTI	
16	F			16	M	PALAUTUMINEN	
17	S			17	T		
18	S			18	O		
19	M			19	T		
20	T			20	F		
21	O			21	S		
22	T			22	S		
23	F	PALAUTUMINEN		23	M	WCUP FIN	
24	S			24	T		
25	S			25	O		
26	M			26	T		
27	T			27	F		
28	O			28	S		
29	T			29	S		
30	F			30	M		
31	S	SM-PITKÄ KARSINTA					

Kausisuunnitelma 3/3

- Harjoittelu maltillista, selvä painotus pääharjoituksissa ja kilpailuissa
- Kilpailuja viikoittain → palautumisen varmistaminen kilpailuiden jälkeen, ennen kehittävää harjoitusta
- **Kilpailut avainasemassa kehittävinä harjoituksina → sopeutuminen uudelleen pohjoismaiseen maastopohjaan**

AUGUST				SEPTEMBER			
TEAM FIN		KR		TEAM FIN		KR	
1	T	EM-LEIRI		1	S	SM-PITKÄ	
2	F			2	M	PALAUTUMINEN	
3	S			3	T		
4	S			4	O		
5	M	PALAUTUMINEN		5	T	OPEN CAMP WCUP	
6	T			6	F		
7	O	TEHOPAINOTUS		7	S		
8	T			8	S		
9	F			9	M	PALAUTUMINEN	
10	S			10	T		
11	S	PALAUTUMINEN		11	O		
12	M	EM UNKARI		12	T		
13	T			13	F	SM-KESKIMATKA SM-VIESTI	
14	O			14	S		
15	T			15	S		
16	F			16	M	PALAUTUMINEN	
17	S			17	T		
18	S			18	O		
19	M			19	T		
20	T			20	F		
21	O			21	S		
22	T			22	S		
23	F	PALAUTUMINEN		23	M	WCUP FIN	
24	S			24	T		
25	S			25	O		
26	M			26	T		
27	T			27	F		
28	O			28	S		
29	T			29	S		
30	F			30	M		
31	S	SM-PITKÄ KARSINTA					40

TRAINING GUIDE

HUIPPUSUUNNISTUS 2023

3-14 JANUARY

TENERIFE

Leiriharjoittelu

- Intensiivisiä
 - Lihastason kuormitus kova sekä maasto- että sprinttileireillä
 - Yhdenlainen tehoblokki
 - Kisaamista vastaavaa harjoittelu
 - Usein kevennetty ohjelma
 - Iskuttamattomia harjoituksia / harjoituspäiviä

FINNISH NATIONAL TEAM - BASEMENT CAMP I ALICANTE - JANUARY 2024

	WEDNESDAY 03	THURSDAY 04	FRIDAY 05	SATURDAY 06	SUNDAY 07	MONDAY 08	TUESDAY 09	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12	SATURDAY 13
MORNING		07:45 Sunrise activity 07:45-08:30 Breakfast	07:45 Sunrise activity 07:45-08:30 Breakfast	07:45 Sunrise activity 07:45-08:30 Breakfast Kevyt maasto tai	07:45 Sunrise activity 07:45-08:30 Breakfast	07:45 Sunrise activity 07:45-08:30 Breakfast	07:45 Sunrise activity 07:45-08:30 Breakfast	07:45 Sunrise activity 07:45-08:30 Breakfast	07:45 Sunrise activity 07:45-08:30 Breakfast	07:45 Sunrise activity 07:45-08:30 Breakfast	07:45 Sunrise activity 07:45-08:30 Breakfast
		09:40 (S) 10:00 (S) INTD TO SAND DUNES & RUNNING TECH. [5-12km] Guardamar Norte (by foot)	09:15 MD W20/M20 09:45 MD W21/M21 [W20: 3,8km M20: 4,8km] [W21: 4,8km M21: 5,6km] Guardamar Sur (11' by car)		09:15 SCENIC RUN "DUNES" [12-16,5km] Cruz de la Muela (30' by car)	09:15 (J) 9:30 (S) SKILLS TRAINING "CONTINENTAL" [4 loops 1,2-2,6-1,5-3,0km] Rojales (16' by car)	TRAINING or CONTINUOUS CORRIDOR [2km-8km] (Free-start; by foot)	09:00 KO QUALI (S/J) [M:2,4km W: 2,2km] Lorca (1hr20 by car)	ALTERNATIVE TRAINING	09:00 SPRINT RELAY [3x1,5km] Monte Tossal (40' by car)	09:15 2-(VO)MAN FOREST RELAY [3x2km] Guardamar Sur (10' by car)
AFTERNOON		12:00 Lunch	12:30 Lunch	12:00 Lunch	12:00 Lunch	12:30 Lunch	12:00 Lunch	Lunch-packet	12:00 Lunch	12:30 Lunch	12:30 Lunch
		14:45 SPRINT INTERVALS (S) [1,6km-1,5km-0,9km-1,3km] La Torreta (24' by car)	Pk pyörä + core or REST or	14:30 SPRINT FINAL [M:3,5km W:3,0km] Callosa de Segura (32' by car)	15:45 TEAM-ACTIVITY CORE & MOBILITY (30')	15:00 SPRINT SKILLS (SunC course customized) [3x1-1,5km, mostly flat] Cabo Cervera (20' by car)	14:30 KNOCK-OUT SPRINT (S/J) Quarter: 1,4km Semi: 1,3km Final: 1,3km [Lorca]	16:00 CORE & MOBILITY (30')	FREE-START "EXPECT THE UNEXPECTED" [4-7km] Guardamar Norte (by foot)	REST	18:00 TEAM CONTEST LUND
	16:30 HELSINKI										
	19:55 ALICANTE										
EVENING	Own dinner *21:15 CHECK-IN LA MARINA	18:00 Dinner 18:00 WELCOME MEETING & TEAM CONTEST PRESENTATION		18:00 Dinner 18:00 SP ANALYSIS	18:15 DBLE DIAMOND [4-8km] Guardamar (10' by car)	18:30 NIGHT CHAMPS [W20:4k; W21:M20:6k; M21:9,5k] Individual start Guardamar Norte (by foot)	18:00 Dinner 18:00 TEAM VALUES (S) In-Willam	18:15 DIAMOND [4,7-6,5km] Guardamar Sur (10' by car)			
		INDIVIDUAL NAVIGATION						GROUP NAVIGATION			
	TRAVEL	INTRO / EASY	FIRST INTENSE BLOC EVALUATION SETTING THE GOALS		RELOADING WORKING ON THE ROOTS OF YOUR TECHNIQUE			INTENSE COMPETITIVE	RELOADING	LAST INTENSE BLOC - PERFORM UNDER PRESSURE/TIREDNESS	

La Marina Resort | Avenida de la Alegría, 03194 La Marina, Alicante, Spain

WOC CAMP / EDINBURGH / APRIL 2024

	MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19	SATURDAY 20	SUNDAY 21	
M O R N I N G		07:30 Sunrise activity 09:45 INTRO <i>First start 10:30 AUT collected</i> Craigshill (26') "Barriers" FIN Cs: Antti Harju	07:30 Sunrise activity 09:30 SPRINT SKILLS <i>First start 10:15</i> "Map exchanges" Edinburgh West (20') FIN Cs: TG	07:30 Sunrise activity 09:00 SPRINT QUALI. <i>First-start 10:30</i> Leith Docks (35') AUT	07:30 Sunrise activity 10:00 SPRINT SKILLS <i>First start 10:45</i> Dalkeith (16') AUT	07:30 Sunrise activity 09:00 KO SPRINT QUALI. <i>First start 10:15</i> South Gyle (20') FIN Cs: Antti Harju	07:30 Departure to the airport 09:50 EDINBURGH	M O R N I N G
A F T E R N O O N	16:35 HELSINKI 17:15 EDINBURGH <i>Intro to accommodation [20']</i>	16:00 SPRINT SKILLS <i>First start 16:30</i> Edinburgh South (by foot) "Routes / Forked" FIN Cs: TG	15:45 SPRINT RELAY INTERVAL <i>First start 16:45</i> Astley Ainslie (15' by car or 4km by foot) AUT	15:00 SPRINT FINAL <i>First start 16:30</i> Dunfermline (40') AUT	REST 17:00 Meeting <i>WOC/WCup in focus</i>	14:00 KO FINALS <i>First Quarter: 15:30</i> Hallglen (37') FIN Cs: TG	16:35 HELSINKI	A F T E R N O O N
V E N I N G	via Foodstore Easy run from acco. (optional)			20:00 Meeting Sprint Day Analysis				V E N I N G
	TRAVEL	EASY	INTENSE	INTENSE	EASY	INTENSE	TRAVEL	

MORTONHALL CAMPING PARK, 38 Mortonhall Gate, Frogston Road, Edinburgh EH16 6TJ, United Kingdom

Kotiharjoittelu

- Suhteellisen pieni juoksumäärä
- Ei yli 90min juoksuharjoituksia
- Pyöräily harjoitusmuotona
- Ei varsinaista lisäpainoharjoittelua
 - Heikko kokemus 2015-2018
 - 2019 -> ”voima” lajinomaisesti
 - Core avainasemassa
- Kilpailunomainen tehontuotto
 - Lyhyet mäkivedot (Rusko) → voima
 - Määräintervallit → vauhti
 - Suunnanmuutokset/kiihdytykset
- Ei tupla-VK:ta säännöllisesti 2024 – prioriteettina pääharjoitusten tekeminen palautuneena (pl. knock-out harjoittelu)
- Tärkeimpänä yksittäiset ”kilpailunomaiset” harjoitukset.
 - KV kisoja vastaavia fyysisiä elementtejä. Esim. mäki, tasamaa yms.

Kotiharjoittelun ”tehoblokki”

*Kilpailukausi

1	K		
1	K	PK2 45' + 10*30"/15"	VK suunnistus 2*10'+7'
2	T	6*5' AnK	lepo
3	P	Pyörä 90'	AerK suunnistus 60'
4	L	2*10*7"/30" mäki	VK (45') pyörä
5	S	35' PK	2*5'+15'sprintti+5'
6	M	AerK suunnistus 40'	Polkulenkki PK 80'
7	T	VK suunnistus 2*8'+20'	PK suunnistus 45'
8	K	35' PK	60' PK2 suunnistus
9	T	15*30"/15" + 3*6' Sprintti	PK suunnistus 40'

Harjoitusviikkoja

*Harjoituskauden väliviikko tammikuussa, kahden intensiivisen leirin välissä oleva viikko

Aamu

Iltapäivä

1	M	Osteopaatti	
2	T	PK hiihto 120min	lepo
3	K	pk hiihto 90min	pk pyörä 45min
4	T	pk hiihto 80min	pk hiihto 60min
5	P	40min juoksu	pk hiihto 180min
6	L	10min+4*6min juoksu	kevyt
7	S	Matkustus	

*Painotus kevyessä aerobisessa harjoittelussa ilman iskutusta

*Kilpailukauden harjoitusviikko (syyskuu)

Aamu

Iltapäivä

1	L	SM-pitkä karsinta 60'	Verkka
2	S	SM-pitkä finaali 95'	lepo
3	M	Pyörä 120'	lepo
4	T	Suunnistus 45' PK	Pyörä 45'
5	K	Polkulenkki kiiht. 60'	pyörä 45'
6	T	Pyörä 45'	Suunnistus 50'
7	P	Suunnistusvedot 4*9' VK	suunnistus 60' AerK
8	L	Suunnistusvedot 2*15' VK-MK	Suunnistus PK 60'
9	S	Suunnistus PK 75'	Lepo

*Tehokontrolli tärkeässä roolissa kilpailukaudella

Harjoittelu

- **50** leirivuorokautta tammi-huhtikuussa (**harjoituskausi**)
- **73** vuorokautta kisa/treenimatkoja touko-syyskuussa (**kilpailukausi**)
- **29** Kilpailua vuodessa (**17** maajoukkue starttia)
- **Harjoitusten jakauma** (Tammi-syyskuu)
 - Maasto **60**kpl
 - Sprintti **51**kpl
 - Juoksu **110**kpl
 - **56%** ”juoksusta” lajiharjoituksia ja kilpailuja

*Pyöräily ja hiihto talvella merkittävässä roolissa harjoittelussa

ARVOKILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN

EM-valmistava leiri

WEDNESDAY 31	THURSDAY 01	FRIDAY 02	SATURDAY 03	SUNDAY 04
07:30 Sunrise activity	07:30 Sunrise activity	07:30 Sunrise activity		07:30 Sunrise activity
<i>Own breakfast</i>	<i>Own breakfast</i>	<i>Own breakfast</i>	<i>Own breakfast</i>	<i>Own breakfast</i>
09:00		10:00 RERUN		09:15 RELAY
Model 2		EOC LONG	Easy	[M: 3,4km/3,5km]
Forked I MDQ relev.		TEST	Run	[W: 3,0km/2,8km]
[5-6km]		[W:10,8km/M:13,8km]		Szepvizer (40')
Gém-hegy (25')		Szárliget (27')		Info
Info		First start 11:20		First start 10:45
		Info		
<i>Own lunch</i>	<i>Own lunch</i>	<i>Own lunch</i>	<i>Own lunch</i>	13:15 Lunch
14:15 HUN MIDDLE	14:00 RERUN EOC			15:00 Drive to
TEST	MIDDLE			the airport
[W:4,4km / M: 4,9km]	TEST	REST	REST	
(Mindszentpuszta 40')	[W:4,2km / M: 5,3km]			
15:45 First start	Szárliget (27')			18:55 Budapest
Info	15:30 First start	17:00 LD Analysis		
	Info			22:15 Helsinki
18:00 Dinner	18:00 Dinner	18:00 Dinner	18:00 Dinner	
	20:00 MD Analysis			
EOC PRECAMP				

*Viimeinen kova leiri arvokisamaastoissa

Kisaviikot todella raskaita → Viimeiset 10-14 päivää: Ei liikaa lajiharjoittelua, lihaksisto ja hermosto hereillä.

EM-kilpailujen ohjelma

Keskimatka Karsinta 16.8.

Men-1: 4.5 km, 185m climb, 17 controls
Men-2: 4.4 km, 175m climb, 17 controls
Men-3: 4.5 km, 185m climb, 17 controls

Expected winning time 25 minutes.

Keskimatka Finaali 17.8

Men:
5.1 km, 390m climb, 22 controls, 2
refreshment points.
Expected winning time 35 minutes.

Pitkä matka 18.8

Men:
13.9 km, 850m climb, 25 controls, 5
refreshment points.
Expected winning time: 90 minutes.

Viesti 20.8

Men:
6.6 km, 270m climb, 18 controls, 1
refreshment point.
Expected winning time is 105 minutes.



MAASILIN
LUMITE
GARMIN
Hertz