



KOO-VEE /suunnistusjaosto
syksy 2006

OHJEITA TESTIJUOKSUUN OSALLISTUVILLE

Testijuoksu on erittäin hyvä kova harjoitus. Testijuoksussa voit verrata omaa kuntoasi aiempiin suorituksiisi. Testijuoksu ei ole seuran sisäinen tai seurojen keskinäinen kilpailu, vaan yhdessä juostava kova harjoitus.

Testijuoksuaikojasi verratessasi ota huomioon erilaisen kelin ja sään vaikutus. Merkitse testijuoksussa vallinneet olosuhteet ja omat tuntemuksesi harjoituspäiväkirjaasi. Näin saat itsellesi parhaat lähtökohdat fyysisen kuntosi tarkkailemiseen. Muista, että sairaana et saa tehdä etenkään kovia harjoituksia ja muutenkin kannattaa aina sairastaa täydessä levossa sairaudet pois. Sairaana voit tehdä mielikuva- ja karttahaarjoituksia sisätiloissa fyysisesti rasittumatta,

Testijuoksun ajat ja paikan näet suunnistusjaoston www-sivulta vasemmalla olevan linkin Valmennus -> Treenit ja testijuoksut avulla. Ajankohtaiset testijuoksu- ym. tiedotteet tulevat myös sivun oikeassa laidassa olevan Ryhmät tiedottavat otsikon alle. Myös ryhmäsi vetäjiltä saat tiedot tapahtumista. Huomaa, että voit milloin tahansa käydä myös omin päin juoksemassa testijuoksulenkin. Erikseen ilmoitetuissa tapahtumissa useimmiten on huoltaja, joka ottaa aikoja ja huolehtii lähtöpaikalle jätetyistä vaatteista.

Erityisesti huomattavaa

Testijuoksu ei ole järjestyslain tarkoittama järjestetty tapahtuma. Tämä tarkoittaa sitä, että testijuoksussa kaikki ovat tasa-arvoisessa asemassa muiden ulkoilijoiden kanssa. Tällöin on kohtuullista, että juoksija ketteränä urheilijana väistää muita ulkoilijoita. Erityisesti hitaasti liikkuvat vanhuksat vaativat ympärilleen myös isomman henkisen turvavälin kuin muut. Kovaa kohti juokseva iso mies saattaa tuntua vanhuksesta pelottavalta. Osoita jo ajoissa, että aiot väistää, niin et aiheuta turhaa epävarmuutta ja pelkoa. Kannattaa myös ottaa huomioon, että koirat voivat käyttäytyä äkkiarvaamattomasti yllättäen eteen sattuvan juoksijan kohdatessaan. Testijuoksussa ei ole myöskään varoittajaa ajoneuvoliikennettä varten, joten juoksijan tulee noudattaa yleisiä liikennesääntöjä. Erityisesti jos mukana on usean seuran urheilijoita, tulee huomata vallankin lähden jälkeen noudattaa erityistä varovaisuutta muiden ulkoilijoiden vuoksi.

Testijuoksun reitti kulkee hyvin lähellä asuntoja. Fiksu juoksija ei huutelulla tai muulla tavalla häiritse muita. Kun kurkkuun juostessa kertyy limaa, voi sen sylkeä pois ilman näyttävää kaarta ja ääniefektiä muualle kuin lähitalon pihalle. Kaikenlainen kannustavakin huutelu tuntuu myös muiden korvissa häiriöltä, joten vältetään myös sitä mahdollisimman paljon.

Lähtö- ja maalipaikalla tulee myös antaa tietä muille jalkakäytävällä kulkijoille. Erittäin suositeltavaa on jättää kassit ja ylimääräiset pukimet omaan tai seuran huoltajan autoon juoksun ajaksi. Jos jätät tavaraa huoltajan autoon muista myös itse pyytää ne juoksun jälkeen ja mielellään ennen loppuverryttelyä, jotta ne eivät vahingossa jää autoon. Huoltaja ei aina varmuudella itse huomaa kenen tavaraa auton on laitettu.

Koovee/suunnistusjaosto/ryhmävetäjät