

Ampumahiihdon huolto 2016-17

- MC huolto

- Huoltopäällikkö: Pekka Kemppi
- Huoltomiehet: Jarkko Siltakorpi ja Juha Kankkunen
- Osan kautta 4. huoltomiehenä Miko Leppäniemi
- Kontiolahden MC kisassa testihiihtäjänä Jarkko Kauppinen

- IBU Cup huolto

- Jari Sahakangas
- Kontiolahden IBU cupissa toisena huoltomiehenä Pasi Sormunen

- MM kisat Hochfilzen
 - Pekka Kemppi, Jarkko Siltakorpi, Juha Kankkunen, Jari Sahakangas ja Miko Leppäniemi
- Nuorten MM kisat
 - Jari Sahakangas ja Miko Leppäniemi
- EYOF kisat
 - Petri Hara
- Syksyn lumileirihuollossa lisäksi mukana Jouni Siltakorpi ja Raimo Pölhö

MC huolto

- MC kisat
 - 3 * 3 viikon jaksoa
- MM kisat 2 viikkoa

- MC kisoja 67 kpl
 - Suomi mukana 57 kisassa (sis. MM kisat)
- Kisavoiteluita 132 kpl

Huollon päivä MC kisassa

- Huoltokopille n. 4 tuntia ennen kisan alkua
- Arvioidaan/ mitataan olosuhteet: ilma ja lumi
- Valmistellaan urheilijoiden testattavat sukset
 - 2-8 paria, useimmiten 4 paria
- Voidellaan luistotestipakka
 - 4-8 paria, useimmiten 6 paria
 - Joka huoltoukko ”keksii” kaksi tälliä
- Käsikuviot
 - 2-4 paria, useimmiten 4 paria

- Aloitetaan testaus n. 2 tuntia ennen kisan alkua
 - Urheilijoiden sukset parilaskuna, niin että 2 parasta (liukkainta) saadaan selville
 - Luistotälien testaus parilaskuna -> 2 parasta jäljellä
 - Kuvioiden testaus parilaskuna -> 2 parasta jäljellä
- Urheilijan suksen testaus n. tuntijavartti ennen kisan alkua
 - Koska aseiden kohdistus alkaa 45-60 min ennen kisan alkua
 - Urheilija itse testaa kahdesta parhaasta kisaparin
 - Huoltoukoilta apua tarvittaessa
 - Yksi huoltoukko kopille väsäämään mahdollista pintaa
- Luistotälin testaus kisaladulla
 - Pinnan testaus

- Kun luistotälli tiedossa
 - yksi huoltoukko lähtee voitelemaan kisasuksia
- Viimeisenä testataan käsikuviot kisaladulla
- Kisasukset voideltuina ja kuviot tehtynä n. 10-20 min ennen kisan alkua
- Huoltoukot ladun varteen väliaika/ sauvahuoltoon

Kisan jälkeen...

- Putsataan kisasukset
- Putsataan testisukset
- Nostetaan kuviot
- Valmistellaan seuraavan päivän kisasuksia

Luistotesti

- n. 10 päävoidemerkkiä
- Luistotesti 4-8 parilla, useimmiten 6 parin testi
- Lasketaan parilaskuna, Jarkko; pari 1 ja Juha; pari 2, vaihdetaan parit ristiin ja lasketaan uudestaan
- Vapaata laskua tulee n. 40-100 metriä, jonka aikana katsotaan mikä on parien ero välimatkana
- Tulos otetaan kahden laskun keskiarvosta
- Tulokset sijoitetaan ko. parimäärän kaavioon
- Useimmiten kaikki 6 paria n. 100 cm sisällä
 - Kahdella parhaalla ”tällillä” kierretään koko kisalatu ja varmistetaan, että se toimii joka paikassa kisareitillä

- Esimerkki tulos:
 - Pari 1 35 cm
 - Pari 2 0 cm testin voittaja
 - Pari 3 15 cm testin 2.
 - Pari 4 20 cm testin 3.
 - Pari 5 60 cm
 - Pari 6 80 cm
- Kuinka paljon ”huonompi” on esim. pari 4 verrattuna voittajaan pari numero 2:een
- ”vapaan” laskun pituus 50 m. -> häviö 20 cm -> 100 m häviö 40 cm
- 1 km matkalla häviö 4 m -> 10 km matkalla 40 m.
- Ajaksi muutettuna 2'40 sek /km vauhdilla: $0,16 \cdot 40 = 6,4$ sekuntia

”pähkäilyä”

- Ei testata kaikkia mahdollisia pulverimerkkejä, pääasiassa käytetään omien yhteistyökumppanien voiteita
- Start, Rex, Vauhti, Swix
- Käytetään myös muita merkkejä; Holmenkol, Toko, BrikoMaplus, SkiGo, HWK, Star, Zipps
- Testattavat pulverit/ pulverisekoitukset valitaan aikaisempien testien/ kokemusten perusteella
- Luotetaan omaan kokemukseen ja tietotaitoon, että osataan valita ”oikeita” tuotteita testiin

”lisää pähkäilyä”

- Jos tietylle kelille on vaikka 10 hyvää ”tälliä”, järjestyksessä 1:stä 10:een, uskon että me osaamme valita siitä listalta ainakin muutaman
- Aina ei ehkä osata testata sitä teoriassa ”parasta” tälliä, mutta jos meidän omassa testissä on listalta vaikka nro:t 3, 4 ja 7
- Jos noiden 10 ”hyvän” tällin ero parhaasta huonoimpaan on 100 cm
 - 1 on nolla, 2 on +10, 3 on +20, 4 on +30 jne.
- Esimerkki: voidellaan tälli nro 4:lla -> hävitään 30 cm 50 m matkalla
 - 60 cm 100 m -> 6 m 1 km -> 60 m 10 km matkalla
 - Ajaksi muutettuna 2'40 sek/km vauhdilla -> $0,16 * 60 = 9,6$ sekuntia

Käsikuviotesti

- Kuvioita teoriassa rajaton määrä joka kelille
- Kuviotesti tehdään 4 parilla
- Protokolla sama kuin luistotestissä
- Kuviot valitaan aikaisempien testien ja kokemusten perusteella
 - Vähintään yksi ”perusvarma” kuvio mukana testissä
- Useimmiten myös kaikki kuviot alle 100 cm sisällä
 - Kahdella parhaalla kuviolla kierretään koko kisareitti ja varmistetaan, että se toimii joka paikassa, myös ylämäissä

”pähkäilyä”

- Jos tietylle kelille on vaikka 10 hyvää ”kuviota”, järjestyksessä 1:stä 10:een, uskon että me osaamme valita siitä listalta ainakin muutaman
- Aina ei ehkä osata testata sitä teoriassa ”parasta” kuviota, mutta jos meidän omassa testissä on listalta vaikka nro:t 3 ja 4
- Jos noiden 10 ”hyvän” kuvion ero parhaasta huonoimpaan on 100 cm
 - 1 on nolla, 2 on +10 cm, 3 on +20 cm jne
- Esimerkki: tehdään kuvio nro 3:lla -> hävitään 20 cm 50 m matkalla
 - 40 cm 100 m -> 4 m 1 km -> 40 m 10 km matkalla
 - Ajaksi muutettuna 2'40 sek/km vauhdilla -> $0,16 * 40 = 6,4$ sekuntia

Esimerkki

- 3 km kisalatu, keskimäärin 1/3 tasaista, 1/3 ylämäkeä ja 1/3 alamäkeä
- Eli 3 km matkasta n. 1 km alamäkeä (jossa lasketaan kahdella suksella)
- Häviät joka laskussa 10 %
 - 100 m lasku häviät 10 m ("aika paljon" ?) -> 1 km matkalla 100 m
- Jos laskuvauhti keskimäärin 36 km/h -> 10 m/s
- 1 km alamäki osuudella häviät $100 \text{ m} : 10 \text{ m/s} = 10 \text{ sek}$
- 9 km matkalla häviät 30 sek

- Häviät 3 m joka laskussa -> 1 km matkalla 30 m
- 9 km matkalla häviät 9 sek

Keskivertohiihtovauhti

- Urheilijan taso hiihtovauhtina
- Keskivertovauhti; voitto/ tappio ajassa kolmen parhaan hiihtäjän keskiarvoaikaan
 - Esim. hiihdät talvessa 3 kisaa: kisassa 1. häviät hiihtoajassa 60 sek., kisassa 2. häviät 75 sek., kisassa 3. häviät 90 sek. -> keskivertotappio hiihtoajassa 75 sek.
- Keskivertovauhti koostuu kyseessä olevan kauden kisojen hiihtovauhdista, ei edellisen tai sitä edellisen kauden kisoista
- X urheilijan keskivertovauhti kaudella 2014-15
 - X hiihti 7 sprinttikisaa -> keskivertotappio 1 min 21 sek

Palautekaavake

- 3 suksi (keskitaso):
 - Urheilija voittaa/ häviää keskivertoajan verran kolmen parhaan hiihtäjän keskiarvoaikaan
- 4 suksi (yli keskitason):
 - ”suksietua” 10-15 sek. 7,5 – 10 km:n kisassa keskivertoaikaan
- 5 suksi (hyvä):
 - ”suksietua” 20-25 sek. 7,5 – 10 km:n kisassa keskivertoaikaan
- 2 suksi (alle keskitason):
 - ”suksitappiota” 10-15 sek. 7,5 – 10 km:n kisassa keskivertoaikaan
- 1 suksi (huono)
 - ”suksitappiota” 20-25 sek. 7,5-10 km:n kisassa keskivertoaikaan

Palautekaavake

- Esimerkki: Otetaan kymmenen MC kisaa
- Viidessä kisassa kymmenestä, luisto on keskiverto
 - Omissa kaavakkeissa 3 luisto
- 2-3 kertaa luisto on keskivertoa parempi, joskus jopa hyvä
 - Omissa kaavakkeissa 4 tai 5
- 2-3 kertaa luisto on huonompi kuin keskiverto
 - Omissa kaavakkeissa 2 tai 1
- Huoltoryhmän tavoite on saada mahdollisimman vähän 2:sia ja 1:siä
 - ”periaatteessa” kun ollaan 3:ssa, sen pitäisi riittää, että pärjää kisassa

Tilastoja kaudesta 2016-17

- Luistotestit + kuviotestit -> 180 kpl
 - Pulveri 54 kpl
 - Keskiarvona 5 paria/ testi -> yhdellä pulveripurkilla 4 paria -> $1,25 * 54 = 68$ purkkia
 - HF 17 kpl
 - Pinta 35 kpl
- Käsikuvio 50 kpl
- Konekuvio 22 kpl

- MC + MM kisat: Kisavoiteluita 132 kpl
 - Yhdellä pulveripurkilla 4 paria -> $132/4$ -> 33 purkkia
 - Luistotestit 68 purkkia
- IBU cup
 - Testit + kisavoitelut 83 purkkia
- Nuorten MM kisat
 - Testit+ kisavoitelut 30 purkkia

Urheilijoiden palautteet

- 1 -> 3 kpl
 - 2 -> 10 kpl
 - 3 -> 42 kpl
 - 4 -> 47 kpl
 - 5 -> 30 kpl
-
- Koko kauden ka. 3,69
 - MM kisat Hochfilzen ka. 3,57