



Karelia
MTBO

KARELIA MTBO CAMP 2026

OHJELMA

To 30.7. Sprintti - Utra

Pe 31.7. Keskimatka - Lehmo

Pe 31.7. SM-pitkä model -
Tukhulminlammit

La 1.8. SM-pitkä matka, Kulho

Su 2.8. Keskimatka, Kulho





Sprintti - Utra

Torstai 30.7.

TEEMA: Moran MM-sprintin tyyppitreeni

KARTTA: Utranharju

MITTAKAAVA: 1:7500 / 5m

SIJAINTI: Paikointus ja lähtö

HARJOITUSINFO:

MATKA: 11 km

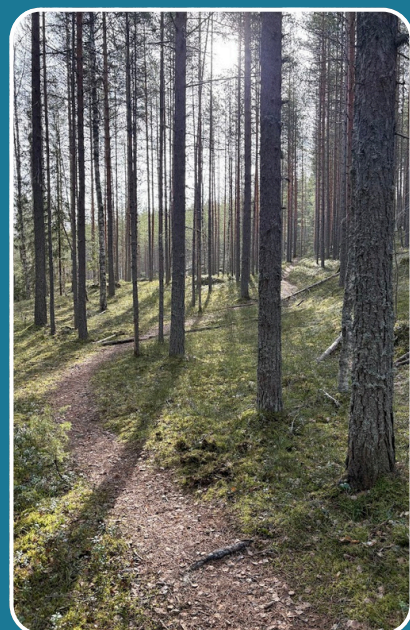
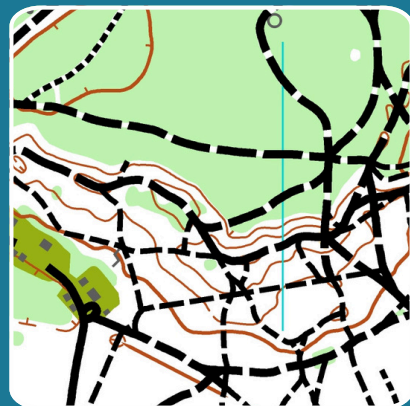
RASTEILLA: SI-leimasin + isot rastiliput

LÄHTÖ: klo 15-16

TOTEUTUSTAPA: lähtöajat (maajoukkue)

TULOKSET: sprintti

LIVELOX: sprintti



Ohjeet:

Leiri käynnistyy Utranharjun vauhdikkaalla sprinttitreenillä, jossa on mukana myös hieman urbaaneja elementtejä. Pääasiassa liikutaan kuitenkin vauhdikkailla neulapoluilla ja latupohjilla. Kannattaa erityisesti painottaa ennakointia, itselle sopivimpia reitinvalintoja ja vauhdin säätelyä radan eri vaiheissa.



Keskimatka - Lehmo

Perjantai 31.7.

TEEMA: Jyrkkäpiirteisen harjumaaston keskimatka

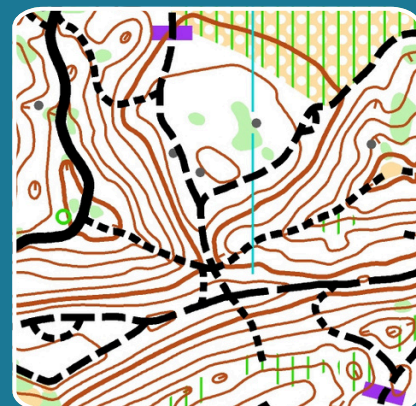
KARTTA: Lehmonharju

MITTAKAAVA: 1:10 000 / 5m

SIJAINTI: Paikoitus ja lähtö

HARJOITUSINFO:

MATKA:	14 km
RASTEILLA:	isot rastiliput
LÄHTÖ:	liput rasteilla to klo 15 - su klo 18
TOTEUTUSTAPA:	lähdöt oman aikataulun mukaan
LIVELOX:	<u>keskimatka</u>



Ohjeet:

Leiri jatkuu Lehmonharjun paikoin jyrkkäpiirteisessä harjumaastossa. Keskity erityisesti ymmärtämään harjujen ja supprien rinteiden suunnat ja niiden vaikutus reitinvalintoihin. Välillä tarjolla on myös suoraviivaisempaa vauhdikasta neulaspolkua. Voit toki soveltaa harjoitusta SM-pitkää edeltävän päivän halutun rasitustason mukaan.



SM-pitkä model - Tukhulminlammit

Perjantai 31.7.

TEEMA: tutustuminen SM-pitkän maastotyyppiin

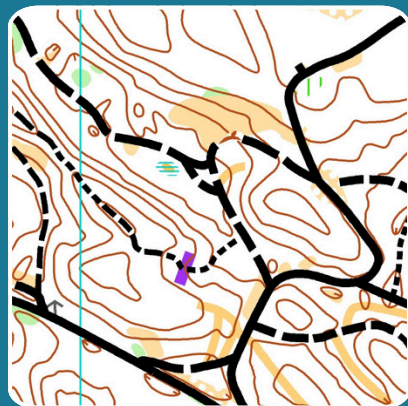
KARTTA: Tukhulminlammit

MITTAKAAVA: 1:12 500 tai 1:15 000 / 5m

SIJAINTI: Paikoitus ja lähtö

HARJOITUSINFO:

MATKA:	11 km
RASTEILLA:	isot rastiliput
LÄHTÖ:	liput rasteilla to klo 15 - su klo 18
TOTEUTUSTAPA:	lähdöt oman aikataulun mukaan
LIVELOX:	<u>SM model</u>



Ohjeet:

Tukhulminlampien maastossa pääsee tutustumaan SM-pitkän matkan maastotyyppiin aivan Kulhon-Kerolankankaan SM-maaston naapurissa. Rata on maltillinen, jotta voimat säästyvät seuraavana päivänä odottavaan kisaan. Huomioi erityisesti SM-kisakartan mittakaava 1:12 500 tai 1:15 000.



SM-pitkä matka - Kulho

Lauantai 1.8.

TEEMA: Moran MM-pitkän tyyppitreeni ja näyttökilpailu

KARTTA: Kulho-Kerolankangas

MITTAKAAVA: 1:12 500 tai 1:15 000 / 5m

SIJAINTI: Kilpailukeskus

KILPAILUINFO:

MATKAT:

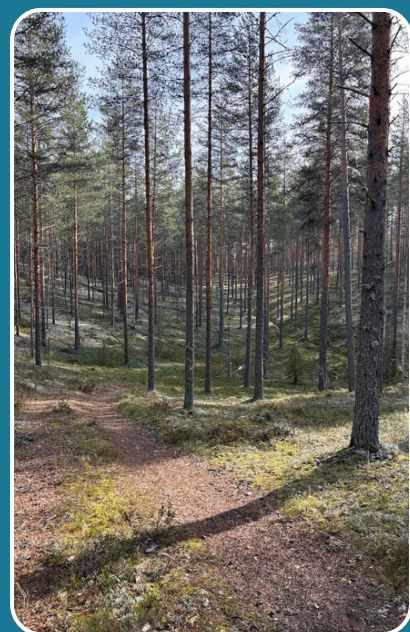
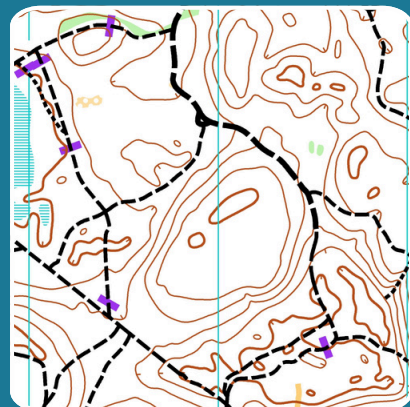
TULOKSET:

LIVELOX:

matkat ja mittakaavat

SM-pitkä matka

SM-pitkä matka



Ohjeet:

SM-pitkä matka ajetaan hienossa Kulhon-Kerolankankaan mäntykangasmaastossa, joka on nyt ensi kertaa pyöräsuunnistuskäytössä. Alue vastaa hyvin Moran alueen kankaita ja myös matkat on mitoitettu pitkän matkan ohjeaikoihin. Tässä on oiva viimeinen mahdollisuus antaa näyttöjä MM-valintoja varten.



Keskimatka - Kulho

Sunnuntai 2.8.

TEEMA: vaihteleva vauhdikas keskimatka

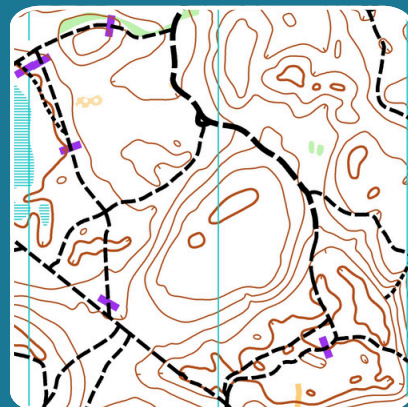
KARTTA: Kulho-Kerolankangas

MITTAKAAVA: 1:12 500 / 5m

SIJAINTI: Paikointus ja lähtö

HARJOITUSINFO:

MATKA:	17 tai 21 km
RASTEILLA:	SI-leimasin + isot rastiliput
LÄHTÖ:	klo 9:30-10:30
TOTEUTUSTAPA:	lähtöajat (maajoukkue)
TULOKSET:	<u>keskimatka</u>
LIVELOX:	<u>keskimatka</u>



Ohjeet:

Leiri päättyy keskimatkan tyypoiseen harjoitukseen SM-pitkän matkan maastossa. Radalle on haettu kuitenkin uutta rytmitystä, kiertosuuntia ja rastipisteitä verrattuna lauantain kilpailuun. Halutessa matkaan voi lähteä myös viestitreeninä pienryhmissä.