

Treenipäivä 20.12 Pajulahti

"Ollaan yhdessä ja mennään eteenpäin"

Jos tulee kysymyksiä tai muutoksia niin ole ensisijaisesti yhteydessä **Aleksi Anttolainen**
/+358445050293

Koronaohjeistukset

- Pidä etäisyydet kunnossa koko päivän ajan! Erityisesti henkilöiden kanssa joita tapaat harvemmin
- Vahva maskisuositus treeniajan ulkopuolella!
- Sisään tullessa ja ulos lähtiessä huolellinen käsienpesu!
- **Älä tule treenipäivään jos sinulla on mitään flunssan yms. Oireita!**

Yleiset ohjeet

- **Ei varsinaisia yhteisiä kokoontumisia, ole ajoissa paikalla!**
- Ruokailut omatoimisesti Pajulahdessa – valmistaudu maksamaan oma ruokasi (koskee LS-37, muilla voi olla omat ohjeistukset)
- Pajulahden kuntosalin suihkut vapaassa käytössä
- Ei yhteistä palaveria – sprintistä ratamestarin analyysi tarjolla treenin jälkeen PDF muodossa
- Omat karttamuovit, emitä ei tarvitse
- Rasteilla isot rastiliput koodeineen – riittää että käytät kättä 30cm päästä rastilipusta
- **Omatoimiset kisanomaiset alku ja loppuverryttelyt! Opettele jo tässä vaiheessa kautta kisavalmistautumisrutiinit niin olet hyvällä itseluottamuksella valmiina kun kevät ja kisakausi aikanaan koittaa!**

Lähtöajat ja radat

Sprintin lähtöaika	Nimi	Takaa-ajon kartta
10.30	Aleksi Anttolainen	A 5,2km
10.31	Henri Arvela	B 4,4km
10.32	Oskari Arvela	B 4,4km
10.33	Mikael Fabritius	A 5,2km
10.34	Petteri Huikko	A 5,2km
10.35	Juuso Ketonen	B 4,4km
10.36	Kaapo Lehtonen	B 4,4km
10.37	Maiju Lehtonen	B 4,4km
10.38	Joni Solonen	A 5,2km
10.39	Anniina Taipale	B 4,4km
10.40	Pyry Willman	A 5,2km



10.41	Hermann Latonummi	Tsempit 1,5km
10.42	Uma Emilia Lehtonen	Tsempit 1,5km
10.43	Jenna Leppänen	Tsempit 1,5km
10.44	Eevert Nurmela	Tsempit 1,5km
10.45	Helmiina Nurmela	Tsempit 1,5km
10.46	Sara Tuurinkoski	Tsempit 1,5km
10.47	Sivi Jokinen	Tsempit 1,5km
10.48	Vili Rauhamäki	C 3,6km
10.49	Kirsi Arvela	B 4,4km
10.50	Timo Lehtonen	B 4,4km
10.51	Joona	A 5,2km
10.52	Kaisa V	B 4,4km
10.53	Jussi S	B 4,4km
10.54	Amalia	B 4,4km
10.55	Jukka T	B 4,4km
10.56	Tero O	B 4,4km
10.57	Jarru K	B 4,4km
10.58	Emilia K	B 4,4km
10.59	Aaro Ojala	A 5,2km
11.00	Joonas K	B 4,4km
11.01	Arttu Lindqvist	A 5,2km
11.02	Samu Heiska	A 5,2km
11.03		
11.04		

Sprintti

Klo 10.00 Tsempin alkuverkka vedetty alkuverkka – Kirsi Arvela, Timo Lehtonen. Muilla omatoimiset kisaverryttelyt

Klo 10.30 Ensimmäinen lähtö. Oman lähtöajan mukaisesti omatoimisesti. Lähdössä lähtökello ja karttaämpäri. Halutessasi voit laittaa kartan muoviin.

Lähdön koutsit – Heikki Jokinen

Maalin koutsit – Anu Nurmela, Anu Tahvanainen, Manne Willman?, Tom Linden?

- Koutsit katsovat maalin tuloajan ja loppuaika lasketaan käsin.
- **HUOM! Auta koutseja ja ota tarkka aika myös omalla kellollasi ja ilmoita nimesi ja aikasi maalissa**

Rastienvienti ja -haku – Teemu Niskanen



Takaa-ajo

Klo 13.45 Lähtöön matkaa opistolta matkaa opistolta n. 3.5km (2.5km maaliin). Verryttelyletka lähtee opiston parkkipaikalta, autolla pääsee halutessaan maaliin

Tsemppien koutsit – Anu Nurmela, Anu Tahvanainen

Ratojen A,B,C koutsit – Heikki Jokinen, Manne Willman,

Lähdöt (radat A,B,C) – Koutsit jakavat kartat käteen valmiiksi pari minuuttia ennen lähtöä (omat muovit!)

Lähdöt ryhmissä takaa-ajona aamupäivän tulosten mukaisesti.

Lähtöryhmät –

klo 14.15 B+C-ratalaiset , ensimmäinen lähtö

14.20 A-ratalaiset, ensimmäinen lähtö klo

Rastienvienti- ja haku – Teemu Niskanen

