



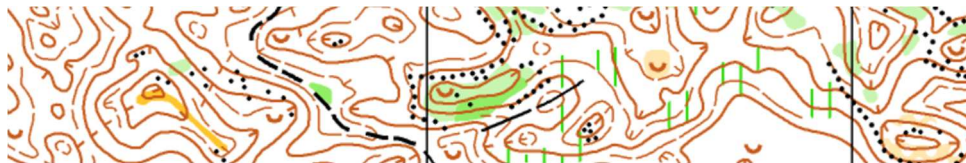
## Harjoituskortti – Taitoharjoitus

### Hälvälä 3.12

Sijainti	Kirkkotie 374, Hollola
----------	------------------------

Valmentajat	Tuomo Niskanen ja Aleksi Anttolainen
-------------	--------------------------------------

Maasto ja kartta	Hälvälä 1:10000 5m.
------------------	---------------------



Rata	RM: Tuomo Niskanen. 7,4km. Lyhennysmahdollisuuksia saada 6,2km, 5,3km ja lyhyin mahdollinen 4,5km, joka sisältää 600m tiepätkän. Rasteilla heijastinkreipit.
------	--

Harjoituksen kulku	Omatoiminen lämmittely. Yhteislähtö n.18:00. Harjoituksen jälkeen loppuverkka ja palautteet valmentajien kanssa.
--------------------	--

Ohjeet	Pimeässä metsässä suositellaan lampoon käyttöä. Kuivaa päälle harjoituksen jälkeen.
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – Vauhtikestävyys harjoitus
	Taidollinen – Maasto takaa haastetta. Rastinotot.
	Henkinen – Tarkkaavaisuutta tarvitaan

GPS-seuranta	<a href="http://www.tulospalvelu.fi/gps/20201203Halvala/">http://www.tulospalvelu.fi/gps/20201203Halvala/</a>
--------------	---

Pro tips	Hyvät suunnitelmat rastinottoon ja keskittyminen reitinvalintoihin. Maasto antaa omat haasteensa suunnistukseen.
----------	--