

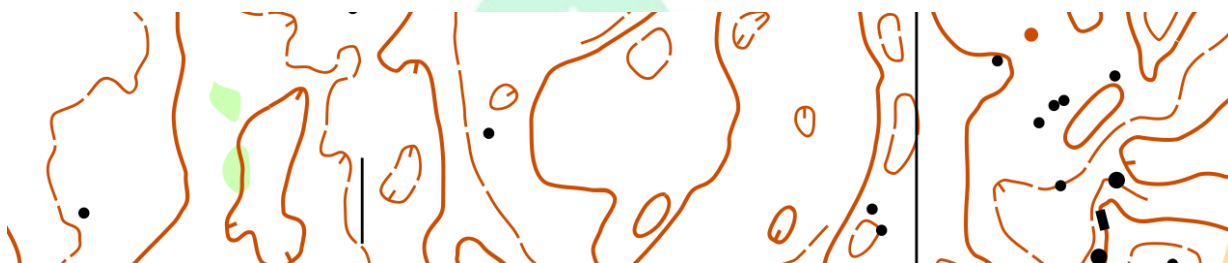
Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Yö(viesti)harjoitus 10.12.2020

Sijainti	Tapanilan hiihtomaja, Mäkirinteenkatu
----------	---------------------------------------

Valmentajat	
-------------	--

Maasto ja kartta	Tapanila Pohjoinen, 1:10000, 5m, Normi ja muokattu kartta.
------------------	--



Rata	Ratamestari Voimis. Radan pituus 8 km, jota voi lyhentää useasta kohdasta.
------	--

Harjoituksen kulku	Omatoimiset alkuverkat ja aktivoinnit ennen kuutta. 18.00 lähtöön 0,5 km yhteinen siirtyminen/verkka. Yhteislähtö ja kaksi aaltolähtöä. Radoilla on ruotsalaiset hajonnat. Maali hiihtomajalla.
--------------------	--

Ohjeet	Otsavalaisin + varalamppu, kompassi ja A4 karttamuovi.
--------	--

Tavoitteet	Fyysinen – Kova/reipas yösuunnistus
	Taidollinen – Oma suoritus, ota kaverista apu, mutta tiedä mihin menet.
	Henkinen – Unohda edellinen aaltolähtö ja keskity tulevaan.

GPS-seuranta	www.tulospalvelu.fi/gps/20201210Tapanila
--------------	--

Pro tips	Yöviestit ovat ihania.
----------	------------------------