

Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Sprinttimaanantai Anttilanmäen koulu

Sijainti	Anttilanmäen koulu (Lahden ruotsinkielinen koulu). Leantie 2, 15100 Lahti. Linkki
----------	---

Valmentajat	Tsemppien valmentajat, Aleks Anttolainen
-------------	--

Maasto ja kartta	Anttilanmäki. 1:1000 ja 1:2000 / 2,5m. A4. Vanhoja rakennus kortteleja ja koulu-/päiväkotipihoja.
------------------	---



Rata	Ratamestari: Aron Bako Radat: Haastavia reitinvalintoja lisäaitoiteen höystettynä. 3 lenkkiä. Lopussa parimikrosprinttiviesti.
------	---

Harjoituksen kulku	Kokoontuminen klo 18 entisen Anttilanmäen ja nykyisen Lahden ruotsinkielisen koulun pihalla/parkkipaikalla. Yhteinen verryttely. 1-3 reitinvalinta rataa, jonka jälkeen viestiharjoitus lyhyin lenkein. Loppuverryttely ja päätesanat klo 19.30 mennessä.
--------------------	--

Ohjeet	Reitinvalinta vedot ovat haastavia lisäaitoiteen. Ole tarkkana mistä saa kulkea karkaan mukaan ja mistä ei. Lisäaitioja ei ole merkitty maastoon. Vedoissa yksi lähtö ja maali hiukan kauempana kuin muut. Muuten lähdöt ja maalit lähekkäin. Lopun parimikrosprinttiviestin ratojen pituudet lyhyet.
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – reitinvalintaharjoitus oman tuntemuksen mukaan. Pyri viestiharjoituksessa juoksemaan kovempi vauhtisten mukana.
	Taidollinen – Lyhimmän reitin löytäminen
	Henkinen – Pyri viestiharjoituksessa pysymään kovempien mukana

Pro tips	Lisäaidoilla yksinkertainen rastiväli voi muuttua rittäinkin haastavaksi
----------	--