

# Harjoituskortti – Taitoharjoitus

## Sprinttimaanantai Möysän koulu

Sijainti	Hiljankatu 6, 15150 Lahti. <a href="#">Linkki</a> . Parkkina voi käyttää myös Möysän uimarannan parkkipaikkaa.
----------	--

Valmentajat	Kristian Leppänen, Tsemppien valmentajat, Aleksi Anttolainen
-------------	--

Maasto ja kartta	Möysän koulu. 1:2000 / 2,5m. A4. Koulun ympäristöä, puistoa ja pienkerrostaloja.
------------------	--



Rata	Ratamestari: Kristian Leppänen. Radat: 2x 0,6-0,8 km (pariviesti) ja erillinen 0,8 tai 1,2 km rata (takaa-ajo).
------	--

Harjoituksen kulku	Kokoontuminen klo 18 Möysän koululla. Yhteinen verryttely. Neliosuuksinen pariviesti. Kaksi osuutta per juoksija Takaa-ajo 5 sekunnin lähtövälein Loppuverryttely ja päätesanat klo 19.30 mennessä.
--------------------	---

Ohjeet	Kaikilla radoilla on sama lähtö ja maali. Pariviesti juostaan ohjaajien määräämillä pareilla. Kaikilla radoilla on hajontaa Aloittaja juoksee osuudet 1 ja 3 ja toisen juoksija osuudet 2 ja 4. Harjoitus tehdään viestin omaisesti. Lähtöjä porrastetaan tarvittaessa. Takaa-ajo 5 sekunnin lähtövälein ohjaajien päättämässä järjestyksessä.
--------	--

Tavoitteet	Fyysinen – Kovavauhtinen kilpailunomainen suoritus
	Taidollinen – Nopeiden ja omien reitinvalintapäätösten tekeminen
	Henkinen – Muiden suunnistajien hyödyntäminen ja oman pään pitäminen

Pro tips	Helppoimmilla alueilla, kuten puistot, pyri lukemaan eteenpäin, jotta saat suunnistuksesta mahdollisimman sujuvaa. Hajontojen takia tee omaa suunnistustyötä kohti omaa rastia
----------	--