

# Harjoituskortti – Taitoharjoitus

## Pesäkallio suunnistusvedot 29.4.2021

Sijainti	Merrasjärven uimaranta
----------	------------------------

Valmentajat	Tsemppien koutsit, Hutteri
-------------	----------------------------

Maasto ja kartta	Pesäkallio-Holma 1:10000 /5m, Pesäkallion eteläosaa - 2/3 Pesäkallion hienoja kuusikoita ja loput osa kansainvälistä hieman upeaa peitteisempää suunnistusta.
------------------	---



Rata	Ratamestari Aleksi Anttolainen. Tsempeillä 4x1km lenkkeinä, lähdöt ja maalit aina samassa paikkaan. Vaativampi harjoitus 5x1km suunnistusvedot.
------	---

Harjoituksen kulku	Tsempeillä ohjattu alkulämmittely ja aktivoinnit tsemppien koutsien johdolla. Muilla omatoimiset 15min kisa-alkuverryttelyt Suunnistusvedot koutsien ohjeiden mukaan.
--------------------	---

Ohjeet	Valmistaudu tekemään kisanomaista suunnistussuoritusta. Lähtö harjoitukseen keskittyneenä ja aktiivisella otteella! Muista kompassi, karttamuovi sekä vaihtovaatteet ja palautusevääät!
--------	--

Tavoitteet	Fyysinen - Kisanomainen harjoitus, kisaverryttelyt.
	Taidollinen – Lähtösuunta kohteelta seuraavalle!
	Henkinen – Anna mennä! Epäonnistumista ei kannata pelätä – anna itsellesi mahdollisuus onnistua 😊

GPS-seuranta	<a href="http://www.tulospalvelu.fi/gps/20210429Pesakallio">www.tulospalvelu.fi/gps/20210429Pesakallio</a>
--------------	--

Pro tips	Katse ylös! Hae kohteita näkyviin myös sivuilta!
----------	--