

Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Suunnistusvedot Huhmarmäki 10.6.2021

Sijainti	Piiankalliontie 6 , 16100 Nastola. Linkki
----------	---

Valmentajat	Hutteri paikalla jakamassa karttoja, tsemppaamassa, juoksemassa perässä ja puhumassa "sontaa"!
-------------	--

Maasto ja kartta	Kolunkuopat – Huhmarmäki, 1:10000/5m
------------------	--------------------------------------



Rata	Ratamestari Aleksi Anttolainen. Rata 5x n.1km suunnistusvedot.
------	--

Harjoituksen kulku	Kokoontuminen klo 18.00 parkkipaikalle. Omatoiminen verryttely. Lähtöpaikalle 1.7km siirtyminen. Kisanomaiset suunnistusvedot 2-3min palautuksilla. Omatoiminen loppuverryttely
--------------------	--

Ohjeet	Tarvittavat varusteet, valmistautuminen
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – Kisanomainen suunnistusharjoitus
	Taidollinen – Kartta koko ajan täsmälleen oikein päin.
	Henkinen – Viikon tärkein harjoitus kisanomainen suunnistus, tee asiat niin hyvin kuin pystyt!

GPS-seuranta	GPX-käyrän voi lähettää Allulle/ aleksi.anttolainen@live.fi
--------------	---

Pro tips	Ole aktiivinen ja tee suunnistustyötä!
----------	--