

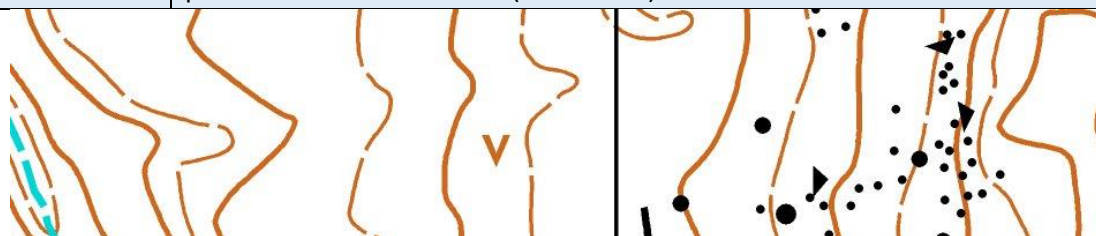
Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Kirkkotien Kiintoisa 17.6.2021

Sijainti	Kirkkotie 376, Hollola Linkki
----------	---

Valmentajat	Allu, Tsemppien koutsit
-------------	-------------------------

Maasto ja kartta	Ote Hälvälä-Ampumarata kartasta. 1:10000/5m. Hälvälää siltä nurkalta missä harvemmin pyöritään. Vähemmän suppaa ja enemmän tyhjää kangasta. Teknisesti varsin erilaista kuin normaalisti Hälvälässä, mutta todella tarkkana saa täälläkin olla. Pidemmällä radalla myös poikkeuksellinen rinnealue (karttakuva).
------------------	--



Rata	Ratamestari Aleksi Anttolainen. SM-ryhmän rata 6.7km/15rastia yhdellä noin 1km siirtymällä. Tsempeillä 8 eri pituista suoraviivaisesti kulkemiseen keskittyvää rastiväliä. Rasteilla koodillinen heijastin ja kreppinauha.
------	---

Harjoituksen kulku	Kokoontuminen klo 18.00 Tsempeillä ohjatut alkulämmittelyt, muilla omatoiminen alkuverryttely 20min. Suunnistusosio valmentajien ohjeistuksien mukaan. Kaverin kanssa suorituksen läpikäynti. Loppuverryttelyssä rastienhakua.
--------------------	---

Ohjeet	KOMPASSI, oma karttamuovi, muista myös ottaa mukaan riittävästi juotavaa sekä palautumis evästä treenin jälkeen otettavaksi.
--------	--

Tavoitteet	<ol style="list-style-type: none">1. Kartta koko ajan täysin oikein suunnattuna. Mihin rastiväliiviiva osoittaa?2. Katso mahdollisimman kauas, kohteet saattavat löytyä myös sivuilta!
------------	---

GPS-seuranta	www.tulospalvelu.fi/gps/20210617Halvala
--------------	--

Pro tips	Monesti maaston lukeminen on jopa tärkeämpää kuin kartan katsominen!
----------	--



Lahden Suunnistajat

37