

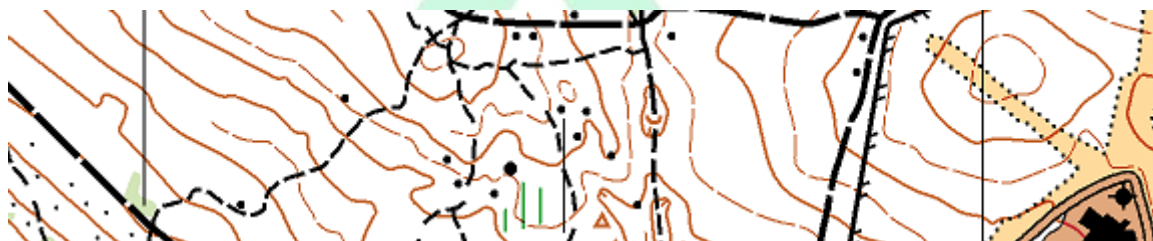
Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Alamäkivedot Tiirismaa 27.5.2021

Sijainti	Arvi Hauvosentie 1, 15860 Hollola, Suomi Ulkoilualan parkkipaikka käytössä
----------	--

Valmentajat	Tsemppien koutsit
-------------	-------------------

Maasto ja kartta	Tiirismaan kartta 1:10000 5m käyräväli. Tarjolla myös poluton versio, sitä haluaville.
------------------	--



Rata	Ratamestari Tuomo Niskanen. Vetoja yhteensä 6 erilaista eri taitotasojen mukaan. On helpompaa ja vaikeampaa rataa, myös poluton versio. Yhden vedon pituus alamäkeen n. 0,6-0,7km.
------	--

Harjoituksen kulku	Tsempeillä ohjattu alkuverryttely koutsien johdolla, muilla omatoimiset alkulämmittelyt. Mäkiylös juosten/kävellen ja alamäkeen suunnistaen. Oman vauhdin mukaisesti 2-6 vetoa. Tsempeillä ohjattu loppuverryttely koutsien ohjeiden mukaisesti.
--------------------	--

Ohjeet	Suunnistukseen tarvittavat varusteet ja hyvä mieli harjoitukseen.
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – Fyysisesti kehittävä harjoitus mäkeä kiivetä ja oppia juosta alamäkeen ei niin helppossa maastossa
	Taidollinen – Suunnassa pysyminen alamäkeen ja vauhdissa rastinotto
	Henkinen – Ei saa tyydyttyä helppoon pisteeseen, vaan lipulle on suunnistettava.

GPS-seuranta	www.tulospalvelu.fi/gps/20210527Tiirismaa
--------------	--

Pro tips

Alamäkeen lähtiessä suunnitelma on tärkeä olla valmiina. Katso ensin minne menet ja mene vasta sitten!

