

Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Suosuunnistusintervallit 8.7.2021

Sijainti	Selkosaarentie 222, 15560 Orimattila. Linkki Pysäköinti tien varteen (turvallisesti) ellei toisin paikanpäällä ohjeisteta.
----------	---

Maasto ja kartta	Huhmarmäki-Kolunkuopat. Kartan koko A4. Mittakaava 1:10000. 5m käyräväli. Maasto on avokalliomaasto, jossa paikoitellen jyrkkiä ja kivikkoisiakin alueita. Harjoitus aluetta hallitsee iso avosuo jonka urheilijat pääsevät ylittämään useaan kertaan.
------------------	--



Rata	4 vetoa, yhteensä 6.3km, viimeinen veto mahdollisuus jättää juoksematta. Tällöin noin 4.3km. Alkuun aina suopätkä minkä jälkeen muutama rasti suunnistaen. Hajontaa löytyy.
------	--

Ohjeet	Kilpailunomainen harjoitus, valmistaudu sen mukaisesti. Klo 18.00 Kokoontuminen parkkipaikalle, ohjeistukset Omatoimiset alkuverryttely, osalla rastienvientiä Klo 18.30 Ensimmäisen vedon yhteislähtö Vetojen jälkeen aina 4minuuttia ensimmäisen maaliin tulosta palautusta ja sen jälkeen sopivissa ryhmissä liikkeelle yhteislähtönä.
--------	---

Ratamestarin vinkit	Suolla saa laittaa itsensä tiukoille ja polkea fyysisesti kovaa, minkä jälkeen pitää olla hereillä ja pystyä suunnistamaan aggressiivisesti homma hallussa pitäen
---------------------	---