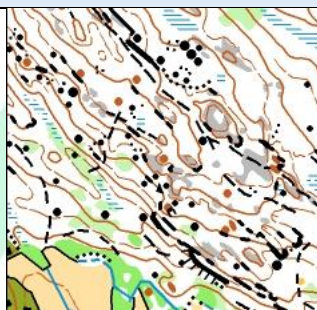


Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Lahti-Suunnistus koejuoksut 15.7.2021

Sijainti	Tuohijärventie 68, 15700 Hollola. Pysäköinti tien varteen (turvallisesti) ellei toisin paikanpäällä ohjeisteta
----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Maasto ja kartta	Tuohijärvi. Kartan koko A4/A3. Mittakaava 1:10000 tai 1:7500. 5m käyräväli. Maasto on avokalliomaasto, jossa paikoitellen jyrkkiä ja kivikkoisiakin alueita.
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Rata	Teemu Niskanen. Radat ovat Lahti-Suunnistuksen kilpailuratoja. Rasteilla rastiliput ja emit leimasimet.
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ohjeet	<p>Kilpailunomainen harjoitus. Päätä etukäteen haluatko juosta pitkän matkan radan vai keskimatkan radan ja minkä sarjan radan. ÄLÄ jaa harjoituksen tietoja. Koskee erityisesti GPS käyrää, mutta älä muutenkaan analysoi harjoitusta julkisesti siten että se voi auttaa jonkun kilpailuun valmistautumista. Kartat kerätään maalissa.</p> <p>Suorituksesta: Älä pyri tekemään kovinta aikaa, vaan keskity siihen että rastit ovat oikeissa paikoissa ja kartta on ajantasalla. Mikäli huomaat että jokin ei ole kohdillaan niin ilmoita tästä Teemulle maalissa. Anna myös yleisesti palautetta radan vaativuudesta ja pituudesta maalissa.</p> <p>Kello 18.00-18.15 voi lähteä keskimatkan radoille kilpailunomaisesti (kartta annetaan lähtö hetkellä), mutta muuten parkista omatoimisesti kulku lähtöön. Mikäli haluat lähteä kello 18 kisanomaisesti niin saavu paikalle ennen 17.45 tai ole yhteydessä Teemuun.</p>
--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ratamestarin vinkit	Varmasti mukavat radat ja nautinnollinen maasto. Keskittykää ympäristöön ja kartan ajantasaisuuteen.
---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------