

Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Huhmarmäen rastinotot 2.9.2021 Klo 18.00

Sijainti	Uusikylä, 16100 Nastola. Linkki
----------	---

Maasto ja kartta	Huhmarmäki 1:10000/5m. Ehkä yksi Päijät-Hämeen hienoimmista maastoista, upeita avokallioita tarjolla! Varsin vaativaa suunnistusta hyvä harjoitus tehdä rauhallisella vauhdilla tai paritreeninä.
------------------	---



Rata	Tsempit: Kaksipuoleinen kartta. Toisella puolella lyhyet välit aina samasta lähtöpaikasta 1.4km/6rastia. Toisella puolella pidemmät lenki SM-ryhmä: 4.3km/32rastia rastinotto harjoitus. Noin puolilla rasteista rastiliput. Punaisella merkatuilla rasteilla ei ole rastilippua.
------	--

Ohjeet	KOMPASSI ja karttamuovi mukaan. Muista myös autoon vaihtovaatteet sekä juomista ja evästä treenin jäljiltä. Alkuverryttelyn aikana siirtyminen lähtöpaikalle. Valmentajien ohjeistuksien mukaan suunnistuslenkit. Loppuverryttelynä siirtyminen takaisin parkkipaikalle
--------	--

Ratamestarin vinkit	Suuntaa kartta huolellisesti! Nosta katse ylös ja kulje rastivälin suuntaan. Tarkista suunta mahdollisimman useasti!
---------------------	--