



SPRINTTIHARJOITUS

11.3.2022 Kartat jaossa klo 18.00
Harjoitus omatoimisesti.

HARJOITUKSEN TEEMA:

PITKÄT REITINVALINNAT,

YKSINKERTAISTAMINEN

KARTTA:

ASEMANTAUSTA | Stefano Raus 2020
MITTAKAAVA | **KÄYRÄVÄLI:** 1: 4000 | 5 m

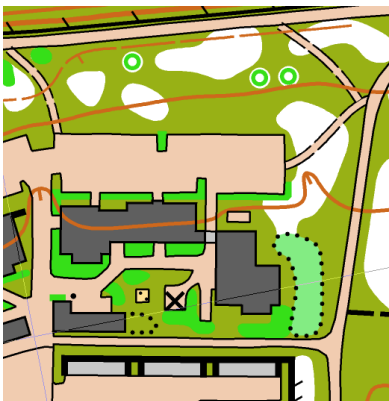
PARKKI:

K-supermarket Hyppyri,
<https://goo.gl/maps/ZFgaMxhcEskwEc8X6>

HARJOITUSINFO:

Matka: Pitkät välit: 4x n.1km
Yksinkertaistaminen: n. 2.5km
Rasteilla: Pienet rastiliput koodeineen
Lähtöön: 300m
Maalista: 300m
Lähdöt: Omatoimisesti valmentajien ohjeistuksen mukaan.

HARJOITUSOHJEET:

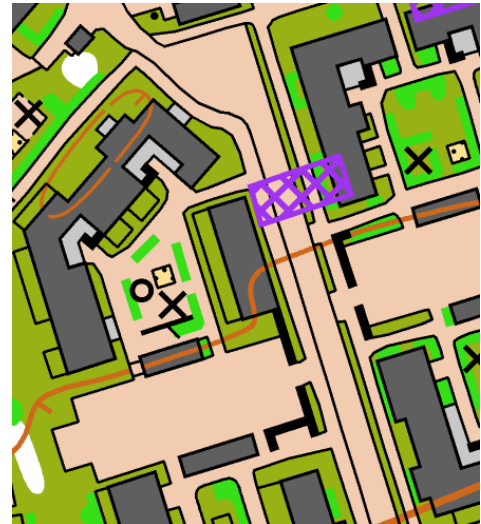


Viikonloppu laitetaan käyntiin Asemantaustan tutuissa puitteissa. Monimuotoiset korttelit ja tontiksi merkatut lumiset nurmialueet tarjoavat hyvät mahdollisuudet monipuolisille jopa -mutkaisille reitinvalinta tehtäville. Alue tarjoaa myös erimuotoisine taloineen hyvän alueen yksinkertaistamisen harjoitteluun. **Talot ovat sprinttisuunnistuksen käyrät.**

Harjoituksen ensimmäinen osa tarjoaa 4 suunnistusvedon verran pitkiä reitinvalinta välejä. Lisätyillä kielletyillä alueilla harjoituksessa tulee jopa sokkelomaista fiilistä – ei ihan Imatran maailman cupin tyyppistä mutta sinnepäin ;) **Harjoitus on sama kuin 15.1!**

Harjoituksen toinen osa on kaksiosainen suunnistusrata yksinkertaistetulla kartalla suoritettava harjoitus. Nosta katse ylös ja havainnoi talot ja talojen kulmat mahdollisimman kaukaa.

Keep it simple!



	Joo	Ei
<i>Irralliset rastimääritteet</i>		Ei
<i>Lämmittelykartta</i>		Ei
<i>GPS-seuranta</i>	On	
<i>Lähtölista</i>		Ei