



SPRINTTIHARJOITUS

12.3.2022 10:00

HARJOITUKSEN TEEMA:

KO-sprintti karsinta (normi sprintti)

KARTTA:

SALPAKANGAS | Reijo Pitkänen 2014

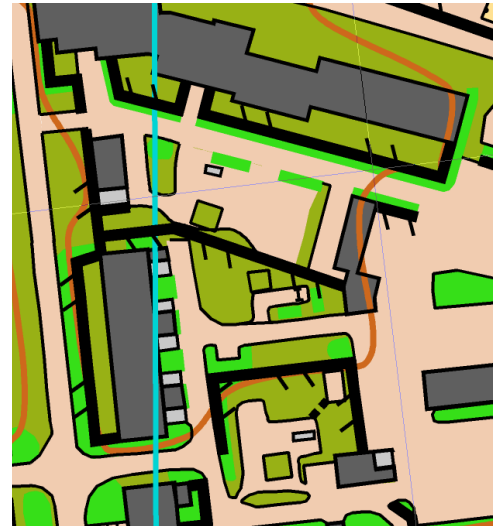
Päivitetty 2022

MITTAKAAVA | KÄYRÄVÄLI: 1: 4000 | 2,5 m

Parkki:

Hollolan Prisma, Kansankatu 8

<https://goo.gl/maps/ecfGveH1sShaqYsZ9>



HARJOITUSINFO:

Matka: 3.2km
Rasteilla: Pienet rastiliput koodeineen
Lähtöön: 200m
Maalista: 200m
Lähdöt: Lähtölistan mukaan klo 10.30
alkaen

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



HARJOITUSOHJEET:

Kokoontuminen klo 10.00 Prisman parkkipaikalle. Nuoremmille tarjolla ohjattu alkulämmittely. Ensimmäinen lähtö klo 10.30. Loppuverryttelyssä rastien keruuta.

Salpakankaan sprinttipyhähti tarjoaa taattua laatua! Kokeneimmille tuttu alue vuoden 2014 SM-sprintistä. Nurmikkoalueet merkattu tonttivihreällä ja parilla kielletyllä alueella harjoitus tarjoaa erinomaisen henkilökohtaisen sprintin.

Harjoituksen alkuun tarjolla lämmittelykartta. Lämmittelykarttana toimii 5.2 tehty suunnistusvetoharjoitus. Lämmittelykartalla ei merkkejä rasteilla.

Sprintti on suunnistusta! Ota oma tekeminen heti alkuun haltuun. Katso ensin minne menet ja mene vasta sen jälkeen ;)

You got it!



Aamupäivän lähtölistat.

10.30 Alli-Martta Ahonen

10.30.30 Niilo Ahonen

10.31 Ella Hakkarainen

10.31.30 Atte Etula

10.32 Riku Hannula

10.32.30 Petteri Huikko

10.33 Eerikki Hirvonen

10.33.30 Juha Sorvisto

10.34 Saara Hirvonen

10.34.30 Juha Hirvonen

10.35 Valtteri Kinnunen

10.35.30 Timo Koivuniemi

10.36 Vili Väkeväinen

10.36.30 Jenna Leppänen

10.37 Minna-Mari Kauppi

10.37.30 Eevert Nurmela

10.38 Karoliina Ukskoski

10.38.30 Hermanni Latonummi



10.39 Elisa Mattila

10.40 Kirsi Nurmi

10.41 Sari Anttonen

10.42 Sofia Haajanen

10.43 Heini Wennman

10.44 Marttiina Joensuu

10.45 Sara Niva