



SPRINTTIHARJOITUS

13.3.2022 10:00

HARJOITUKSEN TEEMA:

Parisprinttiviesti

KARTTA:

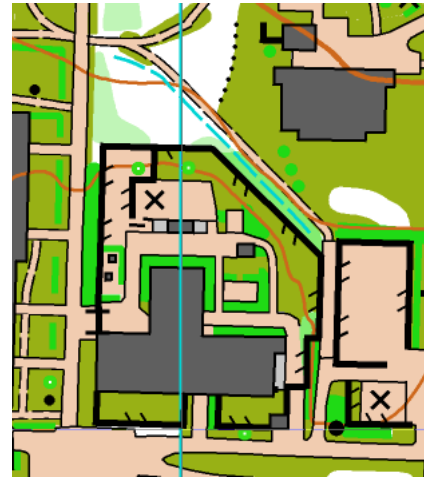
SAKSALA | Stefano Raus 2020

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

PARKKI:

Saarnikatu, Lahti

<https://goo.gl/maps/PxusCq1BFhhS3czXA>



HARJOITUSINFO:

Matka: 2x2x 2km
Rasteilla: Pienet rastiliput koodeineen
Lähtöön: 200m
Maalista: 200m
Lähdöt: Yhteislähtö klo 10.30

Irralliset rastimääritteet

Lämmittelykartta

GPS-seuranta

Lähtölista

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



HARJOITUSOHJEET:

Kokoontuminen klo 10.00 Nuoremmille tarjolla ohjattu alkulämmittely. Ensimmäisen osuuden yhteislähtö 10.30.

Saksala tarjoaa loivaa mäkeä ja kerrostaloaluetta. Kesäisin varsin suoraviivaista sprinttiä tarjoava alue saa aivan uuden ulottuvuuden kartan ollessa talvimoodissa. Nurmikkoalueet merkattu tonttivihreällä ja ainoastaan kovapohjaiset alueet juostavissa. Tämä tarjoaa mahdollisuuden kovaan vauhdinpitoon sekä haastaa juoksijoita monipuolisilla reitinvalinnoilla.

Kahden hengen pariviesti, jossa molemmilla kaksi osuutta. Ensimmäisen osuuden kartat jaetaan urheilijoille 2min ennen yhteislähtöä. Seuraaville osuuksille urheilijat saavat ottaa kartan valmiiksi edellisen osuuden lähdettyä – karttaa ei saa katsoa. Vaihto tapahtuu "läpsystä".

Katso reitinvalinta ennen rastilta lähtöä, luota itseesi ja anna mennä! Taistele loppuun asti, joukkuetoverisi luottaa sinuun 😊