

Suunnistusvedot 2.6.2022

To 2.6.2022 Klo 18:00

Harjoituksen teema

Suunnistusvedot hajonnoin

Kartta

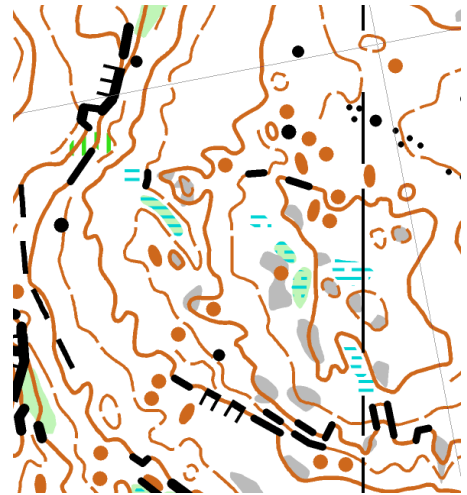
Lapakisto

Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5m

Harjoituspaikka

Lapakiston upea kallio/erämaa maasto. [Parkki](#) Ristikankaantie 210, 15540 Lahti



Harjoitusinfo

Matkat: Suunnistusvedot.

Pitkä vaativa: 2.3km + 2.1km +1.7km

Lyhyt helpohko: 1.1km + 1.2km + 1.1km

Rasteilla: Rastiliput koodeineen

Lähdöt: Valmentajien ohjeiden mukaan.

Ensimmäinen vetoyhteislähtönä kaikki, loput pienissä ryhmissä.

Harjoitusohjeet

Kokoontuminen Lapakiston parkkipaikalle 18.00

Aikuisilla omatoiminen alkulämmittely, nuorilla ohjatut verryttelyt.

Parkkipaikalta lähtöön siirtyminen (n. 800m) yhteisesti 18.25 alkaen.

Ensimmäinen yhteislähtö noin 18.35.

Tavoite

1. Tee suunnitelma
 - a. Rastilta lähtiessä sinun pitää tietää minne olet menossa
2. Aktiivinen suunnistaminen
 - a. Lue karttaa usein!
 - b. Havannoi maasto – pää pyörimään!
 - c. Suunnistus ei ole muisti laji, varmista kartalta!

Irralliset rastimääritteet	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Ei

