

Lapakiston suunnistuslenkit

Ke 31.08.2022 Klo 18:00

Harjoituksen teema

SM-pitkä tai lyhyet suunnistuslenkit

Kartta

Lapakisto (Pajulahti)

Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5m tai 15000/ 5m

Harjoituspaikka

Ristikankaantie 210, Lahti. <https://goo.gl/maps/EzaG3YpUhWh5QJfPA>

Harjoitusinfo

Matkat: Pitkänmatkan harjoitus 3km + 2.7km 15000 mittakaavalla

Lyhyet suunnistuslenkit 3xn.500m + 3xn.900m, 10000 mittakaavalla

Rasteilla: Rastiliput koodeineen

Lähdöt: Valmentajien ohjeiden mukaan omatoimisesti

Harjoitusohjeet

Kokoontuminen klo 18.00. Yhteinen siirtyminen lähtöpaikalle noin 1km. Isoimmat saavat halutessaan kartan jo parkkipaikalla.

Rauhassa omatoimisesti valmentajien ohjeiden mukaisesti tekniikka edellä.



Irralliset rastimääritteet	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Ei

Tavoite

Keskity suunnistamaan. Kuten SM-kisoissa niin nytenkin hyvä tulos ratkaistaan suunnistamalla ei juoksemalla

1. Suuntaa kartta
2. Tee suunnitelma
 - a. Valitse välitavoitteet jotka haluat nähdä
3. Kulje välitavoitteelta seuraavalla
4. Varmista suunta!
5. Lue karttaa riittävän usein.

