

# Maastotestijuoksu

To 15.09.2022 Klo 18:00

## Harjoituksen teema

Maastotestijuoksu

## Harjoituspaikka

<https://goo.gl/maps/1zPwxc mujbgPbc9M7> Koneharjunkatu 5, 15850 Lahti

## Harjoitusinfo

**Matkat:** 2.5km (14 vuotiaat ja nuoremmat), 5km (D16-18, H16), 7.5km (D21, H18, H20) tai 10km (H21).

## Harjoitusohjeet

Kokoontuminen klo 18.00.

Yhteinen siirtyminen lähtöpaikalle noin 1km. Ohjatut verryttelyt.

Yhdessä maastotestijuoksureitin kiertäminen rauhassa 2.5km

Reitti yhteislähtönä juosten. 15 vuotiaat ja vanhemmat 5km, nuoremmat 2.5 tai 5km oman halun mukaan.

