

To 26.10.2022 Klo 10:00

## Harjoituksen teema

Kartan suuntaus

## Kartta

Gumbo, Sipoo

## Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5m

## Harjoitusinfo

**Matkat:** Lyhyitä lenkkejä 4x700-900m ja pitkiä lenkkejä 4x1.3km-1.5km oman tahdin mukaan

**Rasteilla:** Rastiliput koodeineen

## Harjoitusohjeet

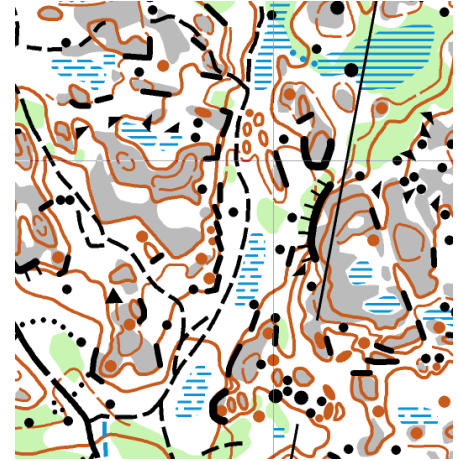
- Lähtö majoituksesta 10.00, siirtyminen autoilla 2km
- Verryttely lähtöpaikalle n. 1.4km
- Omaan tahtiin suunnistuslenkkejä valmentajien ohjeiden mukaan.

## Tavoite

Rauhallinen sisäänajo suunnistus. Tee perusasiat huolella

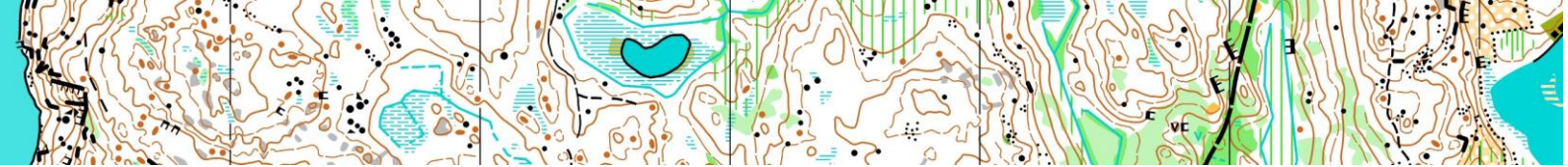
1. Suuntaa kartta huolella
2. Tee hyvä suunnitelma
3. Lähtösuunta kohteelta seuraavalle kuntoon
4. Havainnoi maastoa!

Tee omaa suunnistustyöskentelyä.



Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Ei





To 26.10.2022 Klo 17:30

## Harjoituksen teema

Yösuunnistus, suoraviivaisesti kulkeminen

## Kartta

Massby, Sipoo

## Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5m

## Harjoitusinfo

**Matkat:** Lyhyitä lenkkejä 3x n.1km

**Rasteilla:** Rastiliput koodeineen

## Harjoitusohjeet

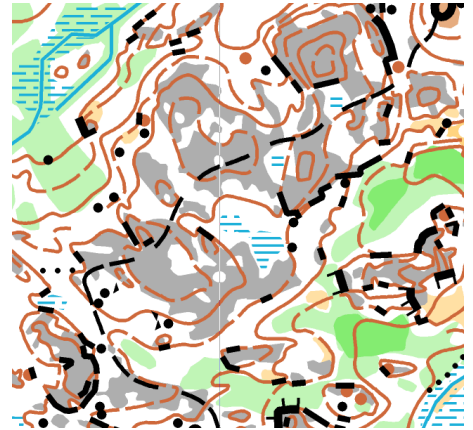
- Lähtö majoituksesta 17.30
- Verryttely lähtöpaikalle n. 1.4km
- Omaan tahtiin suunnistuslenkkejä valmentajien ohjeiden mukaan.

## Tavoite

Rauhallinen yösuunnistus. Tee perusasiat huolella

1. Suuntaa kartta huolella
2. Tee hyvä suunnitelma
3. Lähtösuunta kohteelta seuraavalle kuntoon
4. Havainnoi maastoa!

Tee omaa suunnistustyöskentelyä.



Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Ei





**Pe 27.10.2022 Klo 10:00**

## Harjoituksen teema

Omaan suunnistamiseen keskittyminen

## Kartta

Gumbo, Sipoo

## Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5m

## Harjoitusinfo

**Matkat:** 3x600-700m suunnistuslenkit hajonnoin

**Rasteilla:** Rastiliput koodeineen

## Harjoitusohjeet

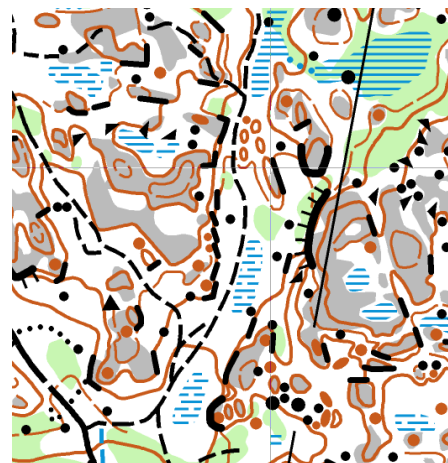
- Lähtö majoituksesta 10.00
- Verryttely lähtöpaikalle n. 2km (mahdollista lyhentää siirtymillä autolla n. 1km)
- Suunnistuslenkkejä yhteislähdöllä

## Tavoite

Viestinomaista suunnistamista. Tee perusasiat huolella

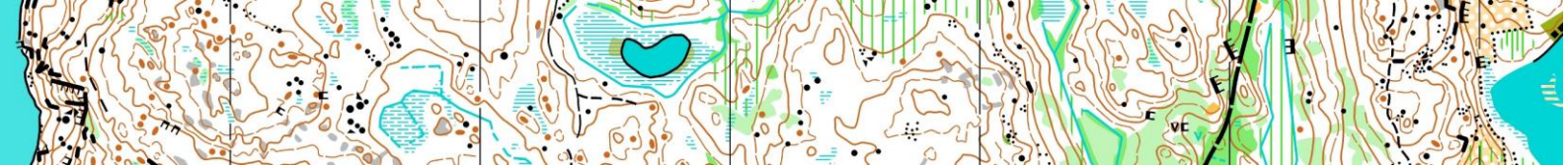
1. Suuntaa kartta huolella
2. Tee hyvä suunnitelma
3. Lähtösuunta kohteelta seuraavalle kuntoon
4. Havainnoi maastoa!

Tee omaa suunnistustyöskentelyä.



Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Ei





**Pe 27.10.2022 Klo 13:00**

## Harjoituksen teema

Parisuunnistus, pitkät välit

## Kartta

Gillerberget, Sipoo

## Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5m

## Harjoitusinfo

**Matkat:** Pitkä suunnistus rata 4,8km

**Rasteilla:** Rastiliput koodeineen

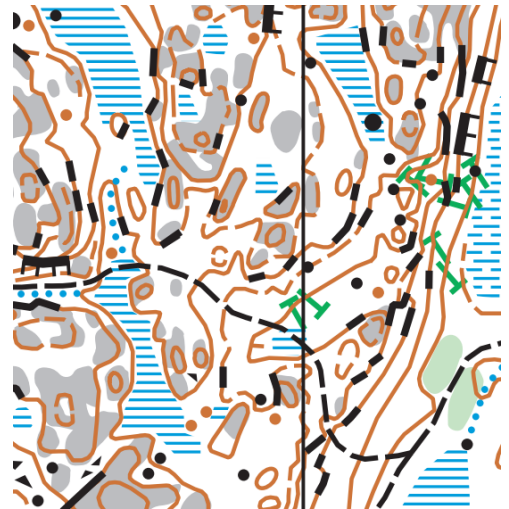
## Harjoitusohjeet

- Lähtö majoituksesta 13.00 (autolla siirtyminen noin 20min)
- Lähtöpaikalle matkaa noin 400m
- Maalista verryttely parkkipaikalle n. 1km

## Tavoite

Rauhallista suunnistamista hienossa maastossa. Tee perusasiat huolella

1. Suuntaa kartta huolella
2. Tee hyvä suunnitelma
3. Lähtösuunta kohteelta seuraavalle kuntoon
4. Havainnoi maastoa!



Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Ei



Suomen  
Suunnistusliitto