

**Ma 5.12.2022 Klo 18:00**

## Harjoituksen teema

Sprinttisuunnistus, pidemmät välit

## Kartta

[Lotilan koulu](#), Vuoksenkatu 9, 15100 Lahti

## Mittakaava / Käyräväli

1:4000 / 2,5m

## Harjoitusinfo

**Matkat:** Kolme eri rataa. 1.3km + 1.5km + 2.5km

**Rasteilla:** Rastiliput koodeineen

**Lähdöt:** Valmentajien ohjeistusten mukaan

## Harjoitusohjeet

- **Kokoontuminen Lotilan koululle klo 18.00.**
- Verryytelyt valmentajien ohjeistusten mukaisesti.
- Loppuverryttelyssä rastienkeruuta
- Muista ottaa mukaan vaihtovaatetta (pipo, hanskat, paita, takki)
- Ota mukaan KOMPASSI ja karttamuovi

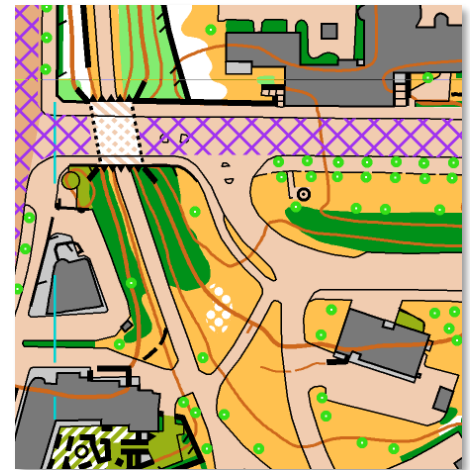
## Tavoite

1. Suuntaa kartta kunnolla
2. Tee suunnitelma
  - a. Luota ensimmäisenä silmään osuvaan reittiin!
3. Pyri lukemaan karttaa juoksuvauhdissa
  - a. Tee suunnitelma seuraavalle välille valmiiksi

## Valmistautuminen

Jokaiseen taitoharjoitukseen kannattaa valmistautua kuin kisaan.

1. Mihin aiot keskittyä suunnistuksen suorituksen aikana
2. Voit käydä läpi viime vuoden [FIN5 -ratoja](#) samalta alueelta



Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Kyllä
Emit	Ei

