



Ma 16.1.2023 Klo 18:00

Harjoituksen teema

Sprinttisuunnistus, vedot hajonnoin

Kartta

[Jalkarannan koulu](#), Sarvikuja 1, 15950 Lahti

Mittakaava / Käyräväli

1:3000 / 2,5m

Harjoitusinfo

Matkat: 4x 0,7-1,0km

Rasteilla: Pienet rastiliput koodeineen

Lähdöt: Pienissä ryhmissä. Lähtö koulun pihalta.

Lisähuomiot: Joillakin vedoilla on käytössä lisäaitoja kartassa.

Harjoitusohjeet

- **Kokoontuminen Jalkarannan koulun parkkipaikan viereen klo 18.00.**
- Verryttelyt vetäjien ohjeistusten mukaisesti.

Verryttelyt

Yhdessä tehtynä

Tavoite

Kovavauhtinen suunnistus ryhmissä. Keskity omaan tekemiseen ja pyri tekemään omat valinnat.

1. Tee oma reitinvalinta ja toteuta sen mukaisesti
2. Pidä suoritus hallussa
3. Hyödynnä muiden tekemistä, mutta älä luota heihin täysin

Tee omaa suunnistustyöskentelyä vaikka kavereita pyörii ympärillä

