

La 11.3.2023 Klo 10:00

Harjoituksen teema

Sprinttisuunnistus, Sujuvuus – kartan lukeminen juoksuvauhdissa

Kartta

[Kankaan koulu, Opintie 4](#)

Mittakaava / Käyräväli

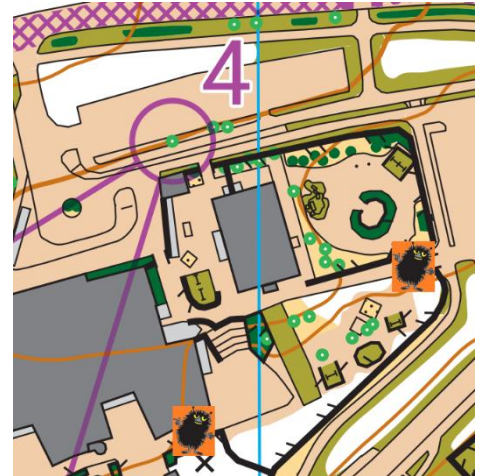
1:3000 / 2,5m

Harjoitusinfo

Matkat: Kaksi rataa Haisuli 1,8km/7rastia + Laavaa 3,7km/13rastia

Rasteilla: Rastiliput koodeineen

Lähdöt: Valmentajien ohjeistuksien mukaisesti sopivin lähtövälei



Harjoitusohjeet

- **Kokoontuminen Kankaan koululle klo 10.00**
- Verryttelyt valmentajien ohjeistusten mukaisesti.
- Loppuverryttely valmentajien ohjeistuksien mukaisesti rasteja kerätän

Tavoite

Sujuva sprinttisuunnistaminen

1. Lue karttaa juoksuvauhdissa jos mahdollista
2. Hyödynnä selkeät pätkät kartan lukemiseen
3. Tavoitteena että kun lähestyt rastia tiedät jo mihin pitää mennä rastin jälkeen

Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Ei
Emit	Ei

Valkoinen on laavaa

Mittakaava 1:3000

Tehtävä: Valkoinen on laavaa, joten kulje reitti osumatta kartan valkoisille alueille.

Kahdella rastivälillä kuljettava reitti on merkitty mutkittelevalla rastiväliiviivalla.

