



**Ma 13.3.2023 Klo 18:00**

## Harjoituksen teema

Sprinttisuunnistus, Sujuvuus – kartan lukeminen juoksuvauhdissa

## Kartta

Lahden Yhteiskoulu, Kokoontuminen [Pikku-Veskulla Vesiuruilla](#)

## Mittakaava / Käyräväli

1:2000 / 2,5m

## Harjoitusinfo

**Matkat:** 5 x 400-800m sprinttisuunnistuslenkki. Ratamestarina Timo Koivuniemi

**Rasteilla:** Rastiliput koodeineen

**Lähdöt:** 5 hengen porukoissa yhteislähtö eri lenkeille.



## Harjoitusohjeet

- **Kokoontuminen klo 18.00**
- Verryttelyt valmentajien ohjeistusten mukaisesti.
- Loppuverryttely valmentajien ohjeistuksien mukaisesti rasteja kerätään

## 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