

# SPRINTTIHARJOITUS

21.1.2023 10:00

## HARJOITUKSEN TEEMA:

Sprinttisuunnistusvedot ryhmissä

## KARTTA:

Länsiharjunkoulu | Pikkarainen 2022

MITTAKAAVA | KÄYRÄVÄLI: 1: 4000 | 2,5 m



(Kuva ei liity tapaukseen)

## HARJOITUSINFO:

**Matka:** 1,3km + 1,4km + 2,1km  
**Rasteilla:** Rastiliput koodeineen  
**Lähtöön:** 100 m  
**Maalista:** 100 m  
**Lähdöt:** Pienryhmissä, ensimmäinen lähtö n. 10:30

## HARJOITUSOHJEET:

Kokoontuminen Länsiharjun koululla, osoitteessa [Helsingintie 52](#) klo 10. Parkkipaikkoja löytyy hiekkakentältä osoitteesta [Vahva-Jussin lenkki 20](#).

Alkuverryttelyiden jälkeen vetovaihe alkaa n. Klo 10:30. Lähdöt valmentajien ohjeiden mukaan pienissä ryhmissä. Ensimmäisen vedon jälkeen kerätään sopiva porukka kasaan toista vetoa varten.

Maastossa mahdollisesti auki olevia portteja on merkattu kartalle suljetuiksi violetilla paksulla viivalla, olkaa tarkkana.

Suositus nastakengille.