

La 12.11.2022 Klo 10:00

Harjoituksen teema

Suunnistuslenkit

Kartta

Kangaslampi, Pajulahti - [Parkkipaikka](#)

Alhaistentie 65, 15560 Lahti

Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5m

Harjoitusinfo

Matkat. 3x reilu 1km suunnistusvedot

Rasteilla: Isot rastiliput koodeineen

Lähdöt: Valmentajien ohjeiden mukaan

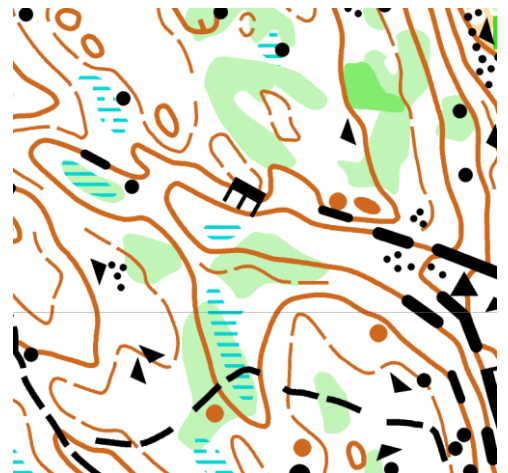
Harjoitusohjeet

- **Kokoontuminen klo 10.00**
- Verryttelyt valmentajien ohjeistusten mukaisesti.
- Suunnistuslenkit oman vauhdilla

4Tavoite

Suunnistuksen perusteet kuntoon!

1. Tee suunnitelma kunnolla!
2. Lähtö suunta tarkasti
3. Katse ylös ja etene suoraviivaisesti



Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Ei
Livelox	Ei
Emit	Ei

