

Sprinttitreeni | Ma 30.1.2023 | Klo 18:00

Harjoituksen teema:

3x Sprinttisuunnistusvedot + viivasuunnistus

Kartta:

Salpakangas (Hollola)

Mittakaava / Käyräväli:

1: 4000 / 2,5 m



Harjoitusinfot:

Matkat: 1,5km + 0,7km + 1,1km (viivaa pitkin) + viiva 1,8km (helposti lyhennettävissä)

Rasteilla: Rastiliput koodeineen

Lähdöt: Lähtö ja maali samassa paikassa. Vedot henk. koht. lähtöinä eri radoille.

Lisähuomiot: Joillain vedoilla on käytössä lisäaitoja kartassa.

Harjoitusohjeet:

Kokoontuminen Hollolan Prisman parkkipaikalle osoitteeseen Keskuskatu 11, kello 18.

(<https://goo.gl/maps/sEDFSocRmQekLsRE7>)

Yhteinen alkuverryttely, jonka jälkeen sprinttilenkeille.

Tavoitteena pidemmät välit ja reitinvalinnat. Karttaan on merkattu lisäaitoja, joiden kanssa kannattaa olla erittäin tarkkana! Fyysinen tavoite reipas/vauhtikestävyys, myös toteutettavissa kevyesti.

Jalkaan ehdottomasti nastakengät! (nimimerkillä vedin yhdet lipat alueen tsekkauksessa :D)

Muista myös pieni lamppu!