

Ti 14.2.2023 Klo 18:00

Harjoituksen teema

Sprinttiviesti pareittain

Kartta

Asemantausta, Kokoontuminen [Launeen keilahallilla](#).

Mittakaava / Käyräväli

1:3000 / 4m

Harjoitusinfo

Matkat: 2x3x 1-1.5km (jokainen juoksee kolme osuutta).

Rasteilla: Rastiliput koodeineen

Lähdöt: Avausosuuden yhteislähtö noin klo 18.30.

Aaltolähtö aina 2min kärjen lähtemisen perään. Kaikki loput aina silloin liikkele!

Lisähuomiot: Joillakin vedoilla on käytössä lisäaitoja kartassa.

Harjoitusohjeet

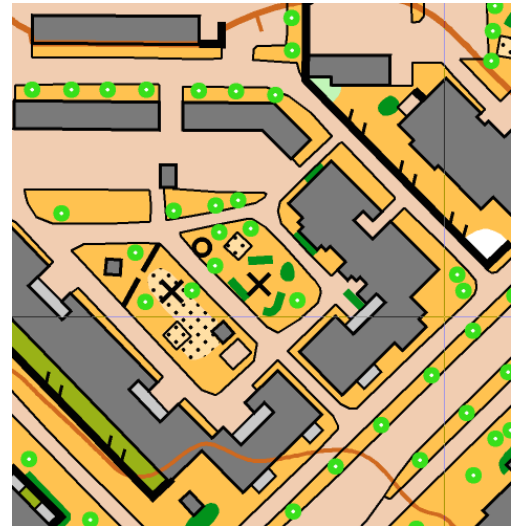
- Kokoontuminen Launeen keilahallille klo 18.00.
- **HUOM! YKL bussilla lähtö klo 17.30 Starttiaualta**
- Omatoimiset lämmittelyt 15min juosten
- Ohjatut aktivoinnit 15min ennen sprinttiviestin lähtöä
- Loppuverryttelyt rasteja keräten

Tavoite

Kovavauhtinen suunnistus ryhmissä. Keskity omaan tekemiseen ja pyri tekemään omat valinnat.

1. Tee oma reitinvalinta ja toteuta sen mukaisesti
2. Hyödynnä selkeät pätkät kartan lukemiseen.
3. Hyödynnä muiden tekemistä, mutta älä luota heihin täysin

Tee omaa suunnistustyöskentelyä vaikka kavereita pyörii ympärillä



Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Kyllä
Livelox	Ei
Emit	Ei