



Lahden 2023 Harjoitusviikonloput



Miksi?

Laadukkaat harjoitukset
Laaja seurayhteistyö → kiroprua
SM-kisojen ratamestarien tekemät radat

Milloin?

Maaliskuussa 17.-19.3.
Elokuussa 11.-13.8.

Missä?

Lahdessa ja Hollolassa

Mitä harjoituksia?

Knockout-sprintti, parisprinttiviesti,
sprintti karsinta+finaali, maastoharjoituksia,
ja paljon muuta!!!



Lisätiedustelut

tuomo.niskanen@ls37.fi



Lahden Sprinttiviikonloppu 17.-19.3.



Miksi?

Laadukkaat sprinttiharjoitukset
Valmistaudu tulevaan kauteen
SM-sprintin ratamestarin tekemät radat

Kenelle?

Kaikille suunnistajille. Lähtökohtaisesti
seurojen harjoitusleiriksi suunniteltu paketti

Missä ja Milloin?

Lahdessa ja Hollolassa. Maaliskuun 17.-19.pv

Mitä harjoituksia?

Perjantai

Sisäänajosprintti, rastiliput

Lauantai

Aamupäivä: Henk.koht. sprintti, ajanotto
Iltapäivä: Knockout, rastiliput

Sunnuntai

Sprinttiviesti, rastiliput



Lahden SM-treeniviikonloppu 11.-13.8.



Miksi?

Laadukkaat sprinttiharjoitukset
Valmistaudu SM-kisoihin
SM-kilpailuiden ratamestarien tekemät radat

Kenelle?

Kaikille suunnistajille. Lähtökohtaisesti seurojen harjoitusleiriksi suunniteltu paketti

Missä ja Milloin?

Lahdessa ja Hollolassa. Elokuun 11.-13.pv

Mitä harjoituksia?

Perjantai

Sisäänajo maasto + sprintti, rastiliput

Lauantai

Aamupäivä: Henk.koht. sprintti, ajanotto
Iltapäivä: Knockout, rastiliput

Sunnuntai

Viestiharjoitus maasto, rastiliput