

La 13.1.2024 Klo 10:00

Harjoituksen teema

Sprinttivedot pareittain tai ryhmissä

Kartta

Möysä, Kokoontuminen [Möysän koulu](#) Hiljankuja 6, 15150 Lahti

Mittakaava / Käyräväli

1:3000 / 2,5 m

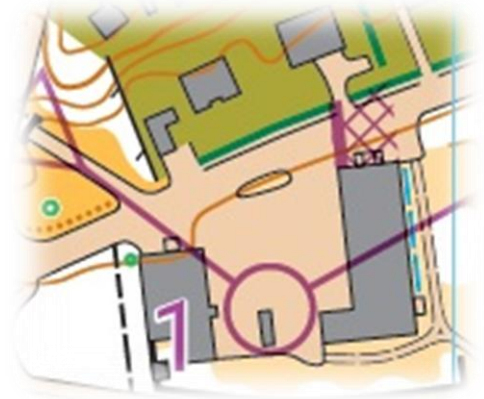
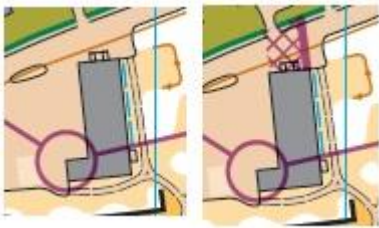
Harjoitusinfo

Matkat: 4 x noin 1 – 1,5 km mittaiset suunnistusvedot

Rasteilla: Rastiliput. Mahdollisesti myös koodit

Lähdöt: Verryttelyjen jälkeen pareittain tai ryhmissä.

Lisähuomiot: Radoilla hajontaa ja lisättyjä kiellettyjä alueita. Kiellettyjä alueita ei ole merkitty maastoon. Kielletyt alueet eivät ole kaikille samat, joten yhdelle kielletty reitti saattaa olla toiselle sallittu. Noudata kiellettyjä alueita. Alla esimerkki. Vasen rata juoksijalla 1 ja oikea rata juoksijalla 2.



Harjoitusohjeet

- Kokoontuminen Möysän koululle
- Verryttely omatoimisesti valmentajan ohjeiden mukaan päättyen
- Lähdöt vedoille pareittain / ryhmissä
- Karttaa ei saa katsoa ennen lähtöä.
- Vedon jälkeen ennen seuraavaa vetoa käykää edellinen veto lyhyesti läpi verraten toisten ratoja ja reittejä. Teitkö / tekikö kaveri optimaaliset reitinvalinnat?
- Karttaa etukäteen tutkimatta seuraava veto ja päälle analyysi ja kohti kolmatta
- Loppuverryttelyt itsenäisesti / rasteja keräten.

Tavoite

Itsenäinen suunnistussuoritus.

1. Keskity omaan tekemiseen. Kaveri saattaa valita reitin, joka sinulle ei ole mahdollinen tai poimia rastin, joka ei ole sinun
2. Ennakoiva suunnistus – rastille tullessa tiedät, mitä reittiä pääset seuraavalle rastille asti

