



SUUNNISTUSHARJOITUKSEN HARJOITUSKORTTI

PAIKKA	Hiekkahelmi, Paimio Karttalaatikko Hiekkahelmen uimarannan puuvajassa.
---------------	---

JÄRJESTÄJÄ	Paimion Rasti / Milka Reponen, 044 2782864
-------------------	--

ILMOITTAUTUMINEN	Ei ennakkoilmoittautumista
-------------------------	----------------------------

AIKA	Karttoja saataville maanantaista 17.8. klo 18 sunnuntaihin 23.8. saakka.
-------------	--

TEEMA	Maastonkohteiden ennakointi ja havainnointi. Väylä/viivasuunnistus.
--------------	---

MATKA	Rastipolku 1,9/1,3 km MiniPower 4,0 km Power 5,7
--------------	--

OHJEET	<p>Rastipolku: Nuorimmille kartassa viiva, jota pitkin on tarkoitus kulkea ennakoimalla ja havainnoimalla maastonkohteita viivan ympärillä. Viivaa ei ole merkattu maastoon. Viivan varrella on 5 rastilippua, osaatko merkata niiden kohdat karttaa suunnistuksen jälkeen?</p> <p>MiniPower: Kartassa sekä väylä että viiva. Väylällä kulkeminen on haastavampaa, jo viivaa pitkin meno tuntuu sujuvan vaihda väylään. Ennakoimalla ja havainnoimalla väylällä näkyviä maastonkohteita pysyt kartalla. Tämä harjoitus kannattaa aloittaa rauhallisella vauhdilla, jotta pääset kiinni karttaan. Väylää/viivaa rikkoo 2 lyhyttä rastinottorataa, rastinottoradoilla keskity sujuvaan suunnistukseen ja löytämään rasteille johdattelevat kohteet. Rasteilla pieni rastilippu.</p> <p>Power: Kartassa sekä väylä että viiva. Väylällä kulkeminen on haastavampaa, jo viivaa pitkin meno tuntuu sujuvan vaihda väylään. Ennakoimalla ja havainnoimalla väylällä näkyviä maastonkohteita pysyt kartalla. Tämä harjoitus kannattaa aloittaa rauhallisella vauhdilla, jotta pääset kiinni karttaan. Kun</p>
---------------	---

PR NUORET-HARJOITUSKORTTI

	<p>suunnistus alkaa sujua, voi vauhtia lisätä. Väylän/viivan päätteeksi rastinottorata, keskity sujuvaan suunnistukseen ja rastityöskentelyyn.</p> <p>Lopuksi jokainen ryhmä, loppuspurtit ja kiihdytykset polulla maalin vieressä. Polulla on kaksi valkoista muovinauhaa, jotka näyttävät sopivaa matkaa. Nuoremmat voivat tehdä 5 kertaa lyhyemmän matkan ja vanhemmat 3 kertaa pidemmän ja 5 kertaa lyhyemmän.</p>
--	---