



# YHTEIS- SEKÄ OMATOIMINEN SUUNNISTUSHARJOITUS

Hevonpää

**Ajankohta:** Ohjattu harjoitus ma 25.5 klo 18:00-19:30. Rastit omatoimiharjoitteluun metsässä lauantaihin 30.5. klo 15 asti.

**Kokoontuminen ja paikoitus:** [Valtatie 98](#), Hevonpää(Paimio), Toinen mahdollinen [pysäköintipaikka](#).

**Kenelle suunnattu:** MiniPower-ryhmäläisille(11-14-vuotiaille).

**Radat:** Reitinvalinta ja metsäjuoksu + viuhkat käyräteemalla. Kokonaismatka harjoituksessa noin 5 km, mahdollisuus lyhentää viuhkoja vähentämällä.

**Kartat:** 1:7500, kartasta poistettu kasvillisuuskuvaukset.

Omatoimirastit sunnuntaihin 30.5. klo 15 asti vihreässä postilaatikossa, kuvan osoittamassa paikassa.



[Mallikartta](#)

HARJOITUSKORTTI PAIMION RASTI-  
PR nuoret kevätkausi 2020

**Rastit:** Rastiliput ja koodit

**Ratamestari:** Milka Reponen

**Kenkäsuositus:** Nastarit tai nappulat

**Harjoituksen toteutus:** Verryttely noin 10 minuuttia ennen reitinvalinta-rastille lähtöä. Alkuverryttelyssä liikeratojen avaukset, teräviä hyppyjä ja loikkia sekä nilkkajumppaa.

Reitinvalinta-rastille lähtö pareittain/pienissä ryhmissä. Vauhtia saa pitää!

Rastilla odotetaan oma ryhmä kasaan ja lähdetään eri reittiä takaisin viuhkojen keskurastille, alamäessäkin voi juosta vauhdikkaasti jos uskaltaa.

Viuhkat, ohjaaja/valmentaja kertoo kuinka ne kierretään. Keskity omaan suunnistukseen ja muista seuraavat asiat:

- Reitinvalinta
- Lähtösuunta
- Ennakointi ja havainnointi
- Johdatteleva kohde, viimeinen varma rastille tullessa (tässä treenissä erityisesti johdattelevat muodot)
- Tarvittaessa on hyvä olla myös pysäyttävä selkeä kohde, joka on rastin takana.



Tsemppiä treeniin!