



# YHTEIS- SEKÄ OMATOIMINEN SUUNNISTUSHARJOITUS

Hevonpää

[Valtatie 98](#), Hevonpää(Paimio)

**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](#).

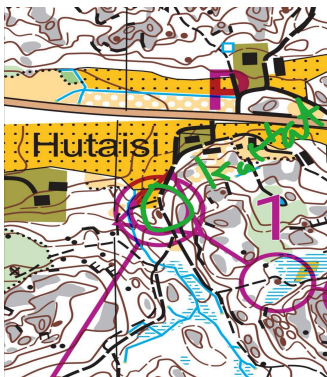
**Kenelle suunnattu:** Power-ryhmäläisille(15-18 vuotiaalle)

**Teema:** Käyräsuunnistus

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

**Kartat:** 1:10 000, käyräkartta, jossa kielletyt alueet, tiet sekä jyrkänteet.

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



HARJOITUSKORTTI PAIMION RASTI-  
PR nuoret kevätkausi 2020

[Mallikartta](#)

**Rastit:** Rastiliput ja koodit

**Ratamestari:** Milka Reponen

**Kenkäsuositus:** Nastarit tai nappulat

**Harjoituksen toteutus:** Verryttely noin 15 minuuttia ennen lähtöä, aktivoinnit ja liikeratojen avaukset. Ohjatussa treenissä ryhmälähdöt/ parilähdöt ensimmäiselle keskusrastille, josta eteenpäin yksilösuunnistusta.

Käyräkartalla erityishuomio maastonmuotoihin ja hyviin reitinvalintoihin sekä rastille johdattelevaan muotoon. Katse kauas ja kompassilla hyvä suunta.



Tsemppiä treeniin!