



**Paimion Rasti**

## **16.1.2020 SUUNNISTUSHARJOITUKSEN HARJOITUSKORTTI**

<b>PAIKKA</b>	Kehityksen Kerhotalo, Piikkiö ( <a href="#">Lystiläntie 21</a> )
<b>JÄRJESTÄJÄ</b>	Milja Vääätäjä, puh. 0452630426
<b>ILMOITTAUTUMINEN</b>	ke 15.1. klo 18 mennessä <a href="#">Google Sheettiin</a>
<b>AIKA</b>	Yhteislähtö klo 18:00 paikoituksen läheisyydestä, omatoiminen verryttely sitä ennen
<b>TEEMA</b>	Kovavauhtinen yösuunnistus yhteislähtönä ja hajonnoin
<b>MATKA</b>	Radan pituus n. 5km , oikaiseminen mahdollista
<b>OHJEET</b>	kovavauhtinen treeni, tavoitteena totta kai oma puhdas suoritus rasteilla heijastimet ei emittiä
<b>VARUSTEET</b>	karttamuovi A4 ja perus yösuunnistusvarusteet + lämpimät vaihtovaatteet