



Paimion Rasti

16.9.2020 SPRINTTIHARJOITUKSEN HARJOITUSKORTTI

MAASTO JA KARTTA	Hovirinta, vauhdikas ja selkeä koulukeskusalue 1:4000, 2 m / Eero-Antti Lonka
-----------------------------	--

TEEMA	sprinttisuunnistusrutiinit, SM-sprinttiin valmistautuminen
--------------	--

RATA	kaksi rataa: 1. 1,73 km 2. 1,82 km
-------------	--

OHJEET	<p>klo 17:30 kokoontuminen treenipaikalla</p> <ul style="list-style-type: none">• lähtöön matkaa parkista 600 m• klo 18:00 ensimmäinen lähtö, lähtöväli 30 sek• verryttely 5-10 min ensimmäisen radan jälkeen (ks. opaskartta)• toinen rata kartan kääntöpuolella, lähtöpaikka sama kuin ensimmäisen radan maali• toisen radan lähtöaika oman suunnitelman mukaan, 30 sek lähtöväli <p>Valmistaudu harjoitukseen kuten kilpailuun. Valmistaudu tekemään kaikki rutiinit kuten kilpailussa.</p> <p>Nostot: Nopeat päätökset suunnistuksellisesti selkeällä alueella. Suoritustason säilyttäminen loppuun asti myös toisessa vedossa.</p> <p>Rasteilla kuitunauha. Rastimääritteet kartassa.</p>
---------------	--

VARUSTEET	Oma sprinttisuunnistusvarustus (asfaltti, sora, nurmikko), GPS-tallennin, A4-karttamuovi, rastimääritekotelo
------------------	--

