



SUUNNISTUSHARJOITUKSEN HARJOITUSKORTTI

PAIKKA	Parkki: Hintsantie 93 tai Hintsantien varrella
JÄRJESTÄJÄ	TUS/ Otto Loukkalahti/ 0445186611
ILMOITTAUTUMINEN	Keskiviikko 18.11 klo 12.00 mennessä Ilmoittautumislinkki Tsua
AIKA	19.11.2020 Klo 18 - 18:30 välillä lähdöt
TEEMA	Yösuunnistus takaa-ajolähdöin
RADAT	3,8 ja 5,4 km viestihajonnoilla
OHJEET	<p>Alkuverryttelyt omatoimisesti ennen lähtöä. Saavu maalarastille tasoryhmässä. Ihanne ryhmäkoot n. 3 - 6 urheilijaa. Ryhmän urheilijat lähetetään matkaan n. 20 sek lähtöväliä.</p> <p>Rata on kaksiosainen kartan käännöllä.</p> <p>Saavu harjoituspaikalle vain terveenä.</p> <p>Rasteilla normaalikokoinen rastilippu ja heijastin.</p> <p>Kartta: Eero-Antti Lonka 2019. 1:7500, käyräväli 5 m.</p>
TAVOITTEET	VK-vauhtinen yösuunnistus erikoislähtöasetelmalla. Sujuva toteutus ja ennakointi. Omien hajontarastien onnistunut toteuttaminen.

MUUTA Oma karttakotelo ja GPS mukaan. Harjoituksen jälkeen mahdollista viedä kellolla tallennetut GPX-tiedostot Reruniin.

Saavu maalarastille yhdessä ryhmäsi kanssa karttojen jakoa varten. Älä ruuhkauta lähtöaluetta, vaan jatka verryttelyä, jos näet, että urheilijoita odottaa oma lähtövuoroaan.

