



TURUN SEUDUN URHEILUAKATEMIA

V-S ALUEVALMENNUS

PAIMION RASTI

2021 AV Kevät Cup, Stage 6

YLEISTIEDOT	<p>Keskimatka</p> <p>Kartta: Suojala/Finnspring 2019, 1:10000, 5 m, A4 Piirtäjä: Eero-Antti Lonka (SM-keskimatka 2021!) Maasto on vaihtelevaa ja nopeakulkuista, tyyppillistä varsinaissuomalaista sekametsää.</p> <p>Parkki: Suojalan hiihtomajan kenttä: Järvenkyläntie 166, Sauvo</p> <p>Ilmoittautuminen ti 20.04. klo 23:59 mennessä Kartat lähetetään AV-seurojen valmentajille PDF-versioina. Seurat huolehtivat tulostuksen ja karttojen jaon omille urheilijoilleen. Jos et kuulu alueen seuroihin tai akatemiaurheilijoihin, toimi ilmoittautumisohjeen mukaan.</p> <p>Noudata erityisesti koronavirustartunnan ehkäisemiseksi annettuja ohjeita.</p> <p>Yhteyshenkilö: Sami Valkama, 0400747898</p>
--------------------	---

TEEMA JA TAVOITE	<p>Kilpailunomainen harjoitus. Omien kilpailurutiinien sisäänajo. Vertailu ja analyysi suhteessa omaan tasoon ja muihin suunnistajiin.</p>
-------------------------	--

RATAVAIHTO-EHDOT	<p>A. 5,9 km B. 4,3 km C. 3,3 km</p>
-------------------------	--

OHJEET	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Rastit maastossa to-su 22.-25.4.<input type="checkbox"/> Parkista A- ja B-lähtöön 1 km, C-lähtöön 500 m.<input type="checkbox"/> Rasteilla rastiliput, ilman rastikoodia.<input type="checkbox"/> Rastimääritteet kartan reunassa. Jos olet pro, leikkaa ne irralliseksi.<input type="checkbox"/> Ota aika omalla kellollasi ja kirjaa se suorituksen jälkeen ilmoittautumistaulukkoon.<input type="checkbox"/> Siirrä GPS-reittisi GPS-seurantaan suorituksen jälkeen.
---------------	---

VARUSTEET	<p>Oma suunnistusvarustus, GPS-tallennin, A4-karttamuovi</p>
------------------	--

