



TURUN SEUDUN URHEILUAKATEMIA

V-S ALUEVALMENNUS

PAIMION RASTI

## 10.12.2020 AV-HARJOITUKSEN HARJOITUSKORTTI

<b>YLEISTIEDOT</b>	<p>Kartta: Luontopolku, 1:10000, 5 m / Janne Weckman</p> <p>Kokoontumispaikka: <a href="#">Paimion Luontopolku: Luontopoluntie 54, 21540 Paimio</a></p> <p><a href="#">Ilmoittautuminen</a> ke 09.12. klo 12 mennessä</p> <p>Kartan saa kokoontumispaikalta klo 17:30 - 19:00.</p> <p>Yhteyshenkilö: Sami Valkama, 0400747898</p>
--------------------	---

<b>TEEMA JA TAVOITE</b>	<p>Prologi + takaa-ajo (suositus 3-4 hlö ryhmät). Vauhdikasta yösuunnistusta paineenalaisena.</p>
-------------------------	---

<b>RATAVAIHTO -EHDOT</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>6,9 km</b> = 1,3 km + 5,6 km</li><li>2. <b>5,0 km</b> = 1,3 km + 3,7 km</li><li>3. <b>3,0 km</b></li></ol>
--------------------------	--

<b>OHJEET</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prologissa 1 min lähtöväli, takaa-ajoon prologin tulosten mukaisesti lyhyen palautuksen jälkeen. Ottakaa ajat omalla kellolla.</li><li>• Intensiivinen prologi, takaa-ajossa reitinvalinnat ratkaisevat.</li><li>• Takaa-ajon lähtöpaikka ei ole parkin lähistöllä.</li><li>• Rataosiot eri puolilla paperia.</li><li>• Rasteilla koodilla varustettu heijastinputkilo.</li></ul>
---------------	---

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

