



TURUN SEUDUN URHEILUAKATEMIA

V-S ALUEVALMENNUS

PAIMION RASTI

7.10.2020 AV-VIESTIHARJOITUKSEN HARJOITUSKORTTI

YLEISTIEDOT	<p>Kartta: Sattela, 1:10000, 5 m / Eero-Antti Lonka</p> <p>Monimuotoinen talousmetsä. Myös risua ja tiheikköä löytyy juoksulinjalle. Maasto valittu Viestiliigan finaalia silmälläpitäen.</p> <p>Kokoontumispaikka Sattelantie 104, 21540 Paimio Tienvarsipysäköinti, ei tukita metsäautotien porttia</p> <p>Ilmoittautuminen ti 6.10. klo 16 mennessä Yhteyshenkilö: Sami Valkama, 0400747898</p>
TEEMA JA TAVOITE	<p>Viesti-intervallit, ryhmälähdöt, hämärä-/pimeäsuunnistus Pidä pää kylmänä ryhmäpaineessa - myös heikkokulkuisessa ja peitteisessä maastossa.</p>
RATA	<p>1-4 vetoa ryhmälähtöinä, hajontaradat</p> <ol style="list-style-type: none">0,9 km1,6 km1,6 km0,9 km <p>Rasteilla rastilippu ja heijastin, ei EMIT</p>
OHJEET	<p>klo 18:55 treeniohjeiden jako klo 19:00 ensimmäisen vedon lähtö kokoontumispaikan läheisyydestä</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> max. 6 hlö lähtöryhmät, ryhmien lähtöväli 30 sek<input type="checkbox"/> seuraavan vedon lähtö aina edellisen maalin läheisyydessä<input type="checkbox"/> kartat jaetaan jokaiseen vetoon erikseen<input type="checkbox"/> ensimmäisen maaliintulijan jälkeen 2 min tauko, jonka jälkeen max. 6 hlön ryhmälähdöt 30 sek lähtöväleihin<input type="checkbox"/> kaikkien vetojen lähdöt ja maalit mallikartassa näkyvän metsäautotien varrella
VARUSTEET	<p>Oma yösuunnistusvarustus, GPS-tallennin, A4 tai A5-karttamuovi</p>

