



TURUN SUUNNISTAJAT

A-V HARJOITUSKORTTI - RUNOSMÄKI 13.2

LÄHTÖ	Friskinpolulta, Ehtoopuiston kulmalta
--------------	---

PARKKI JA KARTAT	Parkkeerausmahdollisuus: Mikaelin koulun länsipuolen parkkipaikka Kartat: Mikaelin koulun kupeessa rastilipun osoittamassa paikassa. Pahvilaatikossa lauantaina 13.2 klo 9 - 16 välisenä aikana
-------------------------	---

JÄRJESTÄJÄ	Otto Loukkalahti / 0445186611
-------------------	-------------------------------

TEEMA	Sprinttisuunnistusintervallit
--------------	-------------------------------

RADAT	2 x n. 2,5 km
--------------	---------------

ILMOITTAUTUMINEN	TSUA-linkki
-------------------------	-----------------------------

OHJEET	<p>Omatoinen sprinttiharjoitus kahdessa osassa, kartan käännöllä.</p> <p>Karttojen nouto ja aika: Mikaelin koulu, Lyseon yksikkö. La 13.2 klo 9 - 16.</p> <p>Rasteilla keltainen/oranssi kuitunauha tai ei mitään.</p> <p>Karttaan on merkitty rakennustyömaata kiellettyä alueena, sekä muita sulkuja ja kiellettyjä alueita monipuolistamaan reitinvalintoja. Vaikka kielletyt alueet eivät olisi aina merkitty maastoon, kuuluu suunnistussuorituksessa väistää kiellettyjä alueita.</p> <p>Tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none">- Vauhdikas sprinttiharjoitus- Reitinvalintojen hahmottaminen- Sujuva toteutus- Vauhti- ja/tai maksimikestävyysharjoitus <p>Kartta A4, mittakaava 1:4000, käyräväli 2,5 m</p>
---------------	--

Rastimääritteet: Kartassa, rasteilla ei koodia

Kartoitus: Janne Weckmann 2013.

Ajantasaistukset: Eero-Antti Lonka ja Matias Arola 4/2016, sekä Eero-Antti Lonka ja Otto Loukkalahti 1/2021.