



SUUNNISTUSHARJOITUKSEN HARJOITUSKORTTI

| | |
|---------------|----------------------------|
| PAIKKA | Sunnanberg |
|---------------|----------------------------|

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| JÄRJESTÄJÄ | PIF/ Markku Virtala/ 0505921488 |
|-------------------|---------------------------------|

| | |
|-------------------------|---|
| ILMOITTAUTUMINEN | TI 30.4 klo 12.00 mennessä TSUA-Google Sheetiin |
|-------------------------|---|

| | |
|-------------|--|
| AIKA | Keskiviikko 1.5. Kokoontuminen klo 1800. Metsään omaan tahtiin. |
|-------------|--|

| | |
|--------------|--|
| TEEMA | Rinne rastipisteet ja lyhyet välit rinteessä |
|--------------|--|

| | |
|--------------|--|
| RADAT | Yksi rata 8 km lyhentäminen onnistuu jättämällä perhoshajontoja pois |
|--------------|--|

| | |
|---------------|--|
| OHJEET | Harjoituksen voi toteuttaa esim. vetoharjoituksena juoksemalla perhoslenkit kilpailuvauhdilla. |
|---------------|--|

| | |
|-------------------|--|
| TAVOITTEET | Teho oman harjoitusohjelman mukaan. Rastiliput. |
|-------------------|--|

| | |
|--------------|---|
| MUUTA | GPS mukaan, kartta 1:10000 säänkestävää materiaalia. Harjoituksen rasteille jää oranssi teippi. Harjoitus käytettävissä toukokuun loppuun. |
|--------------|---|