

## HARJOITUSPÄIVÄ 30.1.2021

Lauttoja Paraisilta 9:15 (8:30, 9:45, 10:15)

### HARJOITUS 1

**Aamupäivä Keskimatka Vinappa Lähtö noin klo. 10->**

Karttalinkki: <https://goo.gl/maps/k2PB3zV6N1WQKR3r6>

Kartta: Printtikartta 2016-2020, mittakaava 1:7500/5 m, Kartoittaja Antti Veijalainen.

RADAT:

A 4,6 km 16 Rastia

B 3,3 km 10 Rastia

Harjoitus on tarkoitus juosta kovatempoisena, muistakaa hyvä verryttely. Rasteilla on pienet rastiliput. Muistakaa GPS jotta pääsee analysoimaan jälkeensä!



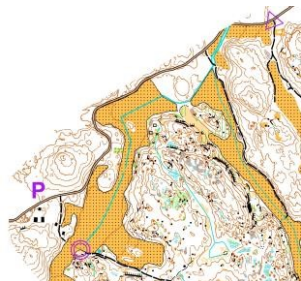
### HARJOITUS 2

**Iltapäivä Valoisa/Yötreeni Jälist, lähtö noin klo.15->**

Karttalinkki: <https://goo.gl/maps/V9xRUTQWtNxeUdgf8>

Mahdollisuus juosta sekä valoisaan aikaan tai pimeässä!

Kartta: Printtikartta, Mittakaava 1:10 000/ 5m Kartoittaja Markku Virtala.



Henkilökohtainen treeni. Rasteilla punaiset heijastinputket. Lähtöön noin 1,5 km verryttely.

RADAT

PITKÄ 6,1 km 17 Rastia

LYHYT: 4,6 km 11 Rastia

ILMOITTAUTUMINEN: [mdahlen78@hotmail.com](mailto:mdahlen78@hotmail.com) viimeistään keskiviikkona 27.1.2021