



TURUN SUUNNISTAJAT

HARJOITUSKORTTI - Kevät-Kuppi osa 3. Ajankohta: 1 - 5.4

PARKKI	Kuuslahdentie 25, Kaarina
---------------	---

JÄRJESTÄJÄ	Otto Loukkalahti / 0445186611 Ratamestari: Janne Salmi
-------------------	---

TEEMA	Kilpailukauteen valmistava keskimatkan harjoitus
--------------	--

RADAT	Lyhyt 3,3 km Keskipitkä 2,9 + 2,5 km = 5,4 km (2 karttaa /hlö) Pitkä 3,0 + 3,7 km = 6,7 km (2 karttaa /hlö)
--------------	---

OHJEET	<p>Kevät-Kuppi osa 3. omatoimisella toteutuksella.</p> <p>HUOM! Noudata koronaohjeistuksia. Ei useamman henkilön kokoontumisia. Huolehdi turvaväleistä, maskikäytännöistä ja hyvästä käsihygieniasta.</p> <p>Kysy karttaa seurasi karttavastaavalta.</p> <p>Rasteilla isot liput. Rastimääritteet kartassa. Rasteilla ei koodia.</p> <p>Mittakaava 1:7500, käyräväli 5 m.</p> <p>Tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none">- vauhdikas keskimatkan harjoitus- vauhtikestävyys - maksimikestävyysalueella juokseminen- lihasten totuttaminen maastossajuoksemiseen- sujuva rastipistetyöskentely runsasrastisella radalla
---------------	--

LIITE 1. KUVA PARKKIPAIKASTA

