



Turun Suunnistajat

Harjoituskortti / Sprintti / AV-treenipäivä 11.12.2021

KESKUS	Urheilupuisto, Turku
JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSHENKILÖ	TuS / Juho Rajaniemi (ei paikalla harjoituksessa), 040 7188901, juho.rajaniemi@gmail.com / Pasi Rantala, 040 5765578
TEEMA JA YLEISET OHJEET	<p>Mitä: AV-päivän ensimmäinen harjoitus.</p> <p>Kokoontuminen: 11.12. klo 10:30 Urheilupuiston tulostaulun alla, josta porukalla lähtöön (matkaa n. 1km).</p> <p>Sprintti yhteislähdöllä ja hajonnoilla. 4 juoksijaa kerrallaan 1min lähtöväleihin.</p> <p>Pitkiä reitinvalintavälejä, joissa lyhin reitti ei aina ole nopein. Käyrien hahmotus paikoitellen olennaista. Ei sokkeloissa kikkailua. Sopii täysivauhtiseksi harjoitukseksi.</p> <p>Maasto: Martin alueen korttelit ja puistoalueet.</p>
RADAT	<p>Pitkä n. 4,5km / lyhyt n. 3km</p> <p>Rasteilla rastiliput, ei koodeja. Rastimääritteet kartan reunassa.</p> <p>Kartta A4, mittakaava 1:4 000, käyräväli 2 m.</p>
ILMOITTAUTUMINEN	Google Sheets -lomake viimeistään to 9.12. aikana.