



## Turun Metsäkävijät

### Harjoituskortti / AV-treenipäivä 11.12.2021 + omatoimitreeni

<b>KESKUS</b>	Telakkaniementie 59, Kemiönsaari
---------------	----------------------------------

<b>JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSHENKIÖ</b>	TuMe / Tapani Mäkinen, 0442509175, tapsa.makinen@gmail.com
--------------------------------------	--

<b>TEEMA JA YLEISET OHJEET</b>	<p>Mitä: AV-päivän toinen harjoitus omalla aikataululla. <b>Treeni toteutettavissa omatoimisesti la 11.12. - pe 17.12.</b></p> <p>Kv-teema: tasaisia ja melko tyhjiä alueita käyräkartalla. Sopii tasavauhtiseksi pk- tai vk-harjoitukseksi.</p> <p>Maasto: varsin tasainen rannikkoseudun kangasmaasto muutamalla pienipiirteisellä avokalliomäellä.</p> <p>Parkki (tiivisti) pienellä hiekkakuopalla, tarvittaessa tien varressa.</p>
------------------------------------	---

<b>RADAT</b>	<p>A-rata ~7,0 km, B-rata ~5,0 km ja C-rata ~3,0 km.</p> <p>Kartat lähetetään seuroille PDF-versioina viimeistään torstai-iltana 9.12.2021. Seurat huolehtivat karttojen jaon omille urheilijoilleen. Jos et kuulu alueen seuroihin tai akatemiaurheilijoihin, ota yhteyttä yhteystahon ja saat kartan 5€ maksua vastaan sähköpostitse.</p> <p>Rasteilla sini-punaiset krepit, ei koodeja. Rastimääritteet kartan reunassa.</p> <p>Kartta A4, mittakaava 1:10 000, käyräväli 2,5 m.</p>
--------------	---

<b>ILMOITTAUTUMINEN</b>	<a href="#">Google Sheets -lomake</a> pe 10.12. mennessä
-------------------------	--