

MS PARMA 2022

## AV-MÄKIVIUHKA HARJOITUSKORTTI

<b>PAIKKA</b>	Keisvuori, Lieto <a href="#">Pysäköintipaikka</a> <a href="#">Google maps linkki</a>
---------------	--

<b>JÄRJESTÄJÄ</b>	MS Parma / Opa Mattila: opa67(a)live.com
-------------------	--

<b>ILMOITTAUTUMINEN</b>	<a href="https://docs.google.com/spreadsheets/d/1V_pBG0uE-NZuVqEvm7rGlZzbWIHjI0tbERvwmRQfs2M/edit#gid=859990386">https://docs.google.com/spreadsheets/d/1V_pBG0uE-NZuVqEvm7rGlZzbWIHjI0tbERvwmRQfs2M/edit#gid=859990386</a>
-------------------------	---

<b>AIKA</b>	29.1.-30.1.2022
-------------	-----------------

<b>TEEMA</b>	Mäkiviuhka, 1:7 500/5 m
--------------	-------------------------

<b>RADAT</b>	Omatoimiharjoitus. Suurin osa vedoista jaettavissa kahteen osaan. Vetojen yhteispituus noin 8 km, vedot: 0,8 km, 1,1 km, 1,1 km, 1,3 km, 0,8 km, 0,8 km, 1,0 km ja 0,6 km
--------------	---

<b>OHJEET</b>	Maastossa lunta 23.1. 1 cm - 15 cm. Rinteissä paikoin jäätä, joten jalkineiksi hyvät nastarit. Pääosin hyvä kulkukelpoisuus sekä polut tallattuina. Kartta 1:7 500/5 m. Rasteilla isot rastiliput, jotka maastossa pe 28.1. klo 18 - su 30.1. klo 18. Tämän jälkeen rastipisteissä sininen kuitunauhan pätkä. Viuhkat kahdella A4-tulosteella. PDF-tiedostot toimitetaan AV-seurojen kartta/valmennusvastaaville tiistaina 25.1. illalla. Seurat huolehtivat karttojen jaon omille urheilijoilleen. Jos et kuulu alueen seuroihin tai akatemiaurheilijoihin, ota yhteyttä yhteyshenkilöön ja saat kartan 5€ maksua vastaan sähköpostitse
---------------	--

