




<p>SuHu-Sprinttipäivä 5.3.2022 ohjelma</p>	<p>09:45 Kokoontuminen ensimmäiseen harjoitukseen: Assistentinpolku 9 10:15 1. Lähtö lähtölistan mukaan (julkaistaan viimeistään 3.3.2022 illalla täällä: <a href="#">AV-treeneihin ilmoittautuminen - Google Sheets</a>) 12:00 Lounas (Hotelli Linnasmäki) 13:00 Luento/Tuomo Mäkelä (Hotelli Linnasmäki) 15:00 Sprinttivedot (2 kpl) ryhmälähdöillä (Linnasmäen lähistöllä)</p>
<p>Ilmoittautuminen</p>	<p>1.) SuHu-sprinttileiripäivään ilmoittautuminen: <b>Seuroittain viimeistään 27.2.:</b> <a href="mailto:reetta.kylakoski(at)gmail.com">reetta.kylakoski(at)gmail.com</a> 2.) Pelkkiin AV-treeneihin ilmoittautuminen: <a href="#">AV-treeneihin ilmoittautuminen - Google Sheets</a></p>
<p>Harjoitusten kuvaus</p>	<p><b>Aamupäivällä</b> Sprintti-karsinta väliaikalähdöllä (1min). Tulostilan perusteella tehdään iltapäivän treeniin ryhmät. <b>Iltapäivällä</b> 2x yhteislähtö, 6 hlö ryhmät. Radoilla hajonta.</p>
<p><b>OHJEET</b> Aamu:</p>	<p>Alkuverryttelyt omatoimisesti ennen lähtöä. Matka lähtöön noin 500m. Opaskartta (reittiä noudatettava!):</p>  <p>Irralliset rastinmääritteet (2min ennen lähtöä)</p> <p>Pienet rastiliput, ei emit-leimasimia. ”Leimaus” rastilippua koskettamalla.</p>

Rata on tulostettu kahdessa osassa A4:lle:

- Ensimmäinen osa radasta yläosassa, rata loppuu rastille 8.
- Toinen osa radasta alaosassa Uusi lähtökolmio (=1. radan 8. rasti) - tämän osan ensimmäinen rasti on rasti nro 9



Huom: Kartalle on merkitty kiellettyjä alueita, joita EI SAA ylittää. Niitä **ei ole merkitty** maastoon. **Ole tarkkana**, kielletyt alueet eivät välttämättä ole samoja radan ensimmäisellä ja toisella osalla!



Omatoiminen loppuverryttely p-paikalle (noin 300m)

Varo autoja tienlityksissä!

**Iltapäivä:**

Kokoontuminen klo 14:40 parkkipaikalla (<https://g.page/Linnasmaki?share>), josta yhteinen lyhyt alkuverryttely (n. 300 m) lähtöpaikoille. Sen jälkeen aikaa tehdä omatoimista verryttelyä, ensimmäiset ryhmät lähtevät 15:00.

Lähdöt 6 hengen ryhmissä, lähtölistan mukaan radalle 1 tai 2 ensin. Maalin tulon jälkeen noin 15 min aika toiseen lähtöön toiselle radalle.

Rastinmääritteet ovat kartassa. Rastilla vain lippu.

Rata on tulostettu kahdessa osassa A4:lle:

- ensimmäinen osa radasta A4:n yläosassa, rata loppuu rastille
- toinen osa radasta A4:n alaosassa, uusi lähtökolmio rastilla missä olet



**HUOM:**

- rasteja on paljon ja ne ovat lähekkäin, ole tarkkana
- radat menevät ristiin, suunnista oikealle rastille
- tonteille meno on kielletty
- varo vastaantulijoita juostessasi kulman ympäri
- varo autoja tienlityksissä!

Kartta	Aamulla: Yliopistomäki, 1:4 000, 2m Iltapäivä: Röntämäki, 1:4 000, 2m
Radat	Aamupäivällä: 2,8km /40m /20 rastia Iltapäivällä: 1,3km, 18 rastia ja 1,6km, 19 rastia (pienet muutokset mahdollisia)
Rastinmerkinnät, rastinmääritteet	Pienet rastiliput, ei emit-leimasimia. "Leimaus" rastilippua koskettamalla. Aamupäivällä: erilliset rastinmääritteet Iltapäivällä: rastinmääritteet ovat kartassa
Muuta	Maastossa on jäätä ja lunta, laita hyvin pitävät kengät jalkaan (26.2.2022) Saavu harjoituspaikalle vain terveenä.  Hauskaa treeniä 😊!