



## Turun Suunnistajat

### Harjoituskortti / Sprintti / AV-treenipäivä 12.2.2022

<b>KESKUS</b>	Nummen koulu, Turku
---------------	---------------------

<b>JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSHENKILÖ</b>	TuS / Juho Rajaniemi, 040 7188901, <a href="mailto:juho.rajaniemi@gmail.com">juho.rajaniemi@gmail.com</a> / Pasi Rantala, 040 5765578
---------------------------------------	---

<b>TEEMA JA YLEISET OHJEET</b>	<p>Mitä: henkilökohtainen Sprinttiharjoitus ylipitkillä radoilla</p> <p>Lähdöt klo 9:30-9:59 Google sheetin mukaisesti. Lähtöajat ilmoittautumisjärjestyksessä. Lähtöaikaa ei erityisesti kontrolloida, mutta toivottavaa etteivät kaikki keräänny lähtöön yhtäaikaisesti ja kaikki saadaan matkaan ennen Talvirasteja. Kartat saatavilla Talvirastien kartanmyynnistä.</p> <p>Alkuun lyhyttä säksätystä, lopussa pitkiä reitinvalintavälejä, joissa lyhin reitti ei aina ole nopein ja jaloista pitää löytyä potkua. Radat lyhintä sallittua reittiä ylipitkiä, joten kaikkia voimia ei kannata tuhjata ensimmäisen 10min aikana.</p> <p>Maasto: Ylioppilaskylän korttelit ja puistoalueet.</p>
------------------------------------	--

<b>RADAT</b>	<p>Pitkä n. 5km (linnuntietä 3,5km) / lyhyt n. 3km (linnuntietä 2km)</p> <p>Rasteilla rastiliput ja emit-leimasimet. Ajanotto Talvirastien tulospalvelua hyödyntäen.</p> <p>Rastimääritteet kartan reunassa.</p> <p>Kartta A4, mittakaava 1:4 000, käyräväli 2 m.</p>
--------------	---

<b>ILMOITTAUTUMINEN</b>	Google Sheets -lomake viimeistään to 10.2. klo 12:00 mennessä.
-------------------------	--