

**VAD?**

Nattorienteringsintervaller i Vepo

Två olika svårighetsnivåer du kan välja på:

VAR?

[Google Maps](#)

NÄR?

20.9.2022 första start klockan 20:00
(sålen går ner kl. 19:37)

VARFÖR?

För att träna inför FM-natten i Anttola

GPS	Kontrol- beskrivning	Warm Up- karta	Startlist	EMIT	I kontroller
JA	JA	JA	NEJ	NEJ	Skärmar

BANOR:

SVART: 3×~1.5 km = 4,8 km / 310 m ↗ 19 ▣ 1:10 000

ORANGE: 2×~1.2 km = 2,4 km / 145 m ↗ 7 ▣ 1:7 500

BESKRIVNING:

En mycket aktuell natt-o-träning i skärgårdens mest savolika terräng; branta backar och tung mark. Bänläggaren har inte sparat på stigningen, så att den mest relevanta träningen görs precis innan FM-Natt.

Oavsett ditt löptempo, fokusera på konstant orientering och att spika kontrollerna. Det kommer inte att bli lätt ikväll eller i helgen, så jobba varje ögonblick för en smidig orientering.

Du kan göra intervallerna i valfri ordning, så 2-5 idrottare kan starta samtidigt.

ANMÄLA (senast 19.9. kl. 8:00)

[Google Sheets](#)

**MITÄ?**

Yösuunnistusintervalleja Vepon kartalla
Kaksi eri vaativuustasoa radoissa:

MISSÄ?

[Google Maps](#)

MILLOIN?

20.9.2022 ensimmäiset lähdöt klo. 20:00
(aurinko laskee klo. 19:37)

MIKSI?

Valmistaa Anttolan SM-yöhön.

GPS	Rasti- määritteet	Warm Up- kartta	Lähtö- lista	EMIT	Rasteilla
OMA	KYLLÄ	KYLLÄ	EI	EI	RASTILIPUT

RADAT:

SVART: 3×~1.5 km = 4,8 km / 310 m ↗ 19 ▣ 1:10 000

ORANGE: 2×~1.2 km = 2,4 km / 145 m ↗ 7 ▣ 1:7 500

KUVAUS:

Erittäin ajankohtainen yöharjoitus saariston savolaisimmassa maastossa, jossa jyrkkiä mäkiä ja raskasta pohjaa riittää. Ratamestari ei ole säästellyt nousumetreissä, jotta mahdollisimman relevantti harjoitus on tarjolla juuri ennen SM-yötä.

Riippumatta vauhdista, keskity jatkuvaan suunnistukseen ja rastien naulaamiseen. Se ei tule olemaan helppoa tässä treenissä eikä viikonloppuna, joten tee töitä joka hetki saavuttaaksesi sujuvan suunnistuksen.

Voit tehdä intervallit missä tahansa järjestyksessä, joten 2-5 suunnistajaa voi lähteä samanaikaisesti.

ILMOITTAUDU (VIIMEISTÄÄN 19.9. klo. 8:00)

[Google Sheets](#)