



## Keskiviikko 19.4.2023

Klo 17.45 (Yhteislähtö 18.15).

### HARJOITUSTYYPPI:

**Suunnistusvedot**

### KARTTA:

**Våno Norra**

Päivitys Markku Virtala 2023

**Mittakaava:** 1/10.000/5 m tai 1:15 000/5 m

### SIJAINTI:

[60.221137, 22.302167](https://goo.gl/maps/hm75Sf3cVV8vyKZa8)

<https://goo.gl/maps/hm75Sf3cVV8vyKZa8>

### ILMOITTAUTUMINEN:

Viimeistään tiistaina 18.4 klo 12.00.

[Ilmoittautuminen](#)

### HARJOITUSINFO:

**Rata A:** 6 x noin 1 km viestivedot, jossa hajontaa  
(Mittakaavat voi valita 1:10 000/1:15 000)

**Rata B:** 4 x noin 1 km (H/D 14-16 sarja)

**Ratamestari:** Markku Virtala

**Rastiliput rasteilla**

**Kokoontuminen klo 17.45 ja yhteislähtö 18.15!**

### KUVAUS:

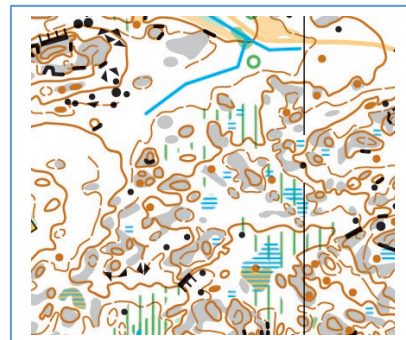
Valmisteleva harjoitus Finnspring kisoja varten, jossa mahdollisuus vetää kova treeni yhteislähtönä. Myös mahdollisuus valita mittakaava 1:15 000 jos haluaa harjoitella pitkän matkan kisa varten.

Maasto tyyppinen saaristomaasto missä löytyy avokalliota ja pienipiirteisiä rastikohteita, jotka vaativat tarkkuutta.

### HUOM:

GPS-Seuranta on harjoituksessa, joten muistakaa ottaa GPS mukaan harjoitukseen, jos ei ole oma GPS voit ladata GPX kellosta jälkepäin. Toivottavasti moni tekee tämä jälkepäin, että saadaan hyvä seuranta ja analysointi harjoituksen jälkeen.

Tervetuloa hienon saaristomaaston samaan hyvä viimeistelyharjoitus ennen Finnspring kisoja.



	Kyllä	Ei
Erilliset rastimääritteet		X
Lämmittelykartta		X
GPS	X	
Emit		X
Lähtölista		X