SUUNNISTUSHARJOITUKSEN HARJOITUSKORTTI

PAIKKA	Harjunpään koulu, Ulvila https://www.google.fi/maps/place//@61.4976514,21.9103699,16z/data=!4m5!3m4!1s0x46890c687f98da77:0x6e0fb069b7c0bf95!8m2!3d61.4983491!4d21.9097437 Pysäköinti koulun parkkipaikalla

JÄRJESTÄJÄ	Ulvilan Ura / Eero Lehtonen 040 590 7821, eero.lehtonen75@gmail.com

ILMOITTAUTUMINEN	Seuroittain keskiviikkona 17.11.2021 klo. 24.00 mennessä Uralaiset suoraan Eerolle.

AIKA	Lauantai 20.11.2021 kello 11

TEEMA	Suunnistusvedot, rastinotto, rastityöskentely

MATKA	4x 1-1,4km suunnistusvedot hajonnoin, 1. vedon voi jättää väliin ja viimeistä lyhentää jättämällä perhoset kiertämättä.

OHJEET	**Rastipolku:** Kokoontuminen koululla, josta verkka 1. tai 2. vedon lähtöön n. 1,5km tietä pitkin. Hajontapareja on kaksi. Rasteilla on isot tai pienet rastiliput ja koodit. Maasto on haastava ja pienipiirteinen. Näkyvyys on aika huono, joten lue karttaa tarkkaan koko rastivälin ja käytä kompassia! Valitse saman tasoinen pari, valitkaa eri hajontaradan kartat ja lähtekää samanaikaisesti. Tee omaa suoritusta ja muista suunnistaa itse koko ajan. Ota kaverista apua suunnistukseen, jos suunta on sama. Rasteja on paljon, yhteensä 28kpl per rata ja vedon maaliinkin pitää suunnistaa tarkkaan. Vedossa n. 3 on nopeakulkuinen hakkuuaukea. Käytä se hyväksi vauhdin pidossa, mutta muista rytmitys (=Hidasta!!) aukon jälkeisillä hajonnoilla ja vihreässä!! Pyri pitämään vauhtia, mutta suunistus edellä. Keskity erityisesti rastinottoon ja rastityöskentelyyn. Vedon jälkeen siirtykää yhdessä parin kanssa verkka vauhtia seuraavan vedon lähtöön (600m, 200m, 600m). Mieti vetojen välissä mikä meni hyvin ja missä parannettavaa. Keskustele kaverin kanssa ja jaa kokemuksesi. Kerro kaverille mitä teet paremmin seuraavassa vedossa!