

FSO-träningsdag i Hangö

Ohjelma:

11.00-12.00 Sprintti Hangon Casino (kannattaa saapua viimeistään 10.45)

- Pysäköinti Appelgrenintie 10 ja siitä itään: [📍 Hango Casino](#)
- Lenkkarikeli lukuunottamatta yhtä jäistä kenttää, jonka voi kyllä kiertää. Kentän jäisyyttä ei kuitenkaan ole erikseen merkattu karttaan.
- Sprintin harjoituskortti ruotsiksi:
<https://okraseborg.fi/app/uploads/sites/49/2024/03/okr2024-fso-mars-traningskort-sprint.pdf> ja suomeksi:
<https://okraseborg.fi/app/uploads/sites/49/2024/03/okr2024-fso-mars-harjoituskortti-sprintti.pdf>

tai metsäsuunnistus Prediumissa (Koskiset), Järnösundintie 103 Raasepori,
<https://maps.app.goo.gl/qMgLBNDtG43uyrBJ7>.

Huom! Karttojen jako Kofverhagin kartanontie 327 lähellä olevalla parkkipaikalla (sama kuin iltapäivän harjoituksessa) <https://maps.app.goo.gl/qAiopYmyN3U7eh8Y8>

12.00-> Suihku, vaatteiden vaihto ja kenttälounas @ [📍 Cuplishalli](#) , Teollisuuskatu 4

- Oleilua Cupliksessa ja aamun harjoituksen läpikäyntiä tai siirtyminen [📍 Stranden Bar&Kitchen](#) Rantakatu 2 , jossa mahdollisuus spekulointiin ja kahvittelemiseen. Sovitaan tämä huomenna.
- Aikaa riittää todennäköisesti myös turistikävelyyn Hangossa

14.30-> Lähtö iltapäivän harjoitukseen Kofverhagin kartanontie 327,

<https://maps.app.goo.gl/qAiopYmyN3U7eh8Y8>

Metsissä 75% sulaa, lumisilla alueilla enimmäkseen ns. teräshanki eli ei upota.

Molempien metsäsuunnistusten harjoituskortit ruotsiksi:

<https://okraseborg.fi/app/uploads/sites/49/2024/03/okr2024-fso-varpaket-mars-traningskort-skog.pdf> ja suomeksi:
<https://okraseborg.fi/app/uploads/sites/49/2024/03/okr2024-fso-varpaket-mars-harjoituskortti-metsa.pdf>

Reissuun mukaan:

- kelinmukaiset suunnistusvarusteet kahta treeniä varten
- kompassi
- suunnistuskengät ja lenkkarit
- oma karttamuovi (A4)
- lämmintä vaihtovaattetta (myös pipo ja hanskat)
- oma lounas (matlåda) mukaan. Esim. pastasalaatti, täytetty patonki tms. Jos lähtee kaupungille lounaalle, voi mennä liikaa aikaa ja palautuminen hidastuu.
- taskurahaa
- suunnistusjatus ja keskittyminen
- iloinen mieli

