

Harjoituskortti

OK Trian

VAUHTIRYHMÄ

Pasi Liitiäinen

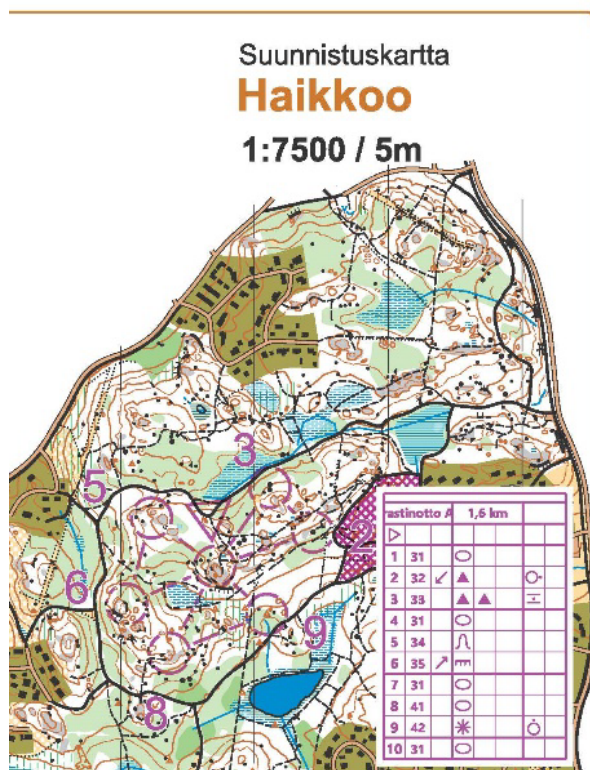
Kausi 2022

harjoitus 11.5.2022 (6)

18.00-18.10 Aloitus, kuulumiset: mitä jäi mieleen edellisen viikon harjoituksesta?

18.30-19.30 Rastinottoharjoitus 1:7500 / 5m, kolme viuhkaa / kolme rataa

- verryttely lähtöpaikalle.
- rastinottoharjoitus → toteutetaan teoriassa opetetut asiat: viimeinen varma → rastille suunnistus → rastipisteen havainnointi → rastimäärityksen tarkistus → koodin tarkistus → leimaus → lähtösuunta (suunta kompassilla) seuraavalle rastille → ...viimeinen varma → ...
- lähtö kolmen ryhmässä, kolme eri rataa → keskittyminen vain omaan työhön!
- kun kaikki kolme viuhkaa on juostu, jäädään odottamaan keskusrastille, odotellessa analysointia Pasin kanssa ja omatoimisesti. Odotetaan että kaikki ovat tulleet.



19.30 – 19.50 Yhteislähtö "rastinotto" kilpailu, 1,4km/5rastia, emit-leimaus

19.50 – 20.10 Kilpailun analysointi ja kotiläksy. Harjoituksen päätös.