

Harjoituskortti

OK Trian

Pasi Liitiäinen

VAUHTIRYHMÄ

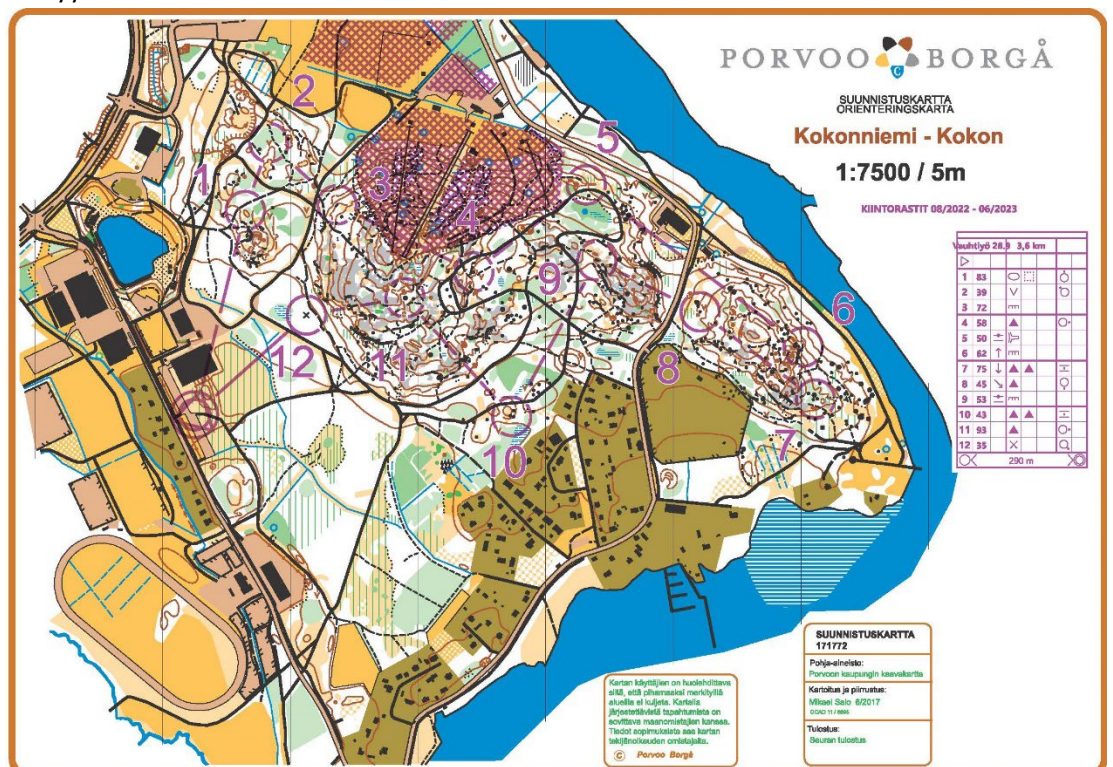
Kausi 2022

harjoitus 28.9.2022 (14)

19.00-19.05 Aloitus, kuulumiset.

19.05-20.30 Vauhtiyö 1:7500 / 5m. 3,6 km, voi lyhentää rastilta 4→11 tai 5→9

- Alkuverkka, miltä lamppu tuntuu, miten valo näkyy
- Lähdöt 2 min välein, saa mennä pareittain, jos haluaa.
- Rasteilla iso rastilippu ja koodi.
- Totutellaan suunnistukseen pimeässä, muistetaan perusasiat → suunta, reitinvalinta, kirkontornit...rastinotto, rohkeasti lipulle saakka.
- Tee oma suoritus hyvin keskittyen, älä anna ulkopuolisten tekijöiden häiritä keskittymistä.
- Maalissa vaatteiden vaihto, (villasukat, pipo, toppatakki), eväät (lämmintä juotavaa), analyysi.



20.40

Harjoituksen päätös. Kauden viimeinen keskiviikon tekniikkaharjoitus (Vauhtiharjoitus), harjoittelu ja harjoitukset kuitenkin jatkuu, seuraa Nimenhuutoa!