



MICROSPRINTTI

LÄNSIHARJUN KOULU

LA 5.2 KLO 10.00

Harjoituksen tavoite: Kisanomainen viestiharjoitus. Nopeaa päätöksen tekoa ja tarkkuutta vaativa ralli 1111 mittakaavalla. Kaverin selkää kiinni juosten tai karkuun rallatellen.

Ohjeet harjoitukseen: Kokoon-tuminen klo 10.00. Ohjatut alkulämmittelyt nuorille. Klo 10.30 yhteinen siirtyminen parkkipaikalta maalialueelle. Tarjolla lämmittelykartta isommille – parin viikon takainen Asemantaustan sprinttivetotreeni. Vaihto tapahtuu läpsystä, lähtevä urheilija ottaa kartan.

Koutsin vinkit: Muista suunnistaa ja anna kaikkiesi loppuun asti!



LÄNSIHARJUN
KOULU

RATAMESTARI
TEEMU NISKANEN

2X4X 400-500M

MITTAKAAVA
1:1111

YHTEISLÄHTÖ 10.40

**PARKKI: VAHVA-
JUSSIN LENKKI,
LAHTI**

**VALMENTAJAT
HEIKKI, ANU T, ALLU**