

Sprinttiharjoituspäivät la-su 13.-14.3.2021 harjoitusohjeet:

- Älä tule sairaana/oireisena treeneihin
- Pidä turvavälit
- Huomioi yskimishygienia
- Älä parveile lähdössä/maalissa
- Käytä maskia ennen ja jälkeen sprinttisuorituksen

Katso lähtöajat – tule sopivaan aikaan lähtöön, hae gps ajoissa. Verryttelä ajoissa.

Osalla niistä suunnistajista, jotka ovat sekä ap että ip annetaan gps. Seurantalinkit tulee harjoituksen jälkeen. Sama gps sekä ap että ip. Sammuta gps ekan treenin jälkeen ja laita päälle 5 min ennen ip-lähtöäsi. Palauta gps-laite ip maalissa.

OHJEET AAMUPÄIVÄ/JÄRVENSIVU: PROLOGI (AJANOTTO EMITILLÄ)

- Lähtöpaikka: Turjankatu 3, Tampere. Linkki: <https://tinyurl.com/4424tvmn>
- Parkit omatoimisesti
- Kartta: IsSprOM 2019 -standardin mukainen, 1:3500, 2 m, A4. kartta pretextiä: karttamuovia ei tarvita.
- Rata: 3,9 km, 13 rastia, 94 m nousua, rasteilla pieni rastilippu (ei koodia), rtm Lammikko
- Nastarit sallittu
- Huomaa1: Noudata varovaisuutta katuja ym ylittäessäsi, noudata sprintin sääntöjä
- Huomaa2: Huomaa kielletyllä rasterilla merkityt kielletyt alueet (vaikka niitä ei ole maastoon merkittykään eikä valvontaa ole).
- Huomaa3: Muista koronaohjeet: tule maskin kanssa, ei kokoontumisia, tule 5 min ennen lähtöön.
- Huom4: ajanotto emitillä = lähdössä lähtöleimaus, maalissa maalileimaus. Rasteilla ei leimata.

OHJEET ILTAPÄIVÄ / ARMONKALLIO (TAKAA-AJO)

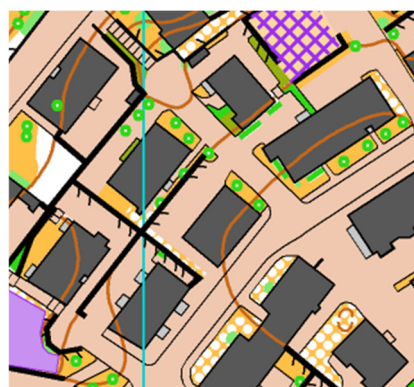
- Lähtöpaikka: Leppäpuisto / Lapintie 30: <https://goo.gl/maps/BvyaPrd7EtPSKuybA>
- Parkit omatoimisesti
- Lähtöjärjestys 6 juoksijan takaa-ajona prologin aikojen perusteella, ensimmäinen lähtö klo 15.00. 6 juoksijan jälkeen 3min lähtöväli seuraaviin 6 juoksijaan.
- Kartta: IsSprOM 2019 -stand. mukainen, 1:3500, 2 m, A4, kartta pretextiä: karttamuovia ei tarvita.
- Rata: 3,2 km, 15 rastia, rasteilla pieni rastilippu (ei koodia), rtm Pipo
- Nastarit sallittu
- Palauta gps maalissa
- Huomaa1: Noudata varovaisuutta katuja/parkkipaikkoja ym ylittäessäsi, noudata sprintin sääntöjä.
- Huomaa2: Huomaa kielletyllä rasterilla tai väliaikaisen kielletyn alueen symbolilla merkityt kielletyt alueet (vaikka niitä ei ole maastoon merkittykään eikä valvontaa ole).

Tiedustelut: Pipo, 040-5838749 ja Lammikko, 0400-568693.

La Ap



La Ip



OHJEET SUNNUNTAI / HERVANTA CAMPUS VIESTIHARJOITUS

- Lähtöpaikka: <https://goo.gl/maps/dEGCxtK8QBePCKkd8>
- Parkit omatoimisesti
- Toteutustapa: 2 noin 10-12 minuutin sprinttivetoa 5-6 juoksijan ryhmälähtöinä, palautus 10min nopeimmasta. Kts. lähtöajat. Ensimmäinen lähtö 10.00.
- Kartta: IsSprOM 2019 -standardin mukainen, 1:4000, 2 m, A5, kartat pretexiä – karttamuovia ei tarvita
- Rata: 2x2,5km, 10/11 rastia, rasteilla pieni rastilippu (ei koodia), rtm Pipo
- Nastarit sallittu
- Palauta gps maalissa
- Huomaa1: Noudata varovaisuutta katuja/parkkipaikkoja ym ylittäessäsi, noudata sprintin sääntöjä.
- Huomaa2: Huomaa kielletyllä rasterilla tai väliaikaisen kielletyn alueen symbolilla merkityt kielletyt alueet (vaikka niitä ei ole maastoon merkittykään eikä valvontaa ole).

