

TP:n sprinttileiripäivä Helsingissä su 2.2.2020

Lähtö	Perillä	h	km	
8:02	9:46	1:44	177	Lähtö jäähallilta (bussissa johdatus knockout -sprinttiin)/Hiomotie 23, Helsinki
9:46	10:06	0:20		verry
10:06	11:06	1:00		Knock-out sprintin karsinta, 3.2 km
11:06	11:16	0:10	7	Ajo Pirkkolan uimahallille, Os: Kaarelantie=>Pirkkolanmetsätie 6, Helsinki
11:16	11:35	0:19		Pesu
11:35	12:05	0:30		Ruokailu
12:05	13:05	1:00		Palaveri, sprinttiluento (sis karsinnan analyysi) by Lammikko
13:05	13:15	0:10	7	Ajo: Valimotie 23, Helsinki
13:15	14:00	0:45		Lepo+verry
14:00	15:00	1:00		Knockout-sprintin finaalit, 2.8 km
15:00	15:10	0:10	7	Ajo Pirkkolan uimahallille, Os: Kaarelantie=>Pirkkolanmetsätie 6, Helsinki
15:10	15:25	0:15		Suihku
15:25	15:56	0:31		Ruokailu
15:56	16:40	0:44	60	Ajo Kisakalliioon (bussissa finaalin analyysit)
16:40	18:45	2:05	193	Ajo Kisakalliosta Tampereelle
			451	km

TP:n sprinttileiripäivä Helsingissä su 2.2.2020

Lähtö	Perillä	h	km	
8:02	9:46	1:44	177	Lähtö jäähallilta (bussissa johdatus knockout -sprinttiin)/Hiomotie 23, Helsinki
9:46	10:06	0:20		verry
10:06	11:06	1:00		Knock-out sprintin karsinta, 3.2 km
11:06	11:16	0:10	7	Ajo Pirkkolan uimahallille, Os: Kaarelantie=>Pirkkolanmetsätie 6, Helsinki
11:16	11:35	0:19		Pesu
11:35	12:05	0:30		Ruokailu
12:05	13:05	1:00		Palaveri, sprinttiluento (sis karsinnan analyysi) by Lammikko
13:05	13:15	0:10	7	Ajo: Valimotie 23, Helsinki
13:15	14:00	0:45		Lepo+verry
14:00	15:00	1:00		Knockout-sprintin finaalit, 2.8 km
15:00	15:10	0:10	7	Ajo Pirkkolan uimahallille, Os: Kaarelantie=>Pirkkolanmetsätie 6, Helsinki
15:10	15:25	0:15		Suihku
15:25	15:56	0:31		Ruokailu
15:56	16:40	0:44	60	Ajo Kisakalliioon (bussissa finaalin analyysit)
16:40	18:45	2:05	193	Ajo Kisakalliosta Tampereelle
			451	km