



SuHu-leiri
24.-26.06.2025

Pitkä matka, Lamminrahka

Keskiviikko 25.06.2025 klo 10:00

TEEMA:

Pitkä matka ja kultainen reitti

KARTTA:

Lamminrahka | E. Koskinen ja I. Caune

Mittakaava ja käyräväli: 1:15000/5m - oma karttamuovi A4!

SIJAINTI (kokoontuminen):

Lamminrahkan koulu <https://maps.app.goo.gl/c95SxkwEfsvPiWyt7>

HARJOITUSINFO:

Radat: 5,2 km ja 11 rastia

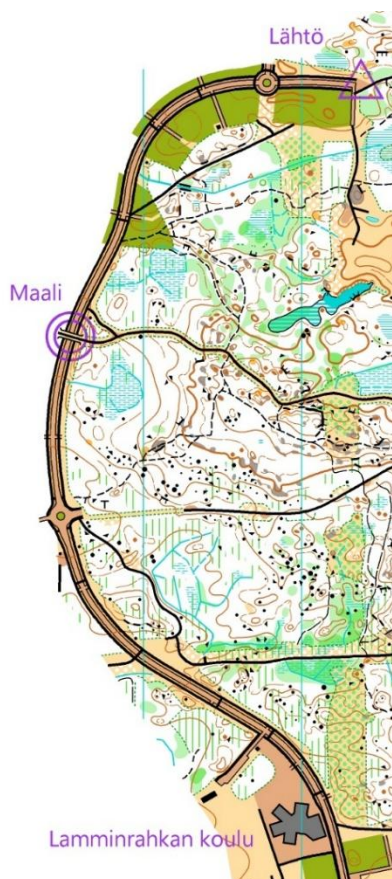
4,1 km ja 7 rastia

Rasteilla: Pieni rastilippu

Lähtö ja maali: Lamminrahkan koululta lähtöön 2 km, maalista 1 km takaisin koululle

Toteutustapa: Vapaa lähtö

Ratamestari: Timo Sild



OHJEET: Ennen treeniä tutustu Kettusen Teron kultaisiin reitteihin vuoden 2003 ja 2004 MM-kisoista. Huomaa, että kartan pelkistys on vain yksi osa kultaista reittiä – hyvä suoritus vaatii jatkuvaa tajunnanvirtaa. Otetaan esimerkiksi vaikka tietoisuus siitä, kuinka oleellista on onnistua ensimmäisellä rastilla: radan alku asettaa sävelen koko suoritukselle, ja sitä on vaikea muuttaa kilpailun edetessä. Alkuverryttelyt kävellen tai juosten Lamminrahkan koululta lähtöpaikalle. Vapaa lähtöjärjestys. Maalista Lamminrahkan koululle jälkiverryttelyt. Aamutreenin jälkeen piirrä kartan kääntöpuolelle oma kultainen reittisi. Kirjoita reitille myös selostus, kuten Tero on tehnyt - voit myös kertoa selostuksen itsellesi, kaverillesi tai valmentajallesi. Iltapäivällä toteutua kultainen reittisi. Iltapäivällä suorita kultainen reittisi sillä pelkistyksellä ja selostuksella, jonka ensimmäisen treenin perusteella loit.

[Linkki LiveLoxiin](#)