

# Jukolaträning, stafett / Jukolatreeni, viesti

By Fredric Portin

TEMA / TEEMA:

STAFETTKÄNSLA / VIESTIFILIS

KARTA / KARTTA:

FÄBODA, 1:10 000 | 2,5 m

PARKERING / PARKKIPAikka:

På parkeringsfickan vid början av Lövbackavägen

Lövbackatien alun parkkitaskulla

<https://maps.app.goo.gl/tuMJzFtCWfQGhbSu9>

TRÄNINGSinFO / HARJOITUSINFO:

**Bana / rata:** Tre gafflade intervaller, kolme vetoa hajonnalla 2,2km + 2,6km + 1,9km.

**Totalt, yhteensä 6,7 km.** Banan kan även enkelt kortas av. Rata helposti lyhennettävissä.

Därtill ca 500m förflyttningar längs väg till start och mellan intervallerna. Lisäksi siirtymisiä n. 500m tietä pitkin lähtöön sekä vetojen välillä.

**Vid kontrollerna / rasteilla:** Stora skärmar, isot liput. Inga koder vid kontrollerna. Ei koodeja rasteilla.

**Start / lähtö:** Ensimmäisen vedon lähtöön n 1,6km tietä pitkin. Viimeisen vedon maali parkin vieressä. Till start på första intervallen ca 1,6km längs väg. Mål på sista intervallen bredvid parkeringen.

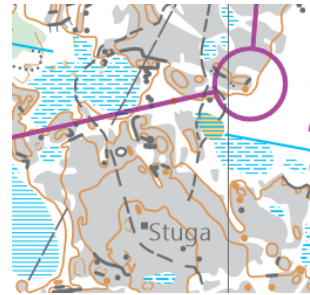
TRÄNINGSBESKRIVNING / HARJOITUKSEN KUVAUS:

Kärr och berg i dagen – en kombination speciellt de längre banorna på Jukola 2024 kommer att bestå av till rätt stor del. Lyckas du ta dig över kärren till följande backe så att kottarna yr och samtidigt hålla koll på riktningen?

Denna träning utförs med fördel i grupp, med återsamling mellan varje intervall och ny gemensam start på varje intervall. Viktigt att hålla koll på egen orientering och ta de optimala vägvalen till just din gafflingskontroll.

Soita ja avokallioita – yhtälö jotka erityisesti pidemmät radat Jukolan viestillä 2024 kohtaavat. Onnistutko etenemään suon yli seuraavalle kalliomäelle niin, että heilahtaa samalla kun suunta pysyy tarkkana?

Tämä treeni voi suosiolla tehdä ryhmässä, uudella kokoontumisella jokaisen vedon jälkeen ja uusintalähdöllä jokaiseen vetoon. Oma suunnistus ja oikeat valinnat juuri sinun hajontarastille keskiössä.



Våra sponsorer

