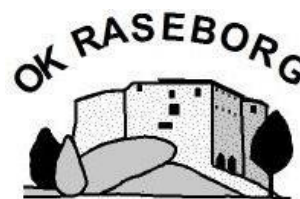


## TRÄNINGSKORT

TRÄNINGSDAG PÅ KIMITOÖN 23.3.2024,  
TEMA MEDELDISTANS



**Välkommen på OK Raseborgs träningsdag på de fantastiska hällebergen i Söderlångvik på Kimitoön!**

### Terräng och karta

Finskuren terräng med berg i dagen. Det finaste av de kartlagda orienteringsområdena på Kimitoön! Orienteringskarta Långvikudden 1:10 000 (5 m), Jussi Silvennoinen 2023.  
3 st. A4, ta med eget plastfodral.

### Banor

Träningen omfattar tre delar, med en karta för varje del.

1. Uppvärmningsorientering till vindskyddet ("laavu").
2. Orientering, krävande medeldistans med gaffling (A-bana ca 5,2 km, B-bana ca 3,8 km).
3. Orientering tillbaka från vindskyddet, lugnare tempo.

Träningens sammanlagda längd är ca 12 km, förkortad ca 7 km. Medeldistansen är i den bästa delen av terrängen. Medeldistansen börjar och slutar vid vindskyddet, där man kan lämna sina saker såsom drickabälte m.m. under tiden som man löper medeldistansen. Banläggare Pekka Vesterinen. Ingen Emit-stämpling. Livelox finns.

### Ankomst

Parkering och samling lördagen den 23 mars, på gårdens och museets parkeringsplats, adress Söderlångvik gård, Amos Andersonvägen 2, 25870 Dragsfjärd. Träningen börjar kl. 12.00.

<https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/?lang=fi&share=customMarker&n=6664129.6292997105&e=245731.57693356436&title=OkRaseborg%2023.3.%20klo%2012.00&desc=&zoom=10&layers=>

### Anmälan

Senast 21.3, antingen på OK Raseborgs privata Facebook-grupp, på WhatsApp, eller per e-post till Jouko Nurmiainen, [jouko.nurmiainen@gmail.com](mailto:jouko.nurmiainen@gmail.com), eller Benny Forsström, [benny.forsstrom@gmail.com](mailto:benny.forsstrom@gmail.com)

**Välkommen!**

*Vi tackar Kimito Sportförening och Söderlångvik gård för ett gott samarbete och möjligheten att få låna den fina nya kartan och orientera i den exceptionellt fina terrängen!*

