


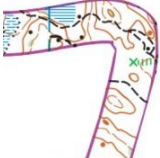

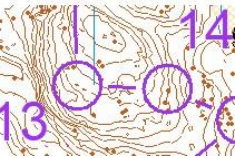






Training 2022

Mikä?	Missä?	Muuta
<p>Puijo Keskimatka 4,2 km / 13 rastia</p> <p>Kartta 1:10 000 / 5 m / A4 Vesa Tiihonen</p>	<p>Puijonsarven koulu Keski-kaari 44, 70420 Kuopio</p>  <p>Google Maps</p>	<p>Keskimatkan treeni, jossa Puijon rinteet tulevat tutuiksi.</p>  <p>Huomioi, että Puijon eteläosa on kiellettyä aluetta!</p>
<p>Rautaniemi Keskimatka perhosilla 4,8 km / 21 rastia</p> <p>Kartta 1:7500 2019/2020 / 5 m / A4 (laserpohja) Vesa Tiihonen</p>	<p>Rautaniemi Rautolahdentie 95, 70840 Kuopio</p>  <p>Google Maps</p>	<p>Radan voi jakaa puoliksi esim. yhteislähtö/takaa-ajo.</p> 
<p>Joutenlampi Rinnerastit hajonnoilla/käyrätreeni 6,7 km / 20-21 rastia</p> <p>Kartta: 1:10 000 / 2020 / 5 m / A4 (laserpohja) Vesa Tiihonen</p>	<p>Pahapurontie</p>  <p>Google Maps</p>	<p>2-osainen taitoharjoitus: a) rinnerastit</p>  <p>alkuosa käy hyvin viestiharjoitukseksi</p> <p>b) käyrä</p> 

<p>Vaivanen Poluton 5 km / 18 rastia + käytävä 4 km</p> <p>Kartta: 1:10 000 / 2020 / 5 m / A4 (laserpohja) Jarmo Tonder</p>	<p>Jynkän koulu Maitotie 2, 70780 Kuopio</p>  <p>Google Maps</p>	<p>Harjoituksen ensimmäisessä osuudessa kartalta poistetut polut houkuttelevat hyödyntämään hyvää juoksu-uraa, mutta ne vievät helposti harhaan kuten Jukolassa. Toisessa osassa tullaan käytävää pitkin takaisin.</p>  <p>Väylän leveys 60 m.</p>
<p>Jynkänvuori Käyrätreeni 6,0 km / 23 rastia</p> <p>Kartta: 1:7500 / 2020 / 5 m / A4 (laserpohja) Vesa Tiihonen, Kasper Hämäläinen, Jarmo Tonder</p>	<p>Lippumäen urheilupuisto</p>  <p>Google Maps</p>	<p>Tiukkaa käyrätreeniä Jynkänvuorella.</p> 
<p>Kerivuori Pitkät rastivälit 7,8 km / 11 rastia</p> <p>Kartta: 1:10 000 / 2019-20 / 5 m / A4 Vesa Tiihonen</p>	<p>Joensuuntie 1441</p>  <p>Google Maps</p>	<p>Työteliäs rata ja maasto:</p> 

Treenien karttatilaukset tämän [Forms](#)-lomakkeen kautta. Treenien [sijaintikartta](#).
Kartat ovat noudettavissa osoitteesta:
Kylpylähotelli Rauhalahdi Katiskaniementie 8, 70700 Kuopio.

Treenien ratamestarit Sakari Hyvönen, Vesa Saramäki ja Olli Himanen.
Tiedustelut sp. synnove25(at)gmail.com.

Karttamaksu KuoSun treeneistä on 7 euroa/kartta. Maksu suoritetaan seuran tilille
Kuopion Suunnistajat FI04 5600 0520 6000 19. Maksutapahtuman todentumisen
jälkeen kartat toimitetaan tilaajan nimellä Kylpylähotelli Rauhalahteen.

Vain Savosta löydät vuoden 2025 MM-kilpailujen mallimaastoja. Tervetuloa!