

VALLAN SUUNTA

In hoc signo vinces



Seuratiedote 2010

VALLAN SUUNNAN HALLITUS

Puheenjohtaja

Pertti Järvistö, 044-5715233, pertti.jarvisto@dnainternet.net

Sihteeri

Risto Lehtonen, 040-7748229, lehtonen.risto@dnainternet.net

Varapuheenjohtaja

Kaarle Lempainen, 0400-590428, kalle.lempainen@satatarkastus.fi

Rahastonhoitaja, tiedottaja

Kai Hakanen, 6741369, kai50@iki.fi

Sipi Erkkilä, 0440-591141, erkkila.s@suomi24.fi

JÄSENMAKSU

*Vallan Suunnan jäsenmaksu on aikuisilta **20 euroa**; lapsilta ja nuorilta (alle 16 v.) **7 euroa**; perhemaksu **40 euroa**. Jäsenmaksun voit suorittaa mukana seuraavalla tilisiirtolomakkeella; muista käyttää viitenumeroa. Jos jäsentiedoissasi on tapahtunut muutoksia, ilmoita niistä seuran toimihenkilöille.*

*Seuran jäseneksi voi liittyä ilmoittamalla yhteystietonsa seuran toimihenkilöille ja suorittamalla jäsenmaksun pankkiin. Vallan Suunnan pankkiyhteys on: **Nordea 210918-14841**.*

www.vallansuunta.net

VALLAN SUUNTA 60 VUOTTA

Tänä vuonna tulee kuluneeksi 60 vuotta Vallan Suunnan perustamisesta. Vuonna 1950 kokoontui joukko innokkaita suunnistuksen ystäviä perustamaan suunnistusseuraa Harjavaltaan. He näkivät jo silloin liikunnan ja luonnon antaman virkistyksen tärkeyden ihmiselle.

Voimme kiittää seuran perustajia ja jatkaa perinteitä osallistumalla aktiivisesti seuran antamiin mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa ja seuratoimintaa.

Tänä vuonna emme järjestä juhlia emmekä suurempia kilpailuja, mutta kesäkuussa pidetään juhlavammat kuntorastit vuosipäivän kunniaksi. Tiistairastipäivä muuttuu nyt keskiviikoksi muiden seurojen toimintojen päällekkäisyyksien vuoksi. Nuorten Oravapolkutoiminta käynnistetään keväällä uudella innolla. Seuran perusohjelman muodostavat siis kuntorastit ja nuorten Oravapolku. Ne jotka haluavat kilpailullisempaa toimintaa, voivat joko edustaa Vallan Suuntaa tai Hiisirastin seurayhteisöä, johon kuulumme. Kesäkuussa seura osallistuu taas omalla joukkueella Jukolan viestiin Kytäjän korvessa.

Suunnistajan liikuntapaikka eli kartta on meille tärkeä; muutamia uusia kartanpaloja ja rastipisteitä nähdään kevään ja kesän kuntorasteilla. Uusia karttoja valmistuu jo ensi vuodeksi. Käytössämme ovat uudet ”laserkeilauksella” valmistetut huipputarkat pohjakäyrästöt Harjavallasta aina Kullaalle asti. Mitkä ovat ensimmäiset alueet uudella tekniikalla tehtyihin karttoihin, selviävät kevään aikana maastotutkimuksen jälkeen. Ensi vuonna tullaan järjestämään taas isommat kilpailut.

Kannustan kaikkia mukaan 60-vuotisjuhlavuoden toimintaan; rasteille ja poluille!

Pertti Järvistö
puheenjohtaja

KUNTORASTIT 2010

Tässä kaikki Hiisirastin seurojen järjestämät kuntorastit.

Osallistumismaksu 4 euroa/osallistuja (alle 16 v. ilmaiseksi).

ValSu ei peri osallistumismaksua jäseniltään.

Suurteollisuuspuiston henkilökuntayhdistyksen jäseniltä 2 euroa (ValSun järjestämällä rasteilla).

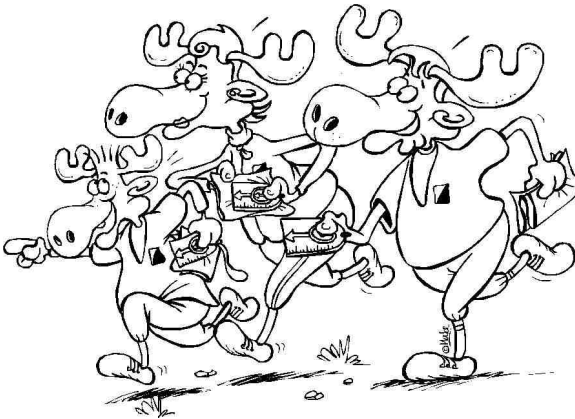
| <u>Pv</u> | <u>Pvm</u> | <u>Paikka ja opastus (muoto)</u> | <u>Seura</u> | <u>Ratamestari</u> |
|-----------|------------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| ti | 6.4. | Lutta, vt8/mt2070 | EuVe | Pekka Kivimäki |
| ke | 14.4. | Hiittenharju, vt2 | ValSu | Kalervo Tontti |
| to | 15.4. | Eurakoski, kt43 Kiukainen | Kiuku | Ruuhialat |
| ti | 20.4. | Ruukinpuisto, kt43 Eura | EKU | Salomaat |
| ke | 21.4. | Hosiossaari, kt43 | ValSu | Kari Rinta-Suksi |
| to | 22.4. | Järilä, mt2194 | KoKV | Virtanen, Saari |
| ti | 27.4. | Linnavuori, kt43 Eura | EKU | Jukka Koskinen |
| ke | 28.4. | Hiittenharju, vt2 | ValSu | Kalle Lempainen |
| to | 29.4. | Kämppi, kt43 Kiukainen | Kiuku | Kuusholmat |
| ti | 4.5. | Luistari, kt43 Eura | EKU | Helppolaiset |
| ke | 5.5. | Varikko, vt2 | ValSu | Taneli Tiirikainen |
| to | 6.5. | Pitkäjärvi, mt2140 | KoKV | Eija Turto |
| to | 6.5. | Merimaa, vt8 Lapijoki | EuVe | Valtonen, Huhtala |
| ti | 11.5. | Neitsytmäki, mt204 Eura | EKU | Tuupat |
| ke | 12.5. | Killankallio, mt2440 Pirkkala | ValSu | Risto Lehtonen |
| to | 13.5. | Riste, mt12804 | KoKV | Lasse Inkinen |
| ti | 18.5. | Savikko, kt43 Eura | EKU | Kalevi Lehmus |
| ke | 19.5. | Kukonharjan koulu, mt2453 Nakkila | ValSu | Pertti Järivistö |
| to | 20.5. | Kankaanpää, mt2131 | KöLa | Timo Nurmi |
| ti | 25.5. | Linnavuori, kt43 Eura | EKU | Arto Mäkilä |
| ke | 26.5. | Satalinna, mt2440 | ValSu | Merja Touru |
| to | 27.5. | Ketola, mt2479 | KoKV | Jouni Virtanen |
| ti | 1.6. | Neittamo, kt43 Eura | EKU | Järviset |
| ke | 2.6. | Uotinmaankallio, mt2170 Nakkila | ValSu | Johannes Pohjala |
| to | 3.6. | Moottorirata, vt8 Koivuniemi | EuVe | Pentti Rintala |
| to | 3.6. | Lintumäki, kt43 Kiukainen | Kiuku | Aarikka |
| ti | 8.6. | Naarjoki, vt12 Eura | EKU | Juhani Valtonen |
| ke | 9.6. | Näyhälä (museo), mt2463 | ValSu | Matti Collin |
| | | 60v juhlarastit!!! | | |
| to | 10.6. | Kynsikangas II, mt2470 | KoKV | Into Lahtinen |
| ti | 15.6. | Kajajärvi, kt43 Eura | EKU | Jaakko Lammensalo |
| ke | 16.6. | Viasvuori, mt12791 Voitoistentie | ValSu | Kai Hakanen |
| to | 17.6. | Kynsikangas II, mt2470 | KoKV | Reijo Valin |
| ti | 22.6. | Mansikki, kt43 Eura | EKU | Tuupat |
| to | 24.6. | Mätiskä, kt43 Kiukainen | Kiuku | Nurmiset |
| ti | 29.6. | Lavajärvi, kt43 Eura | EKU | Jukka Koskinen |
| ti | 29.6. | Verkkokari, vt8 Eurajoki | EuVe | Hannu Rintala |
| ti | 6.7. | Juhanisto, kt43 Eura | EKU | Oiva Mikola |
| to | 8.7. | Leväyskallio, vt12 Köyliö | KöLa | Veli-Pekka Suni |
| ti | 13.7. | Luistari, kt43 Eura | EKU | Pentti Ruponen |

| | | | | |
|----|--------|---|--------------|-------------------|
| to | 15.7. | Järilä, mt2194 | KoKV | Ari Uotila |
| ti | 20.7. | Savikko, kt43 Eura | EKU | Kalevi Lehmus |
| ti | 27.7. | Neittamo, kt43 Eura | EKU | Jaakko Lammensalo |
| ti | 3.8. | Luistari, kt43 Eura | EKU | Helppolaiset |
| to | 5.8. | Kämppi, kt43 Kiukainen | Kiuku | Marilat |
| to | 5.8. | Sydänmaa, mt2174 Rimmintie | EuVe | Asikaiset |
| ti | 10.8. | Kajajärvi, kt43 Eura | EKU | Järviset |
| to | 12.8. | Ryssäntorni, kt43 Kiukainen | Kiuku | Johannes Pohjala |
| ti | 17.8. | Juhanisto, kt43 Eura | EKU | Oiva Mikola |
| to | 19.8. | Lutta, vt8/mt2070 | EuVe | Arsi Sievi-Korte |
| ti | 24.8. | Savikko, kt43 Eura | EKU | Arto Mäkilä |
| ke | 25.8. | Murronmäki, kt43 Kiukainen | ValSu | Sipi Erkkilä |
| to | 26.8. | Ruotana, vt12 Köyliö | KöLa | Jarkko Leppimäki |
| ti | 31.8. | Naarjoki, vt12 Eura | EKU | Tuupat |
| ke | 1.9. | Lammainen, vt2 (myös yö klo 21) | ValSu | Pertti Järivistö |
| to | 2.9. | Kepola, mt2140 | KöLa | Kauko Hakala |
| ti | 7.9. | Luistari, kt43 Eura | EKU | Huilat |
| ke | 8.9. | Varikko, vt2 | ValSu | Matti Collin |
| to | 9.9. | Pitkäjärvi, mt2140 | KoKV | Jari Turto |
| ti | 14.9. | Neitsytmäki, mt204 Eura | EKU | Salomaat |
| ti | 14.9. | Ritavuori, vt8 Lapintie | EuVe | Jasu, Heinikangas |
| to | 16.9. | Röyskänrinta, kt43 Kiukainen | Kiuku | Mikko Knuutila |
| ti | 21.9. | Neitsytmäki, mt204 Eura | EKU | Tuula Saarinen |
| to | 23.9. | Järilä, mt2194 | KoKV | Pasi Hyryläinen |
| pe | 15.10. | Lutta, vt8/mt2070 (yöparisuunnistus) | EuVe | Tero Peltola |
| la | 16.10. | Lutta, vt8/mt2070 (klo 12) | EuVe | Tero Peltola |
| to | 21.10. | Maade, mt2170 (yö klo 19) | EuVe | Mattilat |
| to | 28.10. | Liikuntakeskus, mt2170 Eurajoki (yö klo 19) | EuVe | Ossi Valtonen |

LÄHTÖAIKA ON KLO 17–19

Tarkennetut tiedot ja muutokset paikallislehdessä sekä ValSun nettisivuilla:

www.vallansuunta.net



KILPAILUKALENTERI 2010

Alla poimintoja lähiseutujen suunnistuskilpailuista. Tilanne 20.2.2010.
Täydellinen kilpailukalenteri löytyy Suunnistaja-lehdestä tai Suunnistusliiton internetsivuilta osoitteesta: <http://kisaweb.ssl.fi/index2.shtml>
Katso myös ValSun sivut: **www.vallansuunta.net**

(am = aluemestaruuskilpailut)

- 17.4. Siljarastit, Paimion Rasti
- 24.4. FinnSpring, Rasti-Lukko
- 1.–2.5. Karhurastit, Rastikarhut
- 15.5. am keskimatka, Eura-Kauttuan Urheilijat
- 16.5. am sprintti, Nakkilan Wisa
- 22.5. Särkänniemi-suunnistus, Koovee
- 31.5. am partio, Ulvilan Ura
- 6.6. Tarkkuussuunnistus, Suunta-Sepot
- 12.–13.6. Tampere Games, Tampereen Pyrintö
- 15.6. Forssa Games, Lounais-Hämeen Rasti
- 17.6. alueoravapolkukilpailut, Rastikarhut
- 19.–20.6. Kytäjä-Jukola, Rajamäen Rykmentti ja Hyvinkään Rasti
- 30.6. Crescent-iltapika, Suunta-Sepot
- 4.7. Kesälaitumen rastiit, Punkalaitumen Kunto
- 20.7. maakunta- ja oravapolkuviestit, Suosmeren Salpa
- 24.–25.7. Varsinais-Suomen rastipäivät, Mynämäen Suunnistajat -52
- 24.–25.7. Tampere-suunnistus, Koovee
- 31.7.–1.8. Kankaanpää-rastit, Kankaanpään Suunnistajat
- 8.8. Hiisirastit 2010, Eurajoen Veikot
- 14.8. am pitkä matka, järjestäjä avoin
- 15.8. am viesti, järjestäjä avoin
- 28.8. Helarastit, Tampereen Yritys ja Pirkkalan Hiihtäjät
- 12.9. Kansallinen keskimatka, Rasti-Nokia
- 24.9. am yösuunnistus, Kankaanpään Suunnistajat
- 26.9. Oravattonni, Mynämäen Suunnistajat -52
- 17.10. Rastijahti, Rasti 88
- 24.10. am erikoispitkä, Ikaalisten Nouseva-Voima

Kansallisiin ja aluemestaruuskilpailuihin pitää ilmoittautua ennakolta.

Suunnistaja-lehdessä ja netissä julkaistavista kilpailukutsuista löytyvät tarkat ilmoittautumisajat. Ilmoittaudu ainakin päivää ennen ilmoittautumisajan päättymistä. Jos et tiedä sitä, ilmoittaudu riittävän ajoissa — mieluummin kaksi viikkoa ennen kilpailua. Suuriin kilpailuihin (rastiviikot, SM-kilpailut ym.) pitää ilmoittautua vieläkin aikaisemmin. Ilmoittautumisen yhteydessä on mainittava kilpailusarja, lisenssi- ja emit-numero.

Vallan Suunta maksaa edelleen jäsentensä kilpailumaksut. Tämä edellyttää tietenkin sitä, että jäsenmaksu on maksettu ja että ilmoittautuminen tapahtuu seuran kilpailuihin ilmoittajan kautta.

Jälki-ilmoittautuminen on mahdollista ilmoittautumisajan kuluttua umpeen. Seuran kilpailuihin ilmoittaja ei kuitenkaan hoida jälki-ilmoittautumisia, vaan kilpailijat hoitavat ne itse puhelimitse ja suorittavat kilpailumaksun kilpailunjärjestäjien ohjeiden mukaan.

Hiisirastia edustavat valsulaiset ilmoittautuvat Hiisin ohjeiden mukaan.

Todettakoon tässä yhteydessä — koska asiasta on ollut epätietoisuutta — että Vallan Suunta maksaa heidänkin osanottomaksunsa.

KILPAILULUPA

Jokaisen suunnistajan, joka aikoo kilpailla Suomen kansallisessa, kansainvälisessä tai SM-kilpailussa, on suunnistuksen lajisääntöjen mukaan lunastettava kilpailulupa eli lisenssi. Lomake, jolla maksun voi hoitaa, on lähetetty suunnistajille. Uusia lisenssin lunastavia varten seuroille on postitettu tyhjiä lisenssilomakkeita edelleen suunnistajille jaettaviksi. Lomakkeita saa myös SSL:n toimistosta (puh. 09-34812421, info@suunnistusliitto.fi). Tarkemmat ohjeet maksun suorittamisesta sekä eri maksuvaihtoehdot löytyvät maksulomakkeelta. Kaikille lisenssin lunastaneille postitetaan Compass Card -kortti edellyttäen että osoitetiedot ovat ajan tasalla liitossa. Lisenssin hinta ilman vakuutusta vuonna 2010 on: aikuiset 21 €, 15–18 -vuotiaat 8 €, Nuori Suunta -kortti 4 €. Ensimmäisiin kilpailuihin osallistuttaessa ei **uusi suunnistaja** tarvitse lisenssinumeroa, edellyttäen kuitenkin, että lisenssimaksu on suoritettu. Noin kuukauden kuluessa maksusta lisenssinumero tulee Compass Cardin mukana. Ota numero talteen ja ilmoita se myös seuran kilpailuihin ilmoittajalle. Nuorten (sarjat H/D14 ja nuoremmat) osalta kilpailuluvan korvaa **Nuori Suunta - kortti**, jotka seura hankkii keskitetysti omille kilpaileville nuorilleen. Katso tarkemmat tiedot Suunnistusliiton internetsivuilta: <http://www.suunnistusliitto.fi>

Ilmoittautumiset entiseen tapaan:

KAI HAKANEN 6741369

sähköposti: kai50@iki.fi

internet: www.vallansuunta.net > Kilpailukalenteri >

Kilpailuihin ilmoittautumislomake

JUKOLAN JA VENLOJEN VIESTIT

Vallan Suunta pyrkii saamaan joukkueet 19.–20.6.2010 suunnistettavaan Kytjä-Jukolaan. Jukolan-joukkueen kokoajana toimii Risto Lehtonen (040-7748229), jolle kaikkien viestiin halukkaiden toivotaan ilmoittautuvan toukokuun alkuun mennessä. Viime vuonnahan emme saaneet joukkuetta kokoon (ensimmäisen kerran miesmuistiin). Toivottavasti tästä ei tule perinnettä, vaan joukkueet saadaan kokoon. Tämä edellyttää aktiivisuutta ja 'uhrautuvaisuutta' jäseniltämme. Jukolan viesti on ainutlaatuinen suunnistustapahtuma, jonka tunnelman soi jokaisen suunnistajan saavan kokea paikan päällä.

Jukolan viesti

Seitsenosuuksinen viestisuunnistuskilpailu suunnistusseurojen ja yhteisöjen joukkueille

1.osuus: 9,8 km, valoisa/hämärä, *2.osuus:* 10,0 km, pimeä, *3.osuus:* 11,3 km, pimeä, *4.osuus:* 6,9 km, hämärä/valoisa, *5.osuus:* 6,9 km, valoisa, *6.osuus:* 9,3 km, valoisa, *7.osuus:* 13,3 km, valoisa. Yhteensä 67,5 km. Arvioitu kokonaisaika 7 t 45 min. Matkoihin sisältyy viitoituksia noin 900 metriä. Hajautus on kaikilla osuuksilla.

Aurinko laskee 19.6. klo 22.55 ja nousee 20.6. klo 3.49. Vv. 1994–1995 syntyneet saavat osallistua osuuksille 4, 5 ja 6. V. 1993 ja aiemmin syntyneet saavat osallistua kaikille osuuksille. Kilpailu alkaa lauantaina 19.6. klo 22.55 yhteislähdöllä.

Venlojen viesti

Neliosuuksinen viestisuunnistuskilpailu suunnistusseurojen ja yhteisöjen naisjoukkueille.

1.osuus: 5,1 km, *2.osuus:* 4,5 km, *3.osuus:* 6,5 km, *4.osuus:* 7,6 km. Yhteensä 23,7 km. Arvioitu kokonaisaika 3 t 6 min. Matkoihin sisältyy viitoituksia noin 900 metriä. Hajautus on kaikilla osuuksilla.

Vv. 1994–1995 syntyneet saavat osallistua osuuksille 1, 2 ja 3. V. 1993 ja aiemmin syntyneet saavat osallistua kaikille osuuksille. Kilpailu alkaa lauantaina 19.6. klo 14.00 yhteislähdöllä.

Yhteiset tiedot

Osanottajilta ei edellytetä Suomen Suunnistusliiton lisenssiä. Nuorten ikärajoja on noudatettava ja joukkueisiin nimettyjen henkilöiden tietojen tulee olla oikeita. Vastuu molemmista on joukkueiden ilmoittajilla. Jukolan viestiin osallistumisoikeus on sekä miehillä että naisilla. Naiset voivat kuitenkin osallistua vain yhteen viestiin. Emit-korttien numeroita ei ilmoiteta etukäteen, vaan ne kirjataan tulospalvelujärjestelmään kilpailupaikalla lähtö- tai vaihtoalueelle mentäessä. Omien GPS-laitteiden ja kännyköiden käyttö kilpailusuorituksen aikana on sallittu.

www.jukola2010.net

SUUNNISTAMAAN

Suunnistuksen suosio nousussa

Suomen Gallupin vuonna 2002 teettämän liikuntatutkimuksen mukaan suunnistuksen suosio lasten ja nuorten harrastuksena on noussut viime vuosina merkittävästi. Suomessa on tutkimuksen mukaan n. 15 500 suunnistavaa lasta ja nuorta, joista valtaosa harrastaa lajia seurassa. Suunnistus on lajina tasa-arvoinen: tyttöjen ja poikien osuus harrastajista on lähes yhtä suuri. Tutkimukset osoittavat myös sen, että suunnistukselle on ominaista harrastajan voimakas sitoutuminen lajiin. Harrastuksen alkuvaiheen ylittäneistä suunnistuksella on eri lajeista pienin lopettamisprosentti.

Suunnistus harrastuksena

Metsä on suunnistajan liikuntapaikka ja kartta sen suorituskenttä. Luonto on rauhallinen ja tasapainoinen ympäristö liikkua. Luontokokemukset eri vuodenaikoina ovat lapsille suuri elämys. Suunnistusharrastuksen myötä lapsi oppii liikkumaan luonnossa sekä kunnioittamaan sitä.

Suunnistus kehittää lapsen ja nuoren fyysistä kuntoa sekä keskittymis- ja päättelykykyä. Maasto monipuolisena liikuntapaikkana kehittää puolestaan koordinaatiokykyä sekä tasapainoa. Ratkoessaan suunnistustehtäviä lapsi ja nuori oppii ongelmanratkaisutaitoja sekä itsenäistä päätöksentekoa. Tehtävien ratkaisu ja rastin löytäminen takaa aina uudelleen onnistumisen elämyksiä ja rohkaisee selviytymään myös arjen ongelmista.

Suunnistus on myös joukkueurheilua parhaimmillaan: lajissa on paljon yhteisiä tapahtumia, joihin eri ikäiset ja eri tasoiset harrastajat osallistuvat yhdessä. Suunnistusharrastuksen parissa lapsi on kanssakäymisissä kaiken ikäisten kanssa. Seurojen tarjoama lasten ja nuorten opetus etenee taitojen karttuessa: ensi opetellaan yhdessä liikkumaan metsässä ja vähitellen mukaan tulee erilaisia lajiin liittyviä leikkejä ja harjoitteita. Ohjaajia on harjoituksissa useita ja uusia asioita opeteltaessa he ovat mukana maastossa. Harjoitukset voi suorittaa myös pareittain, joten lapsen ei tarvitse mennä metsään yksin. Yksi lasten harjoitus- ja kilpailumuodoista on rastireitti. Rastireitillä lapsi voi kulkea viitoitettua reittiä tai hän voi halutessaan valita oman reitin esim. polkua pitkin. Harjoituksissa, kilpailuissa ja kuntorasteilla on usein paljon muita osallistujia metsässä. Tämä lisää turvallisuutta: tarvittaessa heiltä voi kysyä neuvoa.

Suunnistus mielletään usein vaikeaksi lajiksi, mutta se on helpompaa kuin moni kuvittelee. Harjoittelemalla taidot karttuvat. Suunnistus tarjoaa aina uusia haasteita kaiken tasoisille harrastajilleen: jopa maailmanmestarillekin sattuu joskus virheitä, joista voi aina oppia lisää.

Suunnistus on monipuolinen laji

Suunnistus on monipuolinen laji, jota voi harrastaa ympäri vuoden.

Suunnistustlajeja ovat suunnistus, hiihtosuunnistus, pyöräsuunnistus sekä tarkkuussuunnistus, joka sopii myös liikuntarajoitteisille.

Suunnistusharrastukseen kuuluu lajitaitojen oppimisen lisäksi luonnossa liikkumista, luontokokemuksia ja monipuolisia liikuntaleikkejä, jotka iän karttuessa muuntuvat taidon ja fyysisen kunnon harjoituksiin.

Suunnistuksen voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa. Useimmat seurat tarjoavat alkeistoimintaa jo alle kouluikäisille, mutta myös vanhemmille lapsille. Kun perustaidot ovat hallinnassa, nuori voi valita jatkaako kuntoillen, kansallisella tasolla kilpaillen vai osallistuuko muuten seuratyöhön ohjaajana tai toimijana. Monelle suunnistuksesta kehittyy elinikäinen harrastus, jonka intensiteetti vaihtelee eri elämäntilanteissa.

Suunnistusseurat järjestävät lapsille ja nuorille monipuolista toimintaa: alkeis- ja jatkokoulutusta, leirejä, kilpailuja yms. Oman paikkakunnan seuran järjestämästä toiminnasta saat tietoa paikallislehden seurapalstalta, seurojen nettisivuilta tai seuran yhteyshenkilöiltä.

Tarvittavat hankinnat

Suunnistusharrastuksen voi aloittaa ilman erillisiä välinehankintoja. Alkuvaiheessa välineistä tärkein on sopiva pukeutuminen. Maastoon lähdetään sään mukaisessa ulkoliikuntaan sopivassa asussa, joka on helppo puhdistaa. Kesälläkään metsään ei mennä shortseissa, vaan pitkälahkeisissa suunnistus-, tuuli- tai veryttelyhousuissa. Paitana käytetään kesälläkin yleensä pitkähihaista, ohutta paitaa, joka suojaa oksien raapimiselta.

Suunnistajille on kehitetty lajiin sopivia pukuja ja jalkineita. Suunnistuskengät eli nastarit ovat tukevammat ja kestävämmät kuin tavalliset lenkkikossut. Niiden nastoitettu pohja on maastossa pitävä ja vähentää liukastumista ja niiden aiheuttamia venähdyksiä.

Oman suunnistuspuvun ja –tossujen hankinta on ajankohtaista viimeistään, kun aloittaa kilpailemisen. Seurojen omista asuista voi tiedustella ohjaajilta.

Suunnistustossuja ja muita lajiin liittyviä tarvikkeita myyvät lajiin erikoistuneet kaupat, joilla on myyntipisteitä mm. kilpailu- ja kuntorastipaikoilla.

Kompassin käyttöä opetellaan yleensä parin vuoden harrastuksen jälkeen, kun on ensin opittu kartanluvun perusteet, joten oman kompassin hankkiminen sitä ennen ei ole välttämätöntä. Kompasseja on tarjolla useita erilaisia, myös lasten käteen sopivia pienempiä malleja.

Lähde: www.suunnistusliitto.fi

RANKI 2009 *valsulaiset rankilistalla*

Suunnistus 2009

Sarja*Nimi*Sija*Pisteet

H21*Johannes Pohjala*46*88,41

H35*Risto Lehtonen*345*34,86

H55*Kai Hakanen*323*33,75

H60*Kalervo Tontti*272*35,37

H70*Teuvo Jokinen*57*40,56

H70*Matti Collin*78*37,92

H70*Veikko Lehtimäki*252*18,07

D60*Merja Touru*66*37,06

Hiihtosuunnistus 2009

Sarja*Nimi*Sija*Pisteet

H21*Johannes Pohjala*41*76,39

H70*Matti Collin*23*38,98



KUNTOSUUNNISTAJAN OHJETAULU

Noudata järjestäjän opasteita

Pysäköi siten, että autosi ei häiritse muuta liikennettä. Muista että olemme jonkun toisen omistamalla maalla vieraina. Kuntorastit ovat virallisia tapahtumia, eikä niitä voi järjestää jokamiehen oikeuksin.

Tutustu sääntöihin ja ohjeisiin

Kuntorastitapahtumissa noudatetaan Suomen Suunnistusliiton lajisääntöjä sekä järjestäjän antamia ohjeita. Sääntöjen ja ohjeiden puutteellinen tuntemus ei oikeuta rikkomaan niitä, eikä vapauta sääntörikkomusten seuraamuksista.

Valitse rata kuntosi ja taitotasosi mukaan

Selvitä ratojen pituudet ja vaativuustasot ensin ja tee valintasi arvioituasi oman kuntosi ja taitojesi riittävyys. Jos olet epävarma kysy neuvoa järjestäjiltä, sillä he tuntevat maaston ja ratojen vaativuuden.

Ilmoittaudu lähdössä ja maalissa

Mikäli maalipöytäkirja ei täsmää lähtöpöytäkirjan kanssa, järjestäjä on velvollinen selvittämään puuttuvat osallistujat ja tarvittaessa ottamaan yhteyttä poliisiviranomaiseen etsintöjen käynnistämiseksi.

Huomioi ympäristö

Jokamiehen oikeuksien ja erityisesti velvollisuuksien tunteminen ja noudattaminen ovat jokaisen suunnistajan perustaitoja. Jokainen osallistuja on myös velvollinen auttamaan maastossa loukkaantunutta tai eksynyttä.

Liitto on vakuuttanut järjestäjän, osallistujat vastaavat omista vakuutuksistaan. Suunnistusliitto on ottanut jäsenseuroilleen Pohjolan tupla-turva vakuutuksen, joka sisältää kilpailu ja kuntorastitapahtumien toimitsijoiden tapaturma- sekä vastuuvakuutuksen.

Kuntorastien osallistujat osallistuvat tapahtumaan omalla vastuullaan ja vastaavat itse omista vakuutuksistaan. Suunnistusliiton kilpailulisenssi sisältää tapaturmavakuutuksen.