

VALLAN SUUNTA

In hoc signo vinces



SEURATIEDOTE 2014

VALLAN SUUNNAN HALLITUS

Puheenjohtaja

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

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

Kai Hakanen, 02-6741369, kai50@iki.fi

Kalervo Tontti, 040-5185122, eevert49@gmail.com

Pekka Rosendahl, 045-1064188, pekka.rosendahl@gmail.com

SEURA-ASU

Tilaa itsellesi seura-asu!

Voit valita seuraavista: suunnistuspaita, suunnistushousut, verryttelypaita tai verryttelyhousut.

Katso tarkemmat tiedot ValSun internetsivuilta:
www.vallansuunta.net



Vallan Suunnan perustaja Immo Teräs

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:
FI20 2109 1800 0148 41.*

www.vallansuunta.net

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Seuramme 65. toimintavuosi on jo hyvässä vauhdissa. Vähäluminen talvi ei ole suosinut hiihtosuunnistusta, mutta karttojen valmistusta kylläkin. Torstairastiseurojen kesken Harjavallassa järjestetty ”Uudenvuodenpäivän rasti” keräsi 150 suunnistajaa Honkalan liikuntakeskukseen.

Toimintasuunnitelman mukaisesti järjestetään torstairasteja huhtikuusta lokakuuhun jokaisena torstaina. Rastien osanottajamäärien kasvamisen takia on nyt ratamestarille nimetty apulainen, joka voi avustaa karttojen myynnissä, opastuksessa tai rastien pois hakemisessa. Lenkin voi tehdä myös itse kun illan alkuruuhka on selvitetty.

Uusia suunnistajia koulutetaan aikuisten suunnistuskoulussa neljänä huhtikuun keskiviikkona.

Lasten HIPPO-suunnistuskoulu jatkuu tiistaisin eri paikkakunnilla vuorotellen. Alkeisryhmä lähtee aivan perusteista ja helpoista leikinomaisista harjoituksista. Uutuutena on ns. jatkoryhmä aikaisemmin osallistuneille, joille on jo hieman vaativampia tehtäviä ja suunnistusta.

Satakunnan Suunnistus on myöntänyt seuralle keskimatkan AM-kilpailun. Kilpailukeskus on Raasantien varrella Raasanaukealla. Maastosta on uusi kartta ja kilpailualue on pienipiirteistä, todellista tarkkaavaisuutta vaativaa haasteellista rastimaastoa.

Kilpailupäivä on keskiviikko 4.6. ja rasti haetaan illalla. Järjestelyihin tarvitaan 20 aktiivia, joten merkitse edelliset illat ja kilpailupäivä kalenteriisi.

Jukolan ja Venlojen viestiin osallistutaan tavoitteena viestin hyväksytyt suoritus.

Hyvää Rastivuotta 2014 kuntoillen, kilpaillen tai talkoillen!

Pertti Järvisistö
puheenjohtaja

RANKI 2013 VALSULAISET RANKILISTALLA

Suunnistus 2013

Sarja-Nimi-Sija-Pisteet

H21-Johannes Pohjala-36-90,22
H45-Pekka Rosehdahl-462-20,67
H60-Kai Hakanen-267-32,68
H60-Pertti Järvisistö-401-20,30
H75-Matti Collin-62-27,88
H75-Teuvo Jokinen-119-19,86

Hiihtosuunnistus 2013

Sarja-Nimi-Sija-Pisteet

H75-Matti Collin-19-30,74

KUNTORASTIT 2014

Vallan Suunnan kuntorastit järjestetään **Jokilaakson torstairastien** yhteydessä. Alla olevassa kalenterissa ovat myös Hiisirastin iltarastien tapahtumat. Osallistumismaksu 5 €, perhemaksu 8 € (alle 16 v. ilmaiseksi; Torstairasteilla alle 21 v. ilmaiseksi). Sarjaliput 5 kpl 20 €. Lisäkartat 2 €. Maksuvälineiksi käyvät myös Smartum-liikuntasetelit, Tyky-kuntosetelit ja Virikesetelit. ValSu ei peri osallistumismaksua jäseniltään.
LÄHTÖAIKA ON KLO 17-19
Tarkennetut tiedot ja muutokset paikallislehdessä sekä ValSun nettisivuilla:
www.vallansuunta.net

<u>Pv</u>	<u>Pvm</u>	<u>Paikka ja opastus (huom!)</u>	<u>Seura</u>	<u>Ratamestari</u>
ti	8.4.	Ruukinpuisto, kt43 Eura	EKU	Jaosto
to	10.4.	Selkäkangas, mt2440 Nakkila	NaWi	Sami Keskimäki
ma	14.4.	Moottorirata, vt8 Eurajoki	EuVe	Juhalat
ti	15.4.	Neitsytmäki, mt204 Eura	EKU	Salomaat
to	17.4.	Pitkäjärvi, mt2140 Kokemäki	KoKV	Juha-Pekka Pihlman
ma	21.4.	Liikuntakeskus, mt2170 Eurajoki	EuVe	Jaosto
ti	22.4.	Mansikki, kt43 Eura	EKU	Arto Mäkilä
ke	23.4.	Kankaanpää, mt2044 Köyliö	KöLa	Leppimäet
to	24.4.	Honkala, Liikuntakeskus Harjavalta	ValSu	Pertti Järvistö
ti	29.4.	Naarjoki, vt12 Eura	EKU	Helppolaiset
to	1.5.	Salomonkallio, mt2440 Nakkila	NaWi	Seppo Keskimäki
ti	6.5.	Juhanisto, kt43 Eura	EKU	Oiva Mikola
to	8.5.	Järilän hiihtomaja, mt2194 Kokemäki	KoKV	Kari Myllymäki
ti	13.5.	Neittamo, kt43 Eura	EKU	Riikka Tuuppa
to	15.5.	Kunnan varastoalue, kt43 Harjavalta	ValSu	Matti Collin
ti	20.5.	Kajajärvi, kt43 Eura	EKU	Päivi Reiman
to	22.5.	Kukonharjan koulu, mt2453 Nakkila	NaWi	Johanna Ranta
to	22.5.	Merimaa, vt8 Eurajoki	EuVe	Seppo Heikku
ti	27.5.	Luistari, kt43 Eura	EKU	Anssi Männistö
to	29.5.	Riste, mt12804 Kokemäki	KoKV	Esko Jääskeläinen
ti	3.6.	Naarjoki, vt12 Eura	EKU	Juhani Valtonen
to	5.6.	Raasankallio, mt2440 Harjavalta	ValSu	Jukka Hiljanen
ti	10.6.	Kajajärvi, kt43 Eura	EKU	Lehtinen, Salomaat
to	12.6.	Liikuntakeskus, mt2170 Nakkila (sprintti)	NaWi	Sami Keskimäki
to	12.6.	Lutta, mt2070 Eurajoki	EuVe	Asikaiset
ti	17.6.	Neitsytmäki, Sportian p-paikka Kauttua	EKU	Jorma Virtanen
to	19.6.	Riste, mt12804 Kokemäki	KoKV	Into Lahtinen
ti	24.6.	Naarjoki, vt12 Eura	EKU	Joona Huila
to	26.6.	Havinki/Vareksela, mt2440 Harjavalta	ValSu	Kai Hakanen
ti	1.7.	Luistari, kt43 Eura	EKU	Pentti Ruponen
to	3.7.	Anola, mt2440 Nakkila	NaWi	Mika Viljanen
to	3.7.	Sydänmaa, mt2174 Eurajoki	EuVe	Hannu Rintala
ti	8.7.	Salamakallio, vt12 Lappi	EKU	Saarinen, Tuuppa
to	10.7.	Naalinkallio, vt2 Kokemäki	KoKV	Ari Uotila
ti	15.7.	Juhanisto, kt43 Eura	EKU	Teemu Rostedt
to	17.7.	Maksanoja, mt2440 Satalinna	ValSu	Risto Lehtonen
to	17.7.	Ruotana, vt12 Köyliö	KöLa	V-P Suni
ti	22.7.	Lavajärvi, kt43 Eura	EKU	Matias Alhonen
to	24.7.	Tervasmäki (laavu), mt12885 Nakkila	NaWi	Ismo Jokinen
to	24.7.	Verkkokari, vt8 Eurajoki	EuVe	Rami Rintala
ti	29.7.	Mansikki, kt43 Eura	EKU	Helppolaiset
to	31.7.	Ravirata, mt2140 Kokemäki	KoKV	Matti Teittinen
ti	5.8.	Luistari, kt43 Eura	EKU	Juha Reiman
ke	6.8.	Rikantila, vt8 Eurajoki	EuVe	Sievi-Korte
to	7.8.	Äimäsuu, Voitoistentie	ValSu	Pekka Rosendahl

ti	12.8.	Linnavuori, kt43 Eura	EKU	Jaakko Lammensalo
to	14.8.	Pimeäkorpi, vt2 Nakkila	NaWi	Seppo Keskimäki
ti	19.8.	Kajajärvi, kt43 Eura	EKU	Petri Järvinen
to	21.8.	Kirkkokallio, vt2 Kokemäki	KoKV	Jouni Virtanen
ti	26.8.	Neittamo, kt43 Eura	EKU	Jukka Koskinen
to	28.8.	Plunkkari, Kettulantie (myös RR ja TR, seuraottelu)	ValSu	Kalle Lempainen
ti	2.9.	Lavajärvi, kt43 Eura	EKU	Pertti Mäkelä
ti	2.9.	Rikantila, vt8 Eurajoki	EuVe	Olli Kares
to	4.9.	Selkäkangas, mt2440 Nakkila	NaWi	Juha Vainio
ti	9.9.	Savikko, kt43 Eura	EKU	Riikka Tuuppa
ke	10.9.	Kepola, mt2140 Köyliö	KöLa	Hannu Joensuu
to	11.9.	Pitkäjärvi, mt2140 Kokemäki	KoKV	Jari Turto
pe	12.9.	Rikantila, vt8 Eurajoki (Valopäärastit, klo 21)	EuVe	Tero Peltola
la	13.9.	Rikantila, vt8 Eurajoki (klo 12)	EuVe	Tero Peltola
ti	16.9.	Neitsytmäki, Sportian p-paikka Kauttua (myös yö klo 20)	EKU	Riikka Reiman
to	18.9.	Keseri, mt2440 Harjavalta (myös yö)	ValSu	Johannes Pohjala
ma	22.9.	Sydänmaa, mt2174 Eurajoki	EuVe	T. Valtonen, Huhtala
ti	23.9.	Luistari, kt43 Eura (myös yö klo 20)	EKU	Jouni Huila
to	25.9.	Eräpirtti, Papintie 271 Nakkila	NaWi	Ismo Jokinen
ma	29.9.	Linnamaa, vt8 Eurajoki	EuVe	Pentti Rintala
to	2.10.	Järilä (laavu), mt2194 Kokemäki (myös yö klo 20)	KoKV	Lasse Inkinen
to	9.10.	Sortti, kt43 Harjavalta (myös yö klo 20)	ValSu	Kalervo Tontti
to	16.10.	Lutta, mt2070 Eurajoki (yö klo 20)	EuVe	Hannu Lehtimäki
to	23.10.	Veikkojen maja, mt2170 Eurajoki (yö klo 20)	EuVe	Ossi Valtonen

Keskimatkan aluemestaruuskilpailut keskiviikkona 4.6.2014

Kilpailukeskuksen rakennustalkoot edeltävänä maanantaina ja tiistaina! Tarkemmat tiedot ValSun internetsivuilta.



KILPAILUKALENTERI 2014

Alla poimintoja lähiseutujen suunnistuskilpailuista. Täydellinen kilpailukalenteri löytyy Suunnistaja-lehdestä tai Suunnistusliiton internetsivuilta osoitteesta: <https://irma.suunnistusliitto.fi/> Katso myös ValSun sivut: www.vallansuunta.net Myös kuntosuunnistajan kannattaisi joskus kokeilla siipiään jossakin lähiseudun kansallisessa kilpailussa. Alla olevasta luettelosta varmaan löytyy sopiva kilpailu, jolla voi aloittaa kilpailijanuransa.

13.4.	Rasti-Lukon kevätkansalliset, Rasti-Lukko
20.4.	Silja-Rastit, Paimion Rasti
3.5.	Karhurastit 2014, Rastikarhut
10.5.	am-erikoispitkä, Eura-Kauttuan Urheilijat
17.5.	Särkänniemi-suunnistus, Koovee
29.5.	Helarastit, Pirkkalan Hiihtäjät ja Tampereen Yritys
4.6.	am-keskimatka, Vallan Suunta
7.–8.6.	Tampere Games, Tampereen Pyrintö
10.6.	Lavia-rastit, Länsi-Lavian Loiske
14.–15.6.	Kuopio-Jukola, Kuopion Suunnistajat
19.6.	Kukkosuunnistus, Laitilan Jyske
25.6.	Felt-iltapika Suunta-Sepot
28.–29.6.	Tampere Suunnistus, Koovee
19.7.	Kesälaitumen Rastit, Punkalaitumen Kunto
26.–27.7	Varsinais-Suomen Rastipäivät, Rasti 88
3.8.	Kankaanpää-rastit, Kankaanpään Suunnistajat
9.8.	am-pitkä matka, Köyliön Lallit
10.8.	am-viesti, Köyliön Lallit
13.8.	alueoravapolkuviestit (AOV), Köyliön Lallit
18.8.	am-sprintti, Ulvilan Ura
30.–31.8.	Hiisirastit, Eurajoen Veikot
14.9.	Rastijahti, Someron Esa
22.9.	am-yö, Rastikarhut
4.10.	Jämin Suunnistusmaraton, Ikaalisten Nouseva-Voima
5.10.	Oravatonni, Mynämäen Suunnistajat -52

Kansallisiin ja aluemestaruuskilpailuihin pitää ilmoittautua ennakolta. Suunnistaja-lehdessä ja internetissä julkaistavista kilpailukutsuista löytyvät tarkat ilmoittautumisajat. **Ilmoittautuminen tapahtuu Suunnistusliiton tietojärjestelmän IRMAN kautta** (<https://irma.suunnistusliitto.fi/>).

Vallan Suunta maksaa edelleen kaikki jäsentensä osanottomaksut. **Uusien kilpailijoiden** tulee ottaa yhteyttä seuran kilpailuihinilmoittajaan (yhteystiedot alla), jotta voisivat ilmoittautua IRMAssa seuran laskuun.

Jälki-ilmoittautuminen tapahtuu myös IRMAN kautta. Jälki-ilmoittautumisia on kuitenkin syytä välttää ja niistä aiheutuneet ylimääräiset kulut peritään kilpailijalta takaisin.

Hiisirastia edustavat valsulaiset ilmoittautuvat Hiisin ohjeiden mukaan.

ILMOITTAUTUMINEN IRMASSA

- Avaa IRMAN sivut osoitteessa: <https://irma.suunnistusliitto.fi/>
- Kirjautu IRMAan oikeasta yläkulmasta. Käyttäjätunnus on lisenssinumerosi, salasana on henkilötunnuksen loppuosa tai syntymäaika (mikäli et ole vaihtanut salasanaasi).
 - Selaa kilpailukalenteria haluamasi kilpailun kohdalle ja valitse oikealta '*Ilmoittautuminen*'. Jos '*Ilmoittautuminen*'-painiketta ei näy, kilpailuun ei voi ilmoittautua IRMAssa.
 - Valitse '*Ilmoittaudu*'. Valitse sitten '*Ilmoittaudu itse*'. Valitse sarja, johon haluat ilmoittautua ja monipäiväisten kilpailujen kohdalla kilpailupäivät. Valitse sitten '*Jatka*'. Varmista, että sinulla on rasti kohdassa '*Seura maksaa*'. Jos olet uusi kilpasuunnistaja, ota ensin yhteyttä seuran kilpailuihinilmoittajaan, jotta voit ilmoittautua seuran laskuun. Valitse vielä '*Hyväksy ilmoittautumiset*'. Ohjelma varmistaa vielä '*Haluatko siirtää ilmoittautumiset seuralle maksettavaksi? Vastaa Kyllä*'.
 - Varmista jo ennen ilmoittautumistasi, että emitnumerosi ja muut tietosi ovat ajan tasalla. Niitä ei voi muuttaa enää ilmoittautumisen yhteydessä.
 - Voit peruuttaa ilmoittautumisen ennen ilmoittautumisaajan päättymistä.
 - IRMAssa voit ilmoittaa kilpailuihin myös muita suunnistajia. Kohdassa '*Suunnistuskaverit*' voit luoda ryhmän esim. perheenjäsenistä, jolloin yksi henkilö voi ilmoittaa samalla kertaa muitakin perheenjäseniä.
 - Jälki-ilmoittautuminen tapahtuu samalla tavalla kuin varsinainen ilmoittautuminenkin. Jälki-ilmoittautumiset maksavat enemmän ja niistä aiheutuneet ylimääräiset kulut peritäänkin takaisin.

Jos ilmoittautuminen IRMAN kautta ei onnistu, ilmoittautumiset hoitaa:
KAI HAKANEN (02)6741369 kai50@iki.fi

Jukolan ja Venlojen viesti

Haluatko juosta Jukolan viestissä? Ilmoita halukkuutesi puheenjohtajalle toukokuun alkuun mennessä!

KILPAILULUPA

Jokaisen suunnistajan, joka aikoo kilpailla Suomen kansallisessa, kansainvälisessä tai SM-kilpailussa, on suunnistuksen lajisääntöjen mukaan lunastettava kilpailulupa eli lisenssi. **Lisenssikaavaketta ei enää postiteta suunnistajalle kotiin, vaan lisenssimaksu suoritetaan IRMAssa** (<https://irma.suunnistusliitto.fi/>). Kaikille lisenssin lunastaneille postitetaan *Compass Card* tai *Nuori Suunta-kortti*. Lisenssin hinta ilman vakuutusta vuonna 2014 on: aikuiset 30 €, 15–18-vuotiaat 12 €, 14-vuotiaat ja alle 6 €.

METSÄSTÄ TERVEYTTÄ

Tässä tiedotteessa on aikaisemminkin kerrottu metsässä oleskelun terveysvaikutuksista. Alla on lisää tietoa aiheesta. Juttu on lyhennelmä Pirjo Valtasen artikkelista "Metsässä mieli lepää" (Suunnistaja, 9/2013).

Useat tutkimukset vahvistavat monen omakohtaisen kokemuksen luonnon positiivisista vaikutuksista erityisesti mielen terveyteen. Luontoliikunnan todettuja vaikutuksia ovat muun muassa alentunut verenpaine ja syke, lisääntynyt aineenvaihduntaan ja hermostoon liittyvä levollinen ja rauhallinen aktiivisuus, alentunut stressihormonitaso sekä lisääntynyt vastustuskyky.

Luonnossa liikkuminen on parempaa erityisesti henkisen terveyden kannalta. Metsä vaikuttaa tässä vahvimmin. Luonnon elvyttävä ja stressiä vähentävä vaikutus on automaattinen. Sen eteen meidän ei tarvitse tehdä mitään. Luonnossa oleminenkin riittää. Luonnon merkitystä tarkkaavaisuuden elpymisessä on tutkittu muun muassa ADHD-lapsilla, joilla viheralueiden on todettu parantavan keskittymiskykyä. Metsä tuntuu parhaalta elpymispaikalta, sillä tutkimusten mukaan negatiiviset tunteet vähenevät metsässä selkeästi enemmän kuin muissa ympäristöissä.

Japanissa luonnon terveyshyötyä tarjotaan ihmisille terapeuttisina metsäkylpyinä eli shin-rin-yokuina. Vielä ei tiedetä tarpeeksi, mikä luonnossa nämä kaikki positiiviset vaikutukset saa aikaan. On epäilty, että kasvien erittämällä feromoneilla olisi vaikutusta ihmisen stressihormoniin.

Sisä- ja ulkoliikunnan eroja on verrattu keskenään. Samalla teholla liikkuminen koetaan ulkona kevyemmäksi. Kävelemme nopeammin ulkona kuin kuvittelemme. Ulkoliikunnasta saadaan rentoutta, rauhoittumista sekä virkistymistä ja elpymistä. Jokamiehenoikeus on meillä mahdollistava tekijä lisätä luontoliikuntaa.

Psykologi Kirsi Salonen on laskenut, että elpyminen luonnossa vastaa yhtä verenpainelääkettä. Luontoympäristön vaikutukset ovat nopeita ja automaattisia. Fysiologiset vaikutukset luonnossa syntyvät muutamassa minuutissa ja mielialaan vaikuttaakseen tarvitaan noin 20 minuuttia luontokokemusta. Tarkkaavaisuuden palautumiseen päästään noin 40 minuutissa ja terapeuttisiin vaikutuksiin parissa tunnissa viikoittain.

Ihmisiltä jää melkoinen terveysresurssi saamatta, jos näkee ympärillään vain esteitä luontoon menemiseen. Luonnon kokeminen on ilmaista, eikä sitä saa hyttyset, nokkoset, punkit, hirvikärpäset, märkyys tai mikään muukaan meitä estää kokemasta.

KIELLETYT ALUEET

Kaikkien suunnistajien on syytä tietää alueet, joille suunnistaja ei saa mennä. Tällaisia alueita ovat mm. pihat ja pellot. Jotkut alueet ovat luonnostaan kiellettyjä vaarallisuutensa takia (rakennustyömaat, ampumaradat, ylipääsemättömät suot). Alue voidaan erikseen merkitä vaaralliseksi violetilla vinoruudutuksella. Lisäksi on muutamia kohteita, joita ei saa ylittää tai joita pitkin ei saa kulkea, kuten moottoritiet ja rautatiet. Rautatien saa kuitenkin ylittää kohtisuoraan. Joku reitti voidaan merkitä kielletyksi violeteilla vinoristeillä.

Pihat: Pihojen läpi ei saa kulkea. Jos piha-alueen läpi menee yleinen tie, joka on piirretty karttaan yhtenäisellä viivalla, saa tietä pitkin kulkea (ei kuitenkaan polkua pitkin). (Kuva 1)

Pellot: Pellot, jotka on merkitty karttaan pisteillä, ovat kiellettyä aluetta (ns. pistepellot). Vaikka rastiväliiviiva kulkisikin pellon yli, ei se tarkoita sitä, että pellon kautta saisi kulkea. Viljelty pelto (pistepelto) on aina kierrettävä! Jos pisteet puuttuvat, on pelto viljelmätön ja sen saa ylittää. Ratamestarin tulisi selvittää saako peltoalueen ylittää (esim. puidut pellot); tästä tulisi aina mainita ohjeissa tai poistaa pisteet ennen karttojen tulostusta. (Kuva 2)

Ampumaradat: Ampumarata-alueelle meno on kielletty. Ampumaradan aita ei saa ylittää tai alittaa; ei siinäkään tapauksessa, että radalla ei juuri sillä hetkellä olisi mitään ampumatoimintaa (poikkeukset on mainittava ohjeissa). (Kuva 3)

Erikseen kielletyksi merkitty alue: Joskus merkitään alue erikseen kielletyksi violeteilla pystyviivoilla. Tällainen alue voi olla esimerkiksi juuri istutettu taimikko. Jos kielletty alue on kartassa ympyröity yhtenäisellä violetilla viivalla, se on merkitty maastoon yhtenäisellä nauhalla. (Kuva 4) Alue voi olla merkitty karttaan kielletyksi myös pysyvästi (musta pystyviivoitus).

Ylipääsemätön suo: Ylipääsemätön suo on vaarallinen ja sinne menemistä on syytä välttää (karpaaseilla on omat sääntönsä). Kartassa se on ympyröity mustalla viivalla. (Kuva 5)

Ylipääsemätön aita: Jos aita on piirretty ylipääsemättömän aidan merkillä, sitä ei saa ylittää tai alittaa, vaikka siihen pystyisikin. (Kuva 6)

Reitinvalinta: Vesistöjä ei ole kielletty ylittämästä uimalla, jos suunnistajan uintitaito on riittävä. Luonnollisesti suunnistaja on itse vastuussa reitinvalinnastaan. Karttaan voidaan myös merkitä pakollinen reitinvalinta (esim. tien ylitys tietystä kohdasta). (Kuva 7)



Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



Kuva 7

AIKUISTEN SUUNNISTUSKOULU

Tervetuloa aikuisten suunnistuskouluun!

Kurssi on tarkoitettu suunnistuksesta kiinnostuneille aikuisille, joilla on halu oppia suunnistuksen perusteet tai verestää vanhoja taitoja. Suunnistuskoulu järjestetään keskiviikkoisin 9.4.–30.4. välisenä aikana Nakkilan, Harjavallan ja Kokemäen alueella. Järjestävinä seuroina toimivat Kokemäen Kova-Väki Suunnistus ry, Nakkilan Wisa ry ja Vallan Suunta ry. Yhden opetusjakson kesto on n. 1,5–2 tuntia. Suunnistuskoulun tavoitteena on suunnistuksen alkeiden oppiminen ja lajiin tutustuminen. Suunnistuskoulun jälkeen aloittelija pystyy jatkamaan harrastusta ja kehittämään taitojaan itsenäisesti kuntorasteilla.

Kurssilaiset voivat halutessaan liittyä valitsemansa seuran jäseneksi, jonka jälkeen mahdollisuus myös osallistua kilpailutoimintaan. Kurssin osanottajia ei ole vakuutettu järjestäjien puolesta, jokainen osallistuu kurssille omalla vastuullaan. Aikuisten suunnistuskouluun ovat tervetulleita myös yli 14-vuotiaat nuoret.

Osanottomaksu 45 euroa sisältää: kurssilla jaettavat materiaalit, neljä opetuskertaa, mahdollisuus osallistua kurssin aikana veloituksetta Jokilaakson torstairasteille, kurssin jälkeen käytössä viisi ilmaista osallistumiskertaa Jokilaakson Torstairasteille.

Suunnistuskouluun on ilmoittauduttava materiaalihankintojen takia ennakoon. Ilmoittautumislomake löytyy:

www.torstairastit.net/aikuistensuunnistuskoulu/ilmoittautuminen.aspx

Ohjelma:

ke 9.4. klo 18–20 Harjavalta, Honkalan urheilukeskus (ilmoittautuminen alkaa klo 17.30)

ke 16.4. klo 18–20 Nakkila, Liikuntakeskus

ke 23.4. klo 18–20 Kokemäki, Järilän hiihtomaja

ke 30.4. klo 18–20 Harjavalta, Museo

Tarkemmat tiedot: www.torstairastit.net/aikuistensuunnistuskoulu/

Kurssin yhteyshenkilönä toimii Seppo Keskimäki, puh.

040-5080 586, sähköposti

seppo.keskimaki@torstairastit.net ja ohjaajina

Jokilaakson Torstairastiseurojen aktiivisuunnistajat.



HIPPO-SUUNNISTUSKOULU

Vallan Suunta järjestää yhdessä Nakkilan Wisan ja Kokemäen Kova-Väen kanssa HIPPO-suunnistuskoulun. HIPPO-suunnistuskoulu on tarkoitettu kaikille 7–12 -vuotiaille ulkoilusta ja luonnossa liikkumisesta pitävillä lapsille ja nuorille. Myös lasten vanhemmat ovat tervetulleita osallistumaan harjoituksiin yhdessä lasten kanssa (mahdollisesti apuohjaajina).

Osanottomaksut: perheen 1. lapsi 40 €, 2. lapsi 35 € tai useampi lapsi 30 € (hinta sisältää opetusmateriaalit, vakuutuksen ja seuran jäsenmaksun). Aiemmin mukana olleet, jo etukäteen jäsenmaksun maksaneet, saavat jäsenmaksun verran alennusta.

Ilmoittautumiset suunnistuskouluun on tehtävä ennen harjoituskauden alkua (10.4.2014) mielellään ilmoittautumislomaketta käyttäen. Myöhemminkin on vielä mahdollista ilmoittautua. Ohjeet osanottomaksujen suorittamiseen saa ensimmäisellä osallistumiskerralla. Lisätietoja löytyy osoitteesta www.torstairastit.net/hipposuunnistuskoulu/ tai yhteyshenkilöltämme Pertti Järvistöltä puh. 044-5715233 tai sähköpostilla pertti.jarvisto@torstairastit.net



Harjoitukset:

- ti 15.4. klo 18 Harjavalta, Osuuspankki (avajaistilaisuus)
- ti 22.4. klo 18 Nakkila
- ti 29.4. klo 18 Kokemäki
- ti 6.5. klo 18 Harjavalta
- ti 13.5. klo 18 Nakkila
- ti 20.5. klo 18 Kokemäki
- ti 27.5. klo 18 Harjavalta
- ti 3.6. klo 18 Nakkila
- ti 10.6. klo 18 Kokemäki
- ti 17.6. klo 18 Harjavalta
- Kesätauko
- ti 22.7. klo 18 Kokemäki
- ti 29.7. klo 18 Harjavalta
- ti 5.8. klo 18 Nakkila
- ti 12.8. klo 18 Kokemäki
- ti 19.8. klo 18 Harjavalta
- ti 26.8. klo 18 Nakkila
- ti 2.9. klo 18 Kokemäki
- ti 9.9. klo 18 Harjavalta
- ti 16.9. klo 18 Nakkila



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 autamaan 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.

