

VALLAN SUUNTA

In hoc signo vinces



SEURATIEDOTE 2016

VALLAN SUUNNAN HALLITUS

Puheenjohtaja, kuntorastivastaava, tiedottaja, rahastonhoitaja

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

Sihteeri, karttavastaava

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

Varapuheenjohtaja, nuorisovastaava

Outi Peltonen, 0400-014616, outi.pltnn@gmail.com

Tiedottaja

Reijo Saine, 050-3133257, santtu@kapsi.fi

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

Vallan Suunnan ensimmäisen johtokunnan puheenjohtajana vuonna 1950 toimi **Immo Teräs**, joka sittemmin toimi useita vuosia Suomen Suunnistusliiton puheenjohtajana. Muut johtokunnan jäsenet olivat varapuheenjohtaja **Esko Huhtala**, sihteeri-rahastonhoitaja **Maija Halonen**, jäsenet **Matti Krannila**, **Jyrki Siura**, **Hilkka Anttila**, **Irma Nieminen** sekä varajäsenet **Kirsti Uotila** ja **Valde Mäntyvaara**.



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**.

Katso myös ValSun internetsivut:
www.vallansuunta.net

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Suomessa järjestetään yli 3800 kuntosuunnistustapahtumaa vuosittain. Kuntosuunnistustapahtumien kävijämäärässä tullaan luultavasti ylittämään 400 000 kävijän raja tänäkin vuonna. Vallan Suunta järjestää yhdessä naapurikuntien suunnistusseurojen kanssa *Jokilaakson Kuntorastit* -nimistä kuntosuunnistustapahtumaa, jonka kävijämäärässä ylitettiin viime vuonna 1000 kävijän raja. Kehotammekin kaikkia kynnelle kykeneviä osallistumaan näihin tapahtumiin, myös naapurikuntien puolella.

Mikäli kynnys osallistua kuntorasteille tuntuu liian korkealta, kannattaa kokeilla uutta MOBO-suunnistusta. Vallan Suunta on tehnyt Hiittenharjulle MOBO-suunnistusradan, joka on vapaasti kaikkien käytettävissä. Lataa vain älypuhelimeesi ensin ilmainen MOBO-sovellus, muutaman säätötoimenpiteen jälkeen kartta näkyy puhelimessa, ja voit harjoitella rastien hakua kaikessa rauhassa yksin tai kaverin kanssa.

Vaikka kuntosuunnistuksen suosio kasvaa, tapahtumien järjestäjien eli ratamestarien määrä sen sijaan on vähentynyt, ainakin täällä Harjavallassa. Kun vielä parikymmentä vuotta sitten Vallan Suunta järjesti kuntorastit joka viikko huhtikuusta lokakuuhun, nykyään kuntorasteja järjestetään Harjavallassa vain joka kolmas viikko. Ratamestareita ei vain ole riittävästi, jotta tapahtumia voitaisiin järjestää viikottain.

Kuntorastien järjestäminen ei olekaan kovin yksinkertainen juttu. Talkootunteja yhden tapahtuman järjestelyissä kuluu arviolta 10–20. Olemmekin määränneet ratamestarille apulaisen jokaiseen tapahtumaan, joten ratamestarin ei tarvitse tehdä kaikkea itse, vaan tehtävät voi jakaa apulaisen kanssa siten, että rasitus ei muodostu liian suureksi. Apua kannattaa pyytää myös ratojen suunnitteluun. Yhdessä toimien saavutamme varmasti parempia tuloksia ja tapahtumasta tulee näin miellyttävä kokemus niin osallistujille kuin järjestäjillekin.

Kuntosuunnistuksen ohella seuramme panostaa myös kilpailujen järjestämiseen. Yhdessä naapurikuntien suunnistusseurojen kanssa järjestämme vuosittain *Jokilaakson Rastipäivät* -nimisen kansallisen kilpailun. Tänä vuonna nämä kilpailut järjestetään Kokemäellä. Talkooväkeä tähän kilpailuun tarvitaan myös Harjavallasta. Myöskin *Uudenvuodenpäivän suunnistuskilpailut* järjestetään vuosittain. Ensi uuteen vuoteen tämä kilpailu järjestetään Harjavallassa, nyt jo kuudennen kerran.

Kuten kaikki varmaan jo tietävät, Vallan Suunta on eronnut Hiisirastista. Tavallinen kuntosuunnistaja ei luultavasti huomaa toiminnassa mitään eroa entiseen. Yhteistyö Hiisirastin kanssa kesti yli 15 vuotta ja kiitämmekin Hiisirastia ja sen jäsenseuroja hyvästä yhteistyöstä, joka toivottavasti vielä jatkuu, vaikka Vallan Suunta nyt jatkaakin omillaan.

Kai Hakanen

KUNTORASTIT 2016

Vallan Suunnan kuntorastit järjestetään **Jokilaakson Kuntorastien** yhteydessä lauantaisin.

Osallistumismaksu 5 €, perhemaksu 8 € (alle 21 v. ilmaiseksi). Sarjaliput 5 kpl 20 €. Lisäkartat 2 €. Maksuvälineiksi käyvät myös Smartum-liikuntasetelit ja Tyky-kuntosetelit.

ValSu ei peri osallistumismaksua jäseniltään.

LAHTOAIKA ON KLO 13–14.

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>
la	9.4.	Järilän hiihtomaja, mt2194	KoKV	Juha-Pekka Pihlman
la	16.4.	Nakkilan liikuntakeskus, mt2170	NaWi	Sami Keskimäki
la	23.4.	Tanssihalli VT2, kt43 Harjavalta	ValSu	Pertti Järvistö
la	30.4.	Riste, mt12804 Kokemäki (klo 11–12)	KoKV	Into Lahtinen
su	1.5.	Riste, mt12804 Kokemäki (klo 11–12)	KoKV	Reijo Valin
la	7.5.	Selkäkangas, mt2440 Nakkila	NaWi	Mika Viljanen
la	14.5.	Huovintie, mt12791 (Voitoistentie 167)	ValSu	Matti Collin
la	21.5.	Riste, mt12804 Kokemäki	KoKV	Esko Jääskeläinen
la	28.5.	Viikkala, mt2440 Nakkila	NaWi	Ismo Jokinen
la	4.6.	Räikänmäki, mt2440 Harjavalta	ValSu	Teuvo Jokinen
la	11.6.	Naalinkallio, vt2 Kokemäki	KoKV	Jouni Virtanen
la	18.6.	Viikkala, mt2440 Nakkila (yhteislähtö klo 13)	NaWi	Ville Lahdenmäki
la	25.6.	Vanha kaatopaikka, mt2460	ValSu	Kalle Lempainen
la	2.7.	Pitkäjärvi, mt2140 Kokemäki	KoKV	Kari Myllymäki
la	9.7.	Salomonkallio, mt2440 Nakkila	NaWi	Seppo Keskimäki
su	10.7.	Hiittenharjun kisakeskus, vt2	ValSu	Kalervo Tontti
ti	12.7.	Santamaa, vt2 Kokemäki (klo 17–18.30)	KoKV	Arto Pynnö
la	16.7.	Tervasmäki, mt12885 Nakkila	NaWi	Ismo Jokinen
la	23.7.	Hirvikallio, mt2460 (Kettulantie 386)	ValSu	Kai Hakanen
la	30.7.	Haavasoja, mt2470 Kokemäki	KoKV	Matti Teittinen
la	6.8.	Anola, mt2440 Nakkila	NaWi	Topi Levomaa
la	13.8.	Hosiossaari, kt43 Harjavalta	ValSu	Jukka Hiljanen
la	20.8.	Ravirata, mt2140 Kokemäki	KoKV	Jukka Halme
la	27.8.	Kähkösen Kyläkauppa, mt2440 Nakkila	NaWi	Mika Viljanen
la	3.9.	Sortti, kt43 Harjavalta	ValSu	Reijo Saine
la	10.9.	Järilä, mt2194 Kokemäki	KoKV	Turtot
la	17.9.	Pimeäkorpi, vt2 Nakkila	NaWi	Jussi Kivioja
la	24.9.	Satalinna, mt2440 Harjavalta	ValSu	Kari Rinta-Suksi
la	1.10.	Järilä, mt2194 Kokemäki	KoKV	Lasse Inkinen
la	8.10.	Eräpirtti, Papintie 271 Nakkila	NaWi	Seppo Keskimäki



Karttamyynnti

Karttamyynnistä saat kartan sekä muun tarvitsemasi materiaalin.

Kerro karttamyynnissä, jos tarvitset opastusta.

Ratavaihtoehtoja on normaalisti 4 kpl, joista lyhin 1–2 km rata on erittäin helppo ja 2–3 km rata helppoko. Vaativia ratoja ovat 5–6 km sekä 6–7 km, ne on tarkoitettu kokeneemmille suunnistajille. Valitse kuntoasi ja taitojasi vastaava rata, voit halutessasi kiertää reitin myös kaksin tai pienessä ryhmässä.

Radat on painettu valmiiksi karttoihin. Rastimäärittely on tulostettu kartalle, eikä niitä ole saatavilla erillisinä. Jos haluat ajan tuloksiin, tarvitset Emit-kilpailukortin.

Jos sinulla ei ole omaa Emit-kilpailukorttia, voit vuokrata sellaisen karttamyynnistä.

Tulokset löytyvät tapahtuman jälkeen internet-sivuilta: www.kuntorastit.fi

Lähtö

Ilmoittaudu ensin toimitsijalle, joka kirjaa nimesi, suunnistamasi radan ja Emit-kortin numeron ylös. Tämän jälkeen voit siirtyä kartalle merkittyyn lähtöpisteeseen ja maastoon voit lähteä omatoimisesti milloin vain haluat.

Leimaa Emit-kilpailukorttisi lähdön 0-leimasimessa (anna valon välähtää vähintään 3 kertaa, jotta kortin aikaisemmat tiedot nollautuvat). Aika lähtee käyntiin, kun irrotat kortin leimasimesta.

HUOM! Suunnistajilta kielletyille alueille, kuten pelloille, pihuille jne. meno on ehdottomasti kielletty. **HUOM!** Tapahtuman järjestäjällä ei ole velvollisuutta kirjata lähtijöitä ylös ennen ilmoitettua tapahtuman alkamisajankohtaa. Järjestäjä voi antaa luvan lähteä maastoon aikaisemminkin, jos tapahtuman muut järjestelyt ovat edenneet suunnitellusti.

Rastit

Rastit on merkitty maastoon valko-oranssein 30x30 cm rastilipuvin.

Rastilipun läheisyydessä on Emit-leimasin ja rastin tunnuskuodi. Tarkasta koodista, että olet oikealla rastilla ja leimaa Emit-kilpailukorttisi huolellisesti, jotta käyntisi rastilla tallentuu Emit-korttiin.

Leimaus tapahtuu asettamalla Emit-kortti epätasainen puoli alaspäin rastileimasimeen, kortin pitäisi asettua kohdakkain rastileimasimessa olevien ulokkeiden väliin. Nopeasti pohjaan asti painettu leimaus riittää.

Maali

Leimaa maaliin tullessasi maalileimasimessa, jolloin ajanotto pysähtyy.

Maaliin tultuasi, siirry Emit-kortin lukupisteeseen. Toimitsija pyytää sinua leimaamaan lukijaleimasimella, näin Emit-kortin tiedot siirtyvät ajanottojärjestelmään.

Saat halutessasi väliaikatulosten suorituksesta mukaasi.

Jos käytit vuokrakorttia, palauta se kortin tietojen purkamisen jälkeen toimitsijalle.

Jos et halua aikaa tulosluetteloon, kerro siitä toimitsijalle Emit-kortin tietojen purkamisen yhteydessä.

HUOM! Jos suorituksesi keskeytyy tai olit suunnistamassa ilman ajanottoa, ilmoittaudu AINA maaliintullessasi toimitsijoille turhien etsintöjen välttämiseksi.

RANKI 2015 VALSULAISET RANKILISTALLA

Suunnistus 2015

Sarja-Nimi-Sija-Pisteet

H60-Pertti Järvistö-373-22,20

H65-Kai Hakanen-247-30,45

H75-Matti Collin-65-31,98

H80-Teuvo Jokinen-16-31,90

D12-Minttu Multanen--6,44

D35-Sanna Laakso-36-64,83

D35-Kati Laakso-113-40,21

D45-Marika Yli-Kauppila-13-60,48

D55-Marjo Virtanen-25-50,64

Hiihtosuunnistus 2015

Sarja-Nimi-Sija-Pisteet

Ei merkintöjä



KILPAILUKALENTERI 2016

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

10.4.	Kevätkansalliset, Rasti-Lukko
17.4.	Siljarastit, Paimion Rasti
30.4.–1.5.	Jokilaakson rastipäivät, Kokemäen Kova-Väki, Vallan Suunta ja Nakkilan Wisa
7.5.	Karhurastit, Rastikarhut
21.5.	Särkänniemi-suunnistus, Koovee
28.5.	aluemestaruuskilpailut, pitkä matka, Siikaisten Sisu
29.5.	aluemestaruuskilpailut, viesti, Siikaisten Sisu
11.–12.6.	Kankaanpää-rastit, Kankaanpään Suunnistajat
16.6.	aluemestaruuskilpailut, keskimatka, Eurajoen Veikot
18.6.	Jukolan viesti, Lappeen Riento
23.6.	Kukkosuunnistus, Laitilan Jyske
29.6.	Felt-iltapika, Suunta-Sepot
17.7.	Kesälaitumen Rastit, Punkalaitumen Kunto
30.–31.7.	Varsinais-Suomen rastipäivät, Suomusjärven Sisu
28.8.	aluemestaruuskilpailut, pyöräsuunnistus, Kankaanpään Suunnistajat
7.9.	aluemestaruuskilpailut, sprintti, Rastikarhut
11.9.	aluemestaruuskilpailut, tarkkuussuunnistus, Suunta-Sepot
11.9.	sprinttikansallinen, Liedon Parma ja Mynämäen Suunnistajat
21.9.	aluemestaruuskilpailut, yösuunnistus, Kankaanpään Suunnistajat
2.10.	Oravatonni, Mynämäen Suunnistajat -52
29.10.	Jämi Suunnistusmaraton, Ikaalisten Nouseva-Voima

Kansallisiin ja aluemestaruuskilpailuihin pitää ilmoittautua ennakolta. IRMAssa julkais-
tavista kilpailukutsuista löytyvät tarkat ilmoittautumisajat. **Ilmoittautuminen tapah-
tuu Suunnistusliiton tietojärjestelmän IRMAN kautta** (<https://irma.suunnistusliitto.fi/>).
Vallan Suunta maksaa edelleen jäsentensä osanottomaksut. **Uusien kilpailijoiden**
tulee ottaa yhteyttä seuran kilpailuihinilmoittajaan (yhteystiedot alla), jotta voisivat
ilmoittautua IRMAssa seuran laskuun. **Huom!** Kilpailuihin ilmoittautuminen seuran
laskuun edellyttää, että **jäsenmaksu** on maksettu ja tietty **talkoovelvoite** täytetty.
Jos et pysty ilmoittautumaan seuran laskuun, tiedustele asiaa seuran kilpailuihinil-
moittajalta.

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

ILMOITTAUTUMINEN IRMASSA

- Avaa IRMAN sivut osoitessa: <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 '*Ilmoittaudu*'. Jos '*Ilmoittaudu*'-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 Emit-numerosi ja muut tietosi ovat ajan tasalla. Niitä ei voi muuttaa enää ilmoittautumisen yhteydessä.
 - Voit peruuttaa ilmoittautumisen ennen ilmoittautumisajan 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 peritään 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 Reijo Saineelle 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 2016 on: aikuiset 32 €, 15–18-vuotiaat 13 €, 14-vuotiaat ja alle 6 €.

SUUNNISTUSSANASTOA OSA 1

Suunnistuksessa on käytössä monenlaista erikoissanastoa. Tässä joitain paljon käytettyjä sanoja selityksineen.

D21 / H21: Naisten (D) ja miesten (H) eliittisarjat. Käytetään myös nimitystä yleinen sarja tai pääsarja.

GPS / GPS-seuranta: GPS = Global Positioning System. Pekka Varis on tehnyt GPS-tekniikkaa hyödyntävän GPS-seurantasovelluksen. GPS-seurantaa käytetään tärkeimmissä suunnistuskisoissa parantamaan kilpailun seurattavuutta.

Esilähtö: Paikka lähtöalueella, jossa voidaan tarkistaa osanotto, jakaa Emit-tarkistusliuska, kilpailunumero jne.

Emit: Elektroninen leimaus-, väliaika- ja ajanottojärjestelmä. Yleensä Emitistä puhuttaessa tarkoitetaan pientä muovista korttia, jota käytetään leimauksessa.

EmiTag: Varsinkin hiihtosuunnistuksessa valtaa ottanut elektroninen leimausjärjestelmä, joka ei vaadi kosketusta. Leimaus tapahtuu, kun urheilija tuo kilpailukortin lähelle leimauslaitetta.

Hajonta: Viestikilpailuissa kilpailijat hajautetaan eri reiteille hajonnan avulla. Hajontojen periaatteena on, että kilpailijat voivat juosta yksittäisiä lenkkejä, radanosia tai rastivälejä eri järjestyksessä kuitenkin siten, että kokonaisuutena kaikki juoksevat saman radan eli viimeistään maaliin tultaessa kaikki joukkueet ovat kiertäneet samat rastit ja rastivälit. Hajontaa voidaan käyttää myös väliaikalähdöissä, jos halutaan pitää kilpailijoiden lähtöväli lyhyenä ja estää takana tulevan hyötyminen edellä menevän näkemisestä.

IRMA: Suunnistusliiton tietojärjestelmä, joka sisältää ilmoittautumis-, maksu- ja rankipalvelut. Kotimainen kilpailukalenteri löytyy IRMAN aloitussivulta.

Karsinta: Osassa arvokilpailuista on käytössä suuren osallistujamäärän takia karsinta, jonka perusteella osa juoksijoista pääsee finaaliin. Monesti finaalista ulos jääneillä on mahdollisuus kilpailla B-finaalissa.

Kartanvaihto: Joissain kilpailuissa, erityisesti pitkillä matkoilla, kilpailu koostuu useammasta lenkistä, joiden välissä olevassa kartanvaihtopisteessä kilpailija saa seuraavan lenkin kartan.

Kilpailukortti: Kortti, johon suunnistaja merkitsi tietoja itsestään, mm. nimi, seura, lähtöaika jne. Kilpailijan lähtiessä maastoon osa kortissa jätettiin lähtöön. Aikaisemmin kilpailukorttia käytettiin myös leimausten tarkistamiseen. Nykyään sen on korvannut elektroninen Emit-kortti.

Kuntorastit: Eri seurojen järjestämistä kaikille avoimista suunnistustapahtumista käytetään nimeä kuntorastit. Tunnetaan myös nimellä iltarastit, viikkorastit, aluerastit tms. Iso osa suomalaisista kuntorasteista löytyy Kuntorastikalenterista.

K-piste: Kartassa kolmiolla ja maastossa rastilipulla merkitty radan alkamispaikka, joka kaikkien kilpailijoiden tulee ohittaa. Usein kilpailun varsinainen lähtöpaikka on eri kuin K-piste, mutta tällöin lähdöstä on viitoitus K-pisteelle. *(Jatkuu seur. tiedotteessa)*

MOBO

MOBO on älypuhelimeen ladattava ilmainen sovellus, jolla voi suunnistaa tätä varten tehdyillä radoilla. Suomessa on tällä hetkellä noin 50 MOBO-rataa eri puolilla maata ja määrä kasvaa koko ajan. **Harjavallan MOBO-rata on Hiittenharjulla.** Lähtöpaikka on laskettelurinteen montun vieressä oleva ilmoitustaulu. Radan voi tietysti suunnistaa myös haluamassaan järjestyksessä.

MOBO-radalle suunnistamaan meno on helppoa. Käyttäjä lataa puhelimeen tai tablettiin ilmaisen sovelluksen, antaa käyttäjänimen, tekee muutaman haluamansa asetuksen puhelimeen, avaa kartan ja lähtee suunnistamaan. Karttaa voi zoomata, kiertää ja siirtää näytöllä tarpeen mukaan. Useissa puhelinmalleissa on näytöllä kompassi helpottamassa suunnistusta. Rasteilla käyttäjä voi leimata lukemalla puhelimella QR-koodin. Sovellus lähettää leimaustiedot verkossa MOBO-palvelimelle, mistä leimauksia voi tarkastella. Myös omaan puhelimeen kertyy tietokanta, My MOBO, mistä voi myöhemmin tarkastella eri radoilla tehtyjä leimauksia. MOBO-rata sopii hyvin koulujen suunnistusharjoitteluun. MOBO-radat onkin tarkoitettu ensisijaisesti suunnistukseen tutustumiseen ja lajin perusteiden oppimiseen.



AIKUISTEN SUUNNISTUSKOULU

Tervetuloa aikuisten suunnistuskouluun!

Kurssi on tarkoitettu suunnistuksesta kiinnostuneille aikuisille, joilla on halu oppia suunnistuksen perusteet tai verestää vanhoja taitoja. Suunnistuskoulu järjestetään keskiviikkoisin 2.4.–23.4. 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 Kuntorasteille, kurssin jälkeen käytössä viisi ilmaista osallistumiskertaa Jokilaakson Kuntorasteille.

Suunnistuskouluun on ilmoittauduttava materiaalihankintojen takia ennakoon.

Ilmoittautumislomake löytyy:

www.kuntorastit.fi/aikuistensuunnistuskoulu/ilmoittautuminen.aspx

Ohjelma:

la 2.4. klo 12 Harjavalta, Honkalan urheilukeskus

la 9.4. klo 12 Kokemäki

la 16.4. klo 12 Nakkila

la 23.4. klo 12 Harjavalta, Tanssihalli VT2

Tarkemmat tiedot: www.kuntorastit.fi/aikuistensuunnistuskoulu/

Kurssin yhteyshenkilönä toimii Seppo Keskimäki, puh. 040-5080 586, sähköposti seppo.keskimaki@torstairastit.net ja ohjaajina Jokilaakson Kuntorastiseurojen aktiivisuunnistajat.



HIPPO-SUUNNISTUSKOULU

HIPPO-suunnistuskoulu järjestetään tänä vuonna tiistaisin Harjavallassa ja Kokemäellä. Nakkilassa HIPPO-koulua on keskiviikkoisin. Lisätietoja löytyy osoitteesta www.kuntorastit.fi/hipposuunnistuskoulu/ tai yhteyshenkilöltämme Outi Peltoselta puh. 0400-014616 tai sähköpostilla outi.pltnn@gmail.com 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 mielellään ilmoittautumislomaketta käyttäen. Myöhemminkin on vielä mahdollista ilmoittautua. Ohjeet osanottomaksujen suorittamiseen saa ensimmäisellä osallistumiskerralla.

Harjoitukset:

Harjavalta/Kokemäki

ti 12.4. klo 18 Kokemäki, Järilän hiihtomaja

ti 19.4. klo 18 Harjavalta

ti 26.4. klo 18 Kokemäki

ti 3.5. klo 18 Harjavalta

ti 10.5. klo 18 Kokemäki

ti 17.5. klo 18 Harjavalta

ti 24.5. klo 18 Kokemäki

ti 31.5. klo 18 Harjavalta

ti 7.6. klo 18 Kokemäki

ti 14.6. klo 18 Kokemäki

Kesätauko, tapahtumat jatkuvat ke 27.7. Nakkilassa



Nakkila

ke 13.4. klo 18 Nakkila, Liikuntakeskus

ke 20.4. klo 18 Nakkila

ke 27.4. klo 18 Nakkila

ke 4.5. klo 18 Nakkila

ke 11.5. klo 18 Nakkila

ke 18.5. klo 18 Nakkila

ke 25.5. klo 18 Nakkila

ke 1.6. ei harjoitusta

ke 8.6. klo 18 Nakkila

ke 15.6. klo 18 Nakkila

kesätauko

ke 27.7. klo 18 Nakkila

ke 3.8. klo 18 Nakkila

ke 10.8. klo 18 Nakkila

ke 17.8. klo 18 Nakkila

ke 24.8. klo 18 Nakkila

ke 31.8. klo 18 Nakkila

Kauden päätöstilaisuus (koko perheen toimintapäivä) la 3.9. Harjavallassa, tarkempia tietoja tulossa lähempänä ajankohtaa.



YLEISIMMÄT KARTTAMERKIT

	korkeuskäyrä		leveä oja, pieni oja		sähkölinja
	kukkula		epäselvä oja		aita
	kumpare		suo		korkea aita
	kuoppa		soistuva maa		avoin alue
	pieni jyrkänne		kaivo		avoin maasto
	iso jyrkänne		maantie		kenttä
	louhikko		ajo-/pyörätie, ajopolku		hakkuuala
	pieni kivi, iso kivi		polku, pieni polku		tiheikkö, hidastava metsä
	rakennus		linja		vaikeakulkuinen maapohja
	raunio		rautatie		viljelty maa
	erittäin selvä kuvioraja				pihamaa
	selvä kuvioraja				
	avokallio				
	vesialue				

