

# VALLAN SUUNTA

*In hoc signo vinces*



**SEURATIEDOTE 2017**

# VALLAN SUUNNAN HALLITUS

## ***Puheenjohtaja, kuntorastivastaava, tiedottaja, rahastonhoitaja***

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

## ***Sihteeri, karttavastaava***

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

## ***Varapuheenjohtaja***

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

## ***Tiedottaja***

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

## ***Nuorisovastaava***

Maija Hall, 0400-767675, maija.hall@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 **25 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: **FI67 5037 0520 0951 06** (Huom! uusi tilinumero)

Katso myös ValSun internetsivut:  
**[www.vallansuunta.net](http://www.vallansuunta.net)**

# PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Kuntosuunnistus kasvattaa edelleen suosiotaan Suomessa. Valtakunnallisten kuntosuunnistustapahtumien kävijämäärä on taas lisääntynyt edellisvuodesta. Vallan Suunnan yhdessä naapurikuntien seurojen kanssa järjestämän *Jokilaakson kuntorastit* -tapahtuman kävijämäärä pysyi lähes samana kuin edellisenä vuonna. Osallistujia oli yhteensä 1068. Tapahtumien siirto lauantaiksi ei siis ole ainakaan vähentänyt kävijämääriä. Tätä käytäntöä jatketaan myöskin tänä vuonna.

Kuntorastien ratamestareiksi halukkaita on kuitenkin aina vain vähemmän. Tämän vuoden ratamestareiden keski-ikä on reilusti yli 60 vuotta, joten tulevaisuus näyttää huolestuttavalta. Missä luuraavat nuoremmat ratamestarit? Monen kannattaisi kysyä itseltään pystyisinkö minä toimimaan ratamestarina tai edes ratamestarin apulaisena. Jos vastaus on myönteinen, kannattaa tarjota itseään kyseisiin tehtäviin. Kaikilta mahdollisilta halukkaita ei välttämättä huomata kysyä...

Vallan Suunta järjestää yhdessä Nakkilan Wisan ja Kokemäen Kova-Väen kanssa *Jokilaakson rastipäivät* -nimiset kansalliset suunnistuskilpailut Harjavallassa 29.–30.4.2017. Kilpailuja varten on juuri valmistunut uudistunut suunnistuskartta Killanmaan–Katinkallioiden alueelta kartoittajana **Perti Järvistö**. Kilpailukeskuksena on Pirkkalan koulu. Koska järjestelyvastuu tänä vuonna on Vallan Suunnalla, tarvitaan kilpailuissa paljon harjavaltalaista talkooväkeä. Varaa siis kilpailupäivät kalenteriisi talkootehtäviin ja hyvä olisi, jos ilmoittaisit halukkuudestasi jo etukäteen.

Suunnistuksen erityispiirteisiin kuuluu omien reitinvalintojen, pummausten ja rastien etsinnän selittäminen suunnistuskavereille. Kukapa ei muistaisi tekemiään isoja pummeja, jopa kartalta ulosjuoksuja. Parhaat tarinat saattavat paisuakin ajan saatossa. Emit-leimausjärjestelmän tultua käyttöön selitykset lienevät muuttuneet todenmukaisimmiksi, sillä järjestelmä näyttää rastiväliajat sekunnin tarkkuudella. Nyt ovat tulleet käyttöön myös gps-kellot, jotka tallentavat suunnistajan reitin muutaman metrin tarkkuudella kellon muistiin, josta sen voi siirtää tietokoneen näytölle skannatulle kartalle. Itsellänikin on tuollainen kello ja voin vakuuttaa olevan todella hyödyllistä tutkia tekemiään virheitä todellisesti piirtyneen reitin perusteella eikä sen mukaan miten luuli kulkeneensa. Mitä enemmän virheitä tekee sen hyödyllisempi tuollainen kello olisi, joten tässä on todella hyvä apuväline aloitteleville suunnistajille.

Pummeita paras, mutta tunnetusti niitä kaikille kuitenkin tulee. Onko sinulla vielä muistissa joku tekemäsi tavallista erikoisempi pummi? Ottaisimme mielellämme vastaan selostuksia näistä pummeista julkaistavaksi tässä seuratedotteessa.

*Kai Hakanen*

# KUNTORASTIT 2017

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

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

ValSu ei peri osallistumismaksua jäseniltään.

LAHTOAIKA ON KLO 11.30–14.

Tarkennetut tiedot ja muutokset paikallislehdessä sekä ValSun nettisivuilla:

[www.vallansuunta.net](http://www.vallansuunta.net)

<u>Pv</u>	<u>Pvm</u>	<u>Paikka ja opastus (huom!)</u>	<u>Seura</u>	<u>Ratamestari</u>
la	8.4.	Tanssihalli V2, kt 43 Harjavalta	ValSu	Matti Collin
la	15.4.	Järilä, mt 2194 Kokemäki	KK-V	Kari Myllymäki
la	22.4.		NaWi	
la	29.4.	Jokilaakson rastipäivät, mt 2440, 8 €	ValSu	Pertti Järivistö
su	30.4.	Jokilaakson rastipäivät, mt 2440, 8 €	ValSu	Pertti Järivistö
la	6.5.	Pitkäjärvi, mt 2140 Kokemäki	KK-V	Paturi, Malinen
la	13.5.		NaWi	
la	20.5.	Koirakorventie, mt 2440	ValSu	Pertti Järivistö
la	27.5.	Jokkisrata, mt 12804 Riste	KK-V	Esko Jääskeläinen
la	3.6.		NaWi	
la	10.6.	Pirkkalan koulu, mt 2440	ValSu	Pekka Jalonen
la	17.6.	Järilä, mt 2194 Kokemäki	KK-V	Reijo Valin
la	24.6.		NaWi	
la	1.7.	Raasankallio, mt 2460	ValSu	Kai Hakanen
la	8.7.	Ravirata, mt 2140 Kokemäki	KK-V	Matti Teittinen
la	15.7.		NaWi	
la	22.7.	Vareksela, mt 2460	ValSu	Kalle Lempainen
la	29.7.	Santamaa, vt 2 Kokemäki	KK-V	Arto Pynnö
la	5.8.		NaWi	
la	12.8.	Sortti, kt 43	ValSu	Reijo Saine
la	19.8.	Riste, mt 12804 Riste	KK-V	Jouni Virtanen
la	26.8.		NaWi	
la	2.9.	Hosjossaari, kt 43	ValSu	Jukka Hiljanen
la	9.9.	Järilä, mt 2194 Kokemäki	KK-V	Turto
la	16.9.		NaWi	
la	23.9.	Satalinna, mt 2440	ValSu	Kari Rinta-Suksi
la	30.9.	Pitkäjärvi, mt 2140 Kokemäki	KK-V	Halme, Inkinen
la	7.10.		NaWi	
la	14.10.	Huovintie, mt 2194 Kokemäki	ValSu	Matti Collin

Nakkilan Wisan tiedot puuttuvat. Katso ne internetsivuilta.



## **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](http://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 2016 VALSULAISET RANKILISTALLA**

## **Suunnistus 2016**

### **Sarja-Nimi-Sija-Pisteet**

H65-Kai Hakanen-272-28,89

H65-Pertti Järvistö-356-20,98

H75-Matti Collin-74-30,34

H80-Teuvo Jokinen-28-26,59

D12-Wilma Hall--11,69

## **Hiihtosuunnistus 2016**

### **Sarja-Nimi-Sija-Pisteet**

Ei merkintöjä



# KILPAILUKALENTERI 2017

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

25.3.	Aamusprintti ja iltapäiväsprintti, Rastikarhut
9.4.	Kevätkansalliset, Rasti-Lukko
23.4.	FinnSpring, Liedon Parma ja Mynämäen Suunnistajat -52
<b>29.–30.4.</b>	<b>Jokilaakson rastipäivät, Vallan Suunta, Kokemäen Kova-Väki ja Nakkilan Wisa</b>
7.5.	Am-tarkkuus, Kankaanpään Suunnistajat
16.5.	Am-keskimatka, Kiukaisten Urheilijat
20.5.	Särkänniemi-suunnistus, Koovee
25.5.	Helasuunnistus, Ikaalisten Nouseva-Voima
28.5.	Junnukisat, Rasti-Nokia
1.6.	Am-partio, Kankaanpään Suunnistajat
14.6.	Forssa Games, Lounais-Hämeen Rasti
17.–18.6.	Venlojen ja Jukolan viesti, Kalevan Rasti
22.6.	Kukkosuunnistus, Laitilan Jyske
28.6.	Felt-iltapika, Suunta-Sepot
2.7.	Kesälaitumen Rastit, Punkalaitumen Kunto
10.–15.7.	Fin5-suunnistusviikko, Koovee
4.–5.8.	Kankaanpää-rastit, Kankaanpään Suunnistajat
12.8.	Am-pitkä, Köyliön Lallit ja Yläneen Kiri
13.8.	Am-viesti, Köyliön Lallit ja Yläneen Kiri
27.8.	Mehiläinen sprintti, Liedon Parma ja Mynämäen Suunnistajat
1.10.	Oravattonni, Mynämäen Suunnistajat -52
28.10.	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*.

# SUUNNISTUSSANASTOA OSA 2

*Suunnistuksessa on käytössä monenlaista erikoissanastoa. Tässä joitain paljon käytettyjä sanoja selityksineen. (Jatkoa edell. tiedotteesta)*

**Käyräväli:** Maaston korkeussuhteet merkitään karttaan korkeuskäyrillä, joiden tiheyttä käyräväli kuvaa. Useimmiten käyräväli on 5 tai 2,5 metriä.

**Lähtökynnys:** Lähtöön johtavalla matkalla oleva tarkistuspiste, joka kilpailijan tulee ohittaa järjestäjän määräämänä ajankohtana. Käytetään, kun halutaan estää riski siitä, että omaa lähtöä odottavat kilpailijat voisivat saada tietoa maastosta jo maaliin tulleilta kilpailijoilta.

**Maasto:** Suunnistusmaastolla tarkoitetaan aluetta, jossa suunnistus suoritetaan. Kyseessä voi olla esimerkiksi metsä, puisto tai kaupunki.

**MOBO:** Mobiilisuunnistus (lyhenne johdettu sanoista *mobile orienteering*). MOBO-sovellus on saatavissa yleisimpiin älypuhelimiin ja sen avulla voi suunnistaa ja leimata sovelluksesta löytyvillä kiintorastiradoilla. Suunnistusliitto koordinoi suomalaisten ratojen luontia. Sovelluksen on luonut virolainen Tarmo Klaar.

**Nastari:** Hyvin jalkaa tukeva suunnistusjalkine, jonka nastoitettu pohja on maastossa pitävä ja tukeva.

**Nenä:** Korkeuskäyrän muoto, jolla kuvataan rinteessä ympäristöstään nouseva, ulkoneva muoto.

**Notko:** Korkeuskäyrän muoto, jolla kuvataan rinteessä oleva painanne, nännän vastakohta.

**OCAD:** Karttojen piirtämiseen ja ratojen suunnitteluun käytettävä tietokoneohjelma.

**Oravapolkukoulu:** Yleisnimi seurojen järjestämästä lasten suunnistusopetuksesta, joka nykyään on yleensä nimeltään Hippo-suunnistuskoulu.

**Partiosuunnistus:** Partiosuunnistuksessa joukkue muodostuu kahdesta tai kolmesta suunnistajasta. Osa rasteista on hajontarasteja, joilla käy vain yksi partion jäsenistä ja osa yhteisrasteja, joilla kaikkien on käytävä. Partio voi itse päättää, miten rasti jaetaan. Tavoitteena on ajallisesti mahdollisimman tasaiset suoritukset.

**Peesaaminen:** Toisen kilpailijan tahallinen seuraaminen tarkoituksena hyötyä hänen suunnistustaidoistaan. Peesaaminen on kielletty suunnistuksen lajisäännöissä.

**Perhoslenkki:** Hajontatapa, jota voidaan käyttää esimerkiksi väliaikalähtökisassa, kun halutaan käyttää lyhyttä lähtöväliä tai kun kisa halutaan järjestää pienellä alueella. Perhoslenkissä on keskusrasti sekä useita muutamasta rastivälistä muodostuvia silmukoita, jotka peräkkäin lähteneet kilpailijat kiertävät eri järjestyksessä. (Jatkuu seur. tiedotteessa)



# SUUNNISTUSKARTAN MITTAKAAVA

Suunnistuskartat ovat vuosien saatossa tarkentuneet ja mittakaava suurentunut. Esimerkiksi ensimmäisissä MM-kilpailuissa kartat olivat 1:20 000 mittakaavassa, ja nykyisin matkasta riippuen 1:4 000, 1:5 000, 1:10 000 tai 1:15 000. Suunnistuskartta tehdään 1:15 000 kartaksi, josta se suurennetaan 1:10 000 kartaksi tarvittaessa. Näin kartasta tulee sopivasti yleistetty ja luettava.

Nykyisin sprintissä käytetään kartan mittakaavaa 1:5 000 tai 1:4 000, keskimatkalla (ja viestissä) mittakaava 1:10 000 ja pitkällä matkalla pääsääntöisesti 1:15 000. Mitä suurempi mittakaava on, sitä helpompi karttaa on hahmottaa ja ylipäättäen nähdä kaikki tarpeellinen tieto kartalta. 1:15 000 mittakaavaisella kartalla on helpompi hahmottaa pitkällä rastivälillä kokonaisuus, mutta muuten 1:10 000 kartta on selkeälukuisempi. Sitä pystyy pienipiirteisemmällä alueella lukemaan helpommin kovassa vauhdissa, ja siten kartanluku vaikuttaa vähemmän suoritukseen. Sprintissä on omat kartamerkit, joilla mahdollistetaan tarkempi kartoitus. 1:5 000 mittakaavalla tulee harvoin ongelmia kartanluvussa kilpailuvauhdissa.

Tutkimukset osoittavat, että 1:10 000 mittakaavaisella kartalla kartanlukuun käytetty aika on noin 2 % pienempi kuin 1:15 000 mittakaavalla. Ero on suurempi vaikeakulkuisessa maastossa pienipiirteisellä alueella. Selkeillä maastoalueilla eroa ei juuri ole. Pitkällä rastivälillä ero on myös merkityksetön eri mittakaavoilla. Pitkämatkan kisoissa 1:15 000 kartalla voi olla jonkin verran hyötyä käyttäessä luoppia eli suurennuslasia.



# **AIKUISTEN SUUNNISTUSKOULU**

## **Tervetuloa aikuisten suunnistuskouluun!**

Kurssi on tarkoitettu suunnistuksesta kiinnostuneille aikuisille, joilla on halu oppia suunnistuksen perusteet tai verestää vanhoja taitoja. Suunnistuskoulu alkaa 1.4.2017. 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, kaksi opetuskertaa, kurssin jälkeen käytössä viisi ilmaista osallistumiskertaa Jokilaakson kuntorasteille.

Suunnistuskouluun on ilmoittauduttava materiaalihankintojen takia ennakoon. Ilmoittautumislomake löytyy:

[www.kuntorastit.fi/aikuistensuunnistuskoulu/ilmoittautuminen.aspx](http://www.kuntorastit.fi/aikuistensuunnistuskoulu/ilmoittautuminen.aspx)

### **Ohjelma:**

Tarkemmat tiedot: [www.kuntorastit.fi/aikuistensuunnistuskoulu/](http://www.kuntorastit.fi/aikuistensuunnistuskoulu/)

Kurssin yhteyshenkilönä toimii Seppo Keskimäki, puh. 040-5080 586, sähköposti [seppo.keskimaki@torstairastit.net](mailto:seppo.keskimaki@torstairastit.net) ja ohjaajina Jokilaakson kuntorastiseurojen aktiivisuunnistajat.



# SUUNNISTUSKERHO

## Nuorisotoiminta 2017

- Suunnistuskerho yläasteen salissa perjantaisin klo 17.00–18.30 kouluikäisille. Alle kouluikäiset voivat osallistua huoltajan kanssa.
- Lauantaisin verryttely ennen kuntorasteja klo 11.00 ja kuntorastit klo 11.30 (pienemmät perheen tai saattajan kanssa).
- Keskiviikkoisin 19.4.–21.6. yhteiset suunnistusharjoitukset KK-V:n kanssa klo 18.00 vuoroviikoin Kokemäellä ja Harjavallassa.
- Osallistutaan yhdessä Oravacup-sarjaan Satakunnassa (kaksi kertaa/kk touko-, kesä-, elo- ja syyskuussa).
- Isompien suunnistajien niin tahtoen yhteisretkiä muiden paikkakuntien kuntorasteille.
- Osallistutaan talkoolaisina Jokilaakson rastipäiville Harjavallassa, Pirkkalassa 29.-30.4. Mahdollisuus myös kuntosuunnistukseen tai kilpailuihin osallistumiseen.
- Valtakunnallinen Leimaus-leiri 5.–8.6. Kuortaneen urheiluopistolla 8–18 -vuotiaille. Mennään yhteiskydeillä.
- Jukola -valvojaiset 17.–18.6. nuorisovastaavan kotona.

Osallistutaan seuran muihin talkoisiin ja tehdään yhdessä retkiä ja suunnistusharjoituksia. Ajankohtaista infoa facebookin ryhmässä *"Suuntajunnut"*. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: nuorisovastaava Maija Hall, [majja.hall@gmail.com](mailto:majja.hall@gmail.com), 0400-767675.

Tervetuloa vanhat ja uudet harrastajat!



# YLEISIMMÄT KARTTAMERKIT

	korkeuskäyrä		leveä oja, pieni oja		sähkölinja
	kukkula		epäselvä oja		aita
	kumpare		suo		korkea aita
	kuoppa		soistuva maa		avoin alue
	pieni jyrkäne		kaivo		avoin maasto
	iso jyrkäne		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				

