



Oletko kiinnostunut liikkumaan luonnossa, kohtamaan seikkailuja ja haastamaan itseäsi?

Suunnistus tarjoaa sopivasti fyysistä rasitusta ja haastetta aivoille. Sammalten tuoksu, kalliot ja kangasmetsät tuovat vaihtelua arjen puurtamiseen.

Tule suunnistamaan!

SK Uusi järjestää suunnistuskoulun aikuisille. Kurssi sisältää kahdeksan harjoituskertaa, joista osa tapahtuu Keski-Uusimaa kuntorasteilla. Opetus lähtee suunnistuksen perusteista. Jo aikaisemmin suunnistaneet voivat hakea päivitystä taitoihinsa.

Kurssi aloitetaan teoriaosuudella ti **22.4 klo 18** Keravan Keinukallion hiihtokahvion tiloissa. Ensimmäisellä kerralla ei vielä varsinaista hikiharjoitusta suoriteta, mutta suositellaan ulkoliikuntaan sopivaa vaatetusta. Kaikki harjoitukset voi tehdä kävelyvauhdilla.

Kurssin ohjelma:

- ti 22.4. klo 18 Kartanluku, viivasuunnistus (Keinukallio)
- to 24.4. klo 18 Reitinvalinta (Paikka auki, kuntorastit)
- ti 29.4. klo 18 Suunnassa kulku (Mätäkivenmäki)
- ti 6.5. klo 18 Ennakointi (Ahjo)
- to 8.5. klo 18 Rastinotto (Jokela, kuntorastit)
- ti 13.5. klo 18 Sprintti (Tuusulan urheilupuisto)
- ti 20.5. klo 18 Käyräharjoitus (taistelukoulu)
- to 22.5. klo 18 Suunnistus (Keinukallio, kuntorastit)



Suunnistuskoulu maksaa 90 euroa. MobiilPay Smartum yms. liikuntasetelit kelpaavat maksuksi. Maksu sisältää opetuksen, kartat, 3 osallistumista K-U rasteille (arvo 30 €) ja sprintin. Kurssilaiset saavat kesäksi kaksi vapaalippua kuntorasteille. Osallistujia ei ole vakuutettu suunnistusseurojen puolesta. Kurssin vetäjinä toimivat SK Uuden kokeneet suunnistajat Eva Rönkön johdolla.

Ilmoittautuminen [tästä](#) Voi tulla myös paikan päälle. Lisätietoja s-postilla, [eva.ronkko\(AT\)elakelaiset.fi](mailto:eva.ronkko(AT)elakelaiset.fi).

