



Tervetuloa **Jatko** suunnistuskurssille!

Haluatko vielä syventää peruskurssilla opittua suunnistustaitoasi? Onko vanhat suunnistustaidot ajan saatossa ruostuneet ja haaveilet niiden uudelleen löytymisestä? Tule silloin mukaan jatkokurssille!

Kurssin tavoitteena on kehittää suunnistustaitoja edelleen, jotta harrastaja oppii ymmärtämään erilaisia suunnistuksen osa-alueita paremmin. Jatkokurssilla syvennytään suunnistuksen perusteista harjoittelemaan sitä, miten taklataan vaativampia suunnistushaasteita..

Sisältö:

Suunnistuksen jatkokurssi koostuu neljästä käytännön harjoituksesta

- Jokaisella harjoituksella on oma teemansa, johon harjoituksessa keskitytään
- Harjoitusta ennen ohjeistus siitä miten harjoitus toteutetaan ja mihin asioihin kannattaa keskittyä
- Harjoituksen jälkeen analysointi ohjaajan johdolla ryhmässä

Kurssi on soveltuu kaikille jotka (ja/tai):

- Haluavat päivittää/kehittää omia suunnistustaitojansa
- Osaavat jo suunnistuksen perusteet
- Haluavat kohottaa kuntoaan mukavan/vaativan harrastuksen parissa
- Haluavat liikkua luonnossa kunnioittaen sitä ja nauttien sen monimuotoisuudesta
- Tai ihan vaan muuten mielenkiinnosta

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT

<https://inkeroisterho.sporttisaitti.com/suunnistus/>

Ilmoittautuminen 30.4.2025 mennessä

Kurssin hinta 30 euroa. Osallistuminen on mahdollista maksaa myös Smartum-liikuntaedulla tai ePassilla.

Ensimmäiselle kurssille mukaan pääsee 10 nopeinta. Tarvittaessa järjestämme useamman kurssin. Yksi harjoitus kestää noin tunnin.

Harrastusta on mahdollista jatkaa Terhon harrasteryhmässä kuntosuunnistusten lisäksi.

	PVM JA PAIKKA	HARJOITUKSEN AIHE
1.	MA 4.5.2026 klo 17.30 Ampumamaja	Suunnistuksen lyhyt kertaus, kompassin käyttö ja suunnassakulku. Kartanluku harjoitus(viiva)
2.	Ma 11.5.2026 klo 17.30 Huovilantie	Suunnistusajattelu, suunnassakulku ja rastinotto harjoitus
3.	Ma 18.5.2026 klo 17.30 Rapakivenjärvi	Maastoharjoitus : suunnistus korkeuskäyriä hyödyntäen
4.	Ma 25.5.2026 klo 17.30	Maastoharjoitus : opittuja taitoja hyödyntäen väylä/aluosuunnistus

