



Tervetuloa suunnistuskurssille!

Jos haluat oppia suunnistuksen alkeet tai päivittää hieman unohtuneita taitojasi, niin tervetuloa Inkeröisten Terhon järjestämälle suunnistuskurssille. Kurssi on tarkoitettu kaikille suunnistuksesta kiinnostuneille niin aloitteleville kuin kertausta haluaville. Aiempaa suunnistuskokemusta et tarvitse.

Suunnistuskoulun tavoitteena on antaa valmiudet omatoimiseen metsässä liikkumiseen kartan kanssa kuntorastien tai vaikkapa marjaretken merkeissä. Suunnistuskoulu voi toimia myös kimmokkeena aktiivisen suunnistusharrastuksen aloittamiselle.

Kurssi on soveltuu kaikille jotka (ja/tai):

- Haluavat oppia uuden, kiehtovan harrastuksen
- Haluavat kohottaa kuntoaan mukavan harrastuksen parissa
- Haluavat oppia lukemaan karttaa ja käyttämään kompassia, jotta voivat turvallisesti lähteä vaikkapa marja- tai sienimetsään ilman pelkoa, että kännykän lataus loppuu
- Haluavat päästä eroon siitä epävarmuuden tunteesta, joka jäi käteen niistä armeijan tai koulun liikuntatuntien epämääräisistä suunnistuskokemuksista
- Haluavat liikkua luonnossa kunnioittaen sitä ja nauttien sen monimuotoisuudesta
- Tai ihan vaan muuten mielenkiinnosta



ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT

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

Ilmoittautuminen 31.3.2025 mennessä

Kurssin hinta 40 euroa. Osallistuminen on mahdollista maksaa myös Smartum-liikuntaedulla.

Ensimmäiselle kurssille mukaan pääsee 10 nopeinta. Tarvittaessa järjestämme useamman kurssin. Yksi harjoitus kestää noin tunnin. Harrastusta on mahdollista jatkaa Terhon jatkokurssilla kuntosuunnistusten lisäksi.

	PVM JA PAIKKA	HARJOITUKSEN AIHE
1.	Ke 2.4.2025 klo 17.30 Ampumamaja	Suunnistuksen teoriaa, varusteasioita, kartta ja karttamerkit, mittakaava
2.	Ke 9.4.2025 klo 17.30 Ampumamaja	Teoriaa: Kartan suunnastaminen, kompassi, suunnanotto, korkeuskäyrien opiskelua.
3.	Ke 16.4.2025 klo 17.30 Ampumamaja	Maastoharjoitus : Helppo suunnistusreitti ryhmissä polkuja hyödyntäen, suunnassa kulkeminen.
4.	Ke 23.4.2025 klo 17.30	Maastoharjoitus : Helppo suunnistusrata uria hyödyntäen, reitinvalinta ja ennakointi.
5.	Ke 30.4.2025 klo 17.30	Maastoharjoitus: Valitulla reitillä pysyminen, suunnistusrata itsenäisesti tai ryhmittäin.
6.	Ke 7.5.2025 klo 17.30	Helppo suunnistusrata itsenäisesti tai pareittain kuntosuunnistuksen yhteydessä.