

## Aikuisten suunnistuskoulu 2024

Järvenpään Palon (JäPa) aikuisten suunnistuskoulu on uudistunut! Suunnistuskoulun tarkoituksena on tutustuttaa lajiin matalalla kynnyksellä, pienessä porukassa. Se on suunnattu kaikille yli 18-vuotiaille, jotka haluavat aloittaa uuden lajin, mutta myös niille, joille laji on jo tuttu, mutta toivovat pientä lisäharjoitusta.

Kurssi aloitetaan teorialuennolla, jonka jälkeen siirrytään metsäharjoituksiin. Tarkempi ohjelma alla. Harjoitusten kesto vaihtelee taitotasosta ja harjoituskerrasta riippuen. Radat ovat lyhyitä 1-4km, joissa tavoitteena on sisäistää harjoituksen teema. Kurssin osallistujat pääsevät myös maksutta osallistumaan Järvenpään Palon Viikkorasteille tiistai-iltaisina.

### Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 22.4. mennessä oheisella [lomakkeella](#).

Lisätietoja kurssista: [janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net](mailto:janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net)

### Maksaminen

Kurssin hinta on **70e** ja se sisältää:

- Yhden teoriaopetuksen etänä tai paikanpäällä sisätiloissa
- Viisi maastoharjoituskertaa räätälöity nimenomaan suunnistuskoulua varten
- Osallistuminen neljään Viikkorasti-tapahtumaan kurssin aikana
- Harjoituksien kartat, kartan muovisuojuukset, ohjauksen ja opetuksen
- Liikuntaa luonnossa, yhdessäoloa, tutustumista Järvenpään Palon seuratoimintaan

Maksu suoritetaan ennen ensimmäistä maastoharjoitusta (8.5.) seuran tilille

**FI66 1597 3000 1106 85**

Merkitse viestikenttään "Aikuisten suunnistuskoulu 2024" maksua tehdessä.

### Ohjeita kurssilaisille:

1. Pukeudu aina sään mukaisiin ulkoiluvaatteisiin. Kenksäsuositus on maastokenkä, joko kävely- tai juoksukenkä. Radat kulkevat vaihtelevassa metsämaastossa (märkkää, risua ja liukasta + kaikkea siltä väliltä!)
2. Varaa itsellesi aina lämmintä ja kuivaa vaatetta päälle harjoituksen jälkeen (vähintään sukat ja t-paita). Pieni eväs/juoma on myös oivallinen palkinto treenin jälkeen!
3. Kompassi on hyvä olla mukana ja tietyt harjoituskerrat sitä jopa vaativat.
4. Maastoharjoitukset suoritetaan itsenäisesti. Lähdössä ohjaaja antaa neuvot ja harjoituksen tarkoituksen sekä opastaa liikkeelle, kun taas maalissa käydään yhdessä läpi harjoituksen kulku ja mahdolliset suunnistusvirheet (=pummit).
5. Jokainen kurssilainen on vastuussa omasta suunnistuksestaan. Tämän takia, suosittelen puhelimen mukaan ottamista metsään, jotta välttyään turhilta viranomaisten suorittamilta pelastusoperaatioilta.
6. Järvenpään Palo ei vastaa harjoituksissa tapahtuneista vahingoista – suunnista omalla vastuulla!
7. Harjoituksissa käytetään pelkkiä rastilippuja – et tarvitse emit-korttia. Voit kuitenkin harjoitella emit-kortin käyttöä Viikkorasteilla! Niitä saa lainaksi Järvenpään Palolta.

### **Kurssin aikataulu:**

To 2.5. **Teoria:** Lähitapaaminen TAI etänä – Aika ja paikka tarkentuvat lähempänä

- Kurssin aloitus, sisältö, tavoitteet
- Lajin esittely
- Karttamerkit & karttaan tutustuminen
- ReitINVALINNAN perusteet, suuntaus, rastinotto
- Suunnistusajattelu
- Rastimääritteet
- Suunnistusvarusteet
- Toiminta kuntorasteilla (Viikkorastit, KU-rastit)

### **Keskiviikon maastoharjoitukset 18.30**

8.5. Hiihtomaja, **Jokelantie 27**, Järvenpää

- Kartan suuntaus & reitinvalinta

15.5. Flisberget, **Rajakulmantie 124**, Sipoo

- ReitINVALINTA & rastinotto → kirkontornit

22.5. Kummelberg, **Bastnäsintie 64**, Sipoo

- Rastinotto rinteessä

29.5. Wärtsilä, **Wärtsilänkatu 100**, Järvenpää

- Suunta ja suunnassa pysyminen

5.6. Isokytö, **Mörttisenpolku 100 (vanhan Lahdentien kautta)**, Järvenpää

- Rastinotto & lähtösuunta.

**Tiistain Viikkorastiohjelma päivittyy [tänne](#)**

# TERVETULO!

Janne Heikkinen, kurssivastaava

[janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net](mailto:janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net)

0401933431