**Aikuisten suunnistuskoulu KEVÄT 2025**

Järvenpään Palon (JäPa) aikuisten suunnistuskoulu on täällä taas! 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 syventää suunnistusosaamistaan. Kyseessä on täten sekä alkeis- että jatkokurssi. Tervetuloa myös uudet harrastajat ja vanhat konkarit!

Kurssi aloitetaan teorialuennolla, jonka jälkeen siirrytään metsäharjoituksiin. Katso tarkempi ohjelma alta. Harjoitusten kesto vaihtelee taitotasosta ja harjoituskerrasta riippuen, mutta tavoite on saada harjoitus päätökseen tunnissa. Radat on sovitettu eri tasoisille eri pituisina. Yleisenä tavoitteena on sisäistää jokaisen harjoituksen teema. Kurssin osallistujat pääsevät myös maksutta osallistumaan Järvenpään Palon Viikkorasteille tiistaisin ja KU-rateille torstaisin.

**Ilmoittautuminen**

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 18.4. mennessä oheisella [lomakkeella](https://forms.gle/on5qQmbKHiTTBekNA).  
Lisätietoja kurssista: [janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net](mailto:janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net)

**Maksaminen**

Kurssin hinta on **75e** ja se sisältää:

* Yhden teoriaopetuksen etänä tai paikanpäällä sisätiloissa
* Viisi maastoharjoituskertaa räätälöity nimenomaan suunnistuskoulua varten
* Osallistuminen neljään Viikkorasti-tapahtumaan ja kahteen KU-tapahtumaan kurssin aikana (arvo 44€)
* Harjoituksien kartat, kartan muovisuojukset, ohjauksen ja opetuksen
* Liikuntaa luonnossa, yhdessäoloa, tutustumista Järvenpään Palon seuratoimintaan

Maksu suoritetaan ennen ensimmäistä maastoharjoitusta (30.4.) seuran tilille   
**FI66 1597 3000 1106 85  
Merkitse viestikenttään “Aikuisten suunnistuskoulu kevät 2025” maksua tehdessä.**

**Ohjeita kurssilaisille:**

1. Pukeudu aina sään mukaisiin ulkoiluvaatteisiin. Kenksäsuositus on maastokenkä, joko kävely- tai juoksukenkä. Radat kulkevat vaihtelevassa metsämaastossa (märkää, 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 vältytään turhilta viranomaisten suorittamilta pelastusoperaatiolta.
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:**

Ke 23.4. **Teoria:** Etänä Zoomissa **18.00-19.30**

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

**Keskiviikon maastoharjoitukset 18.15**

30.4. Rampakka (Johdinkatu 27, Järvenpää)  
- Porrasharjoitus ja karttamerkit tutuiksi

7.5. Isokytö Itä (Mörttisenpolku 100, Järvenpää)  
- Viuhkaharjoitus: suunnitelma, toteutus, mahdollinen korjaus

14.5. Juholan maja (Kupsenkyläntie 388, Pornainen)  
- Rastilta lähtö/Lähtösuunta + karkea suunta/peilaus

21.5. Kirkkokallio (Ukonajontie 124, Pornainen)  
- Käyräsuunnistus, käyrien hahmottaminen, maaston muodot

28.5. Ohkola (Linjatie 437, Tuusula)  
- Pariviuhka

**Tiistain Viikkorastiohjelma päivittyy** [**tänne**](https://www.jarvenpaanpalo.net/kuntosuunnistus/viikkorastit-2024/)

TERVETULOA!

Janne Heikkinen, valmennusvastaava  
[janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net](mailto:janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net)  
0401933431