

POLKU syksy 2026

Järvenpään Palon (JäPa) valmennusvastaavan järjestämä POLKU tutustuttaa suunnistamiseen matalalla kynnyksellä, pienessä porukassa. Se on suunnattu kaikille yli 16-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 mukaan yhteiselle polulle!

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 Palon järjestämisvuorolle osuville KU-rateille torstaisin.

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 3.8. mennessä oheisella [lomakkeella](#).
Lisätietoja kurssista: janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net tai 0401933431

Maksaminen

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

- Yhden teoriaopetuksen etänä tai paikanpäällä sisätiloissa
- Viisi maastoharjoituskertaa räätälöity nimenomaan kurssia varten
- Osallistuminen kolmeen Viikkorasti-tapahtumaan ja kahteen KU-tapahtumaan kurssin aikana (arvo 43€)
- Harjoituksien kartat, kartan muovisuojukset, ohjauksen ja opetuksen
- Liikuntaa luonnossa, yhdessäoloa, tutustumista Järvenpään Palon seuratoimintaan

Maksu suoritetaan ennen ensimmäistä maastoharjoitusta (10.8.) seuran tilille

FI66 1597 3000 1106 85

Merkitse viestikenttään "POLKU syksy 2026" maksua tehdessä.

Ohjeita kurssilaisille:

1. Pukeudu aina sään mukaisiin ulkoiluvaatteisiin. Kenkäsuositus 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 yleensä itsenäisesti. Lähdössä annetaan neuvot, selitetään harjoituksen tarkoitus ja opastetaan liikkeelle, kun taas maalissa käydään läpi harjoituksen kulku ja mahdolliset suunnistusvirheet (=pummit).
5. Jokainen kurssilainen on vastuussa omasta suunnistuksestaan. Tämän takia, suosittelen puhelimen mukaanottamista metsään, jotta välttään turhilta viranomaisien 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:

Pe 7.8. Teoria: Etänä Zoomissa **18.00-19.30**

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

Maanantain maastoharjoitukset klo 18.15

10.8. Rantapuisto (Tervanokantie 8, Järvenpää)

17.8. Pajalan uimahalli (Seutulantie 14, Järvenpää)

24.8. Terholan kuntorata (Impoonkatu 15, Järvenpää)

31.8. Lemmenlaakso Itä (Lintusuontie 139, Sipoo)

3.9. Hiihtomaja/Purola (Kukkaromäentie, Järvenpää)

Seuran järjestämien kuntorastien ajankohdat päivittyvät [tänne](#)

TERVETULOA!

Janne Heikkinen, valmennusvastaava
janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net
0401933431