

Aikuisten suunnistuskoulu SYKSY 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 parantaa suunnistusosaamistaan. Kyseessä on täten sekä alkeis- että jatkokurssi. Tervetuloa siis myös uudet harrastajat ja vanhat konkarit!

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

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu mukaan viimeistään **29.7.** mennessä oheisella [lomakkeella](#).

Lisätietoja kurssista: janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net

Maksaminen

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

- Yhden teoriaopetuksen etänä
- Viisi maastoharjoituskertaa räätälöity nimenomaan suunnistuskoulua varten
- Osallistuminen neljään Viikkorasti-tapahtumaan ja yhteen KU-tapahtumaan kurssin aikana (arvo 38€)
- Harjoituksien kartat, kartan muovisuojuukset, ohjauksen ja opetuksen
- Liikuntaa luonnossa, yhdessäoloa, tutustumista Järvenpään Palon seuratoimintaan

Maksu suoritetaan ennen ensimmäistä maastoharjoitusta (4.8.) seuran tilille:

FI66 1597 3000 1106 85

Merkitse viestikenttään "Aikuisten suunnistuskoulu syksy 2025" maksua tehdessä.

Maksutapoina voit myös käyttää ePassia, Smartumia ja Edenrediä

Ohjeita kurssilaisille:

1. Pukeudu 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. Suosittelemme puhelimen mukaan ottamista metsään, jotta välttytään turhilta viranomaisien suorittamilta pelastusoperaatioilta.
6. JäPa 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 1.8. **Teoria:** Etänä Zoomissa klo **18.00-19.30**

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

Maastoharjoitukset klo 18.15

HOX! Maanantai 4.8. Vanhankylänniemi (Vanhankylänniemen venelaiturit, Niemennokantie 25)

13.8. Rampakan portaat (Johdinkatu 27)

20.8. Terholan kuntorata (Impoonkatu 15)

27.8. Kaakkolan kenttä (Ravurikatu 10)

3.9. Juholan maja (Kupsenkyläntie 388, Pornainen)

Tiistain Viikkorastiohjelma löytyy [täältä](#)

TERVETULOA!

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