

POLKU kevät 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 28.4. 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 neljään Viikkorasti-tapahtumaan ja kahteen KU-tapahtumaan kurssin aikana (arvo 46€)
- Harjoituksien kartat, kartan muovisuojukset, ohjauksen ja opetuksen
- Liikuntaa luonnossa, yhdessäoloa, tutustumista Järvenpään Palon seuratoimintaan

Maksu suoritetaan ennen ensimmäistä maastoharjoitusta (6.5.) seuran tilille

FI66 1597 3000 1106 85

Merkitse viestikenttään "POLKU kevät 2026" maksua tehdessä.

Ohjeita kurssilaisille:

1. Pukeudu aina sään mukaisesti 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 vältetään 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:

Ma 4.5. 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)

Keskiviikon maastoharjoitukset 18.15

6.5. Juholan kota (Kupsenkyläntie 388, Pornainen)

- Kartoita maastoa

13.5. Kirkkokallio (Ukonajontie 124, Pornainen)

- Viuhkaharjoitus: suunnitelma, toteutus, mahdollinen korjaus

20.5. Flisberget (Rajakulmantie 224, Järvenpää)

- Polkusuunnistus tai ilman polkuja

27.5. Ohkola (Porakallionkuja 6, Mäntsälä)

- Rastilta lähtö/Lähtösuunta, mikrosuunnistus

3.6. Terhola (Oinaskadun koulu, Vanha Yhdystie 25, Järvenpää)

- Radiosuunnistus

Tiistain Viikkorastiohjelma päivittyy [tänne](#)

TERVETULO!

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