

# **Aikuisten Suunnistuskoulu/Jukolakoulu 2019**

## **Kurssin tavoite**

Hyvinkään Rastin Aikuisten Suunnistuskoulun/Jukolakoulun tavoitteena on opettaa ja myös laajentaa suunnistamisen perustaitoja lajista kuntoilumielessä kiinnostuneille sekä myös antaa eväitä mahdollisesti ensimmäiseen Jukolan Viestiin tähtääville.

Kaksi kurssi-iltaa on aluksi teoria-opetusta, jonka jälkeen käytännön opetus toteutetaan maastossa pienryhmissä kokoneiden suunnistajien opastuksella. Teoriaopetuksesta vastaa pääosin Erja Raiko. Ohjatut maastoharjoitukset toteutetaan Hyvinkään Iltarastien yhteydessä. Jukolakoululaisille on suunniteltu harjoituksia myös seuran taitoharjoitusten yhteyteen sekä pari harjoitusta tulevan Jukolan tyypymaastoissa. Aikuisten Suunnistuskoulun ohjelma päättyy huhti-toukokuun vaihteeseen. Jukolakoululaisten ohjelma jatkuu Jukolan Viestiin saakka.

## **Ohjelma**

Jokaisen kurssi-illan ohjelma aloitetaan klo 18 ja kesto on noin 1,5 h. Poikkeuksena Jukolan/Venlojen Viestiin tähtävillä kauempana pidettävät Kangasala-Jukolan tyypymaasto-harjoitukset. Kurssilaisten eri lähtötasot pyritään huomioimaan harjoituksissa.

To 21.3 klo 18 Hyvinkään Yhteiskoulu (Hyvinkäänkadun puolelta), suunnistuksen teoriaa

- kurssin aloitus, sisältö ja tavoitteet
- lajin esittely, karttaan tutustuminen
- karttamerkit, korkeuskäyrät
- reitinvalinnan perusteet
- kotitehtävä

To 28.3. klo 18 Hyvinkään Yhteiskoulu, suunnistuksen teoriaa

- reitinvalinta, rastinotto
- kartan suuntaus
- suunnistusajattelu
- rastimääritteet
- suunnistusvarusteet, toiminta Iltarasteilla

To 4.4 klo 18 Erkylännummi, ohjattu harjoitus maastossa

- teemoina karttamerkit, kompassin käyttö, suunnassa kulku, reitin suunnittelu
- harjoitusta ennen ohjaus, suunnistusharjoitus kouluttajan tukema ja harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

To 11.4 klo 18 Noppo, ohjattu harjoitus maastossa

- teemoina kompassin käyttö, suunnassa kulku ja reitin suunnittelu
- harjoitusta ennen ohjaus, suunnistusharjoitus kouluttajan tukema ja harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

Ke 17.4. klo 18 Sveitsi, omatoiminen harjoitus

- teemoina rastinotto ja reitinvalinnat
- harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

Ti 23.4 klo 18 Tapainlinnan koulu, opastettu harjoitus

- tutustuminen mobo- ja kiintorastirataan

To 25.4 klo 18 Palopuro, puhdistamo , omatoiminen harjoitus

- teemoina rastinotto ja reitinvalinnat
- harjoitusta ennen ohjaus ja harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

**Aikuisten Suunnistuskoulun** ohjelma päättyy tähän. Tämän jälkeen omatoimisesti Iltarasteille. Ainakin ne kolme vapaalippua kannattaa käyttää.

**Jukolakoulun** ohjelma jatkuu touko-kesäkuun Jukolan Viestiin asti. Taitoharjoitukset koostuvat seuran keskiviikko-harjoituksista sekä parista Jukolan tyyppimaasto-harjoituksesta. Tarkka ohjelma julkaistaan seuran harjoituskalenterin valmistuttua. Kurssien jälkeenkin saat aina halutessasi opastusta iltarastitapahtumissa.

## **Ilmoittautuminen**

Ilmoittautumislomake Aikuisten Suunnistuskouluun/Jukolakouluun löytyy osoitteesta <http://www.hyvinkaanrasti.fi/jukola-koulu/>. Lisätietoja kurssista myös Timo Väreeltä, 040 86 22810, [timo.k.vare@gmail.com](mailto:timo.k.vare@gmail.com)

## **Aikuisten Suunnistuskoulun/Jukolakoulun maksu**

**Aikuisten Suunnistuskoulun** kurssimaksu on 90 euroa. Kurssimaksu sisältää:

- kaksi teoriaopetuskertaa sisätiloissa
- kaksi ohjattua maastoharjoitusta Iltarastien yhteydessä
- kaksi omatoimista harjoitusta Iltarastien yhteydessä
- opastuksen kiintorastien käyttöön ja MOBO-suunnistukseen
- harjoitusten kartat, kartan suojuksen, emit-kortin lainan, ohjauksen ja opetuksen, netissä julkaistavan opetusmateriaalin
- kolme vapaalippua Hyvinkään Iltarasteille v. 2019 kurssin päätyttyä
- runsaasti luontoliikuntaa, hyvää mieltä ja mukavaa seuraa
- kurssi päättyy huhti-toukokuun vaihteessa

**Jukolakoulu:** Maksamalla lisämaksun 40 euroa Jukolaan tähtäävä kurssi jatkuu touko-kesäkuun taitoharjoituksilla ja liityt samalla Hyvinkään Rastin jäseneksi ja saat kaikki jäsenedut:

- mahdollisuus osallistua Jukolan/Venlojen Viestiin seuran joukkueessa
- vapaa osallistuminen Hyvinkään Iltarasteille koko kesäkauden
- mahdollisuus osallistua seuran kaikille avoimiin taitoharjoituksiin, leireille, jumppiin, kuntosalille ym.

- hankkia suunnistusvarusteita edulliseen seurahintaan, mukavaa yhdessäoloa ja mahdollisuus osallistua seuratyöhön halujen mukaan.

**Kurssimaksu** laskutetaan osallistujilta ensimmäisen kurssi-illan jälkeen. Myös Liikuntaseteleillä ja korteilla voit suorittaa maksun.

## Ohjeita kurssilaisille maastoharjoituksiin

### Pukeutuminen

- Pukeudu sään mukaisiin kävely- tai juoksuvaatteisiin. Maastoharjoitukset tehdään pääsääntöisesti kävellen.
- Harjoituksen jälkeen lämmintä päälle.

### Jalkineet

- Harjoituksiin suositellaan jalkineita, jotka eivät ole liukkaat maastossa. Maastot ovat keväällä monin paikoin kosteita/märkiä sekä myös mahdollisesti liukkaita.
- Suunnistajat käyttävät suunnistuskenkiä (nastareita), joissa on tukeva pohja ja hyvä pito erilaisissa maastoissa. Lisäksi ne eivät kastuessaan paina juuri enempää kuin kuivanakaan.
- Suunnistajan Kauppa käy kesäkaudella Hyvinkään Iltarasteilla erikseen ilmoitettavina päivinä. Heiltä saa kaikkia muitakin lajiin liittyviä varusteita.

### Kompassi

- Omaa kompassia et välttämättä tarvitse ensimmäisillä kurssikerroilla.
- Voit tutustua ja käyttää ohjaajien kompassseja ja tehdä hankinnan kokeiltuasi erilaisia kompassseja.

### Muuta

- Ensimmäisessä maastoharjoituksessa saat kartan muovisuojuksen. Ota se mukaasi seuraavilla kerroilla
- Harjoituksissa saat veloituksetta lainaksi emit-kortin.
- Omatoimisissa harjoituksissa muista aina ilmoittautua "maalissa" ohjaajille, jottei turhaan odotella.
- Kurssilaisia ei ole vakuutettu Hyvinkään Rastin puolesta.