

# Aikuisten Suunnistuskoulu 2021

## Kurssin tavoite

Hyvinkään Rastin Aikuisten Suunnistuskoulun tavoitteena on opettaa ja myös laajentaa suunnistamisen perustaitoja lajista kuntoilumielessä kiinnostuneille. Jukolakoulua ei tänä vuonna järjestetä.

Kaksi kurssi-iltaa on teoriaopetusta, jonka jälkeen käytännön opetus toteutetaan maastossa pienryhmissä kokeneiden suunnistajien opastuksella. Teoriaopetuksesta vastaavat seuran kokeneet suunnistajat. Ohjatut maastoharjoitukset toteutetaan pääosin torstaisin Hyvinkään Iltarastien yhteydessä. Mikäli iltarastit järjestetään kuten keväälläkin omatoimisina, jolloin rastit ovat metsässä koko viikon, niin kurssin harjoitusiltojakin voidaan sovittaa kurssilaisten oman ajankäytön mukaan viikon eri illoille (tämän vuoksi maastoharjoitusten päivämäärätkin on ohjelmassa muotoa 30.7.–4.8.). Aikuisten suunnistuskoulun ohjelma päättyy lokakuun alussa Usmin maastoharjoituksen jälkeen.

## Ohjelma

Jokaisen kurssi-illan ohjelma aloitetaan klo 18 ja kesto on noin kaksi tuntia. Kurssilaisten eri lähtötasot pyritään huomioimaan maastoharjoituksissa.

Ke 28.7 klo 18 Urheilukentän katsomon kokoustila, suunnistuksen teoriaa

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

30.7.–4.8. klo 18 Puolimatka Vehkojan koulu, Männikkötie 6, Hyvinkää, ohjattu harjoitus maastossa

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

ke 4.8. klo 18 Urheilukentän katsomon kokoustila, suunnistuksen teoriaa

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

13.8.–18.8. Nyry, Nyrytie 274, Hikiä, ohjattu harjoitus maastossa

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

20.8.–25.8. Usmi, Jauholammintie 170, Hyvinkää, ohjattu harjoitus

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

3.9.–8.9. Kuru, Kuruntie 483, Hausjärvi, omatoiminen harjoitus

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

+ Tutustuminen MOBO- ja kiintorastirataan yhdessä sovittuna ajankohtana

Jatkossa on omatoimisia harjoituksia edelleen rastinottoa ja reitinvalintaa harjoitellen. Myös ennakko-ohjaukselle ja suunnistuksen jälkeiselle palautteelle on mahdollisuus ja tarvittaessa on myös opastusta maastossa.

10.9.–15.9. Nykiö Uudenkyläntie 521, Hyvinkää

17.9.–22.9. Nyry Hirvikorventie 191, Hikiä

24.9.–29.9. Keravanjärvi Keravanjärvenranta 70, Mäntsälä

1.10.–7.10. Usmi Jauholammintie 170, Hyvinkää

**Aikuisten Suunnistuskoulun** ohjelma päättyy tähän.

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautumislomake Aikuisten Suunnistuskouluun löytyy osoitteesta

<http://www.hyvinkaanrasti.fi/suunnistuskoulut/aikuisten-suunnistuskoulu/>

Lisätietoja kurssista myös Timo Väreeltä, 040 86 22810, timo.k.vare at gmail.com

## Aikuisten Suunnistuskoulun maksu

**Aikuisten Suunnistuskoulun** kurssimaksu on 55 euroa. Kurssimaksu sisältää:

- kaksi teoriaopetuskertaa sisätiloissa
- kolme ohjattua maastoharjoitusta osin omatoimi-/iltarastien yhteydessä
- kuusi omatoimista harjoitusta Iltarastien yhteydessä
- opastuksen kiintorastien käyttöön ja MOBO-suunnistukseen
- harjoitusten kartat, kartan suojuksen, emit-kortin lainan, ohjauksen ja opetuksen, netissä julkaistavan opetusmateriaalin ja runsaasti luontoliikuntaa, hyvää mieltä ja mukavaa seuraa
- kurssi päättyy viimeiseen harjoitukseen lokakuun alussa Usmissa.

**Kurssimaksu** laskutetaan osallistujilta ensimmäisen kurssi-illan jälkeen. Myös liikuntaseteleillä ja korteilla voi suorittaa maksun.

## Ohjeita kurssilaisille maastoharjoitukseen

### Pukeutuminen

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

### Jalkineet

- Harjoitukseen suositellaan jalkineita, jotka eivät ole liukkaat maastossa. Maastot ovat 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 ja kestävät hyvin tämän kostean käytön.
- 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 kompassia ja tehdä hankinnan kokeiltuasi erilaisia kompassia.

### Muuta

- Ensimmäisessä maastoharjoituksessa saat kartan muovisuojaus. 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.