

# Aikuisten Suunnistuskoulu 2023

## Kurssin tavoite

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

Aluksi on kaksi kurssi-iltaa teoriaopetusta, jonka jälkeen käytännönopetus toteutetaan maastossa pienryhmissä kokeneiden suunnistajien opastuksella. Teoriaopetuksesta vastaa pääosin Erja Raiko. Ohjatut maastoharjoitukset toteutetaan pääosin Hyvinkään Iltarastien yhteydessä. Jukolakoululaisille on suunniteltu harjoituksia myös seuran taitoharjoitusten yhteyteen sekä pari harjoitusta tulevan Jukolan tyyppimaastoissa. Aikuisten Suunnistuskoulun ohjelma päättyy 1.6.2023. Jukolakoululaisten ohjelma jatkuu Jukolan Viestiin saakka.

Molempien kurssi-iltojen ohjelma aloitetaan klo 18 ja kesto on noin kaksi ja puoli tuntia. Kurssilaisten eri lähtötasot huomioimaan maastoharjoituksissa.

ti 11.4.2023 klo 18 **Kipinä** Kenkätehtaankatu 1, suunnistuksen teoriaa

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

ti 18.4.2023. klo 18 **Kipinä** Kenkätehtaankatu 1, suunnistuksen teoriaa

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

to 20.4.2023 Lentokenttä, etelä Ilmailutie 8, Hyvinkää. Ohjattu harjoitus maastossa

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

to 27.4.2023 Noppo, kunnanraja Herustentie 359, Hyvinkää. Ohjattu harjoitus maastossa

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

to 4.5.2023 Kaukas Kivistö-Kaukastie 263, Hyvinkää. Ohjattu/Omatoiminen harjoitus

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

to 11.5.2023 Noppo, kunnanraja Herustentie 359, Hyvinkää. Omatoiminen harjoitus kiintorasteilla. Iltarastit järjestetään muualla, joten maastossa ei ole muita suunnistajia

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

**ke** 17.5.2023 Tapainlinnan koulu, Torikatu 3, Hyvinkää. Omatoiminen harjoitus

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

to 25.5.2023 Usmi, Jauholammintie 170, Hyvinkää. Omatoiminen harjoitus

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

to 1.6.2023 Koskelankulman amp.rata, Uudenkyläntie 263, Hyvinkää. Omatoiminen harjoitus

**Aikuisten Suunnistuskoulun** ohjelma päättyy tähän. Tämän jälkeen omatoimisesti Iltarasteille. Ainakin ne kolme vapaalippua kannattaa käyttää. Kurssin jälkeenkin saat aina halutessasi opastusta iltarastitapahtumissa

**Jukolakoulun** ohjelma jatkuu kesäkuun Jukolan Viestiin asti. Harjoitukset koostuvat seuran iltarasteista sekä osin seuran maanantain taitoharjoituksista sekä parista Jukolan tyyppimaasto-harjoituksesta. Tarkka ohjelma julkaistaan seuran harjoituskalenterin valmistuttua.

to 8.6.2023 Paukunharjun maja, Monninlinja 213, Hausjärvi

to 15.6.2023 Nyry Nyryntie 274, Hausjärvi

17.-18.6.2023 Venlojen Viesti ja Jukolan Viesti Porvoossa.

**Jukolakoulun** 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@gmail.com](mailto:timo.k.vare@gmail.com)

## Aikuisten Suunnistuskoulun maksu

**Aikuisten Suunnistuskoulun** kurssimaksu on 70 euroa. Kurssimaksu sisältää:

- kaksi teoriaopetuskertaa sisätiloissa
- kaksi ohjattua maastoharjoitusta pääosin iltarastien yhteydessä
- Viisi omatoimista harjoitusta Iltarastien yhteydessä
- opastuksen kiintorastien käyttöön ja MOBO-suunnistukseen
- harjoitusten kartat, kartan suojuksen, emit-kortin lainan, ohjauksen ja opetuksen, netissä julkaistavan opetusmateriaalin
- runsaasti luontoliikuntaa, hyvää mieltä ja mukavaa seuraa
- kurssi päättyy viimeiseen harjoitukseen 1.6.2023
- kolme vapaalippua HyRan iltarasteille loppukesän aikana käytettäväksi

**Jukolakoulu:** Maksamalla lisämaksun 40 euroa Jukolaan tähtäävä kurssi jatkuu 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 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 hankittua 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 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.