

Aikuisten Suunnistuskoulu 2025

Kurssin tavoite

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

Suunnistuskoulu alkaa perusjaksolla, jossa on aluksi kaksi kurssi-iltaa teoriaopetusta. Tämän jälkeen käytännönopetus toteutetaan maastossa pienryhmissä kokeneiden suunnistajien opastuksella. Ohjatut maastoharjoitukset toteutetaan pääosin Hyvinkään Iltarastien yhteydessä. Perusjakson ohjelma päättyy 22.5.2025

Jatko-osa (Jukolakoulu) sisältää yhden teoriaopetuskerran ja harjoituksia iltarasteilla sekä seuran taitoharjoituksia ja harjoitus tulevan Jukolan tyyppimaastossa. Suunnistuskoulun jatko-osa päättyy Jukolan Viestiin.

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

Suunnistuskoulun perusjakso (Alustava ohjelma)

to 10.4.2025 klo 18 **Kipinä** Kenkätehtaankatu 1, suunnistuksen teoriaa

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

ti 22.4.2025 klo 18 **Kipinä** Kenkätehtaankatu 1, suunnistuksen teoriaa

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

Perusjakson maastoharjoitukset:

to 24.4.2025 Ohjattu harjoitus maastossa iltarastien yhteydessä.

- teemoina karttamerkit, kompassin käyttö, suunnassa kulku, reitin suunnittelu

ti 29.4.2025 Ohjattu harjoitus maastossa (erillinen harjoitus ? Sonnimäki tms. missä korkeuseroja)

- teemoina kartanluku maastossa, korkeuskäyrät

to 8.5.2025 Ohjattu harjoitus tai omatoiminen harjoitus iltarastien yhteydessä

- teema suunnassa kulku, kartanluku ja reitin suunnittelu

to 15.5.2025 Iltarastit, Omatoiminen harjoitus tai ryhmäharjoitus

- teema reitinvalinnat ja rastinotto

to 22.5.2025 Iltarastit, Omatoiminen harjoitus

- teema oman taitotason kehitys

- kaikissa maastoharjoituksissa ohjaus ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

Aikuisten Suunnistuskoulun perusjakson ohjelma päättyy tähän. Tämän jälkeen voit jatkaa omatoimisesti Iltarasteilla. Ainakin ne kolme vapaalippua kannattaa käyttää. Kurssien jälkeenkin saat aina halutessasi opastusta Iltarastitapahtumissa.

Suunnistuskoulun jatko-osa (Jukolakoulu)

Ohjelmassa yksi teoria-/infoilta. Harjoitukset koostuvat seuran iltarasteista, osin seuran taitoharjoituksista sekä Jukolan tyyppimaasto-harjoituksesta.

Ti 27.5.2025 klo 18 **Kipinä** Kenkätehtaankatu 1, Jukolaan valmistautuminen

- toimiminen Jukolassa ([Mikkeli-Jukola 2025 - Mikkeli-Jukola 2025 -sivusto](#))
- suunnistuksen erityispiirteet Jukolassa (yhteislähtö, hajonnat yms.)
- urheilijan ravinto ja harjoittelu ennen Jukolaa

ke 28.5.2025 Iltarastit

? Taitoharjoitus (Aikataulu, paikka ja sisältö tarkentuvat myöhemmin)

to 5.6.2025 Iltarastit (Aikataulu ja sisältö tarkentuvat myöhemmin)

? Taitoharjoitus (Aikataulu, paikka ja sisältö tarkentuvat myöhemmin)

to 12.6.2025 Iltarastit

14.-15.6.2025 Venlojen Viesti ja Jukola, Mikkeli

Suunnistuskoulun jatko-osan ohjelma päättyy tähän.

Ohjelmat tarkentuvat iltarastikalenterin julkaisun jälkeen

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumislomake Aikuisten Suunnistuskouluun löytyy osoitteesta

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

Lisätietoja kurssista Heikki Sandström puh 040 5464910 email : heikki.sandstrom@outlook.com

Aikuisten Suunnistuskoulun maksut

Suunnistuskoulun perusjakson kurssimaksu on 80 euroa. Kurssimaksu sisältää:

- kaksi teoriaopetuskertaa sisätiloissa
- kaksi ohjattua maastoharjoitusta pääosin iltarastien yhteydessä
- Neljä 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 22.5.202f
- kolme vapaalippua HyRan iltarasteille loppukesän aikana käytettäväksi

Suunnistuskoulun jatko-osan (Jukolakoulu): Kurssimaksu ei jäsenille 40 euroa Jukolaan tähtäävä kurssi alkaa yhdellä teoriaopetuskerralla ja jatkuu kesäkuun taitoharjoituksilla.

- mahdollisuus osallistua Jukolan/Venlojen Viestiin seuran joukkueessa
- maksuttoman osallistuminen Hyvinkään Iltarasteille ja taitoharjoituksiin kevätkauden.

Kurssimaksu laskutetaan osallistujilta ensimmäisen kurssi-illan jälkeen. Myös Liikuntaseteleillä ja korteilla voit suorittaa maksun. Molemmat kurssit yht 100 €.

Liittymällä samalla Hyvinkään Rastin jäseneksi ja saat jäsenyyden vuodelle 2025 lisähintaan 45 €.

HyRa:n.jäsenetuina saat:

- maksuttoman osallistumisen Hyvinkään Iltarasteille koko kaudeksi.
- mahdollisuus osallistua seuran kaikille avoimiin taitoharjoituksiin, leireille, jumppiin, kuntosalille ym.
- hankkia suunnistusvarusteita edulliseen seurahintaan,
- mukavaa yhdessäoloa ja mahdollisuus osallistua seuratyöhön kiinnostuksen mukaan.

Ohjeita kurssilaisille maastoharjoituksiin

Pukeutuminen

- Pukeudu sään mukaisiin ulkoiluvaatteisiin. Ohjatut 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 kompasseeja ja tehdä hankinnan kokeiltuasi erilaisia kompasseeja.

Muuta

- Ensimmäisessä maastoharjoituksessa saat kartan muovisuojaan. 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.