



AIKUISTEN SUUNNISTUSKOULU JATKO-OSA

27.5.2025

Hyvinkään Rasti Ry

1

1



Ohjelma

Luokkaopetus

- ti 27.5.2025 klo 18 Teoriaosuus
- (Kipinä, Kenkätehtaankatu 1, Hyvinkää)
- Suunnistuksen lajitietoa
- Suunnistajan harjoittelu
- Valmistautuminen kilpailuun
- Toimiminen Jukolassa
 - ([Mikkeli-Jukola 2025](#))
- Suunnistuksen erityispiirteet Jukolassa (yhteislähtö, hajonnat yms.)

Maastoharjoitukset

- ke 28.5.2025 klo 17-19 maastoharjoitus iltarastit (Jäähalli+Kulomäki, Vaiveronkatu 70 ja Pujottelutie 17)
 - Sprintti (Paavola)
 - Tarkkuussuunnistus (Kulomäki)
 - Yhteislähtö / Hajontaharjoitus (Sveitsinpuisto)
- to 5.6.2025 klo 17-19 maastoharjoitus Iltarastit
 - (Jauholampi/Usmi, Jauholammintie 170)
 - Iltarastit vaativassa maastossa
- su 8.6.2025 klo 15 Letkajenka-harjoitus (Piilolammin P-paikka, Hyvinkää)
 - Juostaan Jukolan tyyppimaastossa 3...6 hengen ryhmissä
- to 12.6.2025 klo 17-19 maastoharjoitus Iltarastit (Maisalan seurantalo, Kuruntie 483, Hausjärvi) reitinvalinnat ja rastinotto
- La-Su 14.-15-6.2025 Venlojen viesti / Jukola Mikkeliissä

2

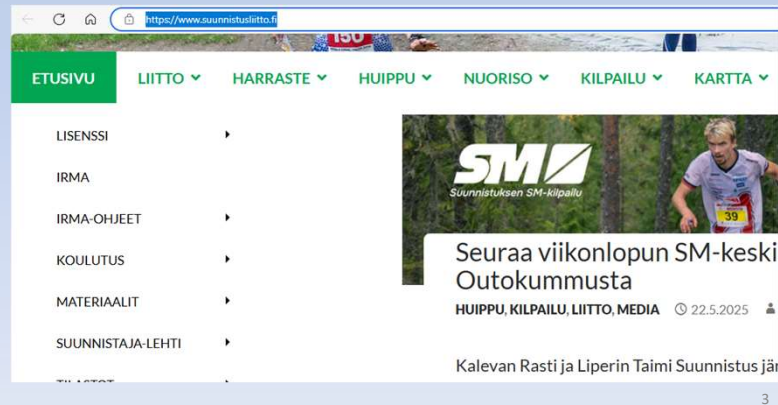
2

Suunnistusliitto



Suunnistusliiton sivuilta löydät melkein kaiken suunnistukseen liittyvän. Käy tulustumassa

[suunnistusliitto.fi](https://www.suunnistusliitto.fi)



3

Suunnistuksen lajit



- Suunnistus (Kuljetaan jalkaisin, mukana kartta ja kompassi)
 - Suunnistus / Eri pituisia matkoja ”metsässä”
 - Yösuunnistus, viestisuunnistus, juontosuunnistus, Rogainin yms.)
 - Sprinttisuunnistus (iltarasteilla 28.5)
- Lajit välineen mukaan
 - Pyöräsuunnistus (PS-erikoiskartta)
 - Hiihtosuunnistus (HS-erikoiskartta)
 - Tarkkuussuunnistus (iltarasteilla 28.5)

4

4



Sprinttisuunnistus

- Sprintissä suunnistetaan asutulla "kaupunkialueella"
- Kartta 1:4000 (myös 1:3000 tai 1:5000)
- Kilpailualueella runsaasti kiellettyjä kohteita/alueita
- Lajissa rastiväleille muodostuu kielletyistä kohteista "Labyrintti", joka pitää ensin "ratkaista".
- Sen jälkeen kuljetaan kartan avulla tuo ratkaistu reitti.

5

5

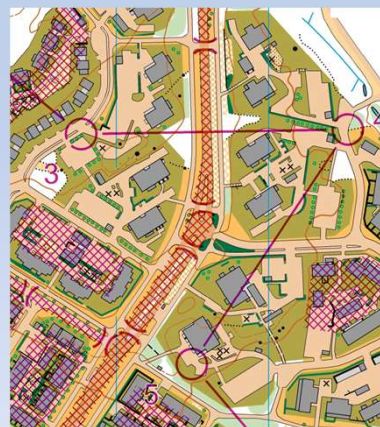


Sprinttisuunnistuksen kartta

Sprinttikartan kiellettyjä kohteita



Esimerkki sprinttikartasta



6

6



Tarkkuussuunnistus

- Tarkkuussuunnistus perustuu kartan ja maaston tulkintaan.
- Kuljetaan helppoa reittiä (pyörätuolille soveltuvaa)
- Reitillä on tehtäväpisteitä joista näkyy rasteja (rasteilla ei käydä)
- (rastilippuja 1... 5. Nimetään vasemmalta oikealle A B C D E. Sekä Z jos mikään ei ole oikein)
- Tehtävässä tulee valita rastilippujen joukosta se, joka sijaitsee karttaan merkityn rastiympyrän keskellä rastinmääritteen mukaisesti. (Kirjataan rastin kirjan A...E tai Z)
- Lisäksi "Aikarasti", jossa tehtävän ratkaisuun käytetty aika mitataan. (Aika ratkaisee tuloksen jos tehtävien päädytään tasapisteisiin)

• (Jos kirjaimia pitää sanoa niin viralliset nimet ovat: Alpha, Bravo, Charlie, Delta, Echo, Foxtrot ja Zero)

7

7



Tarkkuussuunnistuskartta

- Kuvassa 28.5. käytettävä kartta ilman rasteja
- Sallittu reitti on ruskealla merkitty tie (ulkoilureitti)
- Aikarastilla tarkastellaan erillisiä pieniä karttapaloja ko. kartasta. Ne annetaan kilpailijalle tehtävän aikana. Ennen aikatehtävän aloitusta osoitetaan tehtävään liittyvät rastit maastosta.



8

8

Suunnistajan harjoittelu



Kuinka kuntosuunnistajan pitäisi harjoitella?

Suunnistus on hyvä tapa kehittää fyysistä kuntoa ja suorituskykyä. Pelkillä suunnistamisella ei kuitenkaan saavuteta riittäviä kuntomutoksia ja samalla altistetaan keho vammoille.

Kestävyyksikunnan kehittäminen

Kestävyyksikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat ja liikunta auttaa myös painonhallinnassa.

Aloittelija ja terveysliikkuja

- Reipasta liikuntaa vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa.
- Sopivia lajeja kävely ja pyöräily, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt, talvella myös hiihto.

Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja

- Rasittavampaa liikuntaa vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa.
- Sopivia lajeja ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu, maila- ja juoksupallo-pelit sekä jumput.

Liikunnan rasitus on sopivaa, kun syketaaso on noin 60-90 % omasta maksimisyykkestä. Maksimisyykseen tarkkaan määrittämiseen vaaditaan kuntotestiä, mutta hyvänä arviona voi käyttää laskukaavaa $220 - \text{oma ikä} = \text{maksimisyyke}$.

- Valitse kuormittavuus oma peruskunto ja tavoitteet huomioiden.

- Jaa liikunta ainakin kolmelle päivälle viikossa ja tee vähintään 10 minuuttia kerrallaan, mieluiten 30 minuuttia kerrallaan.
- Vähänsä säännöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan.
- Terveysshyödyt lisääntyvät liikkumalla minimisuorituksia pidempään tai rasittavammin.



9

9

Suunnistajan harjoittelu



Lihaskunnan ja liikehallinnan kehittäminen

Harjoita vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa.

Tee suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä 8-10 ja kutakin liikettä 10-20.

Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit sopivat lihasvoiman kehittämiseen. Pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa.

Liikkuvuuden kehittäminen

Hyvä liikkuvuus mahdollistaa laajat liikeradat vähäisellä kudosten aiheuttamalla vastuksella.

Nivelrusto tarvitsee päivittäistä kuormitusta kehittyäkseen ja säilyäkseen kimmoisana ja ehjänä. Liikkuvuus on nivelkohtaista ja sitä voidaan pitää yllä harjoittelulla.

Säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta ja mahdollistetaan laajat liikeradat.

Säännöllinen liikunta vahvistaa myös luustoa

Sopivia luuliikuntamuotoja ovat esimerkiksi hyppeilyä, nopeita suunnanmuutoksia, pysähdyksiä ja kiihdytyksiä sisältävät lajit kuten squash, tennis, sulkapallo, lentopallo, jalkapallo, koripallo, salibandy, aerobic ja voimistelu.

lakkäämmille hyviä luuston kuntoa, lihasvoimaa ja tasapainoa ylläpitäviä ja parantavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, hiihto, voimistelu ja tanssi.



Katso mallivideoita!

Suunnistajalle sopivia lihas- ja liikehallintaharjoitteita ja venyttelymalleja löydät verkkosivuilta www.suunnistus.fi ja www.suunnistusliitto.fi - Harraste.

SUUNNISTUS
oivalluksia
onnistumisista
suunnistusliitto.fi

10

10



Suunnistajan harjoittelu

- Suunnistustaidot

Suunnistuksen taitotaso paranee kokemuksen myötä.

Käy läpi suunnistuksen jälkeen omaa toimintaasi

- Reitinvalinta
- Kartankuku
- Suunnassa kulku

- Sekä virheet että onnistumiset !

11

11



Kilpailuun valmistautuminen

- 2- viikkoa ennen
- Pari päivää ennen
- Kisapäivänä
- Lähdössä
- Kisan aikana
- Kisan jälkeen

12

12

Jukolan viesti



- Toimiminen Jukolassa
 - ([Mikkeli-Jukola 2025](#))
- Suunnistuksen erityispiirteet Jukolassa (yhteislähtö, hajonnat yms.)

13