



TERVETULOA SUUNNISTUSKOULUUN 2025

Hyvinkään Rasti Ry

1

1

2

2

Hyvinkään Rasti



- Suunnistuksen erikoisseura, perustettu 12.11.1967
 - Puheenjohtaja Heli Haahea
 - Jäseniä noin 400
- Vahva nuorisotoiminta;
 - suunnistuskoulu,
 - ohjaus- ja valmennusryhmät
- Suomi Olympiakomitean Tähtiseura (Lapset ja nuoret); eettiset ja laadulliset kriteerit
- Yhteistyö Hyvinkään kaupungin kanssa;
 - Rastiseikkailut kouluille,
 - kiintorastit,
 - karttoja kouluille jne.
- Seurassa on vahva talkoohenki

3

3

Hyvinkään Rasti tapahtumien järjestäjänä



- Jukolan Viestin Kytäjän maastossa 1970 ja 2010
- Ensimmäiset hiihtosuunnistuksen MM-kisat 1975
- FIN5-suunnistusviikon 2003
- Sprintin MM-katsastus 2007
- SM - Viesti R1 2008
- SM - Erikoispiikä 2014
- SM - Viestit R2 2017
- SM - Keskimatka 2022
- Nuorten Jukola 2023
- Kansallisia ja/tai aluemestaruuskilpailuja lähes vuosittain
- Talvi- ja Iltarastit noin 30 kertaa vuodessa
- Toteuttaa ja ylläpitää kiintorasteja
 - Martti-Tapainlinna, Erkylä, Noppo, Ridasjärvi
- Toteuttaa ja ylläpitää MOBO-rasteja
 - Tapainlinna, Herunen-Noppo, Puolimatka, Lepola (Jokela), Hyvinkäänkylä, Sveitsi

4

4

Hyvinkään Rastin toimintaa



- Kilpailutoiminta aktiivista
 - seuran edustajat saavuttaneet SM-, EM- ja MM-mestaruuksia
- Muuta suunnistusta tukevaa toimintaa
 - jumppa
 - muut saliharjoitukset
 - leirit
 - suunnistuskoulut
 - kuntosalivuoro
 - jne.

5

5

KURSSILLA MUKANA



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kouluttajat <ul style="list-style-type: none"> – Heikki Sandström – Raili Liimatainen – Erja Raiko • Maastoharjoituksissa ohjaajina lisäksi muita HyRan suunnistajia | <ul style="list-style-type: none"> • Kurssilaiset <ul style="list-style-type: none"> – Pieni esittely kurssilla – Tietosuojakäytäntöjen vuoksi osallistujalistaa ei julkaista printtinä eikä netissä |
|---|--|

6

6

Ohjelma



- to 10.4.2025 klo 18 suunnistuksen teoriaa (Kipinä, Kenkätehtaankatu 1, Hyvinkää)
 - kurssin aloitus, sisältö ja tavoitteet
 - lajin esittely, karttaan tutustuminen
 - karttamerkit, korkeuskäyrät
 - reitinvalinnan perusteet
- ti 22.4.2025 klo 18 suunnistuksen teoriaa (Kipinä, Kenkätehtaankatu 1, Hyvinkää)
 - reitinvalinta, rastinotto
 - kartan suuntaus
 - suunnistusajattelu
 - rastimäärittely
 - suunnistusvarusteet, toiminta iltarasteilla
- to 24.4.2025 klo 18 ohjattu maastoharjoitus iltarastien yhteydessä (Lentokenttä, Ilmailutie 8, Hyvinkää)
 - karttamerkit, kompassin käyttö, suunnassa kulku, reitin suunnittelu
- ti 29.4.2025 klo 18 ohjattu maastoharjoitus (alustava paikka Sonninmäki)
 - kartanluku maastossa, korkeuskäyrät
- to 8.5.2025 klo 18 ohjattu tai omatoiminen maastoharjoitus iltarastien yhteydessä (Vehkojan koulu, Männikkötie 6, Hyvinkää)
 - suunnassakulku, kartanluku ja reitin suunnittelu
- to 15.5.2025 klo 18 omatoiminen maastoharjoitus tai ryhmäharjoitus iltarastien yhteydessä (Noppo, Herustentie 358, Nurmijärvi)
 - reitinvalinnat ja rastinotto
- to 22.5.2025 klo 18
- omatoiminen maastoharjoitus iltarastien yhteydessä
- (Nyry, Nyryntie 274, Hausjärvi)
 - oman taitotason kehitys

7

7

Suunnistus liikuntamuotona



- Luonnossa liikkuminen on monille mieluisaa
- Harjoitusta keholle ja mielelle
- Ylläpitää kestävyys- ja lihaskuntoa sekä kehonhallintaa
- Pehmeä alusta maastossa on nivelistävällistä
- Kuntosuunnistusta harrastaa 50 000 – 60 000 henkilöä
- Noin 3000 kuntosuunnistustapahtumaa vuodessa
- Tapahtumia lähes jokaisella Suomen paikkakunnalla

Kuntosuunnistustapahtumien tietoa löytyy mm:

- Rastilippu.fi
- Suunnistava Uusimaa ry
- Suunnistus.fi [Tule rasteille – Perustietoa suunnistuksesta](#)
- Seurojen internet-sivut [Etusivu - Hyvinkään Rasti](#)
- Paikalliset lehdet

8

8

Suunnistustapahtumia



- Seurojen harjoitukset ja suunnistuskoulut
- Kuntosuunnistustapahtumat
- Seurojen omat kilpailut
- Kansalliset kilpailut, joissa on sarjoja myös kuntosuunnistajille
- Aluemestaruuskilpailut
- SM-kilpailut
- Kansainväliset kilpailut

Erityisiä kilpailutapahtumia

- Jukolan viesti ja Venlojen viesti
- Fin5-suunnistusviikko
- Kainuun Rastiviikko
- Kansallinen kilpailukalenteri <https://irma.suunnistusliitto.fi>
- Kansainvälinen suunnistusmatkailu on myös vilkasta, lisätietoja tapahtumista <http://www.worldofo.com/>

9

9

Suunnistuksen lajisäännöt



1.1 Suunnistuksen perusluonne

Suunnistus tehdään kilpailukartan, rastinmääritteiden ja kompassin avulla.

2.5 Maastossa liikkuminen

Maastossa liikkuminen perustuu jokamiehen oikeuteen. Tapahtuman järjestäjä merkitsee karttaan kielletyt alueet.

3.2 Fair play

Suunnistajan on toimittava eettisesti ylläpitäen rehtiä urheiluhenkeä.

3.27 Suunnistaja on velvollinen auttamaan sairastunutta, loukkaantunutta tai muutoin avuntarpeessa olevaa kilpailijaa ja tilanteen niin vaatiessa opastamaan eksynyttä lasta.

10

10

Toiminta iltarasteilla



Iltarastiohjeita:

- Tutki mallikarttoja ja lue tapahtumaohjeet. Valitse itsellesi sopiva rata
- Ota kartta jakelukorista/ämpäristä. (maksa ensin, jos ei maksettu ennakoon)
- Ilmoittaudu tulospalveluun ennen lähtöpaikalle menoa.
- Mene lähtöpaikalle. Aloita leimaamalla Emit-kortilla lähtöleimaustelineessä (Koodi 0)
- Anna valon vilkkua ainakin 4 kertaa
- Kierrä rata. Jokaisella rastilla tarkista koodi ja leimaa Emit- kortilla.
- Maalissa suoritat maalileimauksen maalitelineeseen (koodi 100).
- Vie emit- korttisi tulospalvelun toimitsijalle suorituksesi kirjaamista varten.
- Muista aina ilmoittautua maalissa, vaikka olisit keskeyttänytkin.
- **Lisenssi**
 - Kansallisiin kilpailuihin osallistumiseen tarvitaan kilpailulisenssi. Siihen sisältyy vakuutus.
- Iltarasteilla ja joissain kilpailuissakin voi suunnistaa ilman lisenssiä.
 - Suunnistat omalla vastuulla. Tarkista oma vakuutusturvasi. Usein tavallinen tapaturmavakuutus ei korvaa harrasteliikunnan tapaturmia.
 - Suunnistajille tarjolla mm. [Kuntosuunnistajan Sporttiturva-vakuutus](#)

11

11

Suunnistuksen historiaa



1800-luvun sotilaiden liikuntamuoto

- Ensimmäinen kilpailu Norjassa 1897
- Ensimmäinen suunnistustapahtuma Suomessa oli vuonna 1904
 - hiihtosuunnistusviesti Helsinki – Porvoo

1930-luvulla suosio kasvoi parantuneiden kompassien myötä

- Tampereen Pyrintö otti suunnistuksen ohjelmaansa 1932
- Ensimmäinen Suomen mestaruuskilpailu Vihdissä 1935

Suunnistusliitto

- Suomen Suunnistamisliitto, nykyisin Suomen perustettiin vuonna 1945, (samana vuonna perustettiin myös FSO, Finlands Svenska Orienteringsförbund)
- ”Suunnistamisreiteiltä”-lehti 1946, Suunnistaja-lehti 1950-
- Ensimmäiset MM-kilpailut 1.10.1966 Suomessa, Fiskarsissa, 10 maata
- Kansainväliseen Suunnistusliittoon (IOF) kuuluu 78 maata

12

12