

Aikuisten Suunnistuskoulut 2026

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

Jukolakoulu alkaa jo marraskuussa yhdellä teoriaopetuskerralla (ti 25.11), joka käynnistää kuntoharjoittelujakson. Tähän sisältyy mm. HyRa:n talvirastit, joiden yhteydessä annetaan myös suunnistusopastusta. Varsinainen suunnistuksen taitokoulutus tapahtuu yhdessä aikuisten suunnistuskoulun kanssa huhti-toukokuussa. Sen jälkeen Jukolakoululaisilla on vielä viimeistelyharjoituksia ja Jukola-Info.

Aikuisten suunnistuskoulussa on aluksi kaksi kurssi-iltaa teoriaopetusta (alustavasti 8.4. ja 15.4.) Tämän jälkeen käytännön opetus toteutetaan maastossa pienryhmissä kokeneiden suunnistajien opastuksella. Ohjatut maastoharjoitukset toteutetaan pääosin Hyvinkään Iltarastien yhteydessä. Aikuisten suunnistuskoulun ohjelma päättyy 20.5.2026.

Jukolakoulun kuntoharjoittelujakso

ti 25.11.2025 klo 18, Kuntoharjoittelun perusteet

- kurssin aloitus, sisältö ja tavoitteet
- lajin esittely, suunnistajan kuntoharjoittelu, harjoitusohjelma
- Talvirasti-info

Keskiviikkoisin klo 18.00–19.00 Ohjattu lihaskuntojumppa

- Lokakuusta maaliskuuhun (Ei vuoroa 17.12., 24.12. tai 31.12.)
- Hyvinkäänkylän koulu, Uudenmaankatu 169, Hyvinkää

Lauantaisin Talvirastit 3.1.–21.3.

- ks. ohjelma HyRan sivuilta. Suunnistusopastusta lähtöpaikalla tarpeen mukaan.

Oman ohjelman mukaiset harjoitukset

Aikuisten Suunnistuskoulun alustava ohjelma

ke 8.4.2026 klo 18, suunnistuksen teoriaa

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

ke 15.4.2026. klo 18, suunnistuksen teoriaa

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

Suunnistuskoulun maastoharjoitukset:

ke 22.4.2026 Ohjattu harjoitus maastossa iltarastien yhteydessä.

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

ke 29.4.2026 Ohjattu harjoitus maastossa iltarastien yhteydessä.

- teemoina kartanluku maastossa, korkeuskäyrät, karttamerkit

ke 6.5.2026 Ohjattu harjoitus tai omatoiminen harjoitus iltarastien yhteydessä

- teema suunnassa kulku, kartanluku ja reitin suunnittelu

ke 13.5.2026 Iltarastit, Omatoiminen harjoitus tai ryhmäharjoitus

- teema reitinvalinnat ja rastinotto

ke 20.5.2026 Iltarastit, Omatoiminen harjoitus

- teema oman taitotason kehitys

Lisäksi erillinen harjoitus Tapainlinnassa. Aiheena korkeuskäyrien lukeminen. Ajankohta avoin.

Aikuisten Suunnistuskoulun ohjelma päättyy tähän.

(Tämän jälkeen voit jatkaa omatoimisesti Iltarasteilla. Ainakin hintaan sisältyvät kolme vapaalippua. kannattaa käyttää. Kurssien jälkeenkin saat aina halutessasi opastusta iltarastitapahtumissa.)

Jukolakoulun loppuosa

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

ti 26.5.2026 klo 18 Jukolaan valmistautuminen

- toimiminen Jukolassa
- suunnistuksen erityispiirteet Jukolassa (yhteislähtö, hajonnat yms.)
- Valmistautuminen kilpailuun

ke 27.5.2026 Iltarastit, Jauholampi

ke 3.6.2026 Iltarastit Nyry

ke 10.6.2026 Iltarasti, Kuru

Taitoharjoitus (Aikataulu, paikka ja sisältö tarkentuvat myöhemmin)

13.–14.6.2026 Venlojen Viesti ja Jukola, Kotka

Jukolakoulun ohjelma päättyy tähän.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumislomake Aikuisten Suunnistuskouluun löytyy osoitteesta

<https://www.hyvinkaanrasti.fi/suunnistuskoulut/aikuisten-suunnistuskoulut/>

Lisätietoja kurssista Heikki Sandström puh 040 5464910, email:

heikki.sandstrom@outlook.com

Aikuisten Suunnistuskoulun maksut

Jukolakoulun kurssimaksu on 160 euroa ja se sisältää:

- o neljä teoriaopetuskertaa
 - o Marraskuussa kuntoharjoittelun perusteet
 - o Huhti-toukokuussa aikuisten suunnistuskoulun opetuksen
 - o Touko-kesäkuussa Jukola-info
- o Osallistumiset Talvirasteille ja iltarasteille kevätkaudella
- o harjoitusten kartat, kartan suojuksen, emit-kortin lainan, ohjauksen ja opetuksen, netissä julkaistavan opetusmateriaalin
- o mahdollisuus osallistua Jukolan/Venlojen Viestiin seuran joukkueessa
- o seuran jäsenmaksun vuodelle 2026 (seuran jäsenedut ja velvoitteet)
- o Kurssille voi osallistua myös ilman, että liittyy Hyvinkään Rastin jäseneksi. Tällöin hintaan sisältyy edellä mainitut lukuun ottamatta:
 - o osallistuminen HyRan joukkueisiin Jukolassa
 - o HyRan jäsenyys 2026 (etuineen ja velvoitteineen=)

Aikuisten Suunnistuskoulun 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 20.5.2026
- kolme vapaalippua HyRan iltarasteille loppukesän aikana käytettäväksi

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

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 kompasseja ja tehdä hankinnan kokeiltuasi erilaisia kompasseja.

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.