

RASTIPIIKKIÖ



SUUNNISTUSKOULU 2017

LAPSILLE, NUORILLE JA KOKO PERHEELLE

VIIKOITTAIN VAIHTUVA HARJOITUSPAIKKA NETISSÄ:

[HTTP://WWW.RASTIPIIKKIO.NET/](http://www.rastipiikio.net/)



Tervetuloa suunnistuskouluun!

Suunnistus on harrastus, johon voi tulla yksin tai koko perheen kanssa. Opit liikkumaan luonnossa kartan kanssa, kasvatat kuntoa ja saat uusia ystäviä. Etukäteen sinun ei tarvitse osata suunnistaa – sen opit yhdessä meidän kanssa! Mikäli et pääse mukaan ensimmäiselle kerralle, ei hätää: **Suunnistuksen voit aloittaa koska tahansa**. Olet tervetullut mukavaan seuraan!

Saapuminen suunnistuskouluharjoitukseen

Harjoitukset pidetään pääsääntöisesti Piikkiön alueella. Joskus harjoitus pidetään keskustan alueella sprinttikartalla, toisella kertaa harjoitellaan kauempana metsässä. Harjoituksiin löytää seuraamalla tien varrelle opastusta varten laitettuja **rastilippuja**. Saavu ajoissa paikalle, jotta harjoitus päästään aloittamaan klo 18.

Kun saavut paikalle, **ilmoittaudu ohjaajalle**. Hän on yleensä se, jolla on kirjoituslupa kädessä ja Rastipiikkiön vihreävalkoinen takki päällä. Voit pyytää apua keneltä tahansa Rastipiikkiöläiseltä. Useat paikalla olevista aikuisista ovat aikanaan tuoneet lapsensa seuraan ja ovat nyt mukana toiminnassa. Joten varo – tämä voi olla koukuttavaa!

Ilmoittautuminen on tärkeää turvallisuudelle. **Ilmoittautua** pitää myös **pois lähtiessä**. Tiedetään, ketkä ovat lähteneet metsään ja tiedetään milloin kaikki ovat tulleet pois. Voit suunnistaa oman halusi ja osaamisesi mukaan joko yksin tai yhdessä.



Kesän 2017 harjoituskalenteri

RastiPiikkiön suunnistuskoulu 2017

							Aihe	
vko	klo		pvm	Paikka	Pienet	Isot		
15	18:00	ti	11.4.2017	Rapila / koulukeskus	Karttamerkit, lyhyitä harjoituksia	Suunnistusrata (aikuisille teoria)		
16	18:00	ti	18.4.2017	Rapila / koulukeskus	Suun. perusteet; sprinttiharjoitus	Sprinttisuunnistus (aikuisille teoria)		
17	18:00	ti	25.4.2017	Korvenmäki	Suunnistusrata	Suunnistusrata		
18	18:00	ti	2.5.2017	Kolamäentie	Sprinttiratoja	Sprinttiratoja		
19	18:00	ti	9.5.2017	Pontela	Suunnistusratoja	Suunnistusratoja		
20	18:00	ma	15.5.2017	Pappilanmäki	Aluekisat / RaPi			
20		la	20.5.2017	Tampere	Särkänniemi suunnistuskisat			
21	18:00	ti	23.5.2017	Littoisten koulu	Satarastit. Tutustutaan kuntorasteihin. Pienimmille RR-rata			
22	18:00	ma	29.5.2017	Aluekisat / TUME				
22	18:00	ti	30.5.2017	Hakametsä	Suunnistus / viuhkat	Suunnistusrata (normaali)		
23				LEIMAUS -leiri, Kuortane				
23	18:00	ti	6.6.2017	Vesitorni				
24	18:00	ti	13.6.2017	Linnavuori				
25	18:00	ti	19.6.2017	Aluekisa / TUS				
25	18:00	ti	20.6.2017	Harvaluoto	Pelejä, uintia, helppo, lyhyt suunnistusrata			
26-31				KESÄLOMA				
32	18:00	la	12.8.2017		LÄHIRASTIT	LÄHIRASTIT		
33	18:00	ti	15.8.2017	Paimio	Nuori Suunta -viesti			
	18:00	to	17.8.2017	Paimio	Peimarin rastit, Louhos			
		la	19.8.2017		Seuran mestaruuskisat (?)			
33	18:00	ti	22.8.2017	AngA	Nuori Suunta -kisa, henk.koht			
35	18:00	ti	29.8.2017	Linnunpää	Paljon rasteja -rata	Paljon rasteja -rata		
36	18:00	ti	5.9.2017	Paavola	Suunnassakulku	Suunnassa kulku, kompassin käyttö		
37	18:00	ti	12.9.2017	Linnavuori	Poppi -kisat	Poppi -kisat		
38	18:00	ti	19.9.2017	Finby				
39	18:00	ti	26.9.2017	Vuolahti	Kauden päätös	Kauden päätös		

Harjoitukset

Lapset 5-10 v

Harjoitukset alkavat alkuleikillä: opitaan tuntemaan toisemme ja samalla lämmitellään lihakset. Alkuleikin jälkeen jaetaan kartat ja annetaan ohjeet sen kerran harjoitukseen. Ketään ei lähetetä tahtomattaan yksin radalle, vaan mukana on joko oma vanhempi tai ohjaaja. Harjoitukset vaihtelevat, pituus on kuitenkin kyllin lyhyt pienimpienkin jaksaa.

Talvikaudella lapsille on tarjolla liikuntakerho tiistaisin.

Nuoret 10 v ->

Nuorten ryhmässä harjoitus aloitetaan alkuverryttelyllä/-lenkillä. Sen jälkeen tehdään suunnistusharjoitus. Harjoitukset ovat jo hieman pidempiä ja taso haastavampaa - tavoitteena on oppia suunnistamaan itsenäisesti sekä kehittää suunnistustaitoa. Harjoitusten teemat vaihtelevat paikan ja aiheen mukaan.

Talvikaudella nuorille on tarjolla oma liikuntakerho tiistaisin.

Aikuiset

Vanhemmat ovat tervetulleita osallistumaan lasten kanssa harjoituksiin. ”Kentän laidalle” ei kannata jäädä seisomaan. Alkuleikkeihin saa ja on toivottavaa osallistua. Erityisen toivottavaa on lähteä lapsen kanssa metsään kulkemaan. Valmiiksi ei tarvitse osata suunnistaa. Suunnistuksen opettelu yhdessä lapsen kanssa on mukava harrastus. Suunnistuskoulun kahdella ensimmäisellä kerralla järjestämme vanhemmille suunnistuksen teoriaopetusta. Haastavampaa harjoitusta halutessaan voivat aikuiset mennä nuorten ratoja.

Harjoituspaikka

Alustava harjoitusohjelma löytyy tästä lehtisestä. Ohjelmaan voi kauden aikana tulla muutoksia, joten harjoituspaikka kannattaa varmistaa aina ennen harjoitukseen tuloa seuran nettisivuilta: www.rastipiikkio.net

Mikäli olet epävarma paikasta, voit varmistaa paikan keneltä tahansa ohjaajalta puhelimitse (yhteystiedot löydät tästä lehtisestä).

Tavoitteet

Tavoitteena on oppia suunnistuksen perustaidot: opitaan sekä perinteistä metsäsuunnistusta että sprinttisuunnistusta (”kaupunkisuunnistusta”). Suunnistustaitojen lisäksi opitaan vastuullista luonnossa kulkemista. Ne, jotka harrastus on kouruttanut, palaavat kurssille seuraavanakin vuonna. Sen vuoksi osa lapsista on jo vanhoja konkareita ja osaavat neuvoa kartan kanssa. Suunnistusta voi harrastaa minkä ikäisenä tahansa, joten tästä voi saada vaikka elinikäisen harrastuksen.

Varusteet

Harjoituksiin ei tarvitse hankkia mitään erityisvarusteita. Säänmukaiset ulkoiluvälineet riittävät. Kompassin käyttöä harjoitellaan jossain vaiheessa, mutta sellaisen saa lainaksi, jos ei halua hankkia omaa. Jos kiinnostus lisääntyy, voi hankkia suunnistukseen liittyvää varustetta.

Suunnistuskengillä saa pitävän askelen juostessa. **Emit-leimasimella** kuitataan rastit metsässä. Emitin käyttöä harjoitellaan harjoituksissa, jossa sellaisen saa seuralta lainaksi. Oma on kätevä olla, jos ja kun suunnistuksesta innostuu enemmän. Lisäksi **seura-asuja** tilataan vuosittain yhteistilauksena.



Kilpailut

Kilpailuihin osallistumiseen kannustetaan ja se on toivottavaakin, jos omaa halua löytyy. Kilpaileminen on hyvä tapa oppia suunnistamista, ja kilpailun kannattaakin mieltää oppimistapahtumaksi. Nuorimmatkin lapset voivat osallistua kilpailuihin: erityisesti **aluekilpailut** on tarkoitettu nimenomaan kilpailemisen harjoittelemiseksi. Siellä voi osallistua saattaja –sarjaan, jolloin rata kierretään turvallisesti ohjaajan tai vanhemman kanssa. Aluekilpailujen ajankohdat on merkitty harjoitusohjelmaan. Aluekilpailujakin matalamman kynnyksen kisailut – **kesäCup** – pidettiin viime kesänä ensimmäistä kertaa. KesäCup –kisojen on tarkoitus jatkua myös tänä vuonna. Tästä tarkempaa tietoa myöhemmin, kun sitä järjestävä seura Turun suunnistajat (www.tus.fi) siitä informoi.

Alueottelu. Aluekilpailujen sekä Nuori suunta –kisan (22.8.) tuloksista lasketaan HD10-14 -vuotiaiden sarjoissa tulosten mukaan pisteet ja jokaisesta sarjasta viisi sijoituksen mukaan eniten pisteitä kerännyttä nuorta pääsee edustamaan alueotteluun, jossa Varsinais-Suomi, Häme ja Satakunta kisaavat nuorten alueellisesta paremmuudesta.

Kultainen kompassi on valtakunnallinen suunnistustapahtuma HD14 –sarjalaisille, joka pidetään tänä vuonna 9.-10.9 Tampereella. Lisätietoa tapahtumasta: <https://www.suunnistusliitto.fi/nuoriso/tapahtumat/kultainen-kompassi/>

Näiden lisäksi kilpailumahdollisuuksia löytyy koko suunnistuskauden ajan. **Suunnistusliiton kilpailukalenteri** –sivustolta löytyy suunnistuksen valtakunnallinen kilpailukalenteri: <https://irma.suunnistusliitto.fi>

Innostuksen, oman halun ja kilpailuvietin mukaan niin suunnistuskoululaiset kuin muutkin seuran jäsenet voivat ilmoittautua ja käydä näissä kisoissa. Joihinkin kisoihin lähdetään seurasta isommalla joukolla. Jos olet innostunut ilmoittautumaan ja käymään kisoissa, kysy lisää ohjaajilta. Viestikisoihin pyritään keräämään seurasta joukkueet kisakohtaisesti. Jos vain innostusta riittää, jokaiselle löytyy sopivia tapahtumia suunnistuksen parissa.

Itsenäinen harjoittelu

Suunnistustaitoa voi ja kannattaa kehittää käymällä itsenäisesti viikkorasteilla. Oma seuramme järjestää vuorotellen Hirvensalon Heiton kanssa lauantaisin Lähirastit huhtikuusta lokakuun loppuun. Mikäli haluat tutustua suunnistamiseen Lähirasteilla, muttet rohkene kokeilla suunnistamista yksin, **kysy rohkeasti ohjaajilta etukäteen, niin järjestämme Lähirasteille oppaan suunnistamaan kanssasi!** Lauantaisten Lähirastien lisäksi ympäristökunnissa järjestetään paljon myös muita viikkorasteja, esimerkiksi:

Tiistaisin Sata-Rastit: <http://www.liedonparma.fi/suunnistus/satarastit/>

Keskiviikkoisin Turku-Rastit: www.turkurastit.net

Torstaisin Peimarin rastit: <http://www.paimionrasti.fi/peimari/>

Peimarin rasteilla on tarjolla kesä-heinäkuussa **Rastiralli**. Rastiralli on helppo suunnistusharjoitus, joka on **tarkoitettu alle 10-vuotiaille lapsille**.



Lisätietoa antavat ohjaajat:

ALOITTELIJAT JA ALLE 10-VUOTIAAT:

MARJO VÄÄTÄJÄ, PUH. 0400 865 458

marjo.vaataja@gmail.com;

TARJA MÄKINEN, PUH. 050 5611 508

tarja.makinen@icloud.com;

JOANNA LINTULA, PUH 040 5306 906

joanna.lintula@gmail.com

NUORET, YLI 10-VUOTIAAT:

ANNE JÄRVINEN PUH. 040 580 8479

annek.jarvinen@hotmail.com;

VESA REPO, PUH. 044 366 5547

veskuas69@gmail.com



Lisätietoa suunnistuksesta

RastiPiikkiön omat nettisivut: www.rastipiikkio.net

Suunnistusliiton sivut: <http://www.suunnistusliitto.fi>

Suunnistuskilpailujen tietojärjestelmä ja

kilpailuilmoittautumiset: <https://irma.suunnistusliitto.fi/>



Suunnistuskoulun osallistumismaksu:

Lapsen/nuoren osallistumismaksu 60 € sisältää:

- RastiPiikkiön jäsenyyden
- kilpailuosallistumiset + kilpailuihin oikeuttavan Nuori Suunta -kortin
- oman seuran harjoitukset
- seuran suunnistuspaidan käyttöön kaudeksi
- Särkänniemi -suunnistuskilpailuun 20.5. bussikyödin ja kilpailuosallistumisen
- seuran järjestämät Lahirastit lauantaisin
- talvikaudella liikuntakerhon
- mahdolliset seuran järjestämät leirit

Aikuisten jäsenmaksu on 10€:

- Seuran jäsenenä on mahdollisuus osallistua monipuoliseen seuratoimintaan! Jäsenenä voit osallistua kaikkiin seuran harjoituksiin. Harjoitukset ovat yleensä ilmaisia.
- Seuramme jäsenet ovat osallistuneet vuosittain usealla joukkueella Jukolan ja Venlojen viestiin, syksyllä Halikko- viestiin sekä yhdellä joukkueella Ruotsissa Manna- viestiin. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita mukaan viesteihin. Aktiivisia jäseniä osallistuu myös moniin muihin yksilö- ja viestikisoihin.
- Seuran harjoitukset toteutetaan seuran jäsenten toimesta talkoohengellä – toimintaan mukaan pääsee ilmoittautumalla vapaaehtoiseksi!
- Lisätietoa jäsenyydestä www.rastipiikkio.net

Saajan tilinumero	Piikkiön Osuuspankki FI61 4714 1020 1217 91	TILISIIRTO GIRERING <small>Maksu välitetään saajalle vain Suomessa Kotimaan maksujenvälityksen yleisten ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella. Retalningen förmedlas endast till mottagare i Finland enligt Allmänna villkor för</small>			
Saaja	RastiPiikkiö ry 	Suunnistuskoulu 2017 Osallistumismaksu 60 € / lapsi Seuran jäsenmaksu 10 € / aikuinen			
Maksaja		Viesti	Nimi		
		Eräpäivä Förfallodag	12.5.2017	Euro	

Palauta tämä sivu ohjaajalle!

Lapsen koko nimi ja syntymäaika:

Lapsen koko nimi ja syntymäaika:

Osoite:

Jos sinulla on oma emit, sen numero: _____

1. Huoltajan nimi, puh. ja sähköposti:

Liitytkö RastiPiikkiön jäseneksi:

Kyllä

Ei

2. Huoltajan nimi, puh. ja sähköposti:

Liitytkö RastiPiikkiön jäseneksi:

Kyllä

Ei

Suunnistuskoulussa voimme ottaa kuvia osallistujista. Saako omia sekä lastenne kuvia käyttää mahdollisesti seuran nettisivuilla tai muussa tiedotuksessa/markkinoinnissa?:

Kyllä

Ei

TERVETULOA SUUNNISTUSKOULUUN!

