

RASTIPIIKKIÖ 

# SUUNNISTUSKOULU 2018

LAPSILLE, NUORILLE JA KOKO PERHEELLE

**VIIKOITTAIN VAIHTUVA HARJOITUSPAIKKA NETISSÄ:**

**[HTTP://WWW.RASTIPIIKKIO.FI](http://www.rastipiikkio.fi)**



## 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 2018 harjoituskalenteri (muutokset mahdollisia)

				Aihe	Aihe
Pvm	klo		Paikka	Lapset 5-10	Nuoret 10+
10.4.2018	18:00	ti	Rapila / koulukeskus	Karttamerkit, lyhyitä harjoituksia	Karttamerkit, lyhyitä harjoituksia
17.4.2018	18:00	ti	Rapila / koulukeskus	Suun. perusteet; sprinttiharjoitus	Sprinttisuunnistus (aikuisille teoria)
24.4.2018	18:00	ti	Vesitorninmäki	Suunnassa kulku	Suunnassa kulku
28.4.2018.		la	Suopohja, Lieto	Vappukansalliset	Vappukansalliset
7.5.2018		ma	Aluekilpailu	Liedon Parma	
8.5.2018	18:00	ti	Linnavuori	Moborata	Moborata
15.5.2018	18:00	ti	Littoisten koulu	Satarastit / Ms Parma	Satarastit / Ms Parma
19.5.2018		la	Tampere	Särkänniemisuunnistus	Särkänniemisuunnistus
21.5.2018		ma	Aluekilpailu	Turun Metsänkävijät	
22.5.2018	18:00	ti	Tuorla	Rogaining	Rogaining
29.5.2018	18:00	ti	Korvenmäki	Lyhyitä ratoja	Tarkkuus
4.-7.6.18				LEIMAUS -leiri, Lohja	LEIMAUS -leiri, Lohja
7.6.2018	18:00	to	Paimio-Hajala	Peimarin rastit, rastiralli	pitkät radat
12.6.2018	18:00	ti	Toivonlinna	Viuhkat	Reitinvalinnat
19.6.2018	18.00	ti	Hevonpää/ Vakka-alho	Päättäjäiset	Päättäjäiset
			<b>KESÄLOMA</b>		
28.8.2018	18:00	ti	Kolamäentie	Sprintti	Sprintti
4.9.2018	18:00	ti	Linnunpää	Pitkät välit	Pitkät välit
11.9.2018	18:00	ti	Suopohja		
18.9.2018	18:00	ti	Heernummi		
25.9.2018	18:00	ti	Ilm. myöh.	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 sopiva pienimmillekin.

Talvikaudella lapsille on tarjolla liikuntakerho tiistaisin.

### Nuoret n. 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.

### 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 alussa järjestämme vanhemmille suunnistuksen teoriaopetusta.



## Harjoituspaikka

Alustava harjoitusohjelma löytyy tästä lehtisestä. Ohjelmaan voi kauden aikana tulla muutoksia, joten **harjoituspaikka kannattaa varmistaa aina ennen harjoitukseen tuloa seuran nettisivuilta: [www.rastipiikki.fi](http://www.rastipiikki.fi)**

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 koukuttanut, 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

Harjoitukseen ei tarvitse hankkia mitään erityisvarusteita. Säänmukaiset ulkoiluvarusteet 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. Suunnistuskoulumaksuun kuuluu lapsille seuran paita.



## Kilpailut

Kilpailuihin osallistumiseen kannustetaan ja se on toivottavaakin, jos omaa halua löytyy. Kilpaileminen on hyvä tapa oppia suunnistamista. 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.

**\*ma 7.5. aluekilpailu, Liedon Parma**

**\*ma 21.5. aluekilpailu, TuMe**

Kesä Cupin kisat (KC), TuS

**\*KC 1: 19.6 tiistaina**

**KC 2: 25.6 maanantaina**

**KC 3: 2.7 maanantaina**

**KC 4: 9.7 maanantaina**

**KC 5: 23.7 maanantaina**

**KC 6: 30.7 maanantaina**

**ti 14.8. Nuori Suunta aluemestaruusviesti, PR**

**\*ti 21.8. Nuori Suunta aluemestaruus -henk.koht., RaPi**

Nämä ovat siis meidän omat kisat, joten päivämäärä kannattaa laittaa jo kalenteriin.

**la 8.9. Alueottelu, Eura**

**su 9.9. Kultaisen Kompassin finaali, Lynx**

Tähdellä (\*) merkityt kilpailut (4 kilpailua) ovat alueottelun ja Kultainen kompassi cup - osakilpailuja, joista alueottelun ja Kultaisen kompassin pisteisiin lasketaan 3 parasta. Pistetilanne päivitetään alueen sivuille jokaisen osakilpailun jälkeen.

**Alueottelun** sarjat ovat HD10-14 (ei RR). Alueottelun joukkueeseen valitaan jokaisesta sarjasta osakilpailuissa 5 eniten pisteitä keränneet.

**Kultaisen Kompassin** sarja on HD14 (vuonna 2018 nuoret, jotka ovat syntyneet vuosina 2005 ja 2004). Alueen Kultaisen Kompassin joukkueeseen valitaan 4 tyttöä ja 4 poikaa. Alueelta voi finaaliin osallistua useampi joukkue.

## 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](http://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](mailto:marjo.vaataja@gmail.com);

JOANNA LINTULA, PUH 040 5306 906

[joanna.lintula@gmail.com](mailto:joanna.lintula@gmail.com)

### NUORET, YLI 10-VUOTIAAT:

VESA REPO, PUH. 044 366 5547

[veskuas69@gmail.com](mailto:veskuas69@gmail.com)



## Lisätietoa suunnistuksesta

RastiPiikkiön omat nettisivut: [www.rastipiikkio.fi](http://www.rastipiikkio.fi)

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 19.5. 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](http://www.rastipiikkio.net)

## SUUNNISTUSKOULUN MAKSAMINEN

### Pankkiyhteys:

Piikkiön Osuuspankki

**IBAN-tilinumero:** FI61 4714 1020 1217 91

**BIC-koodi:** POPFFI22

**Saaja:** RastiPiikkiö ry

**Viite:** Suunnistuskoulu / lapsen nimi

(+ Jäsenmaksu/oma nimi)

**Eräpäivä ennen kisoja, viim. 8.5.2018**



## Palauta tämä sivu ohjaajalle!

Lapsen koko nimi ja syntymäaika:

---

Lapsen koko nimi ja syntymäaika:

---

Lapsen/aikuisen koko nimi ja syntymäaika:

---

Osoite:

---

Huoltajan nimi, puh. ja sähköposti:

---

---

Jos sinulla on oma emit, sen numero: \_\_\_\_\_

Suunnistuskoulussa voimme ottaa kuvia osallistujista. Saako omia sekä lastenne kuvia käyttää mahdollisesti seuran nettisivuilla (kotisivut, Facebook, Instagram) tai muussa tiedotuksessa?

- Kyllä
- Ei

**TERVETULOA SUUNNISTUSKOULUUN!**

