

RASTIPIIKKIÖ 

# SUUNNISTUSKOULU 2019

LAPSILLE, NUORILLE JA KOKO PERHEELLE

**VIIKOITTAIN VAIHTUVA HARJOITUSPAIKKA NETISSÄ:**

**[HTTP://WWW.RASTIPIIKKIO.FI](http://www.rastipiikkiö.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 2019 harjoituskalenteri (muutokset mahdollisia)

klo		pvm	Paikka
18:00	ti	16.4.2019	Rapila / koulukeskus
18:00	ti	23.4.2019	Rapila / koulukeskus
18:00	ti	7.5.2019	Keskusta, sprinttikartta
18:00	ti	13.5.2019	Aluekisat, Turku
18:00	ti	14.5.2019	Korvenmäki
	la	18.5.2019	Tampere, Särkänniemisuunnistus
18:00	ti	21.5.2019	Vesitorninmäki
18:00	ti	27.5.2019	Aluekisat Yltöinen, Rapi
18:00	ti	4.6.2019	Vesitorninmäki
18:00	ti	11.6.2019	Vuorteenpää
18:00	ti	17.6.2019	Aluekisat Turku
18:00	ti	18.6.2019	Harvaluoto, seurakunnan ranta
<b>K e s ä t a u k o</b>			
18:00	ti	13.8.2019	Koulukeskus + Pappila / Aerlanmäki
18:00	ti	20.8.2019	Nuori suunta viesti Paimio
18:00	ti	27.8.2019	Nuori suunta kilpailu Salo
18:00	ti	3.9.2018	Harvaluoto
18:00	ti	10.9.2019	Vanha Karkkitechdas
18:00	ti	17.9.2019	Linnavuori
18:00	ti	24.9.2019	Kettuvuori (louhos)
18:00	ti	1.10.2019	Tuorla, kauden päättäjaiset
18:00	ti	5.10.2019	Mynämäki, nuorisoviesti (+leiri)
18:00	ti	6.10.2019	Oravatonniviesti, Mynämäki (+leiri)

## 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.rastipiikkio.fi](http://www.rastipiikkio.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 harjoitteluksi. Siellä voi osallistua saattaja –sarjaan, jolloin rata kierretään turvallisesti ohjaajan tai vanhemman kanssa. Aluekilpailujen ajankohdat on merkitty harjoitusohjelmaan.

### Aluekilpailuja lapsille ja nuorille kesällä 2019

**\*ma 13.5. aluekilpailu, TuMe**

**\*ma 27.5. aluekilpailu, RaPi**

**\*ma 17.6. aluekilpailu, Turun Suunnistajat**

**ti 20.8. Nuori Suunta aluemestaruusviesti, PR**

**\*ti 27.8. Nuori Suunta aluemestaruus -henk.koht.,AngA**

**su 15.9. Kultaisen Kompassin finaali, Tampereen Pyrintö**

**la 6.10. Oravatonni, Alueottelu**

\*-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 HD10RR, HD10, HD12, HD13 ja HD14. Alueottelun joukkueeseen valitaan jokaisesta sarjasta osakilpailuissa 5 eniten pisteitä keränneet.

Kultaisen Kompassin sarja on HD14 (vuonna 2019 nuoret, jotka ovat syntyneet vuosina 2006 ja 2005). Alueen Kultaisen Kompassin joukkueeseen valitaan 4 tyttöä ja 4 poikaa. Alueelta voi finaaliin osallistua useampi joukkue.

### **Kultainen kompassi -cup**

Kultainen kompassi -cup on Suomen Suunnistusliiton ja suunnistusalueiden yhteistyössä toteuttama 14-sarjan suunnistuscup, joka käsittää neljä alueellista osakilpailua ja valtakunnallisen finaalin. Finaaliviikonlopun ohjelmassa on myös leiri 13-14-vuotiaille. Vuonna 2019 finaaliviikonlopun järjestää Tampereen Pyrintö.

Finaaliviikonloppu (14. – 15.9.2019) sisältää finaalikilpailun lisäksi leirin 13–14-vuotiaille ja heidän taustajoukoilleen. Leiri innostaa lajissa ja leiriltä saa tietoa harjoitteluun. Leirille voi osallistua, vaikka ei olisi mukana alueen finaali joukkueessa. Leirille ovat tervetulleita myös alueen nuorisovalmentajat, seurojen nuorten valmentajat ja nuorten vanhemmat.

<https://www.suunnistusliitto.fi/nuoriso/tapahtumat/kultainen-kompassi/>

## Itsenäinen harjoittelu

Suunnistustaitoa voi ja kannattaa kehittää käymällä itsenäisesti viikkorasteilla. Oma seuramme järjestää vuorotellen Hirvensalon Heiton kanssa lauantaisin Lahirastit huhtikuusta lokakuun loppuun. Mikäli haluat tutustua suunnistamiseen Lahirasteilla, muttet rohkene kokeilla suunnistamista yksin, kysy rohkeasti ohjaajilta etukäteen, niin järjestämme Lahirasteille oppaan suunnistamaan kanssasi! Lauantaisten Lahirastien 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:

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>

Varsinais-Suomen suunnistus <https://varsinais-suomensuunnistus.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 20€:

- 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.fi](http://www.rastipiikkio.fi)

## 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. 5.5.2019**



## Palauta tämä sivu ohjaajalle!

Lapsen koko nimi ja hetu:

---

Lapsen koko nimi ja hetu:

---

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!**

