

VALLAN SUUNTA

In hoc signo vinces



SEURATIEDOTE 2015

VALLAN SUUNNAN HALLITUS

Puheenjohtaja

Pertti Järvisto, 044-5715233, pertti.jarvisto@dnainternet.net

Kai Hakanen, 02-6741369, kai50@iki.fi

Kalervo Tontti, 040-5185122, eevert49@gmail.com

Outi Peltonen, 0400-014616, outi.pltnn@gmail.com

Jaakko Ketonen, 02-6741917

Vallan Suunnan ensimmäisen johtokunnan puheenjohtajana vuonna 1950 toimi **Immo Teräs**, joka sittemmin toimi useita vuosia Suomen Suunnistusliiton puheenjohtajana. Muut johtokunnan jäsenet olivat varapuheenjohtaja **Esko Huhtala**, sihteeri-rahastonhoitaja **Maija Halonen**, jäsenet **Matti Krannila**, **Jyrki Siura**, **Hilkka Anttila**, **Irma Nieminen** sekä varajäsenet **Kirsti Uotila** ja **Valde Mäntyvaara**.



Vallan Suunnan perustaja **Immo Teräs**

JÄSENMAKSU

Vallan Suunnan jäsenmaksu on aikuisilta **20 euroa**; lapsilta ja nuorilta (alle 16 v.) **7 euroa**; perhemaksu **40 euroa**. Jäsenmaksun voit suorittaa mukana seuraavalla tilisiirtolomakkeella; muista käyttää viitenumeroa.

Jos jäsentiedoissasi on tapahtunut muutoksia, ilmoita niistä seuran toimihenkilöille. Seuran jäseneksi voi liittyä ilmoittamalla yhteystietonsa seuran toimihenkilöille ja suorittamalla jäsenmaksun pankkiin. Vallan Suunnan pankkiyhteys on: **FI20 2109 1800 0148 41**.

Katso myös ValSun internetsivut:
www.vallansuunta.net

SUUNNISTAMAAN

Suunnistus on suosittu harrastus lasten ja nuorten parissa. Suomessa on n. 15 000 suunnistavaa lasta ja nuorta, joista valtaosa harrastaa lajia urheiluseurassa. Suunnistus on lajina tasa-arvoinen: tyttöjen ja poikien osuus harrastajista on lähes yhtä suuri. Tutkimukset osoittavat, että suunnistukselle on ominaista harrastajan voimakas sitoutuminen lajiin. Harrastuksen alkuvaiheeseen ylittäneistä suunnistuksessa on hyvin pieni lopettamisprosentti. Metsä on suunnistajan liikuntapaikka ja kartta lajin suorituskenttä. Luonto on rauhallinen ja tasapainoinen ympäristö liikkuu. Luontokokemukset eri vuodenaikoina ovat lapsille suuri elämys. Suunnistusharrastuksen myötä lapsi oppii liikkumaan luonnossa sekä kunnioittamaan sitä.

Seurojen tarjoama lasten ja nuorten opetus etenee taitojen karttuessa: Ensin opetellaan yhdessä liikkumaan metsässä ja vähitellen mukaan tulee erilaisia lajiin liittyviä leikkejä ja harjoitteita. Ohjaajia on harjoituksissa useita ja uusia asioita opeteltaessa he ovat mukana maastossa. Harjoituksissa voi suunnistaa myös pareittain, jos lapsi niin haluaa. Yksi aloittelevien lasten harjoitus- ja kilpailumuodoista on rastireitti. Rastireitillä lapsi voi kulkea viitoitettua reittiä tai hän voi halutessaan valita oman reitin esim. polkua pitkin. Harjoituksissa, kilpailuissa ja kuntorasteilla on usein paljon muita osallistujia metsässä. Tämä lisää turvallisuutta: Tarvittaessa heiltä voi kysyä neuvoa.

Suunnistus mielletään usein vaikeaksi lajiksi, mutta se on helpompaa kuin moni kuvittelee. Harjoittelemalla taidot karttuvat. Suunnistus tarjoaa aina uusia haasteita kaiken tasoisille harrastajilleen: jopa maailmanmestareillekin sattuu joskus virheitä, joista voi aina oppia lisää. Suunnistus on monipuolinen laji, jota voi harrastaa ympäri vuoden. Suunnistuslajeja ovat suunnistus, hiihtosuunnistus, pyöräsuunnistus sekä tarkkuussuunnistus, joka sopii myös liikuntarajoitteisille.

Suunnistuksen voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa. Useimmat seuratarjoavat alkeistoimintaa jo alle kouluikäisille, mutta myös vanhemmille lapsille. Kun perustaidot ovat hallinnassa, nuori voi valita jatkaako kuntoillen, kansallisella tasolla kilpaillen vai osallistuuko muuten seuratyöhön ohjaajana tai toimijana. Monelle suunnistuksesta kehittyy elinikäinen harrastus, jonka intensiteetti vaihtelee eri elämäntilanteissa.

Suunnistusseurat järjestävät lapsille ja nuorille monipuolista toimintaa: alkeis- ja jatkokoulutusta, leirejä, kilpailuja yms. Oman paikkakunnan seuran järjestämästä toiminnasta saat tietoa paikallislehden seurapalstalta, seurojen nettisivuilta tai seuran yhteyshenkilöiltä.

Suunnistusharrastuksen voi aloittaa ilman erillisiä välinehankintoja. Alkuvaiheessa välineistä tärkein on sopiva pukeutuminen. Maastoon lähdetään sään mukaisessa ulkoliikuntaan sopivassa asussa, joka on helppo puhdistaa. Kesälläkään metsään ei mennä shortseissa, vaan pitkälahkeisissa suunnistus-, tuuli- tai verryttelyhousuissa. Paitana käytetään kesälläkin yleensä pitkähihaista, ohutta paitaa, joka suojaa oksien raapimiselta.

Suunnistajille on kehitetty lajiin sopivia pukuja ja jalkineita. Suunnistuskengät eli nastarit ovat kestävämmät ja kestävämmät kuin tavalliset lenkkiosat. Niiden nastoitettu pohja on maastossa pitävä ja vähentää liukastumista ja niiden aiheuttamia venähdyksiä.

Oman suunnistuspuvun ja -tossujen hankinta on ajankohtaista viimeistään, kun aloittaa kilpailemisen. Seurojen omista asuista voi tiedustella ohjaajilta. Suunnistustossuja ja muita lajiin liittyviä tarvikkeita myyvät lajiin erikoistuneet kaupat, joilla on myyntipisteitä mm. kilpailu- ja kuntorastipaikoilla. Kompassin käyttöä opetellaan yleensä parin vuoden harrastuksen jälkeen, kun on ensin opittu kartanluvun perusteet, joten oman kompassin hankkiminen sitä ennen ei ole välttämätöntä. Kompasseja on tarjolla useita erilaisia, myös lasten käteen sopivia pienempiä malleja.

KUNTORASTIT 2015

Vallan Suunnan kuntorastit järjestetään **Jokilaakson torstairastien** yhteydessä. Alla olevassa kalenterissa ovat myös Hiisirastin iltarastien tapahtumat. Osallistumismaksu 5 €, perhemaksu 8 € (alle 21 v. ilmaiseksi). Sarjaliput 5 kpl 20 €. Lisäkartat 2 €. Maksuvälineiksi käyvät myös Smartum-liikuntasetelit, Tyky-kuntosetelit ja Virikesetelit.

ValSu ei peri osallistumismaksua jäseniltään.

LAHTOAIKA ON KLO 17-19

Tarkennetut tiedot ja muutokset paikallislehdessä sekä ValSun nettisivuilla:

www.vallansuunta.net

<u>Pv</u>	<u>Pvm</u>	<u>Paikka ja opastus (huom!)</u>	<u>Seura</u>	<u>Ratamestari</u>
ti	31.3.	Ruukinpuisto kt43 Eura (kortteli)	EKU	Petri Järvinen
ma	6.4.	Kirkonkylä vt8 Eurajoki (kortteli)	EuVe	Jaosto
ti	7.4.	Neitsytmäki mt204 Eura	EKU	Lasse Lahti
to	9.4.	Lautaviita mt12791 (Voitoistentie 350)	ValSu	Kalervo Tontti
ti	14.4.	Linnavuori kt43 Eura	EKU	Arto Mäkilä
to	16.4.	Selkäkangas mt2440 Nakkila	NaWi	Mika Viljanen
to	16.4.	Huovinrinne mt212 Säkylä	SäkVu	Koskiset
ma	20.4.	Moottorirata vt8 Eurajoki	EuVe	Valtonen ja Huhtala
ti	21.4.	Ampumarata kt43 Eura	EKU	Riikka Tuuppa
to	23.4.	Santamaa vt2 Kokemäki	KoKV	Juha-Pekka Pihlman
ti	28.4.	Neitsytmäki mt204 Eura	EKU	Tuula, Tarja ja Pirkko
to	30.4.	Sortti kt43 Harjavalta (myös pitkä)	ValSu	Johannes Pohjala
ti	5.5.	Naarjoki vt12 Eura	EKU	Juhani Valtonen
to	7.5.	Kähkösen Kyläkauppa mt2440 Nakkila	NaWi	Sami Keskimäki
to	7.5.	Merimaa vt8 Eurajoki	EuVe	Seppo Heikku
ti	12.5.	Pirunkorpi vt12 Eura-Köyliö	KöLa	Hannu Joensuu
to	14.5.	Riste mt12804 Kokemäki	KoKV	Esko Jääskeläinen
ti	19.5.	Savikko kt43 Eura	EKU	Anssi Männistö
to	21.5.	Kraakanmäki kt43 Harjavalta	ValSu	Matti Collin
ti	26.5.	Kämppe kt43 Kiukainen	KiukU	Lanne ja Marila
to	28.5.	Kukonharjan koulu mt2453 Nakkila	NaWi	Marjo Reponen
ti	2.6.	Kajajärvi kt43 Eura (myös pitkä)	EKU	Joona Huila
to	4.6.	Naalinkallio vt2 Kokemäki	KoKV	Jouni Virtanen
to	4.6.	Lutta mt2070 Eurajoki	EuVe	Hannu Rintala
ti	9.6.	Luistari kt43 Eura	EKU	Jouni Huila
to	11.6.	Räikänmäki mt2440 Harjavalta	ValSu	Teuvo Jokinen
ti	16.6.	Savikko kt43 Eura	EKU	Jukka Koskinen
to	18.6.	Tervasmäki mt12885 Nakkila	NaWi	Ismo Jokinen
ti	23.6.	Mansikki kt43 Eura	EKU	Jorma Virtanen
to	25.6.	Ravirata mt2140 Kokemäki	KoKV	Juha Paturi
ti	30.6.	Kajajärvi kt43 Eura (myös pitkä)	EKU	Markku Lehtinen
to	2.7.	Satalinna mt2440 Harjavalta	ValSu	Kai Hakanen
ti	7.7.	Naarjoki vt12 Eura	EKU	Helppolaiset
to	9.7.	Viikkala mt2440 Nakkila	NaWi	Ville Lahdenmäki
to	9.7.	Verkkokari vt8 Eurajoki (myös MOBO)	EuVe	Tero Peltola
ti	14.7.	Luistari kt43 Eura	EKU	Matias Aaltonen
to	16.7.	Haavasoja mt2470 Kokemäki	KoKV	Matti Teittinen
ti	21.7.	Salamakallio vt12 Lappi	EKU	Oiva Mikola
to	23.7.	Hirvikallio mt2460 (Kettulantie 385)	ValSu	Kai Hakanen
to	23.7.	Rikantila vt8 Eurajoki	EuVe	Rami Rintala

ti	28.7.	Neittamo kt43 Eura	EKU	Tommi Tuusa
to	30.7.	Anola mt2440 Nakkila	NaWi	Mika Viljanen
ti	4.8.	Pirunkorpi vt12 Eura-Köyliö	KöLa	Ilari Leppimäki
ke	5.8.	Lutta mt2070 Eurajoki	EuVe	Juhalat
to	6.8.	Kirkkokallio vt2 Kokemäki	KoKV	Kari Myllymäki
ti	11.8.	Juhanisto kt43 Eura	EKU	Teemu Rostedt
to	13.8.	Vanha kaatopaikka mt2460 (Kettulantie 190)	ValSu	Kalle Lempainen
ti	18.8.	Kiukainen kt43 Kiukainen	KiukU	Ruuhialat
to	20.8.	Pimeäkorpi vt2 Nakkila	NaWi	Sami Keskimäki
ti	25.8.	Luistari kt43 Eura	EKU	Pentti Ruponen
to	27.8.	Riste mt12804 Kokemäki (seuraottelu)	KoKV	Reijo Valin
to	27.8.	Sydänmaa mt2174 Eurajoki	EuVe	Pentti Rintala
ti	1.9.	Lavajärvi kt43 Eura (myös pitkä)	EKU	Pertti Mäkelä
to	3.9.	Hosiossaari kt43 Harjavalta	ValSu	Jukka Hiljanen
ti	8.9.	Neittamo kt43 Eura (myös pitkä)	EKU	Petri Järvinen
to	10.9.	Viikkala mt2440 Nakkila	NaWi	Ismo Jokinen
pe	11.9.	Rikantila vt8 Eurajoki (yö klo 21)	EuVe	Tero Peltola
ma	14.9.	Rikantila vt8 Eurajoki	EuVe	Olli Kares
ti	15.9.	Neitsytmäki Sportian p-paikka (myös yö klo 20)	EKU	Tuula, Tarja ja Pirkko
to	17.9.	Järilä mt2194 Kokemäki (myös yö klo 20.30)	KoKV	Eero Turto
ti	22.9.	Luistari kt43 Eura (myös yö klo 20)	EKU	Jaakko Lammensalo
to	24.9.	Viasvuori mt12791 (Voitoistentie 170)	ValSu	Pertti Järvistö
ma	28.9.	Linnamaa vt8 Eurajoki	EuVe	Asikaiset
to	1.10.	Eräpirtti (Papintie 271, Nakkila)	NaWi	Seppo Keskimäki
to	1.10.	Huovinrinne mt212 Säskylä	SäKVU	Koskiset
to	8.10.	Pitkäjärvi mt2140 Kokemäki (myös yö klo 20)	KoKV	Pynnö ja Halme
to	15.10.	Veikkojen maja mt2170 Eurajoki (yö klo 20)	EuVe	Sievi-Korte
to	22.10.	Lutta mt2070 Eurajoki (yö klo 20)	EuVe	Ossi Valtonen

RANKI 2014 VALSULAISET RANKILISTALLA

Suunnistus 2014

Sarja-Nimi-Sija-Pisteet

H21-Johannes Pohjala-39-90,15

H60-Kai Hakanen-305-29,08

H75-Matti Collin-45-33,40

H75-Teuvo Jokinen-109-23,91

D21-Sanna Laakso-556-37,33

D35-Sanna Laakso-37-65,60

D35-Kati Laakso-134-39,60

D40-Marika Yli-Kauppila-128-39,33

D45-Marika Yli-Kauppila-13-63,38

D50-Marjo Virtanen-133-34,01

D55-Marjo Virtanen-22-51,20

Hiihtosuunnistus 2014

Sarja-Nimi-Sija-Pisteet

H21-Johannes Pohjala-23-78,13

Sprintti 2014

Sarja-Nimi-Sija-Pisteet

H21-Johannes Pohjala-26-85,17

H60-Kai Hakanen-165-26,85

D35-Sanna Laakso-41-60,94

D40-Marika Yli-Kauppila-117-27,86

D50-Marjo Virtanen-64-40,25

D55-Marjo Virtanen-12-50,26

KILPAILUKALENTERI 2015

*Alla poimintoja lähiseutujen suunnistuskilpailuista. Täydellinen kilpailukalenteri löytyy Suunnistusliiton internetsivuilta osoitteesta: <https://irma.suunnistusliitto.fi/>
Katso myös ValSun sivut: www.vallansuunta.net
Myös kuntosuunnistajan kannattaisi joskus kokeilla siipiään jossakin lähiseudun kansallisessa kilpailussa. Alla olevasta luettelosta varmaan löytyy sopiva kilpailu, jolla voi aloittaa kilpailijanuransa (am = aluemestaruuskilpailut).*

12.4.	Rasti-Lukon kevätkansalliset, Rasti-Lukko
19.4.	Silja-Rastit, Paimion Rasti
2.–3.5.	Jokilaakson rastipäivät, Vallan Suunta, Nakkilan Wisa ja Kokemäen Kova-Väki
9.5.	Karhurastit 2015, Rastikarhut
14.5.	Helasuunnistus, Pirkkalan Hiihtäjät ja Tampereen Yritys
23.5.	Särkänniemi-suunnistus, Koovee
5.–7.6.	Tampere Games, Tampereen Pyrintö
9.6.	am keskimatka, Ulvilan Ura
11.6.	Forssa Games, Lounais-Hämeen Rasti
13.–14.6.	Louna-Jukola, Paimion Rasti ja Turun Suunnistajat
18.6.	Kukkosuunnistus, Laitilan Jyske
24.6.	Felt-iltapika, Suunta-Sepot
11.7.	am pyöräsuunnistus, Suosmeren Salpa
28.6.–3.7.	Fin5-suunnistusviikko, Liedon Parma ja Mynämäen Suunnistajat -52
12.7.	Kesälaitumen Rastit, Punkalaitumen Kunto
17.–19.7.	Tampere Suunnistus, Koovee
2.8.	am tarkkuussuunnistus, Kokemäen Kova-Väki
8.–9.8.	Kankaanpää-rastit, Kankaanpään Suunnistajat
11.8.	seura-cup ja AOV, Rasti-Lukko
15.8.	am pitkä matka, Kiukaisten Urheilijat
16.8.	am viesti
13.9.	Kansallinen keskimatka, Tampereen Pyrintö
27.9.	Rastijahti, Someron Esa
3.10.	Jämin Suunnistusmaraton, Ikaalisten Nouseva-Voima
4.10.	Oravattonni, Mynämäen Suunnistajat -52

Kansallisiin ja aluemestaruuskilpailuihin pitää ilmoittautua ennakolta. Internetissä julkaistavista kilpailukutsuista löytyvät tarkat ilmoittautumisajat. **Ilmoittautuminen tapahtuu Suunnistusliiton tietojärjestelmän IRMAN kautta** (<https://irma.suunnistusliitto.fi/>). Vallan Suunta maksaa edelleen jäsentensä osanottomaksut. **Uusien kilpailijoiden** tulee ottaa yhteyttä seuran kilpailuihinilmoittajaan (yhteystiedot alla), jotta voisivat ilmoittautua IRMAssa seuran laskuun.

Jälki-ilmoittautuminen tapahtuu myös IRMAN kautta. Jälki-ilmoittautumisia on kuitenkin syytä välttää ja niistä aiheutuneet ylimääräiset kulut peritään kilpailijalta takaisin.

Hiisirastia edustavat valsulaiset ilmoittautuvat Hiisin ohjeiden mukaan.

ILMOITTAUTUMINEN IRMASSA

- Avaa IRMAN sivut osoitteessa: <https://irma.suunnistusliitto.fi/>
- Kirjautu IRMAan oikeasta yläkulmasta. Käyttäjätunnus on lisenssinumerosi, salasana on henkilötunnuksen loppuosa tai syntymäaika (mikäli et ole vaihtanut salasanaasi).
- Selaa kilpailukalenteria haluamasi kilpailun kohdalle ja valitse oikealta '*Ilmoittaudu*'. Jos '*Ilmoittaudu*'-painiketta ei näy, kilpailuun ei voi ilmoittautua IRMAssa.
- Valitse '*Ilmoittaudu*'. Valitse sitten '*Ilmoittaudu itse*'. Valitse sarja, johon haluat ilmoittautua ja monipäiväisten kilpailujen kohdalla kilpailupäivät. Valitse sitten '*Jatka*'. Varmista, että sinulla on rasti kohdassa '*Seura maksaa*'. Jos olet uusi kilpasuunnistaja, ota ensin yhteyttä seuran kilpailuihinilmoittajaan, jotta voit ilmoittautua seuran laskuun. Valitse vielä '*Hyväksy ilmoittautumiset*'. Ohjelma varmistaa vielä '*Haluatko siirtää ilmoittautumiset seuralle maksettavaksi?* Vastaa '*Kyllä*'.
- Varmista jo ennen ilmoittautumistasi, että Emit-numerosi ja muut tietosi ovat ajan tasalla. Niitä ei voi muuttaa enää ilmoittautumisen yhteydessä.
- Voit peruuttaa ilmoittautumisen ennen ilmoittautumisajan päättymistä.
- IRMAssa voit ilmoittaa kilpailuihin myös muita suunnistajia. Kohdassa '*Suunnistuskaverit*' voit luoda ryhmän esim. perheenjäsenistä, jolloin yksi henkilö voi ilmoittaa samalla kertaa muitakin perheenjäseniä.
- Jälki-ilmoittautuminen tapahtuu samalla tavalla kuin varsinainen ilmoittautuminenkin. Jälki-ilmoittautumiset maksavat enemmän ja niistä aiheutuneet ylimääräiset kulut peritään takaisin.

Jos ilmoittautuminen IRMAN kautta ei onnistu, ilmoittautumiset hoitaa:
KAI HAKANEN 02-6741369 kai50@iki.fi

Jukolan ja Venlojen viesti

Haluatko juosta Jukolan viestissä? Ilmoita halukkuutesi puheenjohtajalle toukokuun alkuun mennessä!

KILPAILULUPA

Jokaisen suunnistajan, joka aikoo kilpailla Suomen kansallisessa, kansainvälisessä tai SM-kilpailussa, on suunnistuksen lajisääntöjen mukaan lunastettava kilpailulupa eli lisenssi. **Lisenssikaavaketta ei enää postiteta suunnistajalle kotiin, vaan lisenssimaksu suoritetaan IRMAssa** (<https://irma.suunnistusliitto.fi/>). Kaikille lisenssin lunastaneille postitetaan *Compass Card* tai *Nuori Suunta-kortti*. Lisenssin hinta ilman vakuutusta vuonna 2015 on: aikuiset 31 €, 15–18-vuotiaat 13 €, 14-vuotiaat ja alle 6 €.

SUUNNISTAJAN LIIKKUMINEN LUONNOSSA

Kielletyt alueet

• tonttimaat (metsässä kotirauhan suojan rajana voidaan pitää näköetäisyyttä). Yksityistä tietä tai polkua pitkin ei voi kulkea pihapiirin läpi lupaa kysymättä. Vaikka tie tai polku olisi piirretty kulkemaan karttaan piha-alueen läpi, sen käyttö ei välttämättä ole luvallista.

• kylvetyt, kasvavat ja orastavat pellot (liikkuminen on kiellettyä reunaosan sisäpuolella). Huom! Myöskään kynnetyllä tai niitetyllä pellolla kulkeminen ei kuulu jokamiehenoikeuksien piiriin. Se on sallittua vain, jos tapahtuman järjestäjä on sopinut asiasta erikseen maanomistajan kanssa.

- istutukset (puutarhat, nuoret taimikot ym.)
- moottoritiet, moottoriliikennetiet, junanradat ym.
- luonnonsuojelualueet, joilla on voimassa liikkumisrajoitus
- muut alueet, joilla on voimassa viranomaisen asettama liikkumiskielto (ellei asiasta ole sovittu ao. viranomaisen kanssa)

Maastoon ja/tai karttaan merkityt kielletyt alueet

- piha-alueet, pellot ja istutukset (esim. nuoret taimikot)
- riistan suoja-alueet
- maastoon viitoituksella rajatut arat kohteet ja alueet
- lintujen pesät
- uhanalaisten kasvien esiintymät
- luonnonsuojelualueet
- muut luonnonsuojelullisesti arvokkaat kohteet (lehdot, jäkäliköt ym.)

Kiellettyjen alueiden merkinnät

Suunnistuskilpailuissa kielletyt alueet merkitään karttaan violetilla pystyviitoituksella. Alueen raja merkitään karttaan seuraavasti:

- yhtenäinen viiva, jos alue on merkitty maastoon yhtenäisellä viitoitusnauhalla
- katkoviivalla, jos alue on merkitty maastoon viitoitusnauhoin
- ilman rajausta, jos aluetta ei ole merkitty maastoon

Liiku luonnossa varoen

- älä pelästyä laiduneläimiä
- älä riko aitoja, kivimuureja tai ojanpientareita
- sulje portti kuljettuaasi siitä
- älä kulje nuoren taimikon läpi
- kunnioita kiellettyjä alueita
- käyttäydy rauhallisesti kohdatessasi riistaeläin
- liiku varoen maaston aroilla alueilla, ota huomioon kasvit ja eläimet
- keväällä lintujen pesimäaikaan noudata erityistä varovaisuutta

Roskaaminen

Jokaisen suunnistajan velvollisuutena on huolehtia siitä, että tapahtumapaikat jäävät siistiksi. Lopullinen vastuu siivoamisesta on tapahtuman järjestäjällä.

Olet vastuussa luonnosta!

KUNTOSUUNNISTAJAN VAKUUTUS

Kuntosuunnistajan kannattaa hankkia edullinen **Kuntosuunnistajan vakuutus** tapaturmien varalle, sillä vapaa-ajanvakuutukset korvaavat vaihtelevasti kuntosuunnistustapahtumissa sattuneita tapaturmia. Kuntosuunnistajan vakuutus on voimassa Suomen Suunnistusliitto ry:n kuuluvien seurojen järjestämässä kausiohjelman mukaisissa:

- kuntosuunnistustapahtumissa
- seurojen järjestämällä suunnistuskursseilla
- kansallisten ja aluemestaruuskilpailujen yhteydessä järjestettävissä kuntosuunnistussarjoissa (ml. rastiviikot)
- Jukolan ja Venlojen Viestissä
- edellä mainittuihin tilaisuuksiin välittömästi liittyvillä meno- ja paluumatkoilla
- alle 80-vuotiailla henkilöillä
- vakuutus kattaa kaikki neljä Suomen Suunnistusliitto ry:n lajia, suunnistus, hiihtosuunnistus, pyöräsuunnistus ja tarkkuussuunnistus.

Vakuutus ei ole voimassa muissa kilpailuissa kuin yllä mainituissa eikä harjoituksissa tapahtumien välillä. Vakuutuksen ottaja on Suomen Suunnistusliitto ry ja vakuutuksen antaja Pohjola Vakuutus Oy.

Kuinka Kuntosuunnistajan vakuutus hankitaan?

Vakuutuksen voi ostaa Suomen Suunnistusliiton verkkokaupasta: vakuutus.suunnistusliitto.fi Käytä ostaessasi Jokilaakson Torstairastien kolminumeroista tunnusta **131** ja tuet samalla kuntorastitapahtumaa järjestävää seuraa tai seuroja. Kirjoita tunnus ”Tilausta ja toimitusta koskevat huomautukset” -kenttään.

Vakuutuksen hinta on 15 € ja se on voimassa ostohetkestä hankintavuoden loppuun. Ostotapahtuman jälkeen saat vahvistuksen ostosta sähköpostiisi.

Vakuutuksen vuonna 2015 lunastaneille henkilöille lähetetään Suunnistaja-lehden näytenumero.

Muista käyttää vakuutusta ostaessasi tunnusta 131, niin tuet järjestäviä seuroja 1 euro/seura ☺

AIKUISTEN SUUNNISTUSKOULU

Tervetuloa aikuisten suunnistuskouluun!

Kurssi on tarkoitettu suunnistuksesta kiinnostuneille aikuisille, joilla on halu oppia suunnistuksen perusteet tai verestää vanhoja taitoja. Suunnistuskoulu järjestetään keskiviikkoisin 8.4.–29.4. välisenä aikana Nakkilan, Harjavallan ja Kokemäen alueella. Järjestävinä seuroina toimivat Kokemäen Kova-Väki Suunnistus ry, Nakkilan Wisa ry ja Vallan Suunta ry. Yhden opetusjakson kesto on n. 1,5–2 tuntia. Suunnistuskoulun tavoitteena on suunnistuksen alkeiden oppiminen ja lajiin tutustuminen. Suunnistuskoulun jälkeen aloittelija pystyy jatkamaan harrastusta ja kehittämään taitojaan itsenäisesti kuntorasteilla.

Kurssilaiset voivat halutessaan liittyä valitsemansa seuran jäseneksi, jonka jälkeen mahdollisuus myös osallistua kilpailutoimintaan. Kurssin osanottajia ei ole vakuutettu järjestäjien puolesta, jokainen osallistuu kurssille omalla vastuullaan. Aikuisten suunnistuskouluun ovat tervetulleita myös yli 14-vuotiaat nuoret.

Osanottomaksu 45 euroa sisältää: kurssilla jaettavat materiaalit, neljä opetuskertaa, mahdollisuus osallistua kurssin aikana veloituksetta Jokilaakson torstairasteille, kurssin jälkeen käytössä viisi ilmaista osallistumiskertaa Jokilaakson Torstairasteille.

Suunnistuskouluun on ilmoittauduttava materiaalihankintojen takia ennakoon. Ilmoittautumislomake löytyy:

www.torstairastit.net/aikuistensuunnistuskoulu/ilmoittautuminen.aspx

Ohjelma:

ke 8.4. klo 18–20 Harjavalta, Honkalan urheilukeskus (ilmoittautuminen alkaa klo 17.30)

ke 15.4. klo 18–20 Nakkila, Liikuntakeskus

ke 22.4. klo 18–20 Kokemäki, Järilän hiihtomaja

ke 29.4. klo 18–20 Harjavalta, Hiittenharju

Tarkemmat tiedot: www.torstairastit.net/aikuistensuunnistuskoulu/

Kurssin yhteyshenkilönä toimii Seppo Keskimäki, puh.

040-5080 586, sähköposti

seppo.keskimaki@torstairastit.net ja ohjaajina

Jokilaakson Torstairastiseurojen aktiivisuunnistajat.



HIPPO-SUUNNISTUSKOULU

Vallan Suunta järjestää yhdessä Nakkilan Wisan ja Kokemäen Kova-Väen kanssa HIPPO-suunnistuskoulun. HIPPO-suunnistuskoulu on tarkoitettu kaikille 7–12 -vuotiaille ulkoilusta ja luonnossa liikkumisesta pitävillä lapsille ja nuorille. Myös lasten vanhemmat ovat tervetulleita osallistumaan harjoituksiin yhdessä lasten kanssa (mahdollisesti apuohjaajina).

Osanottomaksut: perheen 1. lapsi 40 €, 2. lapsi 35 € tai useampi lapsi 30 € (hinta sisältää opetusmateriaalit, vakuutuksen ja seuran jäsenmaksun). Aiemmin mukana olleet, jo etukäteen jäsenmaksun maksaneet, saavat jäsenmaksun verran alennusta.

Ilmoittautumiset suunnistuskouluun on tehtävä ennen harjoituskauden alkua (14.4.2015) mielellään ilmoittautumislomaketta käyttäen. Myöhemminkin on vielä mahdollista ilmoittautua. Ohjeet osanottomaksujen suorittamiseen saa ensimmäisellä osallistumiskerralla.

Lisätietoja löytyy osoitteesta www.torstairastit.net/hipposuunnistuskoulu/ tai yhteyshenkilöltämme Pertti Järvistöltä puh. 044-5715233 tai sähköpostilla pertti.jarvisto@torstairastit.net

Harjoitukset:

ti 14.4. klo 18 Harjavalta, Osuuspankki (avajaistilaisuus)

ti 21.4. klo 18 Nakkila

ti 28.4. klo 18 Kokemäki

ti 5.5. klo 18 Harjavalta, Satalinna

ti 12.5. klo 18 Nakkila

ti 19.5. klo 18 Kokemäki

ti 26.5. klo 18 Harjavalta, Museo

ti 2.6. klo 18 Nakkila

ti 9.6. klo 18 Kokemäki

Kesätauko

ti 21.7. klo 18 Harjavalta, Hosiossaari

ti 28.7. klo 18 Nakkila

ti 4.8. klo 18 Kokemäki

ti 11.8. klo 18 Harjavalta, Savirapakko

ti 18.8. klo 18 Nakkila

ti 25.8. klo 18 Kokemäki



OHJEITA TORSTAIRASTEILLE

Karttamyynti

Karttamyyntistä saat kartan sekä muun tarvitsemasi materiaalin.

Kerro karttamyyntissä, jos tarvitset opastusta.

Ratavaihtoehtoja on normaalisti 4 kpl, joista lyhin 1–2 km rata on erittäin helppo ja 2–3 km rata helpohko. Vaativia ratoja ovat 5–6 km sekä 6–7 km, ne on tarkoitettu kokeneemmille suunnistajille. Valitse kuntoasi ja taitojasi vastaava rata, voit halutessasi kiertää reitin myös kaksin tai pienessä ryhmässä.

Radat on painettu valmiiksi karttoihin. Rastimääritteet on tulostettu kartalle, eikä niitä ole saatavilla erillisinä. Jos haluat ajan tuloksiin, tarvitset Emit-kilpailukortin.

Jos sinulla ei ole omaa Emit-kilpailukorttia, voit vuokrata sellaisen karttamyyntistä.

Tulokset löytyvät tapahtuman jälkeen internet-sivuilta: www.torstairastit.net

Lähtö

Ilmoittaudu ensin toimitsijalle, joka kirjaa nimesi, suunnistamasi radan ja Emit-kortin numeron ylös. Tämän jälkeen voit siirtyä kartalle merkittyyn lähtöpisteeseen ja maastoon voit lähteä omatoimisesti milloin vain haluat.

Leimaa Emit-kilpailukorttisi lähdön 0-leimasimessa (anna valon välähtää vähintään 3 kertaa, jotta kortin aikaisemmat tiedot nollautuvat). Aika lähtee käyntiin, kun irrotat kortin leimasimesta.

HUOM! Suunnistajilta kielletyille alueille, kuten pelloille, pihuille jne. meno on ehdottomasti kielletty.

HUOM! Tapahtuman järjestäjällä ei ole velvollisuutta kirjata lähtijöitä ylös ennen ilmoitettua tapahtuman alkamisajankohtaa. Järjestäjä voi antaa luvan lähteä maastoon aikaisemminkin, jos tapahtuman muut järjestelyt ovat edenneet suunnitellusti.

Rastit

Rastit on merkitty maastoon valko-oranssein 30x30 cm rastilipuvin.

Rastilipun läheisyydessä on Emit-leimasin ja rastin tunnuskoodi. Tarkasta koodista, että olet oikealla rastilla ja leimaa Emit-kilpailukorttisi huolellisesti, jotta käyntisi rastilla tallentuu Emit-korttiin.

Leimaus tapahtuu asettamalla Emit-kortti epätasainen puoli alaspäin rastileimasimeen, kortin pitäisi asettua kohdakkoin rastileimasimessa olevien ulokkeiden väliin. Nopeasti pohjaan asti painettu leimaus riittää.

Maali

Leimaa maaliin tullessasi maalileimasimessa, jolloin ajanotto pysähtyy.

Maaliin tultuasi, siirry Emit-kortin lukupisteeseen. Toimitsija pyytää sinua leimaamaan lukijaleimasimella, näin Emit-kortin tiedot siirtyvät ajanottojärjestelmään.

Saat halutessasi väliaikatulosteen suorituksesta mukaasi.

Jos käytit vuokrakorttia, palauta se kortin tietojen purkamisen jälkeen toimitsijalle. Jos et halua aikaa tuloslue-tteloon, kerro siitä toimitsijalle Emit-kortin tietojen purkamisen yhteydessä.

HUOM! Jos suorituksesi keskeytyy tai olit suunnistamassa ilman ajanottoa, ilmoittaudu AINA maaliintullessasi toimitsijoille turhien etsintöjen välttämiseksi.