

Suunnistus - Sun Juttu?

Kurssi yhdeksän tiistaita 13.4 - 8.6 2010



Suunnistus ja suunnistuskoulu?

Mitä, sinulleko?

Toimintaa, monipuolinen tiukka laji, nastaa, hieno harrastus, kavereita, luontoa, kartta, kompassi, sun juttu, löydä itse perille, seikkailua metsässä, karttamerkit, ilman-suunnat, vaihtelevaa, uusiutuvia haasteita ja elämyksiä, hyödyllistä - kaikki tämä ja vielä paljon lisää!

Kaikki voivat oppia.

Jotakin sinulle ja kaverillesi sekä vanhemillesi!



Oletko ollut mukana jo aikaisemmin?

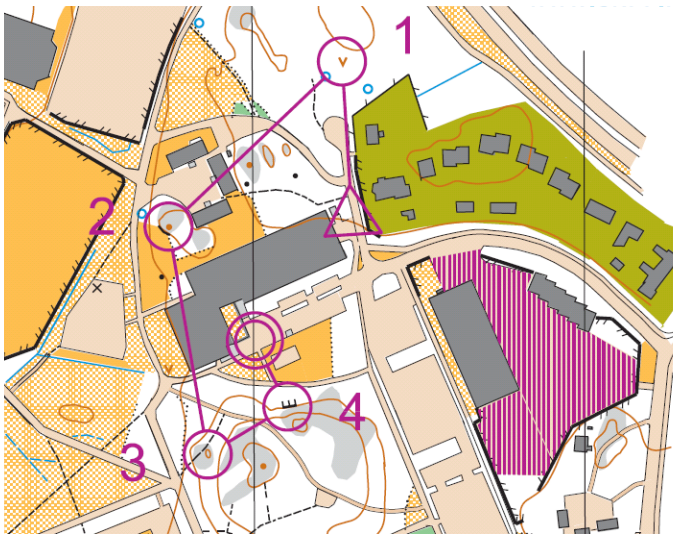
Voit käydä kurssin uudestaan tai osallistua samanaikaisesti järjestettäviin junioriharjoituksiin. Katso ohjelma takasivulta!

Suunnistusseura OK 77 r.y. järjestää suunnistuksen aloittelijakurssin Kauniaisten ja Espoon seudulla.

Kohderyhmä: 2.-4. luokkalaiset sisaruksineen, kavereineen ja vanhempineen.

Kaksikielinen

Seura on täysin kaksikielinen ja toiminta sen mukaista. Kurssilla on näin ollen sekä suomen- että ruotsinkieliset ryhmät.



Jääkö ensimmäinen kerta väliin?

Ei hätää, voit hyvin tulla mukaan seuraavana tiistaina. Huomioi, että kokoontumispaikka muuttuu kolmannella kerralla.

Aloittelijakurssi

Kartta, karttamerkit, rastien löytäminen, hauskanpitoa, kompassin perusteet. Maastossa liikkuminen reitteihin tukeutuen.

Suunnistus on perhetoimintaa.

Toivomme, että vanhemmat tai varttuneemmat sisarukset osallistuvat - joko oppilaina tai ohjaajina - omista taidoista riippuen. Nuorimmat tuntevat olonsa turvallisimmaksi oman isän ja äidin kanssa!

Tarvittavat varusteet

Ei erityisvaatimuksia (vaatteet kelin mukaan, esim. lenkkarit ja ulkoiluvaatteet kuivalla säällä). Lämmittely- ja vaihtovaatteet voivat olla käytännölliset. Olemme aina ulkona!

Kokoontuminen

Tiistaina 13/4 Klo 18.00 (takasivulla koko kurssiohjelma)

Ammattiopisto Omnia, Rehtorinkuja 2 (Espoonlahdessa), koulun eteläpihalla

Lisätietoja:

Jori Arrakoski, jori@ok77.fi, puh 040-749 9012

Ilmoittautuminen mielellään 11/4 mennessä joko Jori Arrakoskelle tai OK 77:n kotisivuilla www.ok77.fi/SunJuttu2010

Kurssiohjelma:

Päivä	Pvm	Aika	Kokoon.	Mitä	Missä
ti	13/4	18:00	Paikalla	SunJuttu, osa 1	Ammattiopisto Omnia (Espoonlahti)
ti	20/4	18:00	Paikalla	SunJuttu, osa 2	Ammattiopisto Omnia (Espoonlahti)
ti	27/4	18:00	17.30 JS	SunJuttu, osa 3	Soukka (Espoo)
ti	4/5	18:00	17.30 JS	SunJuttu, osa 4	Olari (Espoo)
ti	11/5	18:00	17.30 JS	SunJuttu, osa 5	Ilmoitetaan myöhemmin (Espoo)
ti	18/5	18:00	16.40 OP, 17.00 JS	NS-1, osa 6	Sipoo
ti	25/5	18:00	16.40 OP, 17.00 JS	NS-2, osa 7	Porvoo
ti	1/6	18:00	16.40 OP, 17.00 JS	NS-3, osa 8	Kellonummi (Espoo)
ti	8/6	18:00	17.15 JS, 17.15 OP	OKM, osa 9	Siuntio

JS = Kauniasten tavara-aseman kenttä (rautatien pohjoispuolella)

OP = Olarin koulu, suuri parkkipaikka

Tarkempi ohjelma päiväteemoineen jaetaan kurssin alkaessa

NS - Nuorisosarja

Nuorisosarja on Keski- ja Itä-Uudenmaan seurojen järjestämät 6 suunnistusharjoituskilpailua. NS:ssä (ruotsiksi US) voi osallistua aloittelijasarjoihin joko kaverin tai vanhemman kanssa. Varsinaiset ikäluokat ovat 7-18 vuotiaille, mutta myös vanhemmat voivat vällän hyvin osallistua kuntoilumielessä (sopivia ratoja on tarjolla).

Seuraharjoitukset

Seuraharjoitukset (esim. Cup-7 ja OKM) järjestetään kaikille jäsenille ikäluokkaan katsomatta.

Kuntosuunnistus

Kuntosuunnistukset (esim. Länsirastit) ovat avoimia kaikille suunnistamaan haikaileville. Karttamaksusta 3-5€ saa kartan sekä radan, jonka voi suunnistaa ajanotolla tai ilman. Seuran jäsenet osallistuvat Länsirasteille ilmaiseksi. Tänä vuonna on Länsirasteilla joka kerta eri suunnistusharjoitusteema.

Lisätietoa OK 77:stä

OK77 on nuorekas ja aktiivinen kaksikielinen suunnistuksen erikoisseura toiminta-alueenaan Espoo, Kauniainen (kotikunta), Kirkkonummi, Helsinki ja Vantaa. Jäseniä seuralla on yli 350, joista hiukan yli puolet ruotsinkielisiä. OK77 perustettiin 1977, kun suurin osa mm. Helsingfors IFK:n, IK Örnensin, Esbo IF:n ja Grankulla IFK:n suunnistajista päätti perustaa yhteisen suunnistuksen erikoisseuran.

Suunnistus on perhelaji, jota harrastetaan kaikissa ikäluokissa alle kouluikäisistä yli 90-vuotiaisiin. Suunnistusseurojen toiminta koostuu yhdistelmästä kuntourheilua, eliittuurheilua, ulkoilua ja nuorisourheilua. Näin myös OK 77:ssä joka on saavuttanut kuuluisuutta sekä pitkäaikaisesta kansalaistaitoja edistävästä junioritoiminnasta että kilpailumenestyksestä. Viimeisten 15 vuoden aikana OK 77 on kuulunut merkittävimpiin seurajoukkueisiin kansainvälisissä suurviesteissä kuten Jukola-/Venlaviestissä Suomessa ja 10-Milassa Ruotsissa. Lapsi- ja nuorisosuunnistuksessa OK 77 kuuluu maan 10 suurimman seuran joukkoon. OK 77 järjestää myös kuntojuoksutapahtuman, Kurrenkierroksen Kauniassa, joka tänä vuonna juostaan 20/5.

OK 77:n jäsen pääsee kaikkiin seuran tarjoamiin harjoituksiin, kilpailuihin ja muihin tilaisuuksiin. Järjestämme vuoden aikana yli 200 tilaisuutta joista enemmistö on sovitettu koko perheelle sopiviksi. Katso koko kalenteri: www.ok77.fi!

Kuljetukset

Suunnistuksen luonteeseen kuuluu uusien ja tuntemattomien maastojen etsiminen. Kauniassa suunnataan yleensä pohjoiseen (Nuuksioon), länteen (Kirkkonummella) tai itään (Sipooseen). Kauemmaksi mentäessä pyrimme järjestämään yhteiskuljetuksen. Hieman suurempiin junioritapahtumiin OK 77 järjestää bussikuljetuksen. OK 77:n oma junioritoiminta tapahtuu pääosin Espoossa, Kauniassa, Veikkolassa (Kirkkonummella) ja Helsingissä. Eniten riippuen mistä löytyy kiinnostuneita osallistujia.

Kilpailu

Suunnistus voi myös olla kilpailua, mutta pääosin on kyse kilpailemisesta itsensä kanssa ja suunnistustekniikan, keskittymistaidon ja kunnan kehittämiseksi. Suunnistus on periaatteessa henkilökohtainen laji, mutta yleinen ilmapiiri suunnistuspiireissä on yleensä erittäin seurallinen.

Kuntoilua ja ulkoilua

Useimmille suunnistajille suunnistus tarkoittaa kuntoilua ja ulkoilua. Aikuisten on helppoa tulla mukaan esimerkiksi lastensa kautta.



LR VIP 6/5

DinGrej2010/SunJuttu2010

Gratis karta mot denna kupong vid Länsirastit 6/5 kl 17-19 i Kasaberget (se www.ok77.fi/lansirastit)

Tällä lipukkeella kartta ilmaiseksi Länsirasteilla 6/5 klo 17-19 Kasavuoressa (kts. www.ok77.fi/lansirastit)