



# Sipoon aikuisten suunnistuskurssi 2020

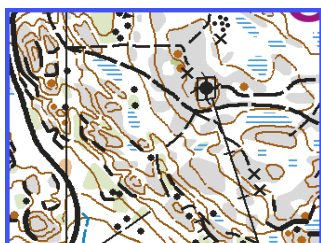


Suunnistuskurssilla opit liikkumaan luonnossa kartan ja kompassin avulla. Kaikki kiinnostuneet, iästä ja taustatiedoista riippumatta, ovat tervetulleita kurssille!

## KURSSIN OHJELMA

- 12.8 klo 18.00-19.30** **Teoriaa sisätiloissa ja ohjattu harjoitus maastossa.** Kokoontuminen Träskbergan seurantalolla, Nevaksentie 340, Träskby (Kalkkiranta)
- 20.8 klo 18.00-19.30** **Ohjattu harjoitus** Keski-Uusimaarastien yhteydessä, Immersbyn VPK-talo, Immersbyntie 578, Sipoo
- 3.9 klo 18.00-19.30** **Ohjattu harjoitus** Keski-Uusimaarastien yhteydessä, Linnanpelto, Pornaistentie 445, Sipoo
- 10.9 klo 18.00-19.30** **Ohjattu harjoitus** Keski-Uusimaarastien yhteydessä, Bastmossen, Kaskelantie 512, Sipoo
- 1.10 klo 17.30-19.00** **Ohjattu harjoitus** Keski-Uusimaarastien yhteydessä, Skattåkersberg, Skattåkerintie 66, Sipoo
- 31.10 noin klo 9.30** **Osallistuminen kuntosuunnistustapahtumaan Raatojuoksuun** Östersundomissa. Kurssin päättäjäiset ja kohokohta!

**ILMOITTAUTUMINEN:** <https://oktrian.fi/fi/aloittelijoille/aikuisten-suunnistuskoulu/>



Asuksi käy ulkoiluvaatteet sekä jalkineet sään mukaan. K-U rastien yhteydessä on paikalla urheilukaupat, joista voi ostaa suunnistusvarusteita. Tarvittaessa seura lainaa osallistujille kompassin ensimmäisellä kerralla.

Kurssin maksu on **60 euroa** ja sisältää materiaalin, kuntosuunnistusten osallistumismaksun ja opetuksen harjoitusten yhteydessä. Jos on maksanut suunnistusjaoston vuosimaksun (esim. perhemaksu jos lapsi/lapset on/ovat suunnistuskoulussa) ei tarvitse maksaa kurssimaksua.

## TIEDUSTELUT:

Rita Wickholm, [rita.wickholm@gmail.com](mailto:rita.wickholm@gmail.com), 050-5758707

