



OTA TAITO HALTUUN

LIKETTÄNIVELIIN SUUNNISTUSKOULU

OSA 1: INTRO

Lähde: www.suunnistuliitto.fi ja suunnistus.fi

MITÄ?

MIKSI?

KENELLE?

- Suunnistus on perustaito, jota tarvitaan ihan joka päiväisessä arjessa, mutta hienoimmillaan se on kunnon ja järjen tasapainoiseen käyttöön perustuvaa seikkailua luonnossa.
- Kartanlukutaidosta on hyötyä esimerkiksi ympäristöön tutustuttaessa tai kulkureittejä suunniteltaessa.
- Taito antaa varmuutta ja rohkeutta hakeutua metsään, esim. metsäretkeilemään, marjastamaan, sienestämään ja ihan muuten vaan seikkailemaan.
- Metsässä liikkuesssa kestävyys kehittyy. Samalla kehittyy suunnitelmallisen ajattelun taito.
- Suunnistustehtävän ratkaiseminen vaatii suunnittelua, ympäristön havainnointia ja erilaisia päätöksiä matkan varrella. Nämä ovat arvokkaita elämäntaitoja.
- Suunnistus sopii kaiken ikäisille, sukupuoleen tai kuntoon katsomatta.
- Suunnistuksessa fyysiset ominaisuudet eivät yksin ratkaise: eteneminen maastossa kohteesta toiseen tarjoaa upeita elämyksiä myös hitaammin liikkuville.



SUUNNISTUS

- ❑ Alkujaan suunnistus oli 1800-luvulla sotilaiden laji.
- ❑ Ensimmäinen kilpailu pidettiin vuonna 1897.
- ❑ Suomessa merkittäviä toimijoita ovat Suomen Suunnistusliitto (SSL), suunnistuksen alueyhdistykset ja noin 380 Suomen Suunnistusliiton alaista suunnistusseuraa.
- ❑ Suunnistusliiton alaisuudessa on neljä lajia: suunnistus, hiihtosuunnistus, pyöräsuunnistus ja tarkkuussuunnistus.
- ❑ Kilpailuja, joihin vaaditaan lisenssi, järjestetään Suomessa vuosittain lähes 200, ja niissä on sarjoja alle 10-vuotiaista aina yli 80-vuotiaisiin asti.
- ❑ Aikuisten sarjat on yleisimmin jaoteltu viiden ikävuoden välein.
- ❑ Kilpailut luokitellaan seuraavasti: sprintti, keskimatka, pitkä matka ja erikoispitkä matka.



SUUNNISTUS

- Suunnistus on suosittu kuntoilu- ja kuntourheilulaji, jota harrastaa säännöllisesti yli 50 000 suomalaista.
- Suunnistusseurat järjestävät avoimia kuntosuunnistustapahtumia, yleensä huhtikuusta lokakuun loppuun mutta myös talvikaudella. Tapahtumia on lähes jokaisen kunnan alueella. Nämä löytyvät rastilippu.fi –palvelusta.
- Kuntorasteilla on tarjolla 3 – 6 eri pituista ja taitovaatimuksiltaan eri tasoista rataa.
- Monet seurat tarjoavat kuntorastien yhteydessä suunnistusohjausta, mutta myös erillisiä suunnistuskouluja lapsille ja aikuisille.
- Kunnat ja seurat ylläpitävät kiintorastiverkostoja ja MOBO-ratoja, joilla voi harjoitella omatoimisesti suunnistusta.
- Suosittuja kuntosuunnistustapahtumia ovat mm. Jukolan viesti, Fin5-suunnistusviikko ja Kainuun Rastiviikko.



Lisätietoa:

- www.suunnistusliitto.fi
- suunnistus.fi
- jukola.com
- oktrian.fi
- rastilippu.fi

OK TRIAN

- OK Trian on vuonna 2014 perustettu Itäuusmaalainen suunnistuksen erikoisseura.
- Tavoitteenamme on tarjota laadukasta harrastus-, harjoitus- ja kilpailu-toimintaa kaikenikäisille kiinnostuksen ja taidon mukaan.
- Toimintamme kattaa koko Itä-Uudenmaan – Porvoo, Sipoo, Loviisa ja Lapinjärvi. Emoseurat: Akilles OK, IF Sibbo-Vargarna ja OK Orient.
- Jäseniä seuralla on jäsenseurojensa kautta noin 450, joista junioreita noin 100.
- Seuran toiminta kattaa niin kesä-, pyörä-, hiihto- kuin tarkkuussuunnistuksen.
- Tapahtumamme (suunnistuskoulut, kuntosuunnistukset, kilpailut, virkistyspäivät) liikuttavat vuosittain tuhansia ihmisiä.
- Seuramme järjestää Jukolan-viestin Porvoossa vuonna 2023. Polku Jukolaan avattu keväällä 2020 LiikettäNiveliin hankkeen myötä.
- LiikettäNiveliin toiminnan kautta pyrimme liikuttamaan ja edistämään ihmisten liikkumista perheissä, kouluissa ja yrityksissä.



Lisätietoa:

- www.suunnistusliitto.fi
- suunnistus.fi
- jukola.com
- oktrian.fi
- rastilippu.fi

