



# Sinetti-Suunnistuskoulu aikuisille 2019



Tervetuloa opettelemaan luonnossa liikkumista kartan kanssa!

JRVA järjestää tulevan kevään, kesän ja alkusyksyn aikana aikuisten suunnistuskoulun. Sen aikana opetellaan ja harjoitellaan suunnistuksen perustaidot nollasta omatoimiseen metsässä liikkumiseen, vaikkapa kuntorasteille osallistumiseen saakka.

## Sinetti-suunnistuskoulu aikuisille alkaa 2.5.

Aikuisten suunnistuskoulu alkaa torstaina 2.5.2019 klo 18 Jämsän Seutu -kuntorastien yhteydessä. Suunnistustaitojen opettelu jatkuu torstaisin suunnistuskoulukalenterin mukaisina päivinä. Kauden alussa on kaikkiaan neljä kokoontumista ja kesälomatauon jälkeen kolme.

## Aikuisten suunnistuskoulun ohjelma:

Päivämäärä	Tapahtumapaikka
2.5.	Jaatilanrinne - Pukinvuori
9.5.	Kankaanmäki
16.5.	Huhdanvuoren hiihtokeskus
23.5.	Metsäkoulu
15.8.	Varismäki
22.8.	Kivioja

## Aikuisten suunnistuskoulu sopii erittäin hyvin sinulle, joka:

- haluat uuden kuntoa kohottavan ja mieltä virkistävän harrastuksen
- etsit koko perheen yhteistä harrastusta
- haluat varmuutta luonnossa liikkumiseen, esimerkiksi marjastamiseen tai metsästämiseen
- haluat "navigaattorin tädin" sijaan itse päättää, mitä reittiä pitkin ajat Jämsästä vaikkapa mummolaan Enonkoskelle

Kynnys suunnistuskouluun osallistumiseen on pieni: suurimpana oma innostus asiaan. Tavallinen ulkoliikuntavarustus on alkuvaiheessa ihan riittävä, eikä kompassikaan ole pakollinen.



[www.jrv.fi/Sinetti-suunnistuskoulu](http://www.jrv.fi/Sinetti-suunnistuskoulu)

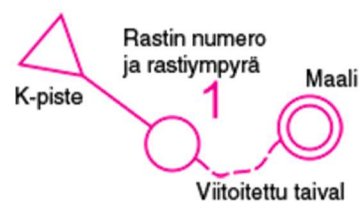


## Suunnistuskoulun hinta

Koulun hinta on 60 €, johon sisältyy ohjaus ja tarvittava materiaali. Mikäli haluat samalla ostaa osallistumisoikeuden kaikkiin kauden 2019 Jämsän Seutu -rasteille, saat suunnistuskoulun ja kuntorastipassin yhteishintaan 100 €. Harrastusta on siten helppo jatkaa alkukesän jälkeenkin.

## Toiminta

Käytännön opetus toteutetaan pienryhmissä, joiden vetäjinä toimivat kokeneet JRVA:n suunnistajat ja Suomen huippua tavoittelevat seuran omat juniorit. Pienryhmät muodostetaan taito- ja kuntotasoltaan yhtenäisiksi, jolloin jokaisella on mahdollisuus opetella oman tason mukaan. Kurssin sisältöä muokataan kurssilaisten toiveitten ja tason mukaan.



## Ilmoittautuminen ja yhteyshenkilö

Kurssille ilmoittautumiset JRVA:n verkkosivujen [www.jrv.fi](http://www.jrv.fi) kautta. Sivulla sijaitsevasta kuntorastikalenterista näet myös kuntorastien pitopaikat ja muut täydentävät tiedot.

Aikuisten suunnistuskoulun rehtorina toimii ja tiedusteluihin vastaa Kaisu Piirto, puhelin: 0405778315

