



Jämsän Seutu-suunnistuskoulu aikuisille

Tervetuloa opettelemaan luonnossa liikkumista kartan kanssa!

JRV järjestää tulevan kesän ja syyskesän aikana aikuisten suunnistuskoulun. Sen aikana opetellaan ja harjoitellaan suunnistuksen perustaidot alkeista lähtien.

JS-suunnistuskoulu aikuisille alkaa 28.4.2022

Aikuisten suunnistuskoulu alkaa torstaina 28.4.2022 klo 18 JRV -kuntorastien yhteydessä. Suunnistustaitojen opettelu jatkuu torstaisin suunnistuskoulukalenterin mukaisina päivinä. Kauden alussa on kaikkiaan neljä kokoontumista ja kesälomatauon jälkeen kolme. Syksyllä järjestetään kaksi yösuunnistuskokeilua.

Aikuisten suunnistuskoulun ohjelma

Päivämäärä	Tapahtumapaikka
28.4.	Miekkainpetäjä
5.5.	Orivuori
12.5.	Jaatilanrinne-Pukinvuori
19.5.	Vangonmäki
4.8.	Heräkulma
11.8.	Huhdanvuoren hiihtokeskus
18.8.	Metsäkoulu
29.9	Orivuori yö
6.10	Haaralankangas yö

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



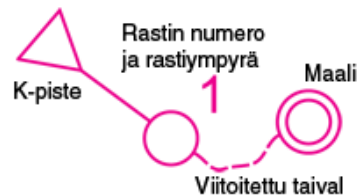
ulkoliikuntavarustus on alkuvaiheessa ihan riittävä, eikä kompassikaan ole pakollinen.

Suunnistuskoulun hinta

Koulun hinta on 60 €, johon sisältyy ohjaus ja tarvittava materiaali. Suunnistuskoulun ja koko kauden kattavan rastipassin hinta on 100 €. Osallistujien kesken arvotaan lahjakortteja kauden päätteeksi.

Toiminta

Käytännön opetus toteutetaan pienryhmissä, joiden vetäjinä toimivat kokeneet JRV:n suunnistajat. Pienryhmät muodostetaan taito- ja kuntotasoltaan yhtenäisiksi, jolloin jokaisella on mahdollisuus oppia oman tason mukaan. Kokoontumisissa noudatetaan mahdollisesti voimassa olevia koronarajoituksia. Ohjeet kokoontumisista toimitetaan osallistujille etukäteen sähköpostitse.



Ilmoittautuminen ja yhteyshenkilö

Aikuisten suunnistuskouluun ilmoittaudutaan JRV:n verkkosivuilla jrv.fi. Valitse ylänavigoinnista Kauppavälilehti, josta löydät haluamasi ilmoittautumislinkin. Aikuisten suunnistuskoulun yhteyshenkilönä toimii Saila Ahtola-Salonen s.ahtolasalonen@gmail.com 040-7743139. Ajantasaiset tiedot www.jrv.fi



jrv.fi/aikuisten-suunnistuskoulu

Jämsän Seutu

