



OP-suunnistuskoulu aikuisille 2023

Tervetuloa opettelemaan luonnossa liikkumista kartan kanssa!

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

OP-suunnistuskoulu aikuisille alkaa 27.4.2023

Aikuisten suunnistuskoulu alkaa torstaina 27.4.2023 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.

Huom! Kevään lumitilanne huomioiden muutokset mahdollisia ja näistä infotaan seuran sivuilla.

Aikuisten suunnistuskoulun ohjelma

Päivämäärä	Tapahtumapaikka
27.4.	Rahkavuori: kartta, sekä toiminta kuntorasteilla
4.5.	Huhdanvuoren hiihtokeskus: reitINVALINTA ja rastinotto
11.5.	Jaatilanrinne: korkeuskäyrät
18.5.	Miekkainpitäjä: kompassi
17.8.	Turkinkylä
24.8.	Ruonavuori
31.8.	Himos/Pohjois-Himos
5.10	Himos/Paljakka yö
12.10	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.

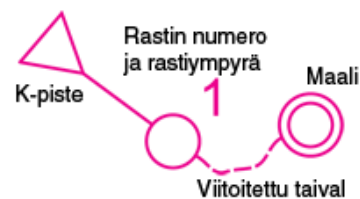


Suunnistuskoulun hinta

Koulun hinta on 60 €, johon sisältyy ohjaus ja tarvittava materiaali. Suunnistuskoulun ja koko kauden kattavan rastipassin hinta on 100 €. Kertamaksun hinta 10 €, sisältäen kyseiselle ajankohdalle suunnitellun aiheen. Kertamaksun maksaneet ilmoittautuvat sähköpostilla alla olevaan osoitteeseen. Tarkempi ajo-ohje ja linkki ovat seuran kuntorastikalenterissa.

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. Ohjeet kokoontumisista toimitetaan osallistujille etukäteen sähköpostitse.



Ilmoittautuminen ja yhteyshenkilö

Aikuisten koko suunnistuskoulun ostaneet ilmoittautuvat JRV:n verkkosivuilla jrv.fi. Valitse ylänavigoinnista Kauppa-välilehti, 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

