

## HIPPO-Rastikoulu 2011

### Ilmoittautuminen ja tiedustelut

26.4.2011 mennessä sähköpostitse [rastik@pihkaniskat.fi](mailto:rastik@pihkaniskat.fi)  
tai puhelimitse 040-5969684 (Päivi Saarikoski)



### Osallistumismaksu

50 €/lapsi (sis. yksi lapsi ja yksi vanhempi), 100 €/perhe. Tähän sisältyy lasten Nuori Suunta – kortit (suunnistuslisenssi + vakuutus) ja seuran jäsenyys vuonna 2011. Seuran jäsenten lapset pääsevät jäsenmaksun hinnalla. Tämä edellyttää jommankumman vanhemman jäsenyyttä jo vuonna 2010.

Rastikoulun osallistumismaksu laskutetaan ilmoittautumisen jälkeen ja sen tulee olla maksettu ennen rastikoulun alkua. Nuori Suunta –kortin vakuutusta varten ohjaajalle ilmoitetaan lapsen koko nimi, osoitetiedot, syntymäaika ja henkilötunnus sekä vanhempien nimet, puhelinnumerot sekä sähköpostiosoite. Nämä tiedot on hyvä antaa ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostitse.

### Rastikoulun tasoryhmät

Ikä on viitteellinen, taitotaso ja uskallus määrittävät ryhmän paremmin.

**Taso 1:** Lapsi aloittelee suunnistusharrastusta, tarvitsee aikuisen mukaan radalle, ikä 7-8 v.

**Taso 2:** Lapsi osallistunut suunnistuskouluun aikaisemmin, uskaltaa kiertää rastireittiradan yksin, ikä 9-10 v.

**Taso 3:** Lapsi osaa jo suunnistaa rastireittiradalla ja uskaltaa irtautua merkitystä reitistä eli siirtymässä tukireitille ja oikeaan suunnistukseen, ikä 10-12 v.

On tärkeää, että ainakin yksi vanhempi perheestä osallistuu Taso 1:llä ja Taso 2:lla lapsensa kanssa harjoituksiin. Näin on turvallisuus taattu ja eksymisen pelko jää pois. Taso 3:lla vanhempi saa osallistua esim. seuraten, mutta lapsen toivotaan tekevän itsenäisiä ratkaisuja reitinvalinnassa.

### Vastuulliset ohjaajat

Taso 1: Päivi Saarikoski

Taso 2: Heikki Sorsa

Taso 3: Sami Kääriäinen

### Rastikoulun aikataulu keväällä 2011

- ma 2.5. klo 18.00-20.00 harjoitus Varistossa Reserviupseerien majalla, Rystypolku 4
- ma 9.5. klo 18.00-19.30 harjoitus Vierumäen koululla, Huuhkajatien parkkipaikka
- ma 16.5. klo 18.00-19.30 harjoitus Vierumäen koululla, Huuhkajatien parkkipaikka
- ma 23.5. klo 18.00-19.30 harjoitus Vierumäen koululla, Huuhkajatien parkkipaikka
- ma 30.5. klo 17.00-18.30 harjoitus Vierumäen koululla, Huuhkajatien parkkipaikka
- ke 1.6. klo 16.30-18.30 Aluerastit Kuusijärvellä
- Lisäksi Nuorten sarjakilpailut : 19.5. Espoon Akilles ja 1.6. Helsingin Suunnistajat

### Ohjelma

**Harjoituksen alussa tehdään leikinomaisesti alkuverryttely, joka voi olla pyrähtelyä, hypähtelyä, tai tasapainoilua – tarkoituksena lisätä lajinomaista ketteryttä. Tähän osallistuvat myös aikuiset!**

### ma 2.5. klo 18-20 Varisto, Res. Ups. maja, Rystypolku 4

Tutustuminen ryhmään ja ohjaajiin

**Taso 1:** Karttamerkit (tie, polku, pelto, rakennus, aita, lampi, metsä, jne. eli majan ympäristö), miten suunnistusrata on merkitty karttaan, kartan suuntaus

Rastireittirata majan ympäristössä, emit-leimaus

**Taso 2:** Kertausta edellisen vuoden opituista asioista

Karttamerkkejä, kartan suuntaus, reitinvalinta, suunnitelma, havainnointi, ennakointi  
Rastireittirata majan ympäristössä oikomismahdollisuuksia hyödyntäen

**Taso 3:** Kartan suuntaus maaston ja kompassin pohjoisnuolen avulla, reitinvalinta

- 1) Polkusuunnistus Raappavuorella (käyrien hahmotus)
- 2) Emit –radan kierto majalla

### **ma 9.5. klo 18 -19.30 Vierumäen koulu, Huuhkajatie parkkipaikka**

Tutustutaan Vierumäen karttaan ja maastoon, kartan suuntaaminen

**Reittiviivasuunnistus:** maastossa merkitty reitti, kartassa sitä vastaava viiva, suunnistaja merkitsee sen varrella olevat rastit karttaan oikeaan paikkaan

Taso 1: reittiviivaharjoitus

Taso 2: reittiviivaharjoitus ensin, sitten sama rata oikomalla, jos ehtii

Taso 3: reittiharjoitus (kartassa ei viivaa), sitten sama rata suunnistaen

### **ma 16.5. klo 18 -19.30 Vierumäen koulu, Huuhkajatie parkkipaikka**

**Perhoslenkit eri vaikeusasteilla**

Taso 1: lyhyet perhoslenkit huoltajan kanssa

Taso 2: lyhyet perhoslenkit yksin tai parin kanssa, huoltaja voi seuraila

Taso 3: perhoslenkit yksin (kompassia voi käyttää apuna)

### **to 19.5. klo 17.00 -18.30 Nuorten sarjakilpailu, Espoon Akilles**

Tämä on ns. harjoituskilpailu, johon voi ilmoittautua paikan päällä.

Kilpasarjat (suunnistetaan yksin):

tytöt: D8RR, D10RR, D12TR, D12, D14 (RR=rastireitti, TR=tukireitti)

pojat: H8RR, H10RR, H12TR, H12, H14

Saattaja- ja parisarjat (ei ikärajoituksia):

S-RR, S-TR, S-12, S-14

### **ma 23.5. klo 18 -19.30 Vierumäen koulu, Huuhkajatie parkkipaikka**

**Reitinvalintaharjoitus** (havainnoidaan korkeuserot, maaston peitteisyys tai hankalakulkuisuus)

Taso 1: polkusuunnistus

Taso 2: polut, ojat, kuviorajat reitinvalinnan apuna

Taso 3: käyrää pitkin vai käyrän poikki

### **ma 30.5. klo 18 -19.30 Vierumäen koulu, Huuhkajatie parkkipaikka**

**Bingorastit**

(haettava niin monta rastia kuin 45 minuutissa ehtii)

Kaikille sama tehtävä, voi mennä joko yksin tai huoltajan kanssa.

### **ke 1.6. klo 17.00 -18.30 Nuorten sarjakilpailu, Helsingin Suunnistajat**

Tämä on ns. harjoituskilpailu, johon voi ilmoittautua paikan päällä.

Kilpasarjat (suunnistetaan yksin):

tytöt: D8RR, D10RR, D12TR, D12, D14 (RR=rastireitti, TR=tukireitti)

pojat: H8RR, H10RR, H12TR, H12, H14

Saattaja- ja parisarjat (ei ikärajoituksia):

S-RR, S-TR, S-12, S-14

### **Materiaali:**

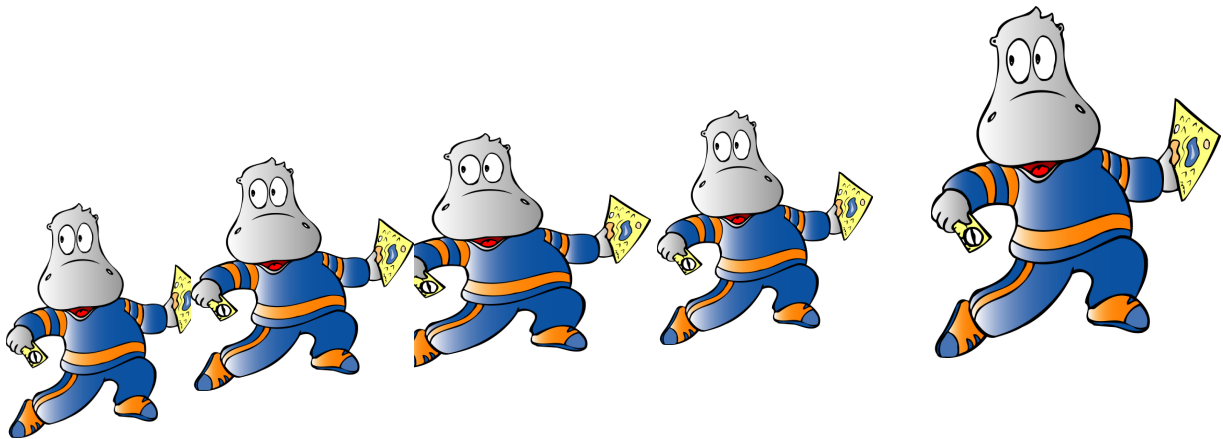
Hippo-suunnistuskoulun harjoitusvihko, Karttamerkkiopas, Suunnistuksen taskuopas (lapsille),  
Lyhyt johdatus suunnistukseen (vanhemmille). Helsingin OP sponsoroit HIPPO-tuotteet.

## Rastikoulu jatkuu syksyllä 2011

Syksyllä ryhmät kokoontuvat suunnistamaan Pihkaniskojen Aluerasteilla, Nuorten sarjakilpailuissa sekä muissa lapsille ja nuorille tarkoitetuissa kilpailuissa. Alla olevissa tapahtumissa on Pihkaniskojen rastikoulun ohjaaja paikalla opastamassa ennen suoritusta ja antamassa palautetta suunnistuksen jälkeen.

- ke 10.8. Aluerastit, Bakukärr Knutersintiellä: reittiviivasuunnistus
- ke 24.8. Aluerastit, Länsimäki: rastireittirata tai helppo 2 km:n tavallinen suunnistus
- ke 24.8. Nuorten sarjakilpailu, LYNX
- ti 30.8. Alueen Oravapolkukilpailu (henk.koht.), Hyvinkää
- ke 7.9. Aluerastit, Länsisalmi: rastireittirata/reittiviivasuunnistus
- to 8.9. Nuorten sarjakilpailu, Espoon Suunta
- to 15.9. Nuorten sarjakilpailu, Pihkaniskat
- ke 21.9. Aluerastit, Kuusijärvi: rastireittirata tai helppo 2 km:n tavallinen suunnistus
- ke 5.10. klo 19 Aluerastit, Mätäkivenmäki – yösuunnistus: otsaled tai taskulamppu mukaan

Rastikoulun päättäjäiset pidetään marraskuussa kun Nuorten sarjakilpailujen mitalit on saatu jaettavaksi.



Helsingin OP