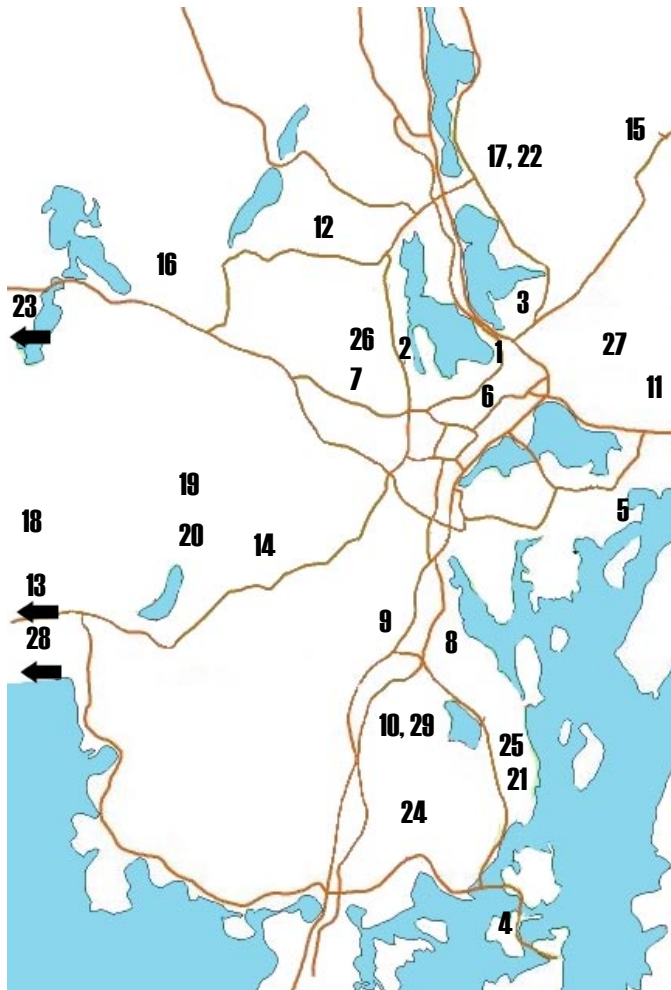


KUNTORASTIT 2013



SUUNTA  
JYVÄSKYLÄ



# Kuntorastit 2013

<b>Nr</b>	<b>Pvm.</b>	<b>Kartta</b>
1.	To 4.4	Viitaniemi
2.	To 11.4	Kortepohja
3.	To 18.4	Lohikoski
4.	To 25.4	Lehtisaari
5.	To 2.5	Samulinniemi
6.	To 9.5	Harju (F)
7.	To 16.5	Killeri (F)
8.	To 23.5	Keljonkangas (F)
9.	Ti 28.5	Härkösuo
10.	To 30.5	Sääksvuori
11.	To 6.6	Hiihtomaa
12.	Ti 11.6	Ruotsinperä
13.	To 13.6	Myllyvuori
14.	To 20.6	Pirttimäki
15.	To 27.6	Tyyppälä
16.	To 4.7	Mysiönmäki
17.	To 11.7	Touruvuori
18.	To 18.7	Valkeamäki
19.	To 25.7	Kotanen
20.	To 1.8	Sallaajärvi
21.	Ti 6.8	Vitapolis
22.	To 8.8	Touruvuori (F)
23.	To 15.8	Jussilanperä (F)
24.	To 22.8	Paasivuori länsi (F)
25.	To 29.8	Kinkoriutta
26.	To 5.9	Laajavuori
27.	To 12.9	Kangasvuori
28.	To 19.9	Ylä-Muuratjärvi
29.	To 26.9	Sääksvuori



## Jukola - suunnistuskoulu

Oletko joskus haaveillut osallistumisesta maailman suurimpaan viestisuunnistustapahtumaan Jukolan viestiin, mutta Sinulla ei ole ollut rohkeutta toteuttaa toivettasi? Vai haluaisitko vain kehittää taitojasi suunnistuksen parissa tai palauttaa mieleen ehkä aikaisemmin opitut suunnistustaidot?

Jukolan viesti järjestetään tänä vuonna viikkoa ennen juhannusta lähes kotikulmillamme Jämsässä, mikä antaa meille keskisuomalaisille erinomaisen mahdollisuuden osallistua tapahtumaan. Suunta Jyväskylä järjestää keväällä jukolakoulun, jonka tavoitteena on luoda ja täydentää suunnistuksen perusvalmiuksia ja siten auttaa mahdollisesti ensimmäiseen Jukolan viestiin osallistuvaa kuntosuunnistajaa saamaan

[www.suuntajyvaskyla.fi](http://www.suuntajyvaskyla.fi) 

onnistuneen suorituksen. Jukolakouluun ovat erittäin tervetulleita myös ne kuntosuunnistuksesta kiinnostuneet aikuiset, jotka eivät ainakaan tänä vuonna aio itse osallistua Jukolan viestiin. Otamme opetuksessa ja harjoituksissa huomioon erilaiset kunto- ja taitotasot niin, että jokainen osallistuja voi nauttia suunnistuskokemuksestaan. Jukolakoulu sisältää kaksi teoriaopetuskertaa ja viisi maastoharjoitusta. Jukolakoulun huipennuksena viides kerta on osallistuminen Suunta Jyväskylän 8. kesäkuuta pidettäviin kansallisten kilpailujen kuntosarjaan. Kansallisissa kilpailuissa pääset aistimaan kilpailuilmapiiriä kisaravintoloineen muiden suunnistajien kanssa. Osallistuminen ei vaadi kilpailulisenssiä.

### **Jukolakoulun ohjelma:**

#### **1. Ensimmäinen teoriakerta 7.5.**

- Jukola-info, ilmoittautuminen, joukkueet, aikataulu, maksut, viestiin osallistuneiden seuran jäsenten kokemuksia, esityksiä, kuvia ja karttoja
- Tasokartoitus

#### **2. Toinen teoriakerta 14.5.**

- Suunnistuksen osa-alueet, teoriaa, sanasto, toimintaohjeet kuntosarsteilla ja kilpailuissa, asut, välineet, turvallisuus, jälkipelit (tulokset, väliajat, reittihärveli)

#### **3. Ensimmäinen maastoharjoitus 16.5. Killerillä**

- Kartan ja maaston yhteyksien havainnointia, reitin suunnittelu, suunnitelman toteutus, rastin otto

4. Toinen maastoharjoitus 23.5. Keljonkankaalla
  - C-rata ohjattuna pienryhmissä
5. Kolmas maastoharjoitus 30.5. Sääksvuoressa
  - B-rata ohjattuna pienryhmissä
6. Neljäs maastoharjoitus 6.6. Hiihtomaalla
  - Omatoimiharjoitus, reitinsuunnittelu ohjattuna, läpikäynti ohjaajan kanssa suorituksen jälkeen
7. Kilpailu 8.6.
  - Osallistuminen Suunta Jyväskylän järjestämään kansalliseen kilpailuun, kilpailunomainen suoritus, oma suunnitelma ja toteutus, kilpailusuorituksen tarkka analyysi ohjaajan kanssa
    - Seura voi ilmoittaa suunnistuskoulujoukkueen Jukolaan, jos saadaan sitova ilmoittautuminen ennakoon. Vaihtoehtona on myös ilmoittautuminen Jukolan ”juoksijapankkiin”, josta vajaan joukkueet täydentävät kokoonpanonsa. Jukolaan ilmoittautuminen 8.5. mennessä ja itse Jukola 15.-16.6.2013 Jämsässä. Seuraa ilmoitteluumme mahdollisten muutosten osalta:  
<http://www.suuntajyvaskyla.fi/kunto/jukolakoulu2013>.

# Nuorten ja lasten suunnistuskoulu

Nuorten ja lasten suunnistuskoulu kokoontuu maanantaisin klo 18 alkaen. Keväällä 2013 suunnistuskoulu alkaa maanantaina 29. huhtikuuta 2013. Suunnan suunnistuskouluun osallistuu vuosittain yli 100 nuorta rastinlötäjää.

## Tarkemmin:

<http://www.suuntajyvaskyla.fi/nuoret/>

Suunta Jyväskylän Nuorten jukola -joukkueet elokuussa 2012. Joukkueet menestyivät hyvin ja ykkösjoukkueen sijoitus oli yhdeksäs. Nuorten Tiomilassa Ruotsissa poikien sijoitus oli paria viikkoa aikaisemmin viides.

