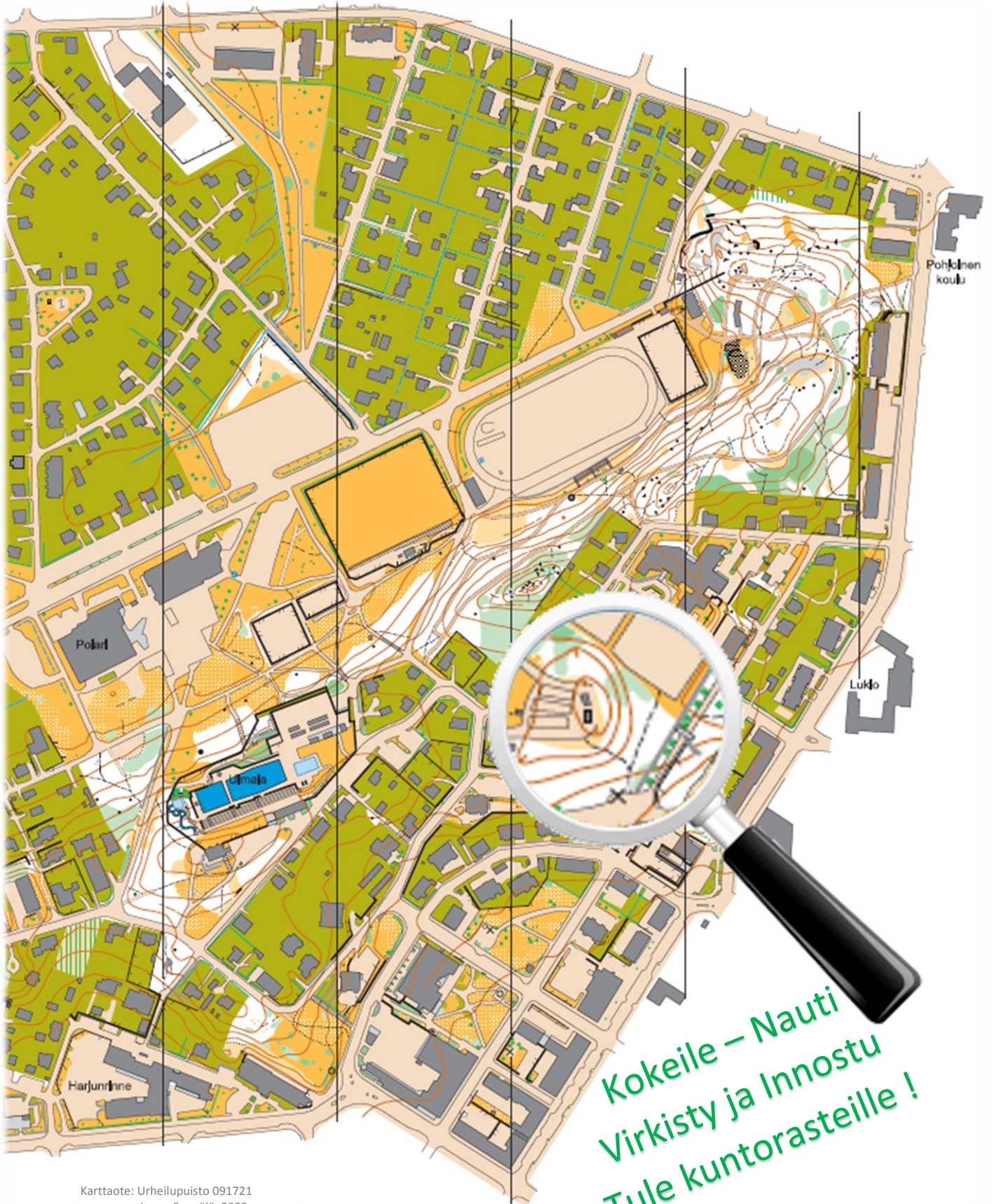




Riihimäen Suunnistajat

Kuntosuunnistuskausi 2016



**Kokeile – Nauti
Virkisty ja Innostu
Tule kuntorasteille !**

Tule kuntorasteille!

Nautitko ulkoilusta, pidätkö liikkumisesta, haluatko kokea löytämisen riemun ja aistia monimuotoisen suomalaisen metsän, sen luonnon, puut ja eläimet. Toivotko osaavasi löytää marjapaikat tai tutustuvasi kotimetsään. Haluaisitko sieniretkelle tai polkuretkelle lähimetsään.

Lähde suunnistamaan!

Suunnistus on fyysiseen kuntoon ja loogiseen ajatteluun perustuva kuntosuunnistelu, joka tarjoaa harrastajalleen haasteita ja elämyksiä. Laji, johon voi jäädä koukkuun kun koet oivalluksia, onnistumisia ja jatkuvaa löytämisen iloa. Se on ulkoiluharrastus, joka pitää kunnan korkealla ja mielen virkeänä sekä kehittää ratkaisuntekokykyä eli liikuntatieteellisin termein havaintomotorisia taitojasi.

Nopeutta ja harkintaa?

Suunnistuksessa pelkät fyysiset ominaisuudet ja vauhti eivät ratkaise parhaaseen tulokseen pääsemistä, vaan lisäksi on osattava ratkaista paras reitti rasteille sekä löytää itse rastit. Nopeus, reitin valinta ja rastin löytäminen määrittävät kaikki yhdessä lopullisen etenemisnopeuden. Sen vuoksi harkiten ja hitaammin – jopa kävellen etenevä suunnistaja voi olla rastilla ennen juoksuvauhdiltaan nopeampaa kansasuunnistajaa. Todellinen jänis ja kilpikonna tilanne, minkä vuoksi laji on niin suosittu kaiken ikäisten ja kuntoisten harrastajien keskuudessa.

Helpolla mukaan

Harrastuksen voi aloittaa jokaisen kaapista löytyvillä ulkoiluvälineillä ja lenkkikengillä. Ainoastaan kompassi on väline, jota ei välttämättä kaikilta kotoa löydy.

Kompassi on ehdoton apuväline aloittelijalle ja kartan suojaksi A4-muovitaskuun olisi hyvä olla mukana, sillä se pitää kartan lukukelpoisena koko reitin ajan ja käyttökelpoisena vaikkapa omaa myöhemmin tehtävää marja- tai sieniretkettä varten.

Voit myös satsata erityisiin suunnistusasuihin, johon risut ja neulaset tarttuvat huonosti ja jotka ovat keveitä kantaa kastuessaankin. Suunnistusjalkineet pitävät liukkaalla pinnalla tossuja paremmin. Niiden pohjasta löytyvät nappulat ja nastat, jotka vähentävät liukumista kaatueiden puiden rungoilla ja sammaleen peittämällä kivillä. Nekin jäävät keveiksi kastuessaan, jos sattuu märkä reitinvalinta.

Suunnistuksen aloituskynnyksen madaltamiseksi seuramme tarjoaa uusille jäsenilleen starttipaketin, johon kuuluu peruskompassi, karttamuovi, 2 ulkoilukäyttöön soveltuvaa kaksipuolista lähialuekarttaa (suunnistuskartta mittakaavassa 1:10000) ja 2 suunnistuslipuketta, joilla koko perhe voi tutustua suunnistukseen Riihimäen Suunnistajien Tiistairasteilla. Jos kompassi on jo hankittuna, niin vaihtoehtoisesti sen ja kahden lipukkeen sijasta voi valita 5 suunnistuslipuketta. Tämän starttipaketin saa muiden jäsenetujen lisäksi.

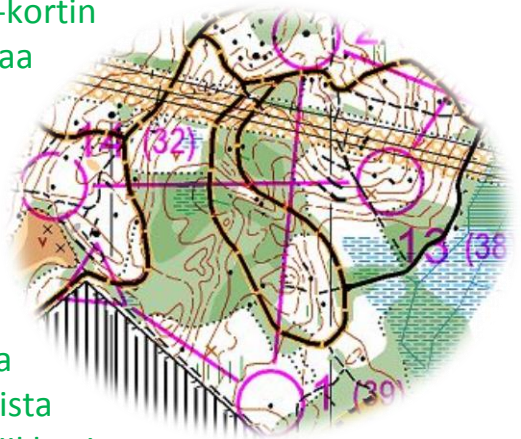
Seuran jäsenmaksu ja jäsenedut

Seuran jäsenmaksu aikuisilta on 20 euroa ja vuonna 1996 ja myöhemmin syntyneiltä 10 euroa. Uudet jäsenet voivat tehdä jäsenhakemuksen seuran [www-sivuilla](http://www.risu.fi) tai ottaa yhteyttä seuran sihteeriin, Esko Reeni, esko.reeni@kolumbus.fi, 040 824 4399.

Seuramme jäsen saa neljä ilmaista osallistumista RiSun järjestämille Tiistairasteille, kun on maksanut jäsenmaksunsa eräpäivään mennessä.

Seuran suunnistuspaikkoja on saatavissa edullisesti taloudenhoitajalta tai puheenjohtajalta. Alle 14-vuotiaille lainataan seuran omistamia suunnistuspukuja.

Sähköinen Emit-leimausjärjestelmä on käytössä lähes kaikissa kilpailuissa ja pääosassa kuntosuunnistustapahtumia. Mikäli et vielä omista omaa Emit-leimauskorttia ja kilpaillet vähän, voit lainata Emit-kortin kilpailukohtaisesti seuralta. Oman Emit-kortin voit ostaa Suunnistajan Kaupasta, jonka myyntiauto käy myös muutamilla Tiistairasteilla.



Aikuisten suunnistuskurssi 2016

Riihimäen Suunnistajat järjestää alkukaudella aikuisten suunnistuskurssin. Kurssimaksu on 50 euroa sisältäen opetuksen ja 3 ilmaista osallistumista Tiistairasteille. Tavoitteena on lisätä metsässä liikkuvien perustaitoja ja saada lisää harrastaja lajin pariin. Kurssi alkaa 21.4. ja jatkuu tiistaisin RiSu:n Tiistairasteilla. Lisätietoja aikuisten suunnistuskurssista voi kysyä Heikki Liimataiselta, heikkil55@gmail.com, 040 867 1217.

Kiintorastit ja MOBO

Suunnistusta voit kokeilla omatoimisesti myös kiintorasteilla ja mobiilikiintorasteilla eli MOBO:lla. RiSu:n kiintorastikartat ovat ladattavissa seuran sivuilta www.risu.fi -Kartat. Suunnistaa voit myös puhelimella tai tabletilla lataamalla ilmaisen MOBO-sovelluksen (mobo.suunnistus.fi). Lähin MOBO-kartta löytyy Riuttasta. Lisää karttoja löydät Hyvinkäältä ja kesän myötä myös Lopelta, Hausjärveltä ja Janakkalasta.

Lappee-Jukola 2016

68. Jukolan viesti ja 39. Venlojen viesti kilpaillaan Lappenrannassa 18.-19.6.2016. Seuramme ilmoitti 2 joukkuetta Venloihin ja 2 joukkuetta Jukolaan ja samalla varasimme alueelta hyvät telttapaikat.

Lisää joukkueita ilmoitetaan kevään aikana, mikäli saamme halukkaita suunnistajia joukkueisiimme riittävästi. Myös nyt ilmoitettuihin joukkueisiin pääsee vielä mukaan. Kysy lisää seuran yhteyshenkilöiltä.

Tarkemmat tiedot kisamatkasta tulevat sähköpostilla ja lisäksi pidämme joukkuepalaverin noin viikkoa ennen Jukolaa. Kisa-sivut www.jukola.com/2016.

Riihimäen Suunnistajien kuntorastikalenteri 2016

n:o	Päivä	Kartta, mittakaava/vuosi	Huom	Opasteiden alkamispaikka
1	19.4.	Kirvasto, 1:10000/2015		Tie 54, Kirjauksentien risteys (Riihimäki)
2	26.4.	Uhkola, 1:10000/2010		Siltakadun ja Erköyläntien risteys
3	3.5.	Riutta, 1:10000/2010		Teiden 130 ja 2834 risteys, Kormuntie
4	10.5.	Varuskunta (Tapiola), 1:10000/2008 (-15)		Tie 2879, Uusi Karhintien ja Kokonkadun risteys
5	17.5.	Majolampi, 1:10000/2009		Teiden 54 ja 2892 risteys (Puujaan risteys,Hausjärvi)
6	24.5.	Lavinto-Miehonkallio, 1:10000/2014		Teiden 54 ja 290 risteys, Hausjärvi
7	31.5.	Vatsia, 1:10000/2010 (Paalijärvi)		Teiden 130 ja 2834 risteys, Kormuntie
8	7.6.	Ykslammi, 1:7500/2015		Tie 54, Riihiviidantien risteys (Riihimäki)
9	14.6.	Isokorkee, 1:5000/2015	sprintti	Tie 54, Loppi kk risteys
Kesätauko				
10	19.7.	Malva, 1:10000/2010		Tie 54, noin 10 km Lopelta länteen, Kalamajantie
11	26.7.	Riutta, 1:10000/2010		Teiden 130 ja 2834 risteys, Kormuntie
12	2.8.	Hausjärvi kk, 1:10000/2012		Teiden 54 ja 290 risteys, Hausjärvi
13	9.8.	Hirvijärvi, 1:10000/2015		Teiden 130 ja 2834 risteys, Kormuntie
14	16.8.	Ampumarata, Loppi, 1:10000/2014		Tie 54, noin 10 km Lopelta Forssan suuntaan, Kalamajant
15	23.8.	Oitti, 1:10000/2016		Tie 54, Oitin risteys
16	30.8.	Urheilupuisto-Keskusta, 1:5000/2016	sprintti	Uramontien ja Pohjolankadun risteys
17	6.9.	Hikiä, 1:10000/2011	+yö	Teiden 290 (Hikiä-Hyvinkään) ja 13811 (Kalliontie) risteys
18	13.9.	Lavinto-Miehonkallio, 1:10000/2014	+yö	Teiden 54 ja 290 risteys, Hausjärvi
19	20.9.	Varuskunta (Tapiola), 1:10000/2016	+yö	Tie 2879, Uusi Karhintien ja Kokonkadun risteys
20	27.9.	Kirvasto, 1:10000/2015	+yö	Tie 54, Kirjauksentien risteys (Riihimäki)
Sunnuntairastit (alustava suunnitelma, tarkista seuran sivuilta www.risu.fi)				
21	2.10.	Urheilupuisto-Keskusta, 1:5000/2016	sprintti	Uramontien ja Pohjolankadun risteys
22	9.10.	Varuskunta (Tapiola), 1:10000/2016		Tie 2879, Uusi Karhintien ja Kokonkadun risteys
23	16.10.	Uhkola, 1:10000/2010		Siltakadun ja Erköyläntien risteys
24	23.10.	Kirvasto, 1:10000/2015		Tie 54, Kirjauksentien risteys (Riihimäki)

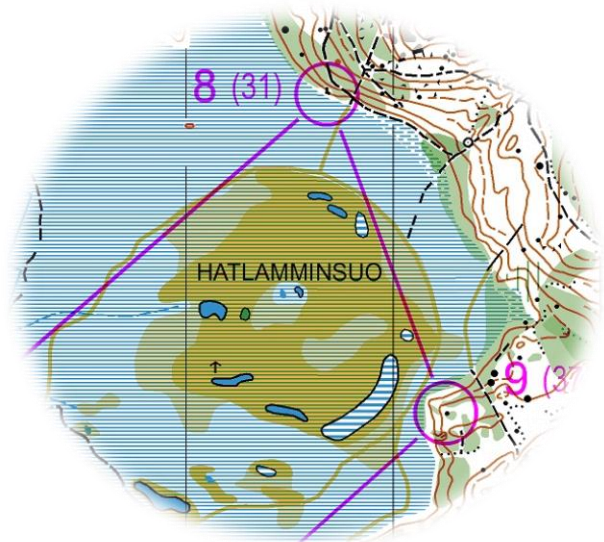
Lähdöt klo 16:30-18:30, syyskuussa klo 16:30-18:00, lokakuussa klo 12:00-14:00, yörastit klo 20:00-21:00. Maali suljetaan 1h30min kuluttua lähdön sulkeutumisesta. Kertamaksut aikuinen 6€, alle 16-vuotias 0€, Emit-korttivuokra 1€. Seuran jäsenmaksuun sisältyy 4 ilmaista osallistumista RiSu:n Tiistairasteille. Maksuksi käyvät käteinen, Smartum ja Tyky-seteli ja RiSu- ja HäSa-suunnistuslipuke.

Lisätietoja voi kysyä

Puheenjohtaja Anja Mäkelä,
anja.makela@saunalahti.fi, 040 585 8928

Varapuheenjohtaja Esa Ojapalo,
esa.j.ojapalo@gmail.com, 040 572 4764

Sihteeri Esko Reeni,
esko.reeni@kolumbus.fi, 040 824 4399



Tervetuloa kokeilemaan!

Tervetuloa kokeilemaan ja nauttimaan raikkaasta ulkoilmasta sekä virkistymään Suomen puhtaassa luonnossa – Innostu monipuolisesti kehittävästä lajista!