

Näiltä poluilta löytyy se ensimmäinen rasti

KEKE ASPOSALO

Suunnistusseura Karkki-Rasti satsaa lapsiin ja nuoriin. Seura palkkasi vetäjän opastamaan uuden sukupolven suunnistajia.

Jos covid-pandemiasta etsii hyviä puolia, sellainen löytyi suunnistuksesta. Karkki-Rasti ymmärsi hyödyntää ihmisten eristyksissä oloa piilotetulla metsiin rasteja, joita sai etsiä omaan tahtiin ja ajalla vaikka ylhäisessä yksinäisyydessä. Rastireittejä ja suunnistusmetsiä vaihdettiin viikoittain.

Nämä omatoimirastit saivat kaupunkilaiset sankoin joukoin etsimään punaväl-



Karkki-Rastin Tanja Nyholm (taempana) ja Anu Saarinen kutsuvat lapsia ja nuoria suunnistuksen pariin.

koisia rastikuutioita, ja erityisesti lapsiperheille löytyi näin uusi yhteinen ja jännittävä harrastus. Omatoimirasteja on kätkeyty Karkkilan metsiin jo kahtena ke-

sänä, ja käytäntöä jatketaan tulevanakin suvena.

Suunnistus on nosteessa
Karkki-Rasti on kasvattanut

vuosikymmenien aikana lukuisia huipputason suunnistajia, ja vuonna 2020 SM-viestissä seuran ikämiesjoukkue oli lähellä mitalia. Tämän puskan takana se haaste sitten lymyääkin. Karkki-Rastissa on varsin paljon jo heikimmän nuoruutensa ohittaneita aktiiveja, mutta nuorta polvea ei rasteja etsimässä juuri tapaa.

Seura halusi puhalttaa omatoimirastien sytyttämää suunnistuskipinää suurempaan ritoihin ja palkkasi henkilön viemään suunnistuksen ilosanomaa kouluihin ja päiväkoteihin.

Tehtävään löytyi innokas ja pätevä henkilö Jyväskylän yliopistosta. Liikunnan yhteiskuntatieteitä opiskeleva kandi **Anu Saarinen** otti ensi alkuun kolmen kuukauden pestin Karkki-Rastiin, ja sai tehtäväkseen suunnistusharrastuksen tekemisen tunnetuksi erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa.

Anu aloitti huhtikuun alussa ja on jo vetänyt ensimmäisiä suuntaviivoja karkkirastilaisten kanssa.

Kursseja lapsille ja aikuisille

– Valmistelemme keväälle neljän alkuillan kurssia, jossa lapset voivat tutustua luontoon, siellä liikkumiseen ja suunnistuksen alkeisiin leikin avulla, Anu Saarinen kertoo.

Kurssi alkaa tiistaina 12.4. ja jatkuu kolmena seuraavana tiistaina. Ensin ovat vuorossa isommat, 9–12-vuotiaat ja heti perään 6–8-vuotiaat lapset.

– Viisivuotiaatkin voivat tulla mukaan huoltajan kanssa, lupaa Karkki-Rastin **Tanja Nyholm**.

Seuran aikuisille suuntaama suunnistuskurssi juuri ennen korona-aikaa sai suuren suosion. Myös sille kaavailaan kevään aikana jatkoa.

Kesällä ohjelmaan palaavat torstain kuntorastit ajanotolla – omatoimirastit kiertää siinä rinnalla perjantaita keskiviikkoon. Torstain kuntorastien yhteydessä pidetään Hippo-suunnistuskoulua, joka pureutuu syvemmälle suunnistukseen kuin tiistaiset alkeiskurssit.

Hippo-kouluun voivat tulla samanikäiset lapset kuin tiistain kurssille.

Hei, tuolla se rasti näkyy!

Suunnistus sopii mainiosti kaiken ikäisille ihmisille. Rasteja voi etsiä halunsa ja kuntonsa mukaan joko osallistumalla kilpailuihin tai kiertämällä kuntorasteja omassa rauhassa. Metsässä liikkuminen tutkitusti vähentää stressiä ja jopa laskee verenpainetta.

Lapsille laji on omiaan, sillä he suorastaan riemuitsevat löytäessään rastin. Metsässä samoaminen kasvattaa lasten kuntoa ja parantaa motoriikkaa, mikä kantaa hedelmää myös muille lajeille, kuten palloille tai yleisurheilulle.

Oppiessaan vähitellen kartanlukemisen, lapsi tai nuori huomaa osaavansa liikkua tuntemattomassakin metsässä turvallisesti ja määrätietoisesti. Ja siitä opista hän on takuulla aikuisena kiittolinen.