

Suunnistuskoulu 2018

Koko perheen yhteinen



Mukavaa yhdessäoloa ja luonnossa liikkumista

Ulvilan Uran

suunnistuskoulussa

Itseluottamus, kunto ja motoriset taidot kehittyvät nuorilla nopeasti suunnistuksessa



Ulvilan Ura

Ulvilan Uran Suunnistuskoulu



- Huhtikuusta –syyskuuhun suunnistusopetusta
- Tasoryhmiä 3 (6-14 vuotiaille)
- Ryhmät: RR, TR, suorat radat
- Suunnistuskoulun perusopetusta pääosin tiistaisin
- Ohjelma ja paikat julkaistaan netissä viikoittain
- Suunnistuskoulun hinta 30€. Lisäksi tulee seuran jäsenmaksu. Sisältää vakuutuksellisen lisenssin, opetuskerrat, Oravacupit ja muun yhteisen ohjelman
- Nuorimmille perhesuunnistuskoulu, missä on omat vanhemmat mukana.
- Mukavaa yhdessäoloa kavereiden kanssa.



Varusteet



- Emit-kilpailukortit

- Seura hankkii EMIT-kortteja lainaksi ja lunastettavaksi nuorille
- kisoissa kävijät voivat ostaa oman Emit-kortin seuran kautta.
- suunnistuskoululaiset saa veloituksetta kortin lainaksi kesän ajaksi. (Emit-kortista on pidettävä hyvä huoli ja tuotava aina suunnistuskouluun mukaan)

- Suunnistuspaita

- Suunnistuskoululaiset saavat seuran suunnistuspaidan käyttöönsä kaudeksi veloituksetta. Palautus syksyllä ja kierrätys seuraavalle (aina ei välttämättä saa käyttämätöntä).
- Paitoja on pitkä ja lyhythihaisia. Koot 140 cm – S, M, L (kokoa voi vaihtaa kauden aikanakin tarpeen mukaan).

- Muut varusteet

- Suunnistusjalkineita kannatta kysellä kierrätettynä, muilta suunnistuskoululaisilta. *Vinkki! Laittakaa sähköpostiin haluttu koko ja jakelu koko suunnistuskoululle, niin tarjoajia yleensä löytyy hyvin lasten koille*

- Seuran lämmittelyasuja tilataan erittäin ja niistä netissä erikseen infoa



Perhesuunnistus



- Suositeltava aloitustapa alle 10-vuotiaille lapsille
- Perhesuunnistuksessa vanhemmat opettaa ja tutustuttaa nuorimmat suunnistuskoululaiset suunnistamaan ja liikkumaan metsässä.
- Antaa nuoremmille turvallisuuden tuntua ja kasvattaa itseluottamusta.
- Tavoitteena antaa nuorten itse oivaltaa ja oppia suunnistuksen alkeita omien vanhempien ohjauksessa.
- Lisää perheen sitoutumista suunnistuskoulun harjoitukseen ja suunnistusharrastukseen.
- Vanhempien ohjaus ja opetus alussa
- Toimii suunnistuskouluharjoituksissa ja merkityissä kuntorasteilla.
- Kasvattaa vanhempien suunnistustaitoa ja mahdollistaa muidenkin kuntorastien hyödyntämistä.



Suunnistuskoulu kevätkausi 2018

- Ti 17.4. Massi Jyrki
- Ti 24.4. Massi Eero
- Ti 8.5. Friitalan koulu Jari
- Ti 15.5. FK-Rata Jouni
- Ke 16.5. **Oravacup** Lavia
- Ti 22.2. Maauimala/ Am kisat Harjavalta RasKa
- Ke 23.5. **Oravacup** Ulvila
- Ti 29.5. Massi RasKa mukana Jari radat, ohjaus kaikki
- Ke 30.5. **Oravacup** Pori
- Ti 5.6. Liinaharja Raskan harjoitus Rastikarhut
- Ti 12.6. Kaskelotti Risto
- Ti 19.6. Kullaa Jari
- Ke 20.6. **Oravacup** Kankaanpää



Suunnistuskoulu syyskausi 2018



1.	Ti 7.8	Vanhakylä (sprintti)	Eero
2.	Ti 14.8	Uvilan vesitorni	Jyrki
3.	Ke 15.8	Oravacup	Kiukainen
4.	Ti 21.8	FK-rata	Jouni
5.	Ke 22.8	Oravacup	Rauma
6.	Ti 28.8	Massi	Risto
7.	Ke 29.8	Oravacup	Harjavalta
8.	Ti 4.9	Haistila Raska mukana	Jyrki radat, ohjaus kaikki
9.	Ti 11.9	Kuninkaanhaka	Raska
10.	Ke 12.9	Oravacup	Pori
11.	Su 23.9	Päätäjäiset	Jari



Uvilan Ura

Suunnistuskoulu Iltarastit



- Torstairastit: torstaisin klo 17-19.30
- Ohjelma <http://torstairastit.org/kalenteri>
- Ei ohjattua toimintaa
- Opastetaan suunnistukseen
- D-rata suunnistuskoululaiselle yhdessä vanhemman kanssa
- Alle 20 v ilmainen
- Uran jäsenille Uran järjestämät iltarastit maksuttomat



Uran torstairastit 2018

1. 19.4. Lattomeri
2. 3.5. Harjunpään urheilukenttä
3. 24.5. Massi
4. 14.6. Sileävuori (kuorila)
5. 5.7. FK-rata
6. 26.7. Kaskelotti
7. 9.8. Haistilan louhimo
8. 30.8. Harjunpään koulu
9. 20.9. Massi
10. 4.10. Friitalan koulukeskus



Ulvilan Ura

Ilmoittautumiset kisoihin



- IRMAN kautta kansallisiin ja osaan AM-kisoista
 - IRMAan ilmoittautumiset jokainen tekee itse ilm. ajan puitteissa.
 - IRMAN tunnuksista (lisenssi/sotu) saa lisätietoa Jarilta
 - Koulutusta järjestetään ensimmäisen suunnistuskoulun yhteydessä.
 - Uran nettisivuille lisätään ohjeistusta myös. www.suunnistusliitto.fi sivuilla hyvät ohjeet käyttöön.
- Kisoihin ilmoittautuminen
 - Oravacupin ilmoittautumiset ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Ilmoittautua voi kerralla koko kaudeksi tai sitten suunnistuskoulussa ajoissa tapahtuma kerralla. Vastuu on suunnistuskoululaisen vanhemmilla ilmoittautua ajoissa.
 - Muut kisat ilmoittautumiset Irmaan. Irmasta järjestetään koulutusta ensimmäisen suunnistuskoulun yhteydessä.
- Nuorten viestijoukkueiden kasaaminen
 - Mari Ahvenjärvi kokoaa ja ilmoittaa nuorten viestijoukkueet. Seuran edustaminen viestissä on toivottavaa suunnistuskoululaisilta. Tavoite on saada joukkueita niin paljon, jotta kaikki mahtuvat joukkueisiin.

