

## Rajamäen Rykmentin aikuisten suunnistuskurssi kevät 2010

### Ajankohta ja paikat:

torstai 8.4.	18-21	teoriaa Isoniityn koululla
torstai 15.4.	18-20	harjoitus Isoniityn koulun maastossa
torstai 22.4	18-21	teoriaa Isoniityn koululla
torstai 29.4	18-20	harjoitus Metsäkylän koulun maastossa

**Kouluttaja ja ilmoittautumiset:** Esa Tervonen, Karsillantie 12 AS 4, 01820 KLAUKKALA, 040 733 5162, esa.tervonen@eads.com

**Yleistä:** Jos mielesi halajaa luontoon marjastamaan, sienestämään tai retkeilemään, mutta rohkeutesi ei anna myöten eksymisen pelossa, niin tervetuloa suunnistuskurssille. Kurssi on tarkoitettu suunnistuksesta kiinnostuneille harrastusta aloitteleville. Kurssin aikana käymme läpi suunnistuksen perusteet maastoharjoitusten lomassa. Kurssin tavoite on antaa osallistujille valmiudet omatoimiseen maastossa liikkumiseen ja suunnistusharjoitteluun.

**Varusteet:** Teoriatunneille tarvitset mukaan muistiinpanovälineet ja kompassin, mikäli sinulta sellainen löytyy. Maastoharjoituksiin tarvitset kompassin, karttapussin, maastokelpoiset ja säänmukaiset jalkineet ja vaatteet.

**Kurssin hinta: 60 e.** Osallistujien määrä enintään 16 henkilöä.

### Ohjelma 8.4.

- kurssin avaus
- suunnistus yleistä
- jokamiehen oikeudet ja velvollisuudet
- kartat ja mittakaava
- karttamerkit
- kartan suuntaaminen
- etenemisen seuraaminen kartalta
- kompassit ja suunnan ottaminen

### Ohjelma 15.4:

- maastoharjoitus/Karttaretki

### Ohjelma 22.4:

- reitinvalinta
- suunnitelma
- kuinka toimin jos eksyn
- paikan määrittäminen, ristisuuntima
- paikan ilmoittaminen kartalta
- suunnistusvarusteet

- luonnonmerkit ja niiden käyttö suunnistuksessa
- kuinka harjoitella suunnistusta ja missä

**Ohjelma 29.4:**

- maastoharjoitus/Suunnistus