

“ILLANSUUSSA
OLLAAN JO HUIPULLA.”



SUUNNISTUSKOULU

City Sport suunnistuksen alkeiskurssi alkaa Oulussa.

Haluatko oppia lukemaan karttaa ja kompassia?
Oppia liikkumaan turvallisesti luonnossa ja kohottamaan kuntoa?

Suunnistuksen alkeiskurssilla opetetaan suunnistamisen perusteet teoriassa ja käytännössä. Saat valmiudet liikkua turvallisesti luonnossa ja osallistua vaikka viikkorasteille. Opastamme myös oikeisiin varusteisiin. Kokoonotumiset toukokuussa 10 kertaa.

Teoriatunnit City Sportissa,
käytännön harjoituksissa paikka vaihtelee.

Mukaan mahtuu 30 kurssilaista.

Info ja ilmoittautuminen
la 16.4. klo 10-15 City Sportissa.

Hinta Lajikumppaneille: 60€ /henkilö

Suunnistuskoulu järjestetään yhteistyössä
SUUNNISTUSKERHO POHJANTÄHDEN kanssa.



- LAJIKUMPPANI -

WWW.CITYSPORT.FI

City Sport Raksila
Tehtaankatu 1, puh. 0207 434 501
www.citysport.fi

“ILLANSUUSSA
OLLAAN JO HUIPULLA.”



City Sport suunnistuksen alkeiskurssin ohjelma:

1. viikko (18)

- Ti 3.5. teoriatunti kello 17.30
kurssin sisältö ja karttamerkit
- Ke 4.5. maastoharjoitus kello 17.30
alkeiden soveltamista

2. viikko (19)

- Ma 9.5. teoriatunti kello 17.30
lisää perustaitoja
- Ke 11.5. maastoharjoitus kello 17.30
perustaitojen soveltaminen

3. viikko (20)

- Ma 16.5. teoriatunti kello 17.30
etäisyydet, pisteet, käyrämuodot
- Ke 18.5. maastoharjoitus kello 17.30
etäisyyksien arviointi ja sen apukeinot

4. viikko (21)

- Ma 23.5. teoriatunti kello 17.30
reitien valitsemiseen liittyvät asiat
- Ti 24.5. maastoharjoitus kello 17.30
reitINVALINTAHARJOITUKSIA

5. viikko (22)

- Ma 30.5. teoriatunti kello 17.30
kokonaisuuden hallinta
- Ti 31.5. Oulurastit Pikkarala
suunnistetaan rata oman valinnan mukaan, palaute suorituksen
jälkeen