

Lahden Suunnistajat -37



Liiku hyvässä
seurassa

Puheenjohtajan tervehdys

Minulla on ilo olla Lahden Suunnistajien puheenjohtaja. Seuramme on vuodesta -37 asti tarjonnut suunnistusaiheista toimintaa kaikille lajin ystäville Lahdesta ja sen lähialueilta. Tule kokeilemaan suunnistusta lämpimässä ja ystävällisessä seurassa Lahden Suunnistajien kanssa.

Tapio Irri



Iltarastit joka tiistai

Iltarastit tarjoavat vaihtelevaa ja hauskaa kuntoliikuntaa Lahden lähiseudun maastoissa. Suunnistusradoista vastaavat osaavat ratamestarimme jotka vaihtuvat viikottain. Ratojen vaikeusasteet vaihtelevat hieman kokemattommille suunnatuista reiteistä aina kokeneiden suunnistuskarhujen mieltä askarruttaviin metsäseikkailuihin asti. Tervetuloa mukaan!

Toimintaa ympäri vuoden

Seuran toiminta on monipuolista. Valmennus- ja kilpailutoimintaa löytyy kaikenikäisille leirien ja kisamatkojen muodossa. Suunnistus- ja kunnonkohotusharjoituksia järjestetään myös ympäri vuoden. Talvisin, kun metsät eivät sovellu juoksemiseen, seura ei siirry talviunille vaan harrastajille löytyy liikuntavuoroja ja hiihtosuunnistusta.





Aikuisten suunnistuskoulu

Aikuisten Suunnistuskoulu on tarkoitettu suunnistuksesta kiinnostuneille tai suunnistustaitojaan muuten vain kohottaville. Koulu tarjoaa mahdollisuuden oppia suunnistamaan tai parantaa hieman ruostumaan päässeitä taitojaan ammattitaitoisen suunnistuskaartin opastuksella.

Lahti-Suunnistus

Lahti-Suunnistus on seuralle yksi vuoden kohokohdista. Kisa kokoaa seuralaiset vuosittain yhteisen päämäärän taakse. Seuran nuoret toivot pääsevät tuttuihin maastoihin kisailemaan. Muut seura-aktiivit osallistuvat järjestelyihin omia vahvuusalueitaan hyödyntäen. Kaksipäiväisiin kisoihin kokoontuu suunnistajia ympäri Suomen.



Lasten suunnistuskoulu

Yksi suositusta seuratoiminnasta on lapsille ja nuorille järjestettävä suunnistuskoulu. Vesselit pääsevät asiantuntevien ohjaajiemme seurassa tutustumaan karttamerkkien ja kompassien saloihin, sekä opettelemaan tietysti kartanlukutaitoja. Nuoret mielet rasittuvat kunnon ohella, sillä suunnistus kehittää matemaattista hahmotuskykyä juoksun lomassa.

Monipuolista urheilua luonnon helmassa

Suunnistus on fyysisen kunnon ja ajattelutyön yhdistävä urheilulaji. Kuntoilun ohessa laji tarjoaa elämyksiä luonnon keskellä. Rohkeimmat jopa uskaltautuvat metsään pelkän otsalampun turvin. Olet tervetullut mukaan toimintaan, etsit sitten harrastusta itsellesi tai lapsellesi, harrastat terveysliikuntaa, tai olet jo kokeneempi suunnistaja. Lahden Suunnistajat -37:ään ja jäsenetuihimme voit tutustua lähemmin nettisivuillamme osoitteessa www.ls37.fi. Nähdään metsässä.



Yhteystiedot

Postiosoite:

Hiihtomajantie 98, 15950 LAHTI

Puhelin:

(03) 751 2405

Sähköposti:

toimisto@ls37.fi

Kuvat:

Kimmo Hirvonen

Tytti Kirvesmies

Teksti ja taitto:

Jussi Valonen