



Lahden Su

LASTEN HIPPO-SUUNNISTUSKOULU

2019

- Suunnistuskoulu on tarkoitettu aloittelijoille ja jo pidemmälle ehtineille tytöille ja pojille
- Suunnistuskoulussa opitaan suunnistuksen perustaitoja, tutustutaan suunnistuksen eri harjoitusmuotoihin ja kehitetään lajitaitoja huomioiden lapsen ikä ja taitotaso
- Suunnistuskoulussa opitaan liikkumaan luonnossa ja kunnioittamaan sitä
- Suunnistuskoulussa liikutaan turvallisesti kokeneiden ohjaajien johdolla
- Suunnistuskoulu tarjoaa haasteita, elämyksiä ja uusia kavereita

LASTEN HIPPO-SUUNNISTUSKOULU 2011



Lasten Hippo-suunnistuskoulu kokoontuu ohjelman mukaan klo 17.30-19.00 alkaen 11.4. Jalkarannan koululla ja viimeinen suunnistusharjoitus pidetään 26.9. Tapanilan majalla. Suunnistuskoulu tarjoaa eri tasoryhmiä, joihin voi tulla iän ja kokemuksen perusteella. Ryhmästä toiseen voi siirtyä taitojen karttuessa vaikka kesken vuoden. Ryhmät kokoontuvat aina samaan aikaan. Suunnistuskoulussa ei ole alaikärajaa, mutta alle 8-vuotiaalla pitää olla oma aikuinen mukana. Varusteiksi riittävät aluksi säänmukainen ulkoiluvarustus ja pitäväpohjaiset kengät, joilla voi liikkua metsässä. Harrastuksen syventyessä tärkeimmät varusteet ovat suunnistuskengät, suunnistuspuku ja kompassi. Niiden hankinnasta ja muista varusteista kannattaa keskustella ohjaajien kanssa ennen ostopäätösten tekemistä.

VASTUUT JA VAKUUTUKSET

Jokainen osallistuu suunnistuskouluun omalla vastuulla. LS-37 vastaa siitä, että suunnistuskoulussa on asianmukainen ohjaus ja valvonta. Suunnistuskoululaisille on seuran puolesta tapaturmavakuutus (Nuori Suunta-kortti). Vakuutus on voimassa kaikessa järjestetyssä suunnistustoiminnassa vuoden 2011 aikana.

Nuoren Suomen pelisääntökeskustelu käydään kevään aikana suunnistuskoulussa.

HIPPO-SUUNNISTUSKOULUN MAKSUT

Osallistumismaksu 40€, Seuran jäsenille 25€.

Suunnistuskoulun maksu sisältää:

- Ohjatut suunnistusharjoitukset
- Seuran jäsenmaksu vuodelle 2011
- Nuori Suunta-kortti (vakuutus ja lisenssi) alle 14-vuotiaille ja lisenssi 15-16 vuotiaille
- Seuran iltarastit
- Särkänniemi-suunnistus 14.5. Tampereella (bussimatka, eväät)
- Kilpailujen osallistumismaksut alle 16-vuotiaille
- Osallistuminen muuhun seuran toimintaan ympäri vuoden

SUUNNISTAVIEN LASTEN VANHEMMAT JA HUOLTAJAT

Suunnistus on perinteisesti koko perheelle sopiva laji. Se antaa kaikenikäisille haastetta ja mielekästä toimintaa vuoden ympäri. LS-37 tarjoaa suunnistavien lasten vanhemmille mahdollisuuden osallistua toimintaan oman mielenkiinnon mukaan. Kaikki tehtävät eivät edellytä omaa suunnistuskokemusta.

Aikuisille pidetään oma suunnistuskoulu oman ohjelman mukaan alkaen 5.5. ja siihen voivat osallistua myös suunnistuskoululaiset, joilla on jonkin verran suunnistuskokemusta ja haluavat lisäharjoituksia. Lisäksi lapset voivat osallistua keskiviikkoisin Hollolan Urheilijat-46:n suunnistuskouluun, jossa on aina oma ohjaaja paikalla. Syyskaudella suunnistuskoulun harjoitukset pidetään vuorotellen LS-37:n ja HU-46:n kesken.

HIPPO-SUUNNISTUSKOULUUN ILMOITTAUTUMINEN JA TIEDUSTELUT

Suunnistuskouluun ilmoittautuminen tapahtuu ensimmäisellä kerralla 11.4. Jalkarannan koululla klo 17.30 tai LS-37:n toimistoon p. 03-7512405 tai toimisto@ls37.fi. Tietoa myös nettisivuilta www.ls37.fi tai Mika Kantola 040 7381901 tai Juha Palo 040-5167499. Aikuisien suunnistuskoulusta on oma esite.



LASTEN HIPPO-SUUNNISTUSKOULU JA HARJOITUKSET 2011 (LAHDEN SUUNNISTAJAT-37)

Suunnistuskoulu alkaa aina klo 17.30, ellei muuta ole sovittu. Suunnistuskoulu päättyy viimeistään klo 19.00.

Olethan ajoissa paikalla, niin voimme aloittaa harjoitukset täsmällisesti.

Aika	Paikka	Huom.
Ma 11.4.	Jalkarannan koulu	Ilmoittautuminen, info ja helppo harjoitus
Ma 18.4.	Tapanilan hiihtomaja	
Ma 25.4.	Hiihtomajantie, Tapanila	
Ma 2.5.	Urheilukeskus, Siiri Rantasen patsas	
Ma 9.5.	Launeen perhepuisto, p-paikka	Sarjakilpailu 1; RR, TR, normaalirata
La 14.5.	Särkänniemi suunnistus	Tampere (ohessa huvipuistopäivä)
Ma 16.5.	Radiomäki, urheilukentän p-paikka	
Ma 23.5.	Nikkilä, Ilonankatu, leikkikenttä	
Ma 30.5.	Metsäkankaan koulu	
Ma 6.6.	Likolampi	Sarjakilpailu 2; RR, TR, normaalirata
13.-16.6.	Leiritulet, Vierumäki	
Ma 20.6.	Heinsuo	

KESÄLOMA

Ke 10.8.	Ylikartano	HU-46
Ma 15.8.	Tapanilan hiihtomaja	LS-37
Ke 24.8.	Likolampi	HU-46, Sarjakilpailu 3; RR, TR, normaalirata
Ma 29.8.	Vanha ravirata	LS-37
Ke 7.9.	Tiiristupa	HU-46, Sarjakilpailu 4; RR, TR, normaalirata
Ma 12.9.	Jalkarannan koulu	LS-37
Ke 15.9.	Ylikartano	HU-46, hämähäharjoitus klo 20.00
Ma 26.9.	Tapanila	LS-37, kauden päättäjäiskilpailut

Lisäksi seuran iltarastit tiistaisin alkaen 19.4., joissa vuonna 2011 pääosassa myös lapsille sopiva suunnistusrata.

Aikuisten suunnistuskoulu:

To 5.5.	Salpausselän koulu	Ilmoittautuminen, alkuinfo ja teoria
To 12.5.	Tapanilan maja	
To 19.5.	Merrasjärven uimaranta	
To 26.5.	Nikkilä, Ilonankatu, leikkikenttä	
To 2.6.	Ahtiala K-supermarket	
To 9.6.	Tapanila, parkkipaikka, loppukoe	

Muita alueen kilpailuja:

30.-31.7.	Lahti-suunnistus
13.-14.8.	Aluemestaruus pitkä matka + viesti elokuu Aluemestaruus oravapolkukilpailu
Su 11.9.	Hollola-rastit



Päijät-Hämeen OP

LASTEN HARJOITUKSET 2011 (HOLLOLAN URHEILIJAT-46)

Suunnistuskoulu alkaa aina klo 17.30, ellei muuta ole sovittu. Suunnistuskoulu päättyy viimeistään klo 19.00.

Olethan ajoissa paikalla, niin voimme aloittaa harjoitukset täsmällisesti.

Aika	Paikka	Huom.
Ke 20.4.	Heinsuo	Ilmoittautuminen, info ja helppo harjoitus
Ke 27.4.	Heinsuo	
Ke 4.5.	Tiilikankaan koulu	
Ma 9.5.	Launeen perhepuisto	Sarjakilpailu 1; RR, TR, normaalirata (LS-37)
Ke 11.5.	Hollolan lukio	
La 14.5.	Särkänniemi-suunnistus	Tampere; ohessa huvipuistopäivä
Ke 18.5.	Tiiristupa	
Ke 25.5.	Ylikartanon koulu	
Ke 1.6.	Salpakankaan alakoulu	
Ma 6.6.	Likolampi	Sarjakilpailu 1; RR, TR, normaalirata (LS-37)
Ke 8.6.	Tiilikankaan koulu	
Ke 15.6.	Salpakankaan alakoulu	

KESÄLOMA

Ke 10.8.	Ylikartano	HU-46
Ma 15.8.	Tapanilan hiihtomaja	LS-37
Ke 24.8.	Likolampi	HU-46, Sarjakilpailu 3, RR, TR, normaalirata
Ma 29.8.	Vanha ravirata	LS-37
Ke 7.9.	Tiiristupa	HU-46, Sarjakilpailu 4, RR, TR, normaalirata
Ma 12.9.	Jalkarannan koulu	LS-37
Ke 15.9.	Ylikartano	HU-46, hämäräharjoitus klo 20.00
Ma 26.9.	Tapanila	LS-37, kauden päättäjäiskilpailut

Muita alueen kilpailuja:

30.-31.7.	Lahti-suunnistus
13.-14.8.	Aluemestaruus pitkämatka + viesti
elokuu	Aluemestaruus oravapolkukilpailu
Su 11.9.	Hollola-rastit

Lahden Suunnistajat

37