

Aikuisten suunnistuskoulu 2021



Tervetuloa!



Luentomateriaali: Tauno Haapasaari

Suunnistaminen

- ▶ ”Koskaan ei eksy helpommin kuin silloin kun **luulee** tietävänsä tien”
(Kiinalainen sananlasku)
- ▶ Suunnistaminen on matkan edetessä koko ajan tapahtuvaa havainnointia, analysointia ja vastausten etsimistä:
 - MISSÄ nyt olen?
 - MINNE menen?
 - MITEN, mitä reittiä menen?
 - MIHIN SUUNTAAN lähden/jatkan?
 - MITÄ näen edessä ?



Suunnistus, 4 eri lajia



Kesäsuunnistus



Hiihtosuunnistus

Suunnistus, 4 eri lajia



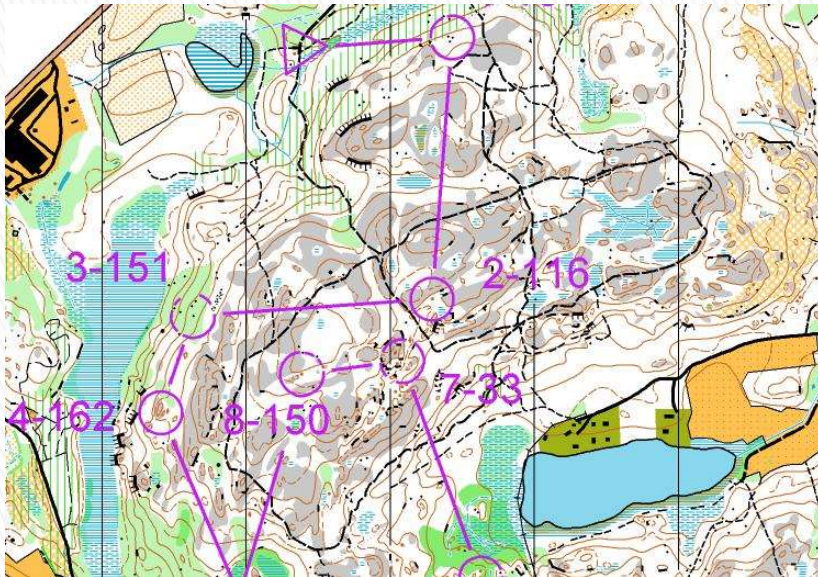
Pyöräsuunnistus



Tarkkuussuunnistus

Käytetään myös nimeä Trail-O

Suunnistus, 5 erilaista karttaa

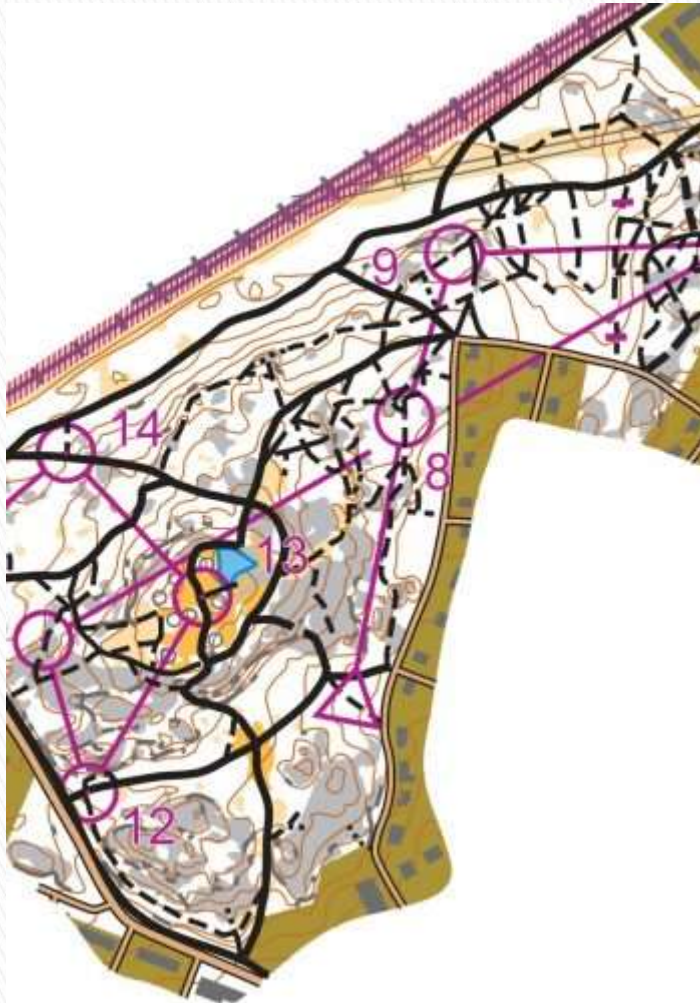


Suunnistuskartta
1: 7500 – 1:10 000

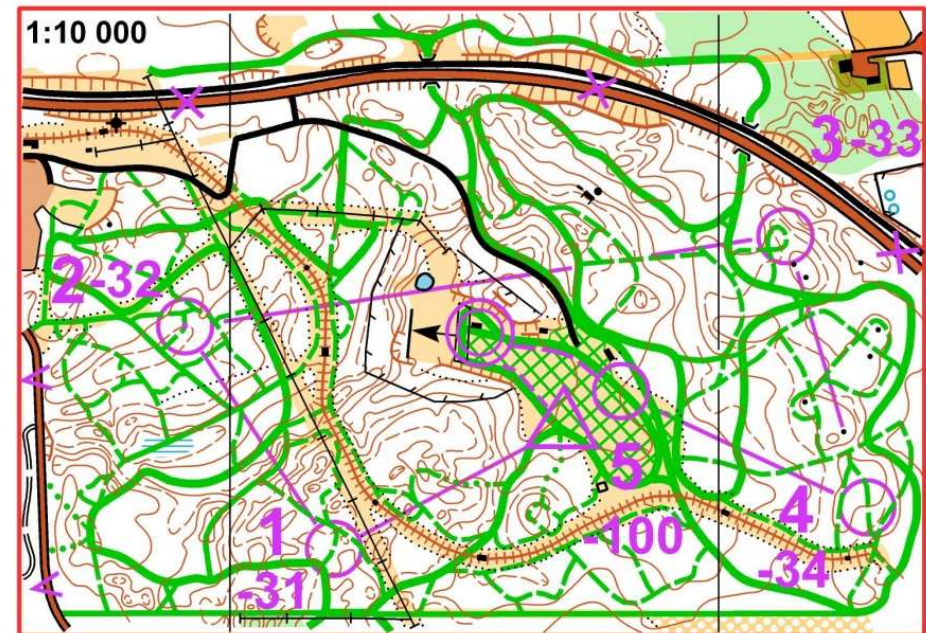


Sprinttisuunnistuskartta
1:3000 – 1:5000

Suunnistus, 5 erilaista karttaa



Pyöräsuunnistuskartta



Hiihtosuunnistuskartta

Tarkkuussuunnistus

European Trail Orienteering Championships 2010 Bollnäs, Sweden Day 1

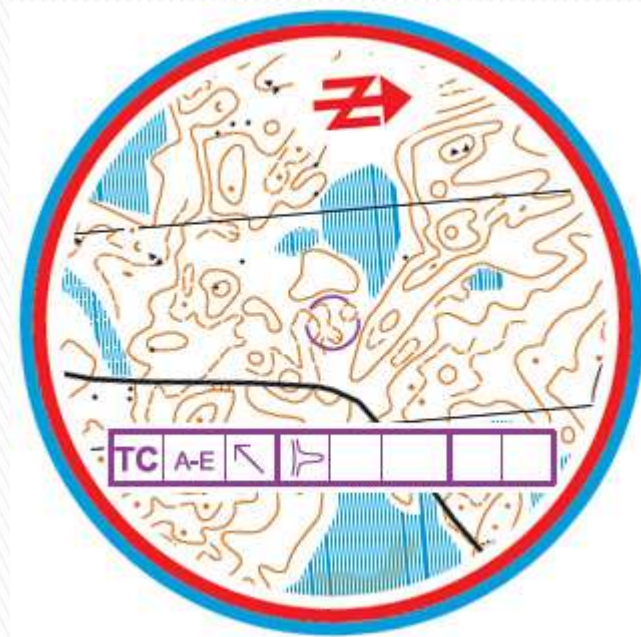
DAY1	1,4 km	02min
1	A-E	H
2	A-G	O
3	A-C	V
4	A-D	V
5	A-G	H
6	A-B	O
7	A-D	O
8	A-C	O
9	A-B	O
10	A-C	O
11	A-C	O
12	A	O
13	A	O
14	A-E	O
15	A-E	O
16	A-E	O
17	A-E	O
18	A-E	O
19	A-E	H
20	A-E	H



Scale 1:5000
Contour interval 5 m



Base map: Styhögskartan from 1960 by Karl Bosse
Revision: Mattias Östberg & Lennart Wängren
Drawing: Erik Bröman & Karl Erik Engström
Printing: Södermanlands Gärtneri
Copyright: Alfa Osa OÜ



Tarkkuussuunnistusreitti

Tarkkuussuunnistus
tehtäväesimerkki

Kartta - maaston pienoiskuva ylhäältä

- ▶ Värit ja merkit auttavat hahmottamaan maaston ja kartan välistä yhteyttä
- ▶ Suunnistuskartta piirretään aina niin että magneettipohjoinen (se minne kompassineula sojottaa) on aina ylhäällä ts. tekstit luetaan oikeinpäin
- ▶ Suunnistuskartta on tarkka, mutta siihen ei piirretä kaikkia pienimpiä yksityiskohtia. Nyrkkisääntö: karttakohteen koko pitää olla vähintään 10x10m ennen kuin sen voi lähes oikeaan kokoon piirtää kartalle
- ▶ Kartan avulla suunnistaja voi
 - Hahmottaa mielessään maastoa
 - Tehdä reitinvalintoja
 - Arvioida ja mitata etäisyyksiä
 - Arvioida maaston kulkukelpoisuutta
 - Edetä suunnitelmansa mukaisesti paikasta toiseen

Kartan värit

Kartan värit

vettä, suota
metsää
tiheikköä ja kulkukelpoisuutta
avointa maastoa
maanpinnan muotoja
rakennuksia, teitä, polkuja, kiviä ym.
avokalliota

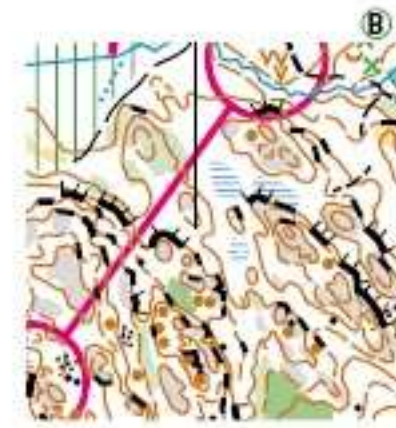
Suunnistuskarttojen mittakaavat

- ▶ Yleisimmin 1:7500-1:10 000
- ▶ Myös 1:15 000 käytetään
- ▶ Opetuskartat yleensä 1:5 000
- ▶ Sprinttikartat 1:5 000, 1: 4000, jopa 1:3000

Jos kartan mittakaava on 1:10 000, vastaa sentti kartalla 10 000 senttiä maastossa eli 100 metriä



1:5 000



Mittakaava ja kartan luettavuus

Yleisimmät karttamerkit



suppa



muurahais-
pesä



korkeuskäyrä



kukkula



kumpare



kuoppa



pieni jyrkäne



iso jyrkäne



louhikko



pieni kivi, iso kivi



rakennus



raunio



erittäin selvä kuvioraja



selvä kuvioraja



avokallio



vesialue



leveä oja, pieni oja



epäselvä oja



suo



soistuva maa



kaivo



maantie



ajo-/pyörätie,
ajopolku



polku, pieni polku



linja



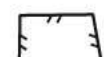
rautatie



sähkölinja



aita



korkea aita



avoin alue



avoin maasto



kenttä



hakkuualue



tiheikkö,
hidastava metsä



vaikeakulkuinen
maapohja



viljelty maa



pihamaa

Radan merkitseminen kartalle

- ▶ Kolmiolla merkitään suunnistuksen aloituspaikka, K-piste (ns. karttapiste), joka on maastossa merkitty rastilipulla
- ▶ Rastit merkitään karttaan ympyrällä, rastikohde on keskipisteessä. Rastit numeroidaan käyntijärjestyksessä.
- ▶ Rastiympyrät yhdistetään viivalla
- ▶ Maali merkitään kaksoisympyrällä
- ▶ Viitoitettu reitti, jota on pakko seurata, merkitään katkoviivalla
- ▶ Ratapainatus tehdään läpikuultavalla violetilla painovärillä



Tärkeimmät
ratamerkinnot

Rastinmääritteet

(rastilipun tarkennettu sijainti kohteessa)

- ▶ Rastin järjestysnumero (1, 2, 3 ...)
- ▶ Rastitunnus (31, 32, ...)
- ▶ Kohteen tarkennus ("luoteinen, keskimäinen, ylempi")
- ▶ Rastikohde (kivi, kumpare...)
- ▶ Täsmäntävä tieto (tiheä)
- ▶ Kohteen koko tai laajuus (8x4)
- ▶ Rastilipun sijainti (itä sivu)
- ▶ Lisätietoja (väliaikarasti, juomarasti, jne)
- ▶ Joskus määritteet löytyvät tapahtumapaikalta myös kirjallisena

Rastimäärite ja sen tulkinta

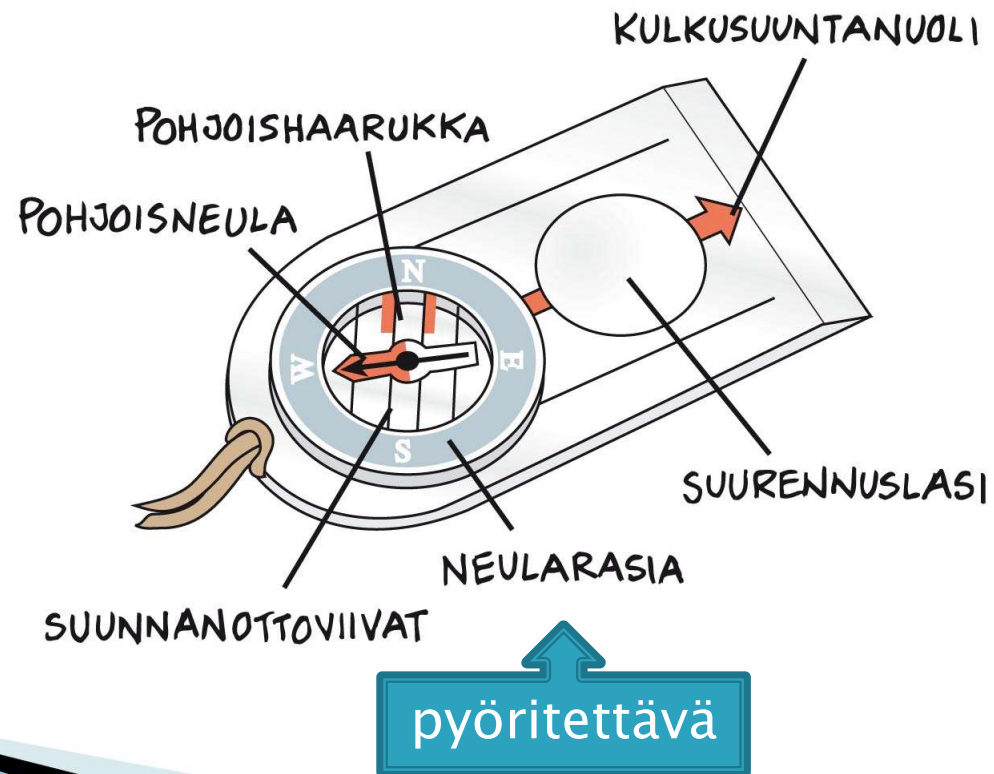
Esimerkki ratakohtaisista rastinmääritteistä

Mallikisat 1.1.2004				
H45, H50, D21				
5	7.6 km	210 m		
▶	↖ ↗	↘		
1 101	↖	↘	1.0	○
2 212	↖	↘	1.0	○
3 135	↖	↘	1.0	○
4 246	↖	↘	1.0	○
5 164	↖	↘	1.0	○
○ --- 120 m --->				
6 185	↖	↘	1.0	○
7 178	↖	↘	1.0	○
8 147	↖	↘	1.0	○
9 149	↖	↘	1.0	○
○ --- 250 m ---> ⊙				

Kilpailun nimi: Mallikisat		
Sarjat H45, H50, D21		
Ratatunnus 5	Pituus 7.6 km	Kokonaisnousu 210 m
Lähtö	Tien ja kiviaidan haara	
1	101	Suojuotin mutka
2	212	Luoteinen kivi, korkeus 1.0 m, itäsivu
3	135	Tiheikköjen välissä
4	246	Keskimmäinen suppa, itäosa
5	164	Itäinen raunio, länsisivu
Seuraa rastilta lähtevää viitoitusta 120 metriä		
6	185	Kiviaita, sortunut, kaakkoinen kulma, ulkopuolella
7	178	Nenä, luoteisjuuri
8	147	Ylempi jyrkänne, 2.0 m korkea
9	149	Polkujen risteys
Seuraa rastilta lähtevää viitoitusta 250 metriä maaliin		

Kompassi

Kompassi on ”muistitikku” jonka neularasiaa kääntämällä otetaan kartalta kulkusuunta muistiin.



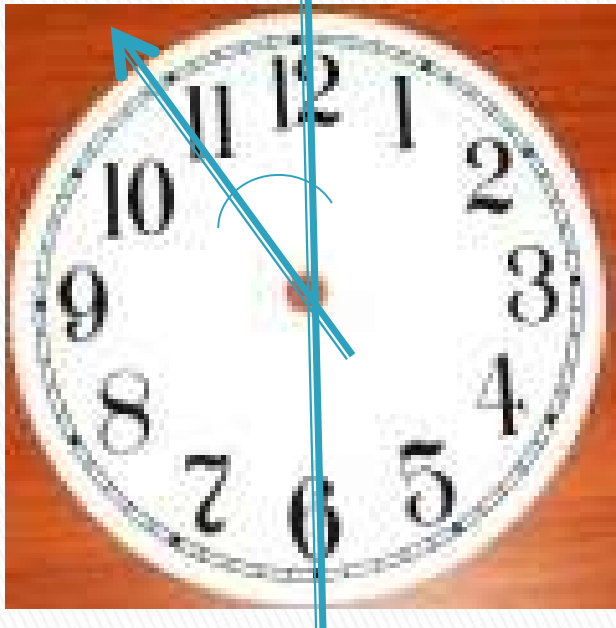
Kompassimalleja

- ▶ Vas. peukalokompassi, toimii suunnanotossa kuten levykompassikin
- ▶ Oikealla levykompassia suurennuslasilla ja ilman.



Kulkusuunta , kellotauluanalogia

P

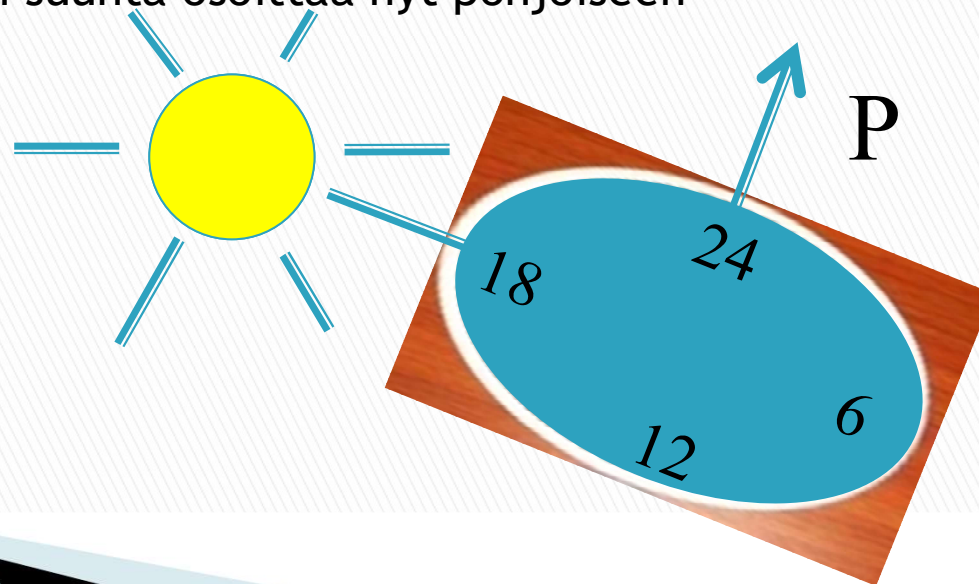


Kulkusuunta on tosiasiaa vain kulma,
joka muodostuu pohjoisen kanssa
Kartassa pohjoinen on aina ylhäällä eli
tekstit ovat oikeinpäin

Ajattele kulkusuuntaa kellotaulun
avulla. Kuvan esimerkissä mennään
"pohjoisesta vähän vasemmalle" eli noin
kello 11 suuntaan

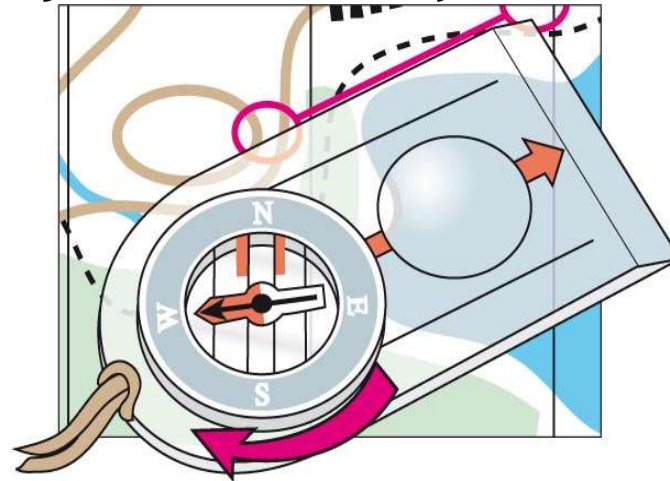
Kikka kolmonen, missä on pohjoinen?

- ▶ Löydät pohjoisen helposti kellon ja auringon avulla
- ▶ Aurinko kiertää täyden ympyrän 24 tunnissa, mutta kellossa 12h ”näyttö” eli kellon tuntiviisari on tuplasti liian nopea
- ▶ Siksi kellon tuntilukema täytyy jakaa ensin kahdella (esim. 18:00/2 = 9:00)
- ▶ Sitten suuntaa lopputulos eli kellon tuntiviisarin ”9” kohti aurinkoa
- ▶ Kello 12 :n suunta osoittaa nyt pohjoiseen



Suunnan ottaminen kartalta

- ▶ Suunnanotossa kartta voi olla missä tahansa asennossa koska suunta otetaan kartan pohjoisviivojen avulla
- ▶ Aseta kompassin sivu rastivälin kulkusuuntaan kartalle esim.rastiiympyröiden tai isojen kohteiden välille
- ▶ Käännä neularasian apuviivat kartan pohjoisviivojen suuntaiseksi -
TÄRKEÄÄ: Neularasian pohjoishaarukka pohjoiseen eli kartan yläreunaan
- ▶ Tässä kaikki, suunta on tallessa



Suunnassa kulku

- ▶ Kompassisuunnalla voit kulkea koko rastivälin tai osan siitä
- ▶ Nosta kompassi vaakasuoraan navankorkeudelle eteesi, käänny kunnes kompassin pohjoisneula asettuu pohjoishaarukkaan
- ▶ **Kompassin kulkusuuntanuoli näyttää suunnan mihin pitää lähteä**
- ▶ Valitse kaukaa sopiva kiintopiste jota kohti etenet, lähde liikkeelle
- ▶ Tarkista suunta sopivin välein kompassiin vilkaisten matkan aikana. Tee tämä monta kertaa minuutissa
- ▶ Ota suunta myös polkurikkaassa maastossa oikean polun valitsemiseksi



Kartan suuntaaminen

- ▶ Karttaa suunnataan maaston mukaisesti siten että se ”osoittaa aina menosuuntaan” eli vasemmalla puolella olevat kohteet ovat kartalla vasemmalla ja oikealla puolella olevat oikealla
- ▶ Kartan voi suunnata myös kompassin avulla, jolloin kartan yläreuna on aina pohjoista kohti
- ▶ Kartan suuntaaminen on välttämätöntä maastokohteiden hahmottamisen helpottamiseksi



Kartan suunnastus
maaston mukaiseksi

Peukalo kartalla oman paikan kohdalla

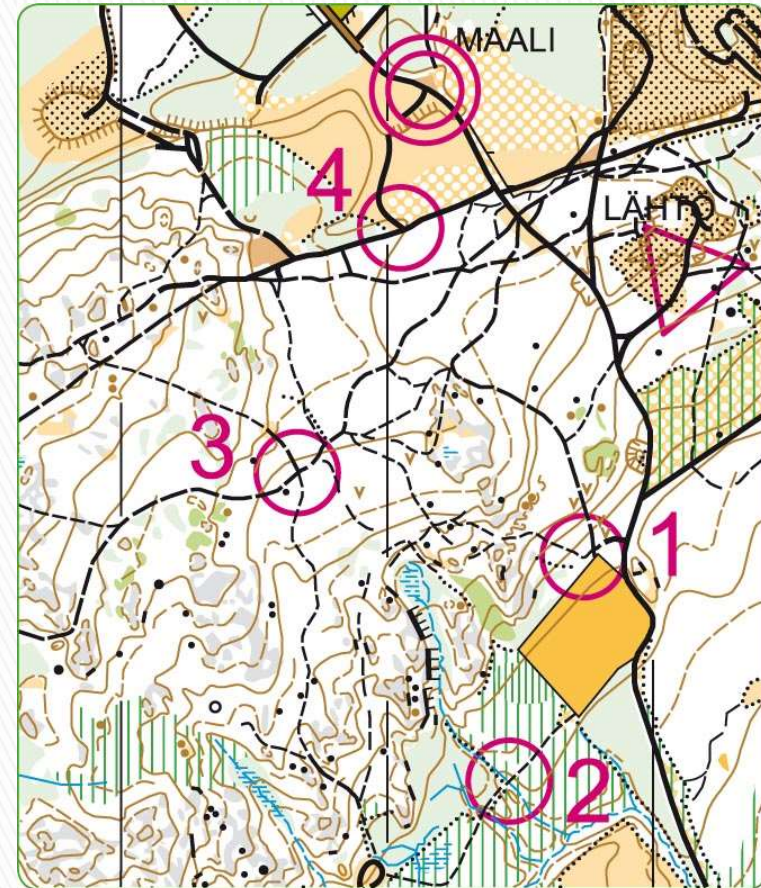
- ▶ Taittele karttaa sopivan kokoiseksi mieltymyksesi mukaan
- ▶ Pidä aina peukalo kartalla oman paikkasi kohdalla
- ▶ Siirrä peukaloa eteenpäin etenemisen mukaan



Peukalo oman paikan kohdalla
nopeuttaa kartanlukua

Reitinvalinta

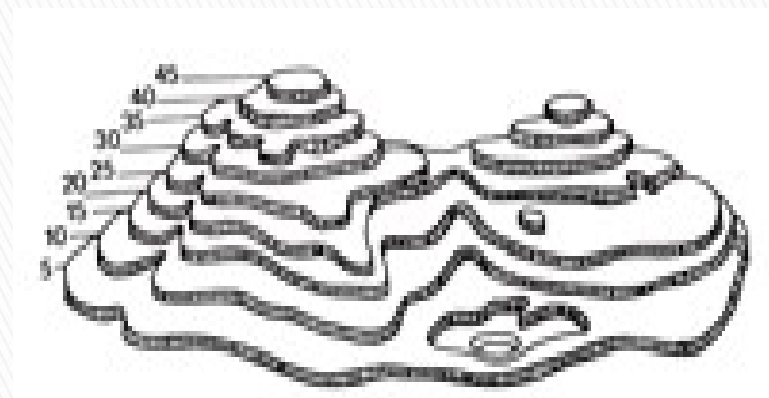
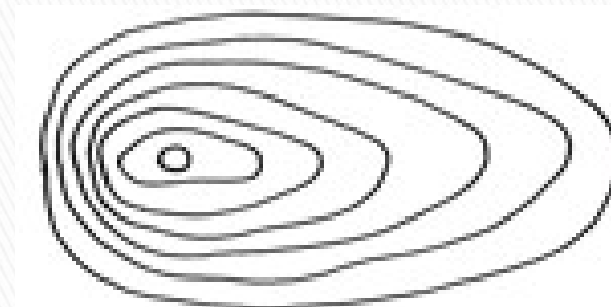
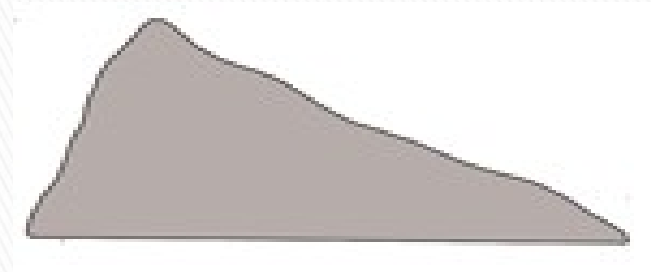
- ▶ Ennen rastilta lähtöä laaditaan suunnitelma etenemisreitistä
- ▶ Päätökseen vaikuttavat
 - omat taidot (mitä osaan kartalta ja maastosta lukea) ja oma kunto
 - tarjolla olevat kulku-urat
 - maaston korkeuserot
 - maaston kulkukelpoisuus
- ▶ Hyvä reitinvalinta on puolet toteutusta!



©Hiidenkiertäjät

Korkeuskäyrien lukeminen

- ▶ Korkeuskäyrien väli on yleensä 5 metriä. Usein käytetään myös apukäyriä ”puolittamaan” korkeuskäyrien väli
- ▶ 2,5 metrin käyräväliä käytetään jos korkeuserot ovat vähäiset
- ▶ 2 metrin käyräväliä käytetään sprinttisuunnistuskartoissa
- ▶ Käyrillä kuvattuja kohteita käytetään usein myös rastipisteinä (notko, nenä, kumpare, suppa)
- ▶ Korkeuskäyrien lukeminen on keskeinen osa suunnistusta!
- ▶ Aloittelijalle korkeuskäyrien hahmottaminen on usein vaikein asia



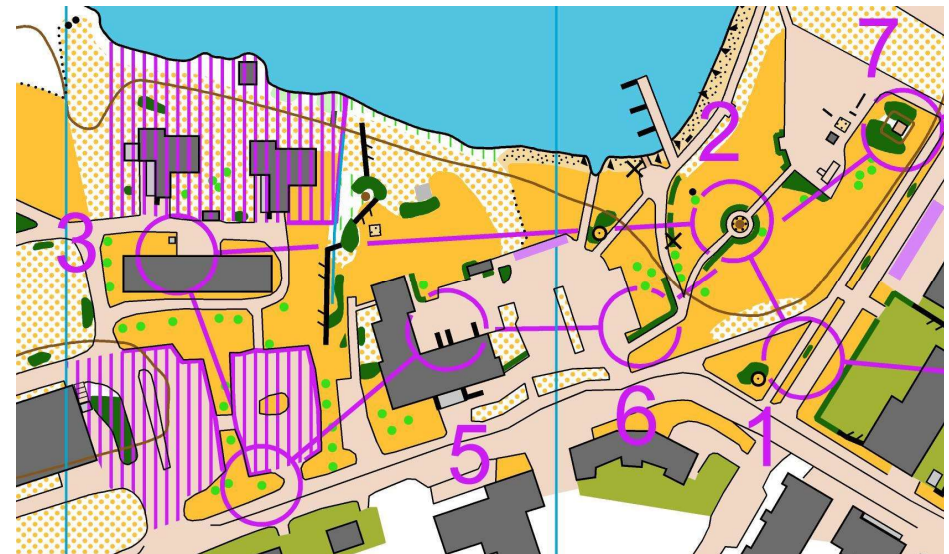
www.suunnistusliitto.fi

- ▶ Mene otsikon osoitteeseen ja etsi sieltä esimerkiksi valikot:
- ▶ **Harraste:** Hiirellä otsikkoa koskettamalla avautuu valikoita ja avaa kohta ”Suunnistuksen alkeet”
- ▶ **Kartta:** Em. tavalla tutustu valikoihin ”Suunnistuskartta”, ”Muut kartat” ja ”Ohjeita seuroille” (tekijänoikeus yms.)
- ▶ **Kilpailu:** Em. tavalla valikosta Säännöt ja ohjeet ”Sprinttisuunnistus, kielletyt kohteet” sekä ”Lajisäännöt”

Sprinttisuunnistus, kielletyt kohteet

-  Ylipääsemätön jyrkänne (karttamerkki 201)
-  Ylipääsemätön vesialue (301)
-  Ylipääsemätön suo (307)
-  Lälipääsemätön kasvillisuus, pensasaita (410)
-  Ylipääsemätön / lälipääsemätön muuri tai seinä (515)
-  Ylipääsemätön / lälipääsemätön aita tai kaide (518)
-  Kielletty alue (esim. pihamaa tai kukkapenkki) (520)
-  Rakennus (521)
-  Ylipääsemätön linjakohde (putkilinja) (529)
-  Ylityskielto (708)
-  Kielletty alue (709)
-  Väliaikainen rakennelma tai suljettu alue (714)

Huom.
LS-37 sprintti-
iltarastit!
Seuraavat ke 18.8.
Mukkulassa



Suunnistuksen varusteet



← Emit, voi vuokrata iltarasteilla (2 €)



Lisäksi sopiva liikuntavaatetus.

Iltarasteilla käy kauppa-auto, josta saa suunnistusvarusteita.

Aikataulu selviää iltarastien nettisivulta.



Napapiiri-Jukola 2021 on maailman suurin viestisuunnistuskilpailu, joka järjestetään 21.-22.8.2021 Rovaniemellä, Suomen Lapissa.



Omatoiminen harjoitus urheilukeskuksen maastossa



16 rastia
15 kirjainta
→
Ajankoh-
tainen
sanapari



Kuntorastit lähelläsi

Kirjautuneena käyttäjänä voit ilmoittautua ja maksaa osallistumisesi niihin tapahtumiin, joissa palvelu on käytössä.



Aikuisten suunnistuskoulu 2021 -aikataulu

Pvm ja paikka		Harjoituksen aihe
1	Ma 16.8.2021 klo 18.00	Suunnistuksen teoriaa ja varusteasioita.
2	Ti 17.8.2021 Karisto klo 17.00-17.30	Maastoharjoitus: Kompassin käyttö, kartan suunnastaminen, karttamerkit, korkeuskäyrien opiskelua.
3	Ti 24.8.2021 Vierumäki klo 17.00-17.30	Maastoharjoitus: Helppo suunnistusreitti ryhmissä polkuja hyödyntäen, suunnassa kulkeminen.
4	Ti 31.8.2021 Hahmajärvi klo 17.00-17.30	Maastoharjoitus: Helppo suunnistusrata uria hyödyntäen, reitinvalinta ja ennakointi.
5	Ti 7.9.2021 Pajulahti klo 17.00-17.30	Maastoharjoitus: Valitulla reitillä pysyminen, suunnistusrata itsenäisesti tai ryhmittäin.
6	Ti 14.9.2021 Perhoslehto klo 17.00-17.30	Loppukoe: Helppo suunnistusrata itsenäisesti tai pareittain. Iltarastikäytäntöön tutustuminen.
	Ti 21.9.2021 alkaen	Harjoittelu P-H iltarasteilla itsenäisesti, pyydä tarvittaessa ohjausta! Kolme ilmaista kertaa.

Koronaohjeet

