

Jippii!

Sieltä saa varmasti
uusia kavereitakin!



Nyt rasteja
bongaamaan!



[Hippo-suunnistuskoulun esittelyvideo](#)

LAHDEN SUUNNISTAJAT -37



HIPPO-SUUNNISTUSKOULU 2022 OP Päijät-Häme



Tervetuloa mukavan harrastuksen pariin!



Hippo-suunnistuskoulun rehtori

Kirsi Kiiskinen (Yleinen tiedotus, alkeis- ja harrasteryhmät ja Kompassi-tapahtumat)

p. 044 2204168

kirsi.kiiskinen(at)gmail.com

Hippo-suunnistuskoulun koordinaattori

Juha Hirvonen (Särkänniemi-suunnistus ja Leimaus-leiri, alle 14-v. viestivalinnat)

p. 040 6301183

jusbelius(at)hotmail.com

Tsemppi-ryhmän vastuvalmentaja

Anu Nurmela (Kilpa-/valmennusryhmä, alle 14 v. viestivalinnat, nv-jaoston jäsen)

p. 044 5819746

anu.o.kopra(at)gmail.com



Toiminnanjohtaja

Petteri Huikko

p. 050 4956661

toiminnanjohtaja@ls37.fi

LS-37 toimisto Tapanilan ulkoilumajalla

p. (03) 751 2405

toimisto@ls37.fi

- Vuonna 1937 perustettu maamme ensimmäinen suomenkielinen suunnistuksen erikoisseura
- Vuoden urheiluseura 2019
- Seuran arvot: avoimuus, yhteisöllisyys, tavoitteellisuus, ympäristötietoisuus ja terveelliset elämäntavat

Seuran tehtävänä on edistää suunnistusharrastusta ja kehittää kilpailutoimintaa kaikissa ikäryhmissä ja tasoilla monipuolisesti sekä laadukkaasti toimien.

Tuemme suunnistuksen näkyvyyttä ja tunnettavuutta toiminnassamme.

[Seuratoimintalinja](#)



Kansainvälinen huippu

SM-ryhmä 15-18v

- 15 urheilijaa
- Intohimo
- Tavoitteellisuus ja urheilijan elämä
- Henkilökohtainen valmennus

Tsempit 11-15v

- 20 nuorta
- Innostus lajiin ja kilpailemiseen
- Harjoittelemaan oppiminen
- Urheilullisuus
- Monipuolisuus

Pääsarja

SM-ryhmä

Tsempit

Pääsarjan valmennusryhmä

- 20 urheilijaa
- Elämänhallinta
- Asiantuntija- ja urheilijasparrit
- Laadukas leiritys ja kisavalmistautuminen

Edustus

Nuorten ryhmä

Lasten suunnistuskoulu

Hirvet yli 12v harraste

Ketut 8-11v

Oravat 6-10v

- Neljä eri tasoryhmää
- 6-15-vuotiaat
- Noin 100 lasta ja nuorta
- 20 ohjaajaa
- Luontoliikunta- ja kasvatus
- Liikunnallisuus
- Monipuolisuus
- Ilo

Lahden Suunnistajat

-37

Tasoryhmät



- **ALKEIS- JA HARRASTERYHMÄT (ohjaajat)**

- **Oravat** (Joonas, Kirsi K., Maiju, Outi ja Peter)

- *aloittelevat, alle 10-vuotiaat, luontoliikuntaa, -leikkejä ja -kasvatusta sekä tutustumista suunnistuksen perustaitoihin kuten karttamerkkeihin ja RR-rataan yhdessä huoltajan kanssa.*

- **Ketut** (Aino, Eveliina, Jaakko, Joel, Juha, Lilia, Pauliina, Petri, Salla ja Tomi)

- *n. 8-11 -vuotiaat, selviytyy itsenäisesti RR/TR-radasta, luontoliikuntaa ja -kasvatusta sekä suunnistuksen perustaitojen kertaamista ja syventämistä. Ketut jaetaan kahteen tasoryhmään.*

- **Hirvet** (Antti, Kristian, Nella ja Sanna)

- *n. yli 11-vuotiaiden harrasteryhmä, selviytyy itsenäisesti oman ikäluokan tasoisesta suorasta radasta, luontoliikuntaa ja -kasvatusta sekä mukava harrastus lajitaitoja parantaen.*

- **KILPARYHMÄ (ohjaajat)**

- **Tsempit** (Anu N., Anu T., Heikki, Jarno, Kirsi A. ja Niko)

- *n. 11-14 -vuotiaiden aktiivisesti kilpailevien lasten kilparyhmä, jossa tavoitteena kehittyminen kilpasuunnistajana.*

Lasten suunnistusradat



- RR = rastireitti
 - Rastireitti on alle 10-vuotiaiden kilpailumuoto, jossa reitti on merkitty karttaan ja viitoitettu maastoon. Rastit ovat tämän viitoituksen varrella. Lapsi voi halutessaan kiertää radan viitoitusta pitkin tai tehdä viitoituksesta poikkeavia reitinvalintoja.
- TR = tukireitti
 - Tukireitti on kilpailumuoto alle 12-vuotiaille. Rastit on sijoitettu vähän matkan päähän maastoon ja karttaan merkitystä viitoituksesta.
- Suunnistusradat ilman viitoitusta = suorat radat
 - 10-12 -vuotiaat siirtyvät ns. suoraan suunnistukseen, jolloin radalla ei ole tukiviitoitusta. Tehtävänä on suunnistaa rastilta toiselle numerojärjestyksessä kartan ja kompassin avulla. Ratojen vaativuus kasvaa iän myötä.

RR-rata suunnistuskoulu 9.5.2022



[Lasten suunnistusradat](#)

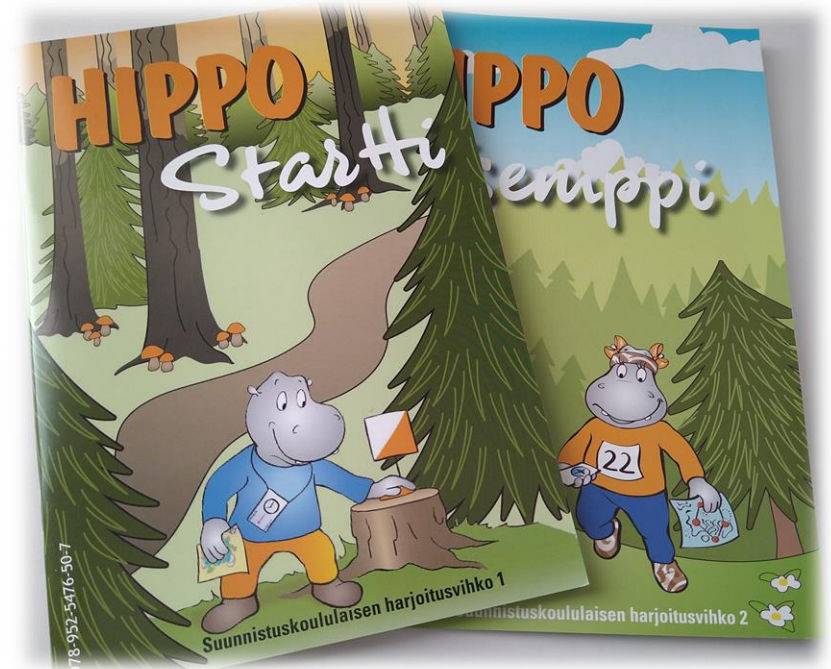
Ohjelma ja harjoitusajat



- Suunnistuskoulun harjoituksia on ympäri Lahtea ja ne ovat pääsääntöisesti maanantaisin.
- Harjoitus alkaa klo 18.00, ellei muuta ole sovittu
- Harjoitus päättyy harjoituksen luonteesta riippuen Oravilla + Ketuilla klo 19-19.15 ja Hirvillä + Tsempeillä klo 19.30.

Seuraa nettisivuja ja liity [WA-ryhmään](#)!

[Hippo-suunnistuskoulun vuoden 2022 ohjelma](#)



SUOMISPORT



- Käytämme **SuomiSporttia** laskutuksessa sekä harjoituksiin ilmoittautumisessa.
- Kannattaa ladata omaan älypuhelimeen **Suomisportin ilmainen sovellus**. Sovelluksen kautta on helppoa ilmoittautua harjoituksiin ja tapahtumiin.
- Pyydämme, että **lapsi ilmoitetaan** SuomiSportin kautta harjoitukseen, jotta tiedämme, kuinka moni on tulossa.





Suunnistuskilpailuihin (ml. Kompassi-tapahtumat ja Särkänniemi-suunnistus) ilmoittaudutaan [IRMA-palvelussa](#).

1. Lapsi pitää rekisteröidä suunnistuskilpailuiden ilmoittautumisjärjestelmään [IRMAAN](#)
2. Uuden henkilön rekisteröiminen IRMA-palveluun – [ohje](#)
3. Ilmoita LS-37:n toimistolle toimisto(at)ls37.fi heti uuden jäsenen rekisteröimisestä Irmaan, jotta uusi jäsen voidaan liittää seuralistalle ja osanottomaksut siirtää seuralle maksettavaksi.

LS-37 maksaa alle 20-vuotiaiden kilpailuiden osanottomaksut (max. 200€).
Ohjeita lapsen kilpailemiseen [täältä](#).

EMIT

- Suunnistuksessa on käytössä Emit-leimausjärjestelmä
- Emit on suunnistajan kilpailukortti
- Hipposuunnistuskoulussa Emitiä tarvitaan leimausradalla ja Kompassi-tapahtumissa
- Suunnistuskilpailuissa ajanotto ja leimaukset hoidetaan Emitillä
- Aloitteleva suunnistuskoululainen saa Emitin lainaan seuralta
- Suosittelemme kuitenkin ostamaan lapselle oman Emitin harrastuksen jatkuessa esim. [Suunnistajan kaupasta](#)



Kompassi-tapahtumat

- Seurat järjestävät alueella kauden aikana **viisi cup-tapahtumaa ja kaksi viestitapahtumaa**
- Kompassi -tapahtumat ovat matalan kynnyksen suunnistustapahtumia
- **Kilpasarjat:** (vaatii suunnistuslisenssin)
 - kulta (H/D 14)
 - hopea (H/D 12 ja 12TR)
 - pronssi (H/D 10 ja RR sekä H/D 8RR)
- **Kaveri-/ saattajasarjat:** For Fun -sarjat (ei vaadi suunnistuslisenssiä)
- **Valtakunnallinen kompassitapahtuma 21.8.2022 Kotkassa**



[Kompassi-tapahtumat](#)

Päijät-Hämeen kompassi-tapahtumat 2022



Ma 16.5.	Lahti	Kompassi-tapahtuma I	Lahden Suunnistajat -37
Ke 1.6.	Hollola	Kompassi-tapahtuma II	Hollolan Urheilijat -46
To 16.6.	Kouvola	Kompassi-viesti (eri-ikäiset samassa joukkueessa)	Kouvolan Suunnistajat
Ma 8.8.	Asikkala	Kompassi-tapahtuma III	Asikkalan Raikas
Su 14.8.	Kouvola	Kompassi-viesti (sarjat: pronssi, hopea, kulta)	Kouvolan Suunnistajat
Ke 24.8.	Orimattila	Kompassi-tapahtuma IV	Rastivarsat
Ma 5.9.	Lahti	Kompassi-tapahtuma V	Lahden Suunnistajat -37



KOMPASSI-TAPAHTUMAT

SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO

Särkänniemi-suunnistus la 21.5.2022



- Joka vuotinen suunnistuskilpailu Särkänniemen Elämyspuistossa
- Suunnistussuorituksen jälkeen hurvitellaan iltapäivä Elämyspuistossa
- Lasten radat on suunniteltu lasten ehdoilla ja sopivat jopa aivan ensimmäistä kertaa suunnistaville lapsille. Radat kulkevat Särkänniemen Elämyspuistossa ja Näsinneulan ympäristössä.
- Osanottomaksu ja seuran järjestämä bussikuljetus sisältyvät Hippo-suunnistuskoulumaksuun.
- Särkänniemi-rannekkeen voi ostaa edullisemmin ennakoon KooVein nettikaupasta.

[Lisätiedot ja ilmoittautuminen](#)



Kuva: Särkänniemi