



LAHDEN SUUNNISTAJAT -37



HIPPO-SUUNNISTUSKOULU 2023 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 Nuorisoviesti, alle 14-v. viestivalinnat)

p. 040 6301183

jusbelius(at)hotmail.com

Tsemppi-ryhmän vastuvalmentaja

Anu Nurmela (Leimaus-leiri, alle 14 v. viestivalinnat, nv-jaoston jäsen)

p. 044 5819746

anu.o.kopra(at)gmail.com



Seurakoordinaattori

Tuomo Niskanen

p. 045 261 8353

tuomo.niskanen(at)ls37.fi

LS-37 toimisto Tapanilan ulkoilumajalla

p. (03) 751 2405

Toimisto(at)ls37.fi

- Vuonna 1937 perustettu maamme ensimmäinen suomenkielinen suunnistuksen erikoisseura
- Vuoden urheiluseura 2019
- Vuoden suunnistusseura 2021
- 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.

[Seuran missio, visio ja toimintalinja](#)

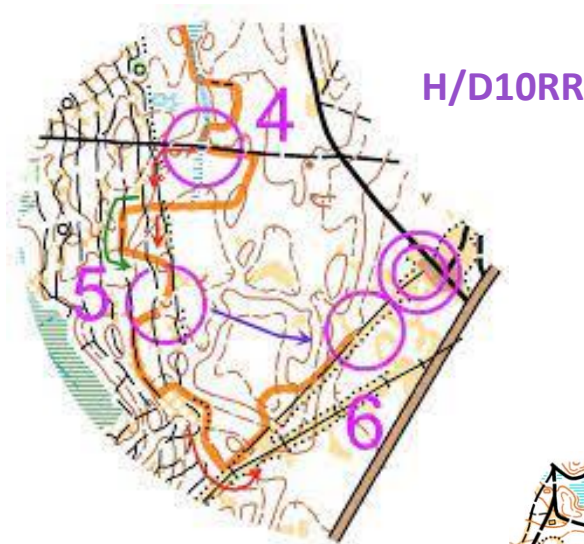


Lasten suunnistusradat



- 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.

Lasten suunnistusradat



Tasoryhmät



- **ALKEIS- JA HARRASTERYHMÄT (ohjaajat)**
 - **Oravat** (Joonas, Kirsi K., Outi, Peter ja Sini)
 - aloittelevat, alle 10-vuotiaat, luontoliikuntaa, -leikkejä ja -kasvatusta sekä tutustumista suunnistuksen perustaitoihin kuten karttamerkkeihin ja RR-rataan yhdessä huoltajan kanssa.
 - **Ketut** (Tomi, Aino, Eveliina, Lilia, Pauliina, Petri, Salla ja Mikko)
 - n. 8-10 -vuotiaat, selviytyy itsenäisesti RR-radasta, luontoliikuntaa ja -kasvatusta, leikkejä sekä suunnistuksen perustaitojen kertaamista ja syventämistä.
 - **Hirvet** (Kristian, Oula, Annlinn, Joel, Jaakko ja Maiju)
 - n. 10-14 -vuotiaiden harrasteryhmä, selviytyy itsenäisesti TR-radasta tai oman ikäluokan tasoisesta suorasta radasta, luontoliikuntaa ja -kasvatusta sekä mukava harrastus lajitaitoja parantaen
- **KILPARYHMÄ (ohjaajat)**
 - **Tsemppit** (Anu N., Anu T., Heikki, Jarno, Kirsi A., Juha ja Niko)
 - 11-14 -vuotiaiden aktiivisesti kilpailevien lasten kilparyhmä, jossa tavoitteena kehittyminen kilpasuunnistajana. Ryhmään haetaan erillisellä hakulomakkeella.

Suurin osa ohjaajistamme on käynyt Nuori Suunta –ohjaajakoulutuksen ja Tsemppi-ryhmän valmentajat taso 1 valmentajakoulutuksen. Ohjaajat ovat sitoutuneet noudattamaan LS-37 ohjaajien pelisääntöjä.

Tutustu seuramme [Suunnista turvallisesti –sivuun](#).

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 2023 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.



Hippo-vihkot

- Suunnistuskoulussa on käytössä uudistetut Hippo-vihkot
 - Startti-vihko aloittelijoille
 - Tsemppi-vihko kokeneemmille
 - Ennakkotehtäviä annetaan muutama päivä ennen harjoitusta wa-ryhmään
 - Tehtävien tekeminen on vapaaehtoista



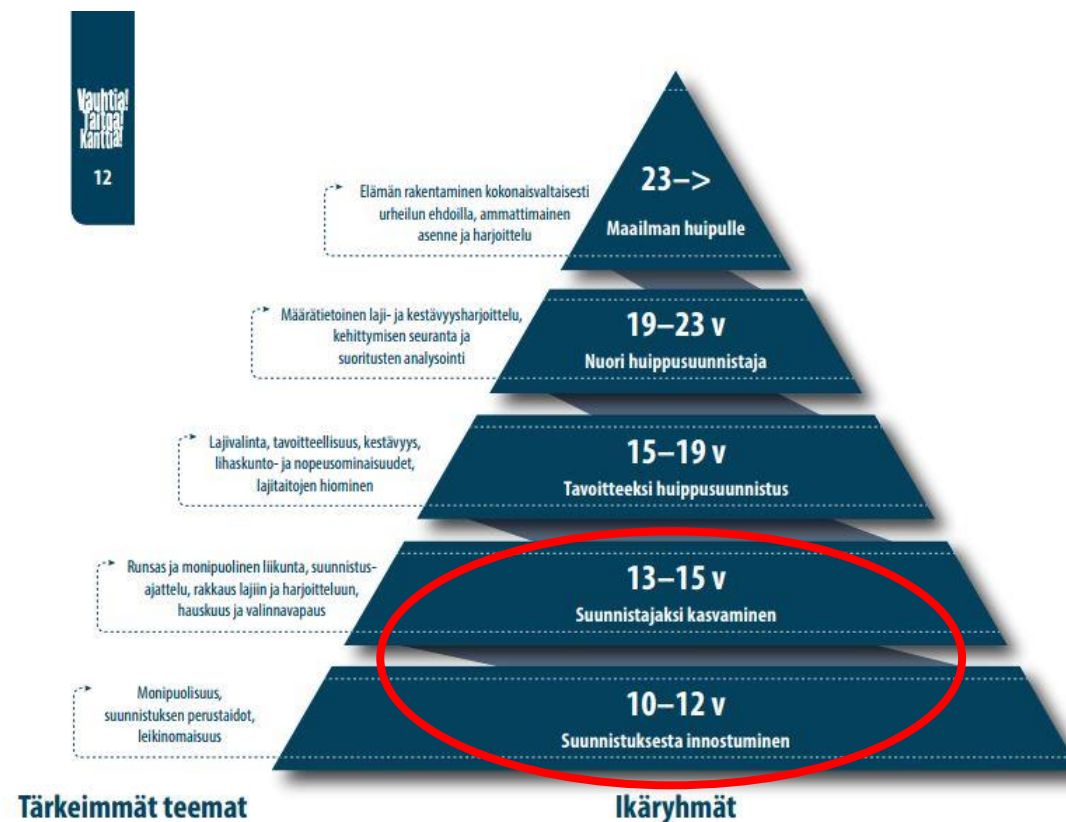
Monipuolinen liikunta

- 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä
- Suunnistuskoulussa
 - **Hippo-passilla** kannustetaan lapsia keräämään suunnistussuorituksia ja harrastamaan monipuolisesti liikuntaa
- Isommilla on käytössä **100 suunnistusta -lomake**



Suunnistustaito

- Nuorena on tärkeää, että suunnistetaan ja juostaan juuri niin kovaa kuin osataan mahdollisimman puhtaalla suorituksella
- harjoitellaan siis myös riittävän helpoilla ja vauhdikkailla radoilla
-> onnistumiset ruokkivat itseluottamusta!
- fyysisen kapasiteetin lisääntyessä suunnistustaidon tulee mukautua lisääntyneeseen vauhtiin
- **Taito on aina vauhtiin sidonnainen!**
- Lue lisää: <https://taitoa.suunnistusliitto.fi/etusivu>





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 (ei jälki-ilmoittautumisia) IRMA-palvelun kautta ilmoittautuessa (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 **neljä 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 20.8.2023**
Hyvinkäällä



[Kompassi-tapahtumat](#)

Päijät-Hämeen kompassi-tapahtumat 2023



Ma 15.5.	Lahti	Kompassi-tapahtuma I	Lahden Suunnistajat -37
Ma 29.5.	Asikkala	Kompassi-tapahtuma II	Asikkalan Raikas
To 15.6.	litti	Kompassi-viesti (eri-ikäiset samassa joukkueessa)	litin Pyrintö
Su 30.7.	Kouvola	Kompassi-viesti (sarjat: pronssi, hopea, kulta)	Kouvolan Suunnistajat
Ke 30.8.	Orimattila	Kompassi-tapahtuma III	Rastivarsat
Ke 13.9.	Hollola	Kompassi-tapahtuma IV	Hollolan Urheilijat -46
Su 8.10.	Rakokivi, Nastola	Kompassi-leiripäivä	



KOMPASSI-TAPAHTUMAT

SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO

Särkänniemi-suunnistus la 20.5.2023



- 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 KooVeen nettikaupasta.

[Lisätiedot ja ilmoittautuminen](#)



Kuva: Särkänniemi