



LAHDEN SUUNNISTAJAT -37



HIPPO-SUUNNISTUSKOULU

OP Häme



- 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 strategia](#)



Monipuolinen liikunta on kaiken lähtökohta

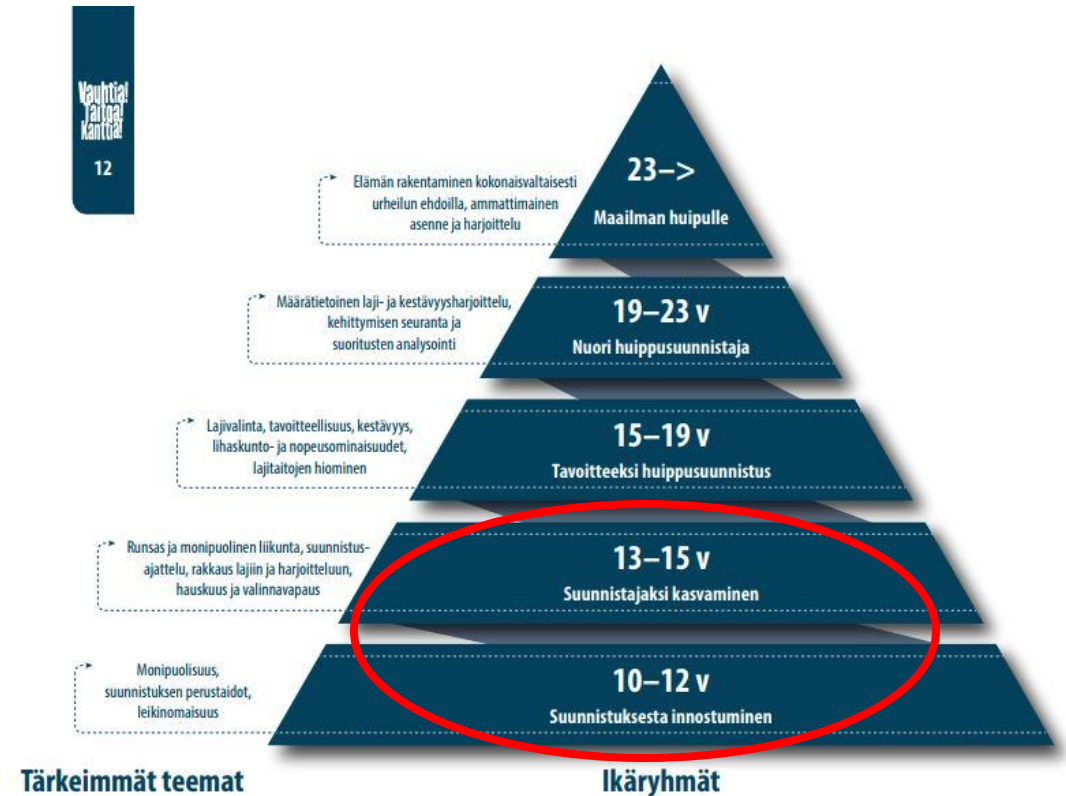
*7–17-vuotiaille suositellaan
monipuolista, reipasta ja rasittavaa
liikkumista vähintään tunti päivässä*



Suunnistustaito



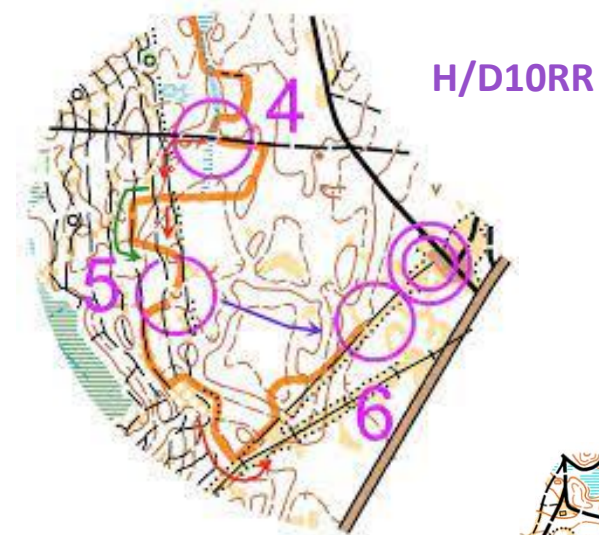
- Nuorena on tärkeää, että suunnistetaan ja juostaan juuri niin kovaa kuin osataan mahdollisimman puhtaalla suorituksella
- harjoitellaan siis myös riittävän helppoilla ja vauhdikkailla radoilla
 - > onnistumiset ruokkivat itseluottamusta!
- fyysisen kapasiteetin lisääntyessä suunnistustaidon tulee mukautua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



Lasten suunnistusradat



- RR = rastireitti ([vihreä taitotaso](#))
 - 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 ([valkoinen taitotaso](#))
 - 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.
 - Erittäin helppo: ([Valkoinen taitotaso](#))
 - Helppo: ([Keltainen taitotaso](#))



H/D10RR



H/D12TR

[Lasten suunnistusradat](#)
[Lähde suunnistamaan -sivusto](#)



Alkeisryhmät (ohjaajat)



Rastikerho (Suvi, Heini ja Mari)

Alle kouluikäisten kerho (suositusikä 3-5 -vuotiaat), jossa harjoitetaan perusliikuntataitoja luonto- ja liikuntaleikkien avulla sekä tutustutaan suunnistuksen eri elementteihin mm. kartan väreihin, karttamerkkeihin ja erilaisiin maastoihin.

Oravat (Saana, Atte, Kimmo ja Eveliina)

Alkeisryhmä (suositusikä 6-10 -vuotiaat), jossa opetellaan suunnistuksen perustaitoja mm. karttamerkkien tuntemusta ja kartan suuntaamista luontoliikunnan, leikkien ja luontokasvatuksen avulla sekä harjoitellaan opittuja taitoja RR-radalla / erittäin helpolla suunnistusradalla.



Harrasteryhmät (ohjaajat)



Ketut (Kirsi, Tiia, Reetta, Petri, Jyrki ja Mikko)

7-10 -vuotiaiden harrasteryhmä, jossa kerrataan ja syvennetään suunnistuksen perustaitoja luontoliikunnan, leikkien ja luontokasvatuksen avulla. Lapsi selviytyy itsenäisesti RR-radasta tai erittäin helposta suunnistusradasta.

Hirvet (Mikko, Tomi, Sini, Jarkko ja Peter)

10-14 -vuotiaiden harrasteryhmä, jossa parannetaan suunnistuksen lajitaitoja luontoliikunnan ja -kasvatuksen avulla. Nuori selviytyy itsenäisesti TR-radasta tai helposta suunnistusradasta.



Kilparyhmä (valmentajat)



Tsempit (Anu N., Anu T., Heikki, Jarno, Annamaria ja Juha)

11-14 -vuotiaiden aktiivisesti kilpailevien kilparyhmä, jossa tavoitteena on kehittyminen kilpasuunnistajana. Nuori selviytyy itsenäisesti iästä riippuen joko helposta tai keskitasoisesta suunnistusradasta ja hän osallistuu aktiivisesti harjoituksiin sekä oman ikäluokkansa kansallisiin kilpailuihin myös Päijät-Hämeen alueen ulkopuolella. Harjoituksia on 2-3/vko osittain yhdessä muiden Tsempit -ryhmien (Pro ja harraste) kanssa.

Ohjaajat

Suurin osa ohjaajistamme on käynyt Nuori Suunta - ohjaajakoulutuksen ja Tsemppi-ryhmän valmentajat taso 1 valmentajakoulutuksen. Ohjaajat ovat sitoutuneet noudattamaan LS-37 ohjaajien pelisääntöjä. Lisäksi apuohjaajina toimii seuran 15v+ ikäisiä nuoria.

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



Ohjelma ja harjoitusajat



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

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

[Hippo-suunnistuskoulun vuoden 2026 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.



Rastilippu



Suunnistustapahtumiin ja -kilpailuihin (ml. Kompassi-tapahtumat ja Särkänniemi-suunnistus) ilmoittaudutaan [Rastilipussa](#).

1. Lapsi pitää rekisteröidä suunnistustapahtumien ja -kilpailuiden ilmoittautumisjärjestelmään [Rastilippuun](#)
2. Uuden henkilön rekisteröiminen Rastilippuun – [ohje](#)
- Muista lisätä seura ja SuomiSport ID numero
3. Ilmoita LS-37:n toimistolle toimisto(at)ls37.fi heti uuden jäsenen rekisteröimisestä Rastilippuun, jotta uusi jäsen voidaan liittää seuralistalle ja osanottomaksut siirtää seuralle maksettavaksi.

LS-37 maksaa alle 20-vuotiaiden kilpailuiden osanottomaksut (ei jälki-ilmoittautumisia) Rastilipun kautta ilmoittautuessa (max. 120€).

Ohjeita lapsen kilpailemiseen [täältä](#).



Kompassi-tapahtumat



- Seurat järjestävät alueella kauden aikana **neljä cup-tapahtumaa, kaksi viestiä ja leiripäivän**
- Kompassi -tapahtumat ovat matalan kynnyksen suunnistustapahtumia
- **Kilpasarjat:** (vaatii suunnistuslisenssin)
 - kulta (H/D* 14)
 - hopea (H/D 12 ja 12TR)
 - pronssi (H/D 10 ja 10RR sekä H/D 8RR)
- **Harrastesarjat:** For Fun -sarjat (ei vaadi suunnistuslisenssiä)
 - AVOIN RR
 - AVOIN TR
 - AVOIN 14
- **Valtakunnallinen kompassitapahtuma 23.8.2026 Kontiolahdella**



[Kompassi-tapahtumat](#)

*H=pojat, D=tytöt

Päijät-Hämeen kompassi-tapahtumat 2026



Ke 13.5.	Lahti	<u>Kompassi-tapahtuma I</u>	Lahden Suunnistajat-37
Ke 27.5.	Nastola	Kompassi-tapahtuma II	Nastolan Terä
Ke 26.8.	Orimattila	Kompassi-tapahtuma III	Rastivarsat
Ke 9.9.	Asikkala	Kompassi-tapahtuma IV	Asikkalan Raikas
Su 27.9.	Pajulahti	Kompassi-leiripäivä	AR, HU-46, LS-37, NaTe, RaVa

Kompassi-viestit
- Ke 10.6. Hollola
- Ma 10.8. Kouvola



KOMPASSI-TAPAHTUMAT

SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO



Särkänniemi-suunnistus la 16.5.2025

- Joka vuotinen suunnistustapahtuma 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 (Rastilipun kautta ilmoittautuessa) ja seuran järjestämä bussikuljetus sisältyvät Hipposuunnistuskoulumaksuun
- Särkänniemi-rannekkeen voi ostaa edullisemmin ennakoon KooVein nettikaupasta

[Lisätiedot ja ilmoittautuminen](#)

Kisaan ilmoittautuminen (Rastilipussa) su 10.5. mennessä

Bussiin ilmoittautuminen (Forms-kysely) la 9.5. mennessä

Varusteet - EMIT



- Suunnistuksessa on käytössä Emit-leimausjärjestelmä
- Emit on suunnistajan kilpailukortti
- Hippo-suunnistuskoulussa 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](#)

Muuten varustehankinnoista (esim. kompassi) kannattaa keskustella ryhmän ohjaajien kanssa ennen ostopäätöstä



Hippo-vihkot ja -passit

- Suunnistuskoulussa on käytössä uudistetut Hippo-vihkot
 - Startti-vihko aloittelijoille
 - Tsemppi-vihko kokeneemmille
 - Kotitehtäviä annetaan wa-ryhmään
 - Tehtävien tekeminen on vapaaehtoista
- Hippo-passit (Oravat ja Ketut) kannustavat lajitaitojen opetteluun ja monipuoliseen liikkumiseen
- 100 suunnistusta-polku on käytössä Hirvi- ja Tsemppiryhmäläisillä



Tervetuloa mukavan harrastuksen pariin!



Hippo-suunnistuskoulun rehtori

Kirsi Kiiskinen

- Yleinen tiedotus ja koordinointi
- Alkeis- ja harrasteryhmät

p. 044 2204168

kirsi.kiiskinen@gmail.com

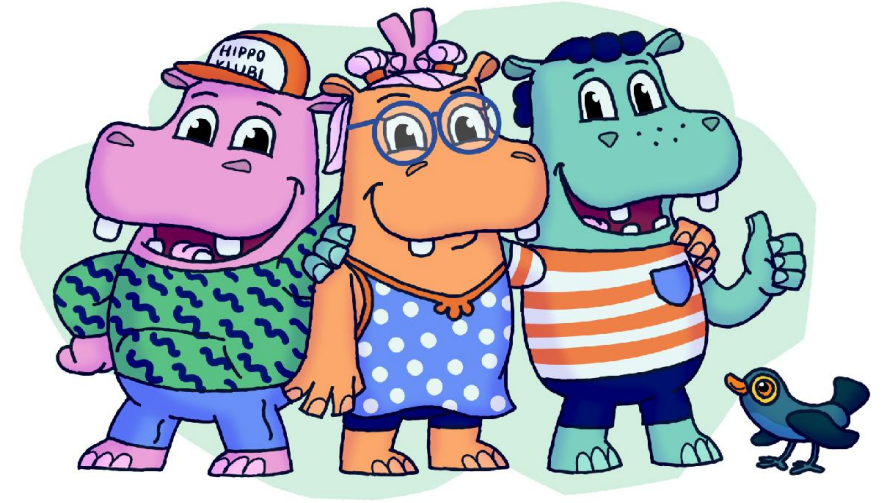
Hippo-suunnistuskoulun koordinaattori

Saana Konkola

- Suunnittelu- ja koordinointi
- Särkänniemi-suunnistus
- Kompassi-tapahtumat

p. 045 6700087

saana.konkola(at)gmail.com



OP Häme

Lahden Suunnistajat -37

LS-37 toimisto

Lahden urheilukeskuksessa

p. (03) 751 2405

Toimisto(at)ls37.fi