

KaSun Viesti 2018

- * Kuntorastikausi käynnistyy 3.5.
- * Lasten suunnistuskerho 2.5. alkaen
- * Lahti-Hollola Jukolan ja Venlojen viesti 16.-17.6.
- * Kainuun Rastiviikko 1.-6.7.



www.kajaaninsuunnistajat.fi
www.facebook.com/kajaaninsuunnistajat

Yhteystiedot

Kajaanin Suunnistajat ry
Kisatie 28
87250 Kajaani
Sähköposti

kasu@kajaaninsuunnistajat.fi

Internet
Keskustelupalsta
Kuntorastikeskustelut
Facebook
Reittihärveli
KRV

www.kajaaninsuunnistajat.fi
www.kajaaninsuunnistajat.fi/palsta
www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit/keskustelu/
www.facebook.com/kajaaninsuunnistajat
www.kajaaninsuunnistajat.net/cgi-bin/routegadget/reitti.cgi
www.rastiviikko.fi

Pankkiyhteys

Kainuun OP
Tilinumero FI42 5760 0340 0467 53
BIC OKOYFIHH

Johtokunta 2018

Puheenjohtaja Marko Horneman	0400 187 656	markohorneman@gmail.com
Nuorisotoiminta / varapj. Jari Rajala	040 415 9051	jari.a.rajala@gmail.com
Aikuisten suunnistuskoulu Pekka Laasonen	040 344 3485	pekka.laasonen@kajaani.net
Kuntorastitoiminta Seppo Kellokumpu	0400 399 402	keantero@gmail.com
Talous Jouko Reponen	040 715 9223	jouko.reponen@outlook.com
Kilpailu- ja valmennustoiminta, koulutus:		
Reetta Hämäläinen	044 285 1090	reetta.hamalainen@netti.fi
Timo Kokkonen	040 572 1465	timo.t.kokkonen@gmail.com
Varajäsenet: Markku Myöhänen ja Aleksi Nyström		

Johtokunnan ulkopuoliset toimihenkilöt

Sihteeri Niina Jämsén	040 523 8866	kasu@kajaaninsuunnistajat.fi
Jäsen- ja taloussihteeri Tuula Rajander	040 527 8256	jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi
Karttavastaava Pasi Jokelainen	0400 608 184	pasi.jokelainen@mapline.fi
Seuran ulkopuolinen laskutus Jukka Liuha		jukka.liuha@rastiviikko.fi
Seuratyöntekijä Noora Räisänen	050 433 2496	noorar.kasu@gmail.com

Mille rastille olet menossa?

Tutut kysymykset alkavat taas lumien sulettua kuulumaan metsässä, kun uudet ja vanhat suunnistajat kirmaavat hakemaan rasteja. Kausi on meillä vasta alkamassa, kun etelässä suunnistetaan täyttä päätä.

Kuluva vuosi on KaSulle työntäyteinen. Vai voisiko sanoa, että tänä kesänä voi harrastaa kunnolla suunnistuksen eri osa-alueita? Varsinkin talkoita. Rastiviikko lähestyy hyvää vauhtia ja nyt jo yli sata talkoolaista on sitoutunut erilaisiin tehtäviin.

Kesän aikana jatkuvat normaalit kuntorastit, kilpailut sekä lasten- ja nuorten harjoitukset. Aikuisten ja lasten suunnistuskurssit alkavat taas. Vaikka vastuuhenkilöt ovat jo koonneet tekijätiimejä, kaikenlaisiin tehtäviin tarvitaan edelleen talkoolaisia. Mikään tehtävä ei ole turha tai vaikea, eikä mitään tarvitse tehdä yksin tai ilman neuvoja.

Kesä tuo uudistuksia erityisesti kuntorasteille Suunnistusliiton Rastilippu-palvelun myötä. Järjestelmä on vielä pilottivaiheessa, mutta alkaa palvella kuntosuunnistajia jo tänä kesänä. Myös KaSussa otamme palvelun käyttöön.

KaSulaiset ovat aina osanneet järjestää hyvin tapahtumia ja osallistua talkoisiin. Tämäkään kausi ei tuo poikkeusta. Luottavaisin mielin voin odottaa kesän rasteja.

Ja kun kesän uudet, ja kokeneemmatkin suunnistajat kyselevät, ”Oliko se rasti siellä?”, vastaus kyllä tulee.

Marko Horneman

Uusia karttamerkkejä

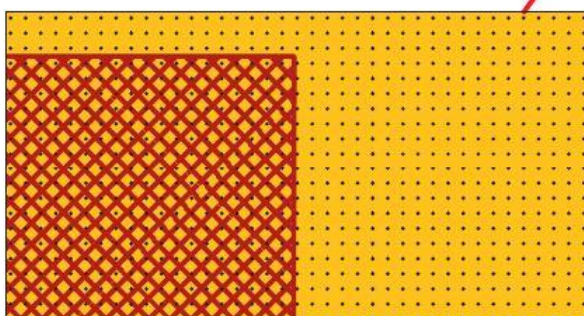
Suunnistuskartan karttamerkkien kansainvälisiä sääntöjä on päivitetty. Kaikki muutokset ovat voimassa Suomessakin tästä keväästä alkaen. Muutokset koskevat tässä vaiheessa vain metsäsuunnistuksen kartoja (sprinttikartan merkistö on ennallaan toistaiseksi).

Suurin osa muutoksista vaikuttaa vain kartoittajille. Kaikkien lajin harrastajien kannattaa tutustua ainakin viljeltyjen peltujen uuteen kuvaustapaan. Jatkossa kaikki pellot kuvataan ns. pistepellon merkillä. Jos pelto on kilpailun aikana kiellettyä aluetta, merkitään pellon päälle lisäksi violetti kielletyn alueen merkki. Ilman violettiä kielletyn alueen merkkiä pelto on sallittua kulkea. Muita näkyviä muutoksia ovat mm. uudet merkit kaivolle ja muurahaispesälle. Hakkuualueille on uusia mahdollisuuksia kuvata kasvavaa taimikkoa ja pusikoita vihreä-keltaisella yleismerkillä.

Muutoksia karttamerkkeihin 2018



Pelto: sallittu kulkea



Kielletty alue pellolla

- Kaivo
- ▲ Muurahaispesä



Hakkuualue,
jossa hajanaisesti pensaita tai taimikkoa

Jäsenmaksut ja jäsenedut

Jäsenmaksut

KaSun jäsenmaksujen rakenne on kolmiportainen. Alle 12-vuotiaat ovat lapsijäseniä, 13–20 -vuotiaat maksavat nuorisojäsenmaksun ja yli 20-vuotiaat ovat aikuisjäseniä.

Jäsenmaksut vuodelle 2018 ovat seuraavat:

Aikuisjäsenet	50 €
Nuorisojäsenet (13–20 v.)	45 €
Lapsijäsenet (12 v. ja nuoremmat)	35 €
Kannattajajäsenet	10 €

Jäsenmaksulaskut on lähetetty helmikuussa sähköpostiin kaikille edellisen vuoden jäsenille. Lapsi- ja nuorisojäsenille lasku on lähetetty huoltajan sähköpostiosoitteeseen. Maksamalla jäsenmaksulaskun omalla viitenumeroillasi jäsenyytesi jatkuu vuodeksi eteenpäin. **Mikäli et jostain syystä ole vastaanottanut jäsenmaksulaskua ota yhteys jäsenihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi tai p. 040 527 8256** (Tuula Rajander).

Sujuvan tiedonkulun varmistamiseksi muistathan pitää yhteystietosi ajan tasalla! (email ja kotiosoite).
Lähetämme sähköpostitiedotteita lähes kuukausittain.

Omat tiedot voit tarkistaa ja päivittää kirjautumalla www.kajaaninsuunnistajat.fi -sivustolle, sivun vasemman alakulman ©-merkistä. Ensimmäisellä kirjautumiskerralla sinun on luotava salasana klikkaamalla ”Unohditko tai haluatko luoda salasanan”. Käyttäjätunnus = sähköpostiosoite, johon saat seuralta postia. Omat tietosi löydät kirjautumisen jälkeen sivun yläosasta oman nimesi takaa.

Jäsenedut

Kaudella 2018 KaSu maksaa aikuisjäsenille osallistumismaksuja Suunnistusliiton kalenterin mukaisiin kilpailuihin seuraavasti:

- * 150 € kesäsuunnistuskilpailuihin (kilpa- tai kuntosarjoihin)
- * 150 € hiihtosuunnistuskilpailuihin (kilpa- tai kuntosarjoihin)
- * lisäksi seura maksaa osallistumismaksut kaikkiin Kainuun AM-kisoihin (AM-kisat eivät kuluta 150 € kiintiötä)

Kasulaiset saavat 10 %:n alennuksen NONAME:n verkkokaupasta <http://webshop.nonamesport.com/fi/> tilauskoodilla 10021.

Jäsenedut, jäsenen oikeudet ja velvollisuudet löydät kokonaisuudessaan seurakäsikirjasta (kpl 7).

Seurakäsikirjan tälle vuodelle päivitetty versio on luettavissa verkkosivuilla osoitteessa www.kajaaninsuunnistajat.fi/seura/seurakasikirja/

Vappurastit 1.5. klo 11-14 – jo 12. kerran

Vappurastikartta julkaistaan Koti-Kajaanissa 28.4. ja karttoja on jaossa myös Intersportin piha-alueella sijaitsevalla teltalla. Kaikki vähintään 6 rastia leimanneet ja arvontakupongin palauttaneet osallistuvat Intersportin lahjoittamien Salomonin lenkkareiden arvontaan. Kuurna-Komiaho -asukasyhdistys myy Pyörteen tilalla lettuja ja vappuherkkuja. Keilakeskuksella on maksuton mehutarjoilu ja savulohimaistiaiset. Intersportin pihalla myös Rastiviikon esittelypiste.

Kuntorastikausi käynnistyy 3.5.

Kesän kuntorastikausi käynnistyy Kajaanihallin sprintillä torstaina 3.5. Kuntorasteja järjestetään tiistaisin ja torstaisin kesäkuun puoleen väliin saakka helatorstaita lukuun ottamatta, loppukaudesta rasteja on pääsääntöisesti vain tiistaisin. Kannattaa huomata, että RR-ratoja laaditaan touko-kesäkuussa, mutta KRV:n jälkeen niitä ei ole ohjelmassa aikaisempien vuosien vähäisen osallistujamäärien vuoksi. Kartat ovat totuttuun tapaan hyvin ajan tasalla ja radat ovat valmiiksi painettu kartalle. Ratavaihtoehdoista löytynee varmasti kaikille oikean mittainen ja taitotasolle sopiva rata.

Uutena kesän kuntorasteilla on SSL:n Rastilippu-palvelu, jonka KaSu on ottanut käyttöön. Suunnistajan on mahdollista ilmoittautua kuntorasteille Rastilippu-palvelun kautta, jossa ilmoittautuminen avautuu kaksi viikkoa ennen tapahtumaa. Seuran ulkopuoliset voivat hoitaa myös maksun Rastilipun kautta, kasulaiset ilmoittautuvat ilman maksamista. Jos ilmoittautuminen on hoidettu ennakoon ja rata valittu, suunnistaja voi tulla tapahtumapaikalle, rekisteröityä ILMO-leimasimen kautta ja lähteä metsään.

Rastilipun käyttäminen on vapaaehtoista ja ilmoittautumisen ja lähtötoiminnot voi hoitaa vanhaan malliin tapahtumapaikalla, eli valitaan kartta ja suoritetaan rekisteröinti Ilmo-leimasimella. Maalissa ilmoittautuminen on edelleen ehdottoman tärkeää vaikka suunnistaisi ilman aikaa. Yksityiskohtaiset ohjeet Rastilipun käyttöön löytyvät liiton sivuilta: <http://www.suunnistusliitto.fi/harraste/rastilippu-palvelu-suunnistajille/rastilippu-ohjeet-suunnistajille/> ja lisäinfoa on myös toisaalla tässä tiedotteessa.

Tässä KaSun viestissä on kuntosuunnistuskalenteri. Muutoksia pyritään välttämään, mutta kannattaa kuitenkin tarkistaa aina tapahtuman tiedot ja opastus joko KaSun www-sivuilta tai ilmoitus Kainuun Sanomien Seurapalstalta. Myös Rastilippu-palvelusta löytyy ajan tasalla oleva kuntorastikalenteri.

KaSu järjestää kesän aikana yhteensä 25 kuntorastitapahtumaa. Tämä sitoo runsaasti talkoohenkilöitä. Ratamestarit ovat valinneet itselleen sopivat kuntorastitapahtumat kevään aikana ja vastaavat rastiryhmän kokoonpanosta. Ratamestariryhmään haluavat voivat ilmoittautua suoraan ratamestareille. Rastiryhmäläisille yleisenä ohjeena on että kannattaa olla ratamestariin yhteydessä muutama viikko ennen tapahtumaa.

Mikäli sinulla on mahdollista toimia jossakin tehtävässä, niin ota rohkeasti yhteyttä. Tällä hetkellä puuttuu vielä joitakin ratamestareita ja pulaa on myös rastiryhmäläisistä sekä ajanottajista. Kuntorastien ajanotosta vastaa Kyösti Karttunen. Ratamestarina ja rastiryhmässä toimiminen ovat myös hyvää suunnistusharjoittelua.

Rasteilla tavataan!
Seppo Kellokumpu
0400 399 402, keantero@gmail.com

Kuntosuunnistajan vakuutus

Vapaa-ajanvakuutukset korvaavat vaihtelevasti kuntosuunnistustapahtumissa sattuneita tapaturmia. SSL tarjoaa kuntosuunnistajille 15 € hintaista Sporttiturva-vakuutusta, joka on voimassa ostohetkestä hankintavuoden loppuun mm. iltarasteilla, Jukolan ja Venlojen viestissä, KRV:llä jne. Tarkemmat tiedot voimassaolosta, ehdoista ja vakuutuksen vakuutusseloste löytyy SSL:n sivuilta www.suunnistusliitto.fi/harraste/kuntosuunnistajan-vakuutus/vakuutus/

Vakuutuksen voit tilata <http://vakuutus.suunnistusliitto.fi/>. Käytähän kohdassa "Tilausta ja toimitusta koskevat huomautukset" **tunnusta 158**, niin KaSu saa pienen provision.

KS-Kuntorastit 2018

Alla tulevan kesän kuntorastikalenteri. Muutoksia pyritään välttämään, mutta tarkista tapahtuman lähestyessä tiedot nettisivuilta tai lehti-ilmoituksista, jotka julkaistaan Kainuun Sanomissa sunnuntaisin ja tiistaisin. Tapahtuman alla kannattaa lukea myös ratamestarien viime hetken ohjeet ja vinkit Kuntorasti-keskustelupalstalta www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit/keskustelu/

KS-kuntorastit alkavat klo 17 ja maastoon lähetys päättyy klo 19. Syyskuussa maastoon pääsee klo 17-18.30. Sunnuntain sekä yörastien ajat tiedotetaan erikseen.

Pvä		Paikka / Opastus	Radat
to	3.5.	Kajaanihalli / Mainuantie	A, B, C, sprintti
ti	8.5.	Lohtaja / vt. 5 Kajaanista 3 km etelään	A, B, C, sprintti
ti	15.5.	Joutenlampi / vt. 5 Kajaanista 10 km pohjoiseen	A, B, C, D, RR, TR.
to	17.5.	Seppälä / Ahontie – Kirkkoahontie	A, B, C, D
ti	22.5.	Parkinniemi / Sokajärventie	A, B, C, D, TR, RR
to	24.5.	Laajankangas / Sotkamontie - Kehräämöntie	A, B, C, D
ti	29.5.	Matinmäki / Kirkkoahontie - Hannusrannantie	A, B, C, D,RR
to	31.5.	Vimpeli / Lönnrotinkatu - Kuntokatu	A, B, C, sprintti
ti	5.6.	Lohtaja / Vuoreslahdentie	A, B, C, D
to	7.6.	Nakertajan koulu / Paltaniementie - Nakertajantie	A, B, C, D
ti	12.6.	Tornitupa / vt. 5 Kajaanista 9 km pohjoiseen	A, B, C, D, RR
to	14.6.	Otanmäki	A, B, C, D
ti	19.6.	Venäänniemi / Kehräämöntie - Myötärinteentie	A, B, C, D
ti	26.6.	Joutenlampi / vt. 5 Kajaanista 10 km pohjoiseen	A, B, C, D, RR
su	1.7.	Jormua / Jormuantie 303, Kajaani, KRV-kisakeskus	KRV Avoimet sarjat: A,B,C, Perhe-RR
ma	2.7.	KRV-kisakylä, Kajaani, Jokikatu	KRV-välipäivän sprintti A,B,C
ti	3.7.	Jormua / Jormuantie 303, Kajaani, KRV-kisakeskus	KRV Avoimet sarjat: A,B,C, Perhe-RR
to	5.7.	Jormua / Jormuantie 303, Kajaani, KRV-kisakeskus	KRV Avoimet sarjat: A,B,C, Perhe-RR
pe	6.7.	Jormua / Jormuantie 303, Kajaani, KRV-kisakeskus	KRV Avoimet sarjat: A,B,C, Perhe-RR
ti	10.7.	Jormua	A, B, C, D, RR
ti	17.7.	Ruuhijärvi / vt. 6 Kajaanista 6 km Sotkamoon	A, B, C, D
ti	24.7.	Jormua	A, B, C, D
ti	31.7.	Huuhkajanvaara / Samoojantie - Retkitie	A, B, C, D
ti	7.8.	Parkinniemi / Sokajärventie	A, B, C, D
ti	14.8.	Jormua	A, B, C, D
ti	21.8.	Matinmäki / Kirkkoahontie - Hannusrannantie	A, B, C, D
to	23.8.	Vimpeli / Lönnrotinkatu - Kuntokatu	A, B, C, D
ti	28.8.	Huuhkajanvaara / Samoojantie - Retkitie	A, B, C, D
ti	4.9.	Jormua	A, B, C, D
su	9.9.	Joutenlampi / vt. 5 Kajaanista 10 km pohjoiseen	A, B, C, D, RR, TR. Kauden päätös
ti	11.9.	Teppanakeskus / Teppanantie - Ilmarintie	A, B, C, sprintti
to	13.9.	Pöllyvaara / Ahontie - Paltaniementie	A, B, C, D
ti	18.9.	Jormua	A, B, C Yö-radat
ti	25.9.	Parkinniemi / Sokajärventie	A, B, C Yö-radat
ti	2.10.	Matinmäki / Kirkkoahontie - Hannusrannantie	A, B, C Yö-radat
ti	9.10.	Pöllyvaara / Ahontie - Paltaniementie	A, B, C Yö-radat

Osallistumismaksut 2018

Karttamaksu 5 €

Vuokraemit 1 €

Rastireitti ja alle 12-vuotiaat maksutta

KS-kuntorastit sisältyvät jäsenmaksuun KaSun järjestämällä kerroilla.

Kuohun järjestämissä tapahtumissa KaSun jäsenillä normaalit maksut.

	Ratamestari
3.5.	KaSu, Seppo Kellokumpu, 0400 399 402
8.5.	KaSu, Seppo Kellokumpu, 0400 399 402
15.5.	KaSu
17.5.	Kuohu, Erkki Kari, 040 7033 768
22.5.	KaSu, Timo Kokkonen, 040 5721 465
24.5.	KaSu, Ville Keränen 044 7820 922
29.5.	KaSu, Urpo Heikkinen 040 7339 262
31.5.	KaSu, Pentti Malinen, 040 555 2878
5.6.	KaSu, Hannu Pietilä, 040 524 0620
7.6.	KaSu, Eevi Karppinen, (Jari) 050 5632 392
12.6.	KaSu
14.6.	KaSu, Antti Schroderus, 040 546 6901
19.6.	KaSu
26.6.	Kuohu, Juha Härkönen, 044 2429 795
1.7.	KaSu
2.7.	KaSu
3.7.	KaSu
5.7.	KaSu
6.7.	KaSu
10.7.	KaSu, Eemeli Kokkonen, 044 9910 666
17.7.	KaSu, Veli-Matti Kuronen, 050 3257 905
24.7.	KaSu, Anna Moilanen 040 9626 191
31.7.	Kuohu, Veikko Repo, 0400 908 352
7.8.	KaSu, Tuula Haverinen, 040 7718 807
14.8.	KaSu, Noora Räisänen, 050 4332 496
21.8.	Kuohu, Markku Tolonen, 050 3005 265
23.8.	KaSu
28.8.	KaSu, Ilkka Kasila
4.9.	KaSu
9.9.	KaSu
11.9.	KaSu, Ari-Matti Korhonen, 050 343 6141
13.9.	KaSu
18.9.	KaSu
25.9.	Kuohu, Arto Härkönen, 0500 286 313
2.10.	KaSu
9.10.	Kuohu, Markku Tolonen, 050 3005 265

KUNTORASTIKUMPPANUUKSIA TARJOLLA

KaSu etsii yhteistyökumppaneita kesän kuntorasteille.

Kumppanuuspaketti sisältää:

- Yrityksen logon tai nimen sovitun kuntorastitapahtuman kartoissa
- Yrityksen nimen ja nettilinkin KaSun kuntorastikalenterissa
- 10 ilmaista osallistumisoikeutta sovittuun tapahtumaan (sis. alkuopastuksen, karttamaksut ja emitit)
- Yhteistyökumppanin nimen kuntorastipalstalla tapahtumailmoituksen yhteydessä

Kauden 2018 tapahtumien myynti on käynnistynyt hyvin, mutta vielä on kuntorastitapahtumia vailla kumppania.

Sponsorihankintaan ovat kaikki tervetulleita osallistumaan!

Yksikin sopimus on aina ”eteenpäin”! Ole yhteydessä

Joukoon mikäli haluaisit osallistua talkoisiin tällä tavoin.

Jouko Reponen p. 040 715 9223 tai jouko.reponen@outlook.com

Rastiviikon näkyvyyden osalta yhteydenotot Jukka Liuha p. 044 767 9533 tai jukka.liuha@rastiviikko.fi

Rastilippu – liiton uusi verkkopalvelu

Rastilippu on Suunnistusliiton uusi verkkopalvelu. Rastilippu-palvelu sisältää lähes kaikki Suomen kuntosastit. Palvelussa on tietoa kuntosasteista ja esim. karttaopastukset. Palvelun avulla kuntosastitapahtumaan voi ilmoittautua ja maksaa osallistumisen etukäteen joko tietokoneella tai mobiililaitteella verkkopankkia tai luottokorttia käyttämällä. Ilmoittautumis- ja maksutiedot siirtyvät automaattisesti kuntosastitapahtuman tulospalvelun tietokoneelle. Palvelun kautta ilmoittautuneille kertyy Rastilippuun henkilökohtainen tulosarkisto. Palveluun siirtyvät tulokset tapahtuman aikana online (tulokset KaSun www-sivuilla tapahtuman jälkeen).

Kajaanin Suunnistajat ottaa palvelun kaikki ominaisuudet käyttöön KS-kuntosasteilla, Kajaanin Kuohun vuoroilla ilmoittautuminen ja maksaminen ei ole mahdollista.

Kajaanin Suunnistajien jäsenet, rastireittiläiset ja alle 12-vuotiaat voivat ilmoittautua palvelun kautta KaSun järjestämille KS-kuntosasteille ilmaiseksi seuraavasti:

- Kirjautu palveluun, <https://www.rastilippu.fi/>
- Valitse KS-kuntosastitapahtuma
- Valitse "ILMOITTAUDU TAPAHTUMAAN MUILLA TIEDOILLA"
- Ruksi kohtaan "En maksa ilmoittautumistani Rastilipussa"
- Valitse joko "KaSun jäsenet ilmaiseksi" tai "Rastireitti ja alle 12 v maksuton"
- Vahvista painikkeella "ILMOITTAUDU"

Rastilipussa tehtyä ilmoittautumista ei voi perua.

Rastilippu-palvelu on pilotti vaiheessa. Missään tapauksessa palvelun käyttö ei ole pakollista. Voi olla että paikanpäällä ilmoittautuminen ja maksaminen onnistuvat nopeammin.

Time after time...

Millä asenteella ja ajatuksella lähdet kiertämään KS-rastien rataa?

Olipa ajatus mikä tahansa, niin suoritus aika ja rastiväliajat ovat monille joko olennainen osa tai "ihan hyvä" lisä palapeliin pohtia suoritusta jälkikäteen. Niinpä. Ratamestarin ja järjestelyryhmän lisäksi jokaisen rasti-illan järjestelyihin tarvitaan ajanottaja.

Ajanottoa on viime vuosien aikana pyörittänyt melko pieni ryhmä.

Vuorotellen olemme pystyneet järjestämään ajanoton rasteille, tosin muutaman kerran järjestely on onnistunut vasta aivan viime hetkessä.

Kuten ratamestarityö, niin ajanottokin pyörii täysin vapaaehtoisvoimin - kas tähän on seuratoimintaa, toimimme toistemme seurana, vuorotellen toistemme hyväksi. Näitä kuvioita ei todellakaan järjestä joku abstrakti "seura" - vaan ihmiset, sinä ja minä!

Ajanottorinkiin tarvitaan kroonisesti lisää porukkaa. Tietotekniikka on mukana kuvioissa, mutta perustaidoiksi riittää normaali näppäintietokoneen (jota myös läppäriksi kutsutaan) ja tavallisten ohjelmien käyttötaito, sekä taulukkotyyppisen ohjelman perustaito (esim. Excel). Mutta ennen kaikkea tarvitaan motivaatio ja ajatus olla mukana yhdessä tekemässä tätä hommaa meille kaikille. Mukaantuloa ja alkukuvioita ei tarvitse arastella. Ensimmäisillä kerroilla annetaan "vierihoitoa", eli tehdään hommaa yhdessä osaavan kaverin kanssa kunnes kuviot selviytyvät ja alkavat sujua. Kroonisena perustavoiteena on, että kullekin ajanottajalle tulisi yksi tai kaksi ajanottovuoroa yhden kauden aikana. Mitä enemmän meitä on ajanottoryhmässä, niin sen helpompi tämä tavoite on saavuttaa.

Nyt kaikki tytöt ja pojat, naiset ja miehet, mummit ja ukit, mikäli ajanottopuuha yhteisessä harrastuksessamme vähääkään kiinnostaa, niin ota yhteys meikään (Kyösti, 050-3266833), Seppoon (0400-399402) tai Timoon (040-5721465). Keskustellaan lisää!

Kyösti Karttunen

KS-rastien ajanottokoordinaattori

Kilpailu- ja harjoitusrintaman kuulumisia

Hiihtosuunnistuskausi saatiin päätökseen pääsiäisenä Posiolla Lapin lumirasteilla hyvissä olosuhteissa. Pirjo Mulari (D55) saavutti jälleen SM-mitalin, tällä kertaa hopeaa pitkältä matkalta. Liisa Gretschel (D15) oli hienosti seitsemäs SM-pitkällä. Vuokatin SM-keskimatkalla Pirjo Mulari oli neljäs ja Jukka Kemppainen (H55) kahdeksas. Kauden mittaan hienoja suorituksia nähtiin myös H15-sarjan kaksikolta Eino Gretschelliltä ja Konsta Korhoselta.

KaSu:ssa hiihtosuunnistuksen harrastajien joukko on käynyt vuosien mittaan hyvin pieneksi, samaa on havaittavissa myös valtakunnan mittakaavassa. Toivottavasti hieno laji saadaan tulevina vuosina nousukierteeseen ja osallistujamäärät kasvuun. Kainuun korkeuksilla olosuhteet lajin harrastamiselle ovat ainakin parhaat mahdolliset. Hyvänä mahdollisuutena nosteeseen ovat Kainuussa järjestettävät Barentsin Talvikisat 27.-29.3.2020. Kajaanin Suunnistajat järjestää näissä kisoissa hiihtosuunnistukset.

Kauden 2018 suunnistuskausi kotimaassa on aluillaan. Helmikuussa toistakymmentä kainuulaista, pääosin nuorten sarjalaista, kävi jo aloittamassa kauden leireillen ja kisailen Portugal Orienteering Meetingissä (POM). Reissu onnistui hyvin ja näillä näkymin vastaaventyypinen reissu suunnitellaan myös talveksi 2019. Nuorten kevätleiriä pidettiin pääsiäisenä Hangon lumihangessa. Finnspringillä päästiin jo suunnistamaan lumettomissa olosuhteissa.

Kainuussa suunnistuksen kilpailukausi alkaa la 20.5. AM-sprintillä ja sprinttaviestillä Suomussalmella. Sprinttiviestiä on juostu MM-kisoissa ja maailmancupissa jo joitakin vuosia. SM-tasolla sprinttiviestiä suunnistetaan toukokuun loppupuolella ensimmäistä kertaa Keravalla. Jokaisella alueella on liiton määrittelemä joukkuekiintiö. Kainuulaiset suunnistajat edustavat aluetta ja joukkueisiin haluavien tulee ilmoittautua Jukka Liuhalle su 6.5.2018 mennessä. SM-sprinttiviestiä edeltävänä päivänä suunnistetaan SM-keskimatka Kouvolassa.

Kasulaisten suunnistuskautta "rajoittaa" tänä vuonna hiukan KRV:n järjestäminen. Pyritään kuitenkin hoitamaan talkootyöt yhdessä niin että kenenkään työ määrä ei kasva kohtuuttomaksi. Rastiviikon järjestämisellä turvataan hyvin pitkälle seuran toiminta seuraavaksi 5 vuodeksi. Talkoista huolimatta pyritään osallistumaan normaalisti kilpailu- ja harjoitustoimintaan.

Tänä vuonna ei ainakaan vielä ole tehty kiinteää viikoittaista taitoharjoituskalenteria. Pääasiassa järjestetään täsmäharjoituksia lähinnä SM-kisoihin valmistavina harjoituksina eri puolilla Kainuuta. Harjoituksista tiedotetaan KaSun www-sivuilla sekä Facebookissa. Harjoitusten järjestäjistä on puutetta. Rohkeasti ilmoittautumaan kevyesti toteutettavien harjoitusten järjestäjiksi. Pidetään kynnyks matalana sekä osallistumisen että järjestelyiden osalta.

Lahti-Hollola Jukolan- ja Venlojen viesti järjestetään 16.-17.6. Venlojen viestiin on ilmoitettu 3 joukkuetta ja Jukolan viestiin 4 joukkuetta. Lähdetään nauttimaan hienosta supikosta ja ykkösjoukkueiden osalta säilyttämään tai hiukan parantamaan viime vuoden sijoituksia. Ilmoittautukaa ajoissa tapahtumaan, tarvittaessa voidaan ilmoittaa vielä lisäjoukkueita.

Kajaanin Suunnistajilla on KRV:n lisäksi järjestettävänä 2 muutakin kilpailua: Nuorisocup KS-kuntorastien yhteydessä ti 22.5. Parkinniemiellä ja Kainuun AM-yö 28.9. (paikka ja toimihenkilöt vielä avoinna).

Lähes kaikki SM-kisat ovat perinteisesti syksyllä. Tänä vuonna matkustaminen ja majoitukset SM-kilpailuihin onnistunevat jouhevammin kuin aikaisempina vuosina. R1 ja R2 SM-kilpailut ovat tästä kaudesta lähtien samassa paikassa. SM-viestit järjestetään Rovaniemiellä ja SM-sprintti seuraavana päivänä Oulussa. Varsinkin näihin kannattaa jo lyhyen matkan puolesta lähteä mahdollisimman suurella joukolla. Ja samalla myös haistelemaan vuoden 2020 Jukolan lähimaastoja Rovaniemelle.

Rastirikasta kautta 2018!

Timo
040 5721 465

Aikuisten suunnistuskoulu

KaSu järjestää kevään 2018 aikana suunnistuksen alkeiskurssin aikuisille. Kurssi on tarkoitettu suunnistusharrastusta aloitteleville eli liikkeelle lähdetään suunnistuksen alkeista; karttamerkeistä ja kompassin käytöstä.

Opetus on käytännönläheistä, jokaisella kurssikerralla annetaan suunnistuspaikalla tiettyyn aiheeseen liittyvää opetusta ja suunnistetaan maastossa harjoitusrata. Opittua kerrataan jokaisella kurssikerralla, joten ei haittaa vaikka joku kerta jäisi väliinkin. Kaikki harjoitusradat ovat metsässä koko kurssin ajan, eli ratoja pääsee harjoittelemaan myös itsenäisesti.

Kurssi sisältää kuusi ohjattua kurssikertaa maanantaisin klo 17–19, yksi kokoontuminen on torstaina 24.5. KaSun kuntorastien yhteydessä. Kurssipäivät: 7.5., 14.5., 21.5., 24.5., 28.5. ja 4.6. ja 11.6. Harjoitukset pidetään Vimpelissä ja Pölyvaarassa. Kurssin hinta on 50 euroa (jäsenille maksuton).

Tarkemmat tiedot kurssin sisällöstä: www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit/aikuisten-suunnistuskurssi/

Lahti-Hollola Jukolan ja Venlojen viesti 16.-17.6.

- Bussi lähtee Kajaanista la 16.6. aamulla aikaisin (aikataulu tarkentuu myöhemmin).
- Paluu Kajaaniin su 17.6. illalla
- Jukolan Viestiin ilmoitettu 3 joukkuetta.
- Venlojen Viestiin ilmoitettu 4 joukkuetta.
- Valmiiksi pystytetyt puolijoukkueteltat varattu, paikka myös omalle teltalle.
- Seuran puolesta teltoilla pientä purtavaa.
- Jukolan ja Venlojen viestin radat sopivat hyvin myös kuntosuunnistajille, maastossa ei tarvitse olla yksin, kavereita löytyy aina.
- Kasulaisille matkan omavastuu 30 eur, sisältää bussin, ilmoittautumisen, telttapaikan, pientä purtavaa.
- Kasulaisten ilmoittautumiset sekä bussi- ja telttapaikan varaukset mahdollisimman pian: <https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/jukola>



Lisätietoja: Timo Kokkonen, 040 5721 465, timo.t.kokkonen@gmail.com

Kainuun Suunnistuksen kalenteri 2018

Suunnistus

La 19.5: AM-sprintti ja sprinttiviesti, SuomRa
Su 10.6: AM-Keskimatka, Rasti-Hyry
1.-6.7: Kainuun Rastiviikko, KaSu *
La 28.7: AM-pitkä matka, PuolRy
To 9.8: AM-partio, KuPe
Pe 28.9: AM-yö, KaSu

Nuorisocup

1. Osakilpailu, 22.5. Parkinniemi, KaSu
2. Osakilpailu, 31.5., PuolRy
3. Osakilpailu, 28.6., SuomRa
4. Osakilpailu, 21.8., KuPe
5. Osakilpailu, 29.8., SoJy, Nuorisoviesti

* Kainuun Rastiviikolle voivat osallistua nuoret kasulaiset 14-sarjaan saakka. 15-100 vuotiaat kasulaiset tarvitaan Rastiviikon talkoisiin.

Ajantasainen kalenteri aina osoitteessa: <http://www.kainuunsuunnistus.fi/>

Hippo-suunnistuskoulu

Kainuun Osuuspankin ja KaSun Hippo-suunnistuskoulu kokoontuu 2.5. alkaen keskiviikkoisin klo 18-19 Vimpelin ladun P-paikalla ja tiistaisin kuntorastien yhteydessä (huom. ensimmäinen kerta poikkeuksellisesti torstai 3.5.) vaihtuvassa paikassa. Kuntorasteilla yhteinen aloitus, jonka jälkeen lähdetään maastoon toukokuussa pienryhmissä ja kesä-elokuussa omatoimisesti. Kerho on tarkoitettu kouluikäisille, mutta nuoremmatkin voivat osallistua vanhemman kanssa.



KaSu ei ole vakuuttanut lapsia harjoitusten ajalle. Suosittelemme vakuutuksellisen Nuori Suunta -kortin (18 €) hankkimista, ohjeet nettisivuilla:

<https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/lasten-ja-nuorten-toiminta/>

Tiedustelut Noora Räisänen, 050 4332496, noorar.kasu@gmail.com

Pvä	Aihe	Paikka	Kello
ke 2.5	Suunnistuskoulun aloitus, kartan värit	Vimpelin ladun P-paikka	18:00
to 3.5	Rastireitti	Kajaanihalli	17.30
ti 8.5	Rastireitti	Lohtaja	17:30
ke 9.5	Karttamerkit	Vimpelin ladun P-paikka	18:00
ti 15.5	Rastireitti	Joutenlampi	17:30
ke 16.5	Kartan suuntaaminen	Vimpelin ladun P-paikka	18:00
ti 22.5	Rastireitti	Parkinniemi	17:30
ke 23.5	paikantaminen	Vimpelin ladun P-paikka	18:00
ti 29.5	Rastireitti	Matinmäki	17:30
ke 30.5	Viuhkasuunnistus	Vimpelin ladun P-paikka	18:00
ti 5.6	D-rata	Lohtaja	17:30
ti 12.6	Rastireitti	Tornitupa	17:30
ti 19.6	D-rata	Venäänniemi	17:30
ti 26.6	Rastireitti	Joutenlampi	17:30
ti 10.7	Rastireitti	Jormua	17:30
ti 17.7	D-rata	Ruuhijärvi	17:30
ti 24.7.	D-rata	Jormua	17:30
ti 31.7.	D-rata	Huuhkajanvaara	17:30
ti 7.8.	D-rata	Parkinniemi	17:30
ti 14.8.	D-rata	Jormua	17:30
ti 21.8.	D-rata	Matinmäki	17:30
ti 28.8.	D-rata	Huuhkajanvaara	17:30
ti 4.9.	D-rata	Jormua	17:30
su 9.9.	Päätäjäiset	Joutenlampi	12:00

Lojuuko nurkissasi vanha joutilas KANNETTAVA TIETOKONE?

- lainaa konetta KRV-tulospalveluun
- käyttöjärjestelmä Win7/Win8/Win10
- ota talteen omat tiedostot
- tulospalvelu tyhjentää koneen ja asentaa Windowsin uudelleen
- koneen palautus Rastiviikon jälkeen "uuden veroisena", paljon nopeampana kuin ennen -> saat koneelle muutaman käyttövuoden lisää

Yhteydenotot: Timo Kokkonen, timo.t.kokkonen@gmail.com , 040 5721 465