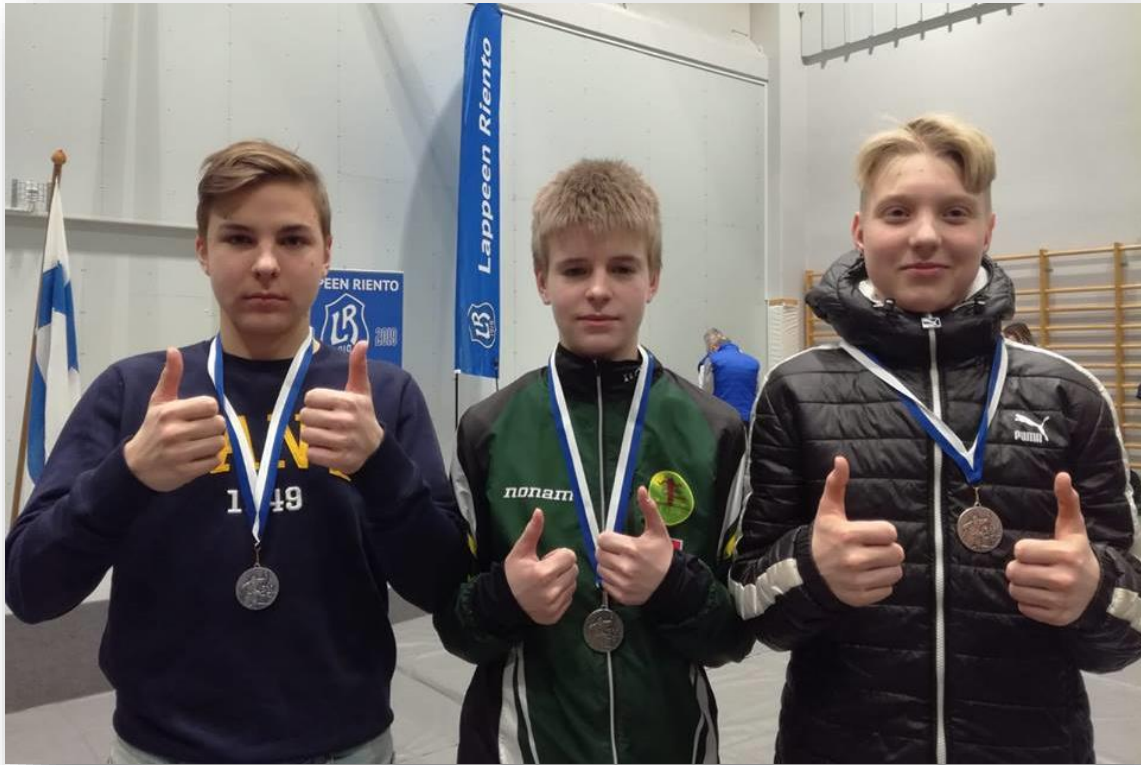


KaSun Viesti

2019



KaSun farmijoukkue hiihtosuunnisti H17-sarjassa SM-hopeaa joukkueella Tuukka Tolkinen (SoJy), Eino Gretschel (KaSu) ja Konsta Korhonen (KaSu).



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

Yhteystiedot

Kajaanin Suunnistajat ry

Kisatie 28

87250 Kajaani

kasu@kajaaninsuunnistajat.fi / jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi

Internet	www.kajaaninsuunnistajat.fi
Keskustelupalsta	www.kajaaninsuunnistajat.fi/palsta
Kuntorastikeskustelut	www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit/keskustelu/
Facebook	www.facebook.com/kajaaninsuunnistajat
Reittihärväli	www.kajaaninsuunnistajat.net/cgi-bin/routegadget/reitti.cgi
KRV	www.rastiviikko.fi

Johtokunta 2019

Puheenjohtaja Jouko Reponen	040 715 9223	jouko.reponen@outlook.com
-----------------------------	--------------	--

Kuntorastitoiminta Kristiina Kananen	040 527 6575	kristiina.kananen@fimnet.fi
--------------------------------------	--------------	--

Kuntorastitoiminta Reetta Hämäläinen	044 285 1090	reetta.hamalainen@netti.fi
--------------------------------------	--------------	--

Kilpailu- ja valmennustoiminta, vara pj

Timo Kokkonen	040 572 1465	timo.t.kokkonen@gmail.com
---------------	--------------	--

Lasten ja nuorten toiminta Mervi Rimpiläinen	050 532 4362	mervi.rimpilainen@hotmail.fi
--	--------------	--

Aikuisten suunnistuskoulu, kalusto/varasto

Pekka Laasonen	040 344 3485	pekka.laasonen@kajaani.net
----------------	--------------	--

Talous Eija Tabell-Jokelainen	040 832 7872	eija.tabelljokelainen@gmail.com
-------------------------------	--------------	--

Varajäsenet

Markku Myöhänen ja Kyösti Karttunen

Johtokunnan ulkopuoliset toimihenkilöt

Sihteeri Niina Jämsén	040 523 8866	kasu@kajaaninsuunnistajat.fi
-----------------------	--------------	--

Jäsen- ja taloussihteeri Minna Rönkkö	044 283 6184	jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi
---------------------------------------	--------------	--

Karttavastaava Pasi Jokelainen	0400 608 184	pasi.jokelainen@mapline.fi
--------------------------------	--------------	--

Kilpailusihteeri / Irma-maksut Sonja Päivinen	040 820 5950	anniinake@wippies.fi
---	--------------	--

Työntekijä Noora Räisänen	050 433 2496	noorar.kasu@gmail.com
---------------------------	--------------	--

Puheenjohtajan palsta

Suunnistuspolkuni

KRV2017 2/46, 1/48, 1/42, 2/39

Sain ensikosketuksen suunnistukseen pikkupoikana isän ottaessa mukaan hänen työpaikkansa suunnistusaktiivien järjestämille suunnistusradoille. Koulupoikana opettajani houkutteli lajin pariin, jolloin sain ensikosketuksen iltarasteista ja parina kesänä osallistuin myös Kainuun Rastiviikolle junnusarjoissa. Sen jälkeen muut lajit ja kaverit veivät kiinnostuksen ja seuraavat suunnistussuoritukset olivat vasta varusmiespalveluksessa, joista totisimpana paikkana oli suunnistaa RUK:ssa oman joukkueen kärjessä Kirkkojärven marssilla. Sitten ”putosin” kartalta, enkä löytänyt rasteille pariin kymmeneen vuoteen. Lenkkeillä vähän yritin, mutta maanteillä sain vain polven kipeäksi.

Kajaaniin paluumuutettua vein lapsia KaSun järjestämään Hippo-suunnistuskerhoon. Parkkipaikalla heitä kerhosta odottaessa heräsi ajatus, että voisinhan minäkin käydä samalla lyhyen radan kiertämässä. Niin sitten suuntasin itseluottamusta täynnä entisenä suunnistajana lyhyelle radalle. Sillä kertaa tytöt odottivat minua parkkipaikalla. Kipinä suunnistukseen oli kuitenkin uudelleen syttynyt ja ilokseni huomasin, että jalkani eivät kipeytyneet metsässä juostessa. Laji opetti ja koukutti edelleen haastamaan itseäni. Kaikki aloittelijan virheet ja pummit tuli tehtyä. Aina löysin kuitenkin kotiin, vaikka joskus tuli piiiitkä suoritus, jonka vain toinen suunnistaja ymmärtää.

Kajaanin Suunnistajien iltarasteilla ja tapahtumissa oli välitön ja mukava tunnelma. Oltiin valmiita auttamaan ja opastamaan. Porukkaan oli helppo samaistua ja suunnistustaitojen kasvaessa rohkenin lähteä mukaan aluemestaruuskilpailuihin ja Jukola-viestiin. Suunnistajaheimo, suunnistuksen monipuolisuus ja lajiarvot viehättivät yhä enemmän. Tuli aika, jolloin Marko Horneman pyysi mukaan yhdistyksen toimintaan. Kysyi toisen ja ehkä kolmannenkin kerran. Hyvä niin, koska nyt olen kokenut johtokuntatyöskentelyä, kilpailujen järjestelyä ja tutustunut uusiin henkilöihin entistä paremmin. Viime vuosina olen päässyt tekemään hienoja yhteisöllisiä tapahtumia suunnistuksen parissa. Olen saanut myös paljon uusia kavereita, ystäviä.

Puheenjohtajana haluan, että Kajaanin Suunnistajissa säilytämme rennon ja hyvän menon, joka tarjoaa jäsenillemme ja muille suunnistajille tapahtumia viihtyä lajin parissa. Toivon, että rasteille ja seuran toimintaan löytää mukaan uusia henkilöitä, jotka saavat positiivisia kokemuksia toiminnastamme, kuten itse olen kokenut. Hyvät kasulaiset, pyydän teitä kaikkia toimimaan sen eteen, jotta saisimme suunnistusharrastukseen ja seuran toimintaan mukaan uusia lapsia, nuoria ja aikuisia. Alkava suunnistuskausi tarjoaa erinomaiset puitteet tähän Wappusuunnistuksen, lasten ja nuorten Hippo-suunnistuskerhon, aikuisten suunnistuskoulun ja KS-kuntorastien myötä. Mikään näistä tapahtumista tai muu seuratyö, ei synny itsestään. Siitä kiitos kuuluu teille kaikille, jotka mahdollistatte nämä osaltanne. Seuratyössä riittää tekemistä kaikille. Aktiivinen osallistuminen myös palkitsee, joten tulkaa rohkeasti mukaan teille sopivalla tavalla.

Minulla on ollut aina pientä kilpailuviettä, joten suunnistusharrastus tarjoaa sopivasti kilvoittelua itseni ja kavereiden kesken. Jutun alussa mainitut tulokset ovat KRV2017 sarjani osakilpailujen viimeisen maaliviitoitus rastivälin sijoituksiani. Olin eri osakilpailujen tuloksissa sijoilla 29-40 ja kokonaiskilpailussa sijoitukseni oli 29/35. Loppusuoran nopeutta kehuessani seurakaveri ei jättänyt tuolloinkaan kannustamatta: ”Ihan hyvä, kun saat vielä siirrettyä nopeuden metsään”.

Hyvää suunnistuskesää!

Jouko Reponen

Jäsenmaksut ja jäsenedut

Kaikissa seuran **jäsenyyteen liittyvissä asioissa** ota yhteys jäsen sihteeriin:
jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi tai p. 044 283 6184

Jäsenmaksut

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

Jäsenmaksut vuodelle 2019 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 viitenumerollasi jäsenyytesi jatkuu vuodeksi eteenpäin.

Mikäli et jostain syystä ole vastaanottanut jäsenmaksulaskua ota yhteys jäsen sihteeriin.

Huom. Laskun maksamatta jättäminen ei katkaise jäsenyyttä vaan erosta tulee ilmoittaa kirjallisesti seuralle.

Jäsenedut

Kaudella 2019 KaSu maksaa aikuisjäsenille osallistumismaksuja Suunnistusliiton kalenterin mukaisesti kilpailuihin seuraavasti:

- * 100 € kesäsuunnistuskilpailuihin (kilpa- tai kuntosarjoihin)
- * 100 € hiihtosuunnistuskilpailuihin (kilpa- tai kuntosarjoihin)
- * lisäksi seura maksaa osallistumismaksut kaikkiin Kainuun AM-kisoihin (AM-kisat eivät kuluta 100 € kiintiötä)

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

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

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

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

Omat jäsenrekisteritiedot 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.

KaSun jäsenrekisterin rekisteriselosteeseen voit tutustua nettisivuilla.

Suunnistuskausi taas käyntiin

Kuntorastikausi on jo ehtinyt käynnistyä Kajaanihallin sprinttisuunnistuksella ja seuraavana vuorossa on Lohtajan sprinttisuunnistus torstaina 2.5. Iltarasteja järjestetään tiistaisin ja torstaisin kesäkuun puoleen väliin saakka, tosin helatorstaina pidetään vapaata. Rastireittiä on hieman lisätty takaisin kalenteriin, että saisimme kehitettyä lisää lasten ja nuorten toimintaa. Jokaiselle löytyy joka ilta varmasti sopiva rata.

Iltarasteja on kesän aikana 27 kappaletta ja perään 4 yörastit. Kuohu järjestää kesällä 4 iltarastikertaa ja parit yörastit. Muutamalta kerralta puuttuu vielä ratamestari, joten halukkaat voivat ilmoittautua meille. Kaikki, jotka eivät vielä tiedä rastiryhmävuoroaan, voi tulla juttelemaan alkukaudesta ja katsotaan jokaiselle sopiva vuoro. Varmasti myös kyselen alkukaudesta asiasta, kun rasteilla tavataan. Kalenteria päivitetään sitä mukaa nettisivuille, kun saamme sinne nimiä lisää.

Iltarastien suurin uudistus tähän kauteen on mobiilikirjaus ilmoittautuessa. Emit-kortti leimataan kartan myynnissä leimasimeen ja mobiililaitteelle kirjataan rata, jolle suunnistaja lähtee. Tarvittaessa kirjataan esim. vuokraemitin lainaajan tiedot. Maaliin tullessa mennään normaalisti "maaliautolle" kirjaamaan tulos niin kuin ennenkin. Rastilippupalvelu on edelleen käytössä ja sitä kautta voi myös ilmoittautua iltarasteille ja maksaa esim. tyky-onlinelle (jos ei ole seuran jäsen).

Tälle kaudelle tulee yksi uusi karttakäyttöön Haukilammelta. Lisäksi muutamaan karttaan on tullut pieniä alueita lisää ja karttoja ajantasaistetaan. Jos ratamestari huomaa jollakin kartalla muutoksia, joita ei ole kartalla niin ilmoitusta Jokelaisen Pasille. Rataryhmäläisille vinkiksi, että olkaa yhteydessä ratamestariin pari viikkoa ennen vuoroa. Ratamestarien puhelinnumerot on seuran nettisivujen kalenterissa sekä tämän lehtisen mukana. Jos olet kiinnostunut liittymään ajanottajaporukkaan niin viestiä Karttusen Kyöstille.

Viereisellä sivulla on kesän 2019 kuntorastikalenteri kokonaisuudessaan. 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/

Antoisia suunnistushetkiä ja rasteilla tavataan!

Terveisin Reetta Hämäläinen ja Kristiina Kananen

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/>.

Käytäthän kohdassa "Tilausta ja toimitusta koskevat huomautukset" **tunnusta 158**, niin KaSu saa pienen provision.

KS-Kuntorastit 2019

Osallistumismaksut 2019

Karttamaksu 5 €. Vuokraemit 1 €

Rastireitti ja alle 12-vuotiaat maksutta.

KS-kuntorastit sisältyvät jäsenmaksuun KaSun järjestämällä kerroilla.

Kuohon järjestämässä tapahtumissa KaSun jäsenillä normaalit maksut.

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	Ratamestari
To 2.5.	Lohtaja / vt. 5 Kajaanista 3 km etelään	A, B, C, sprintti	Jukka Kemppainen, 040 581 1460
Ti 7.5.	Kajaanihalli / Mainuantie	A,B, C, sprintti	Jouko Reponen, 040 715 9223
To 9.5.	Pöllyvaara / Ahontie - Paltaniementie	A, B, C, D	Seppo Kellokumpu, 0400 399 402
Ti 14.5.	Parkinniemi / Sokajärventie	A, B, C, D, RR	Kuohu, Arto Härkönen, 0500 286 313
To 16.5.	Seppälä / Ahontie – Kirkkoahontie	A, B, C, D	Kristiina Kananen, 040 527 6575
Ti 21.5.	Matinmäki / Kirkkoahontie - Hannusrannantie	A, B, C, D,RR	Karppiset, 050 563 2392
To 23.5.	Jormua	A, B, C, D	Eero Okkonen, 040 515 7873
Ti 28.5.	Vimpeli / Lönnrotinkatu - Kuntokatu	A, B, C, D,TR,RR, Nuorisocup samalla	Haveriset, 040 771 8807
Ti 4.6.	Lohtaja / Vuoreslahdentie	A, B, C, D, RR	Urpo Heikkinen, 040 7339 262
To 6.6.	Otanmäki / Kokkolantie	A, B, C, D	Antti Schroderus, 040 546 6901
Ti 11.6.	Jormua	A, B, C, D, RR	Timo Kokkonen, 040 572 1465
To 13.6.	Tornitupa / vt. 5 Kajaanista 9 km pohjoiseen	A, B, C, D	Kuohu, Erkki Kari, 040 7033 768
Ti 18.6.	Venäänniemi / Kehräämöntie - Myötärinteentie	A, B, C, D, RR	Jari Rajala, 040 415 9051
Ti 25.6.	Joutenlampi / vt. 5 Kajaanista 10 km pohjoiseen	A, B, C, D, RR	Horneman, 040 754 3815
Ke 3.7.	Kajaanihalli / Mainuantie / KRV-välipäiväsprintti	A,B,C, sprintti	
Ti 9.7.	Jormua	A, B, C, D,RR	Maliset, 044 797 0197
Ti 16.7.	Matinmäki / Kirkkoahontie - Hannusrannantie	A, B, C, D,RR	Ville Keränen, 044 782 0922
Ti 23.7.	Haukilampi / Mainuantie - Kivimäentie	A, B, C, D,RR	Noora Räisänen, 050 433 2496
Ti 30.7.	Huuhkajanvaara / Samoojantie - Retkitie	A, B, C, D,RR	
Ti 6.8.	Parkinniemi / Sokajärventie	A, B, C, D, RR	Kuohu, Markku Tolonen, 050 3005 265
Ti 13.8.	Nakertaja / Ahontie - Paltaniementie	A, B, C, D	Petteri Haikola, 040 578 5378
Ti 20.8.	Jormua Pahavaara	A, B, C, D	Kyösti Karttunen, 050 3266 833
Ti 27.8.	Vimpeli / Lönnrotinkatu - Kuntokatu	A, B, C, D,RR	
Ti 3.9.	Haukilampi / Mainuantie - Kivimäentie	A, B, C, D	Kuohu, Veikko Repo, 0400 908 352
Su 8.9.	Joutenlampi / vt. 5 Kajaanista 10 km pohjoiseen	A, B, C, D, RR, TR. Kauden päätös.	Reetta Hämäläinen, 044 285 1090
Ti 10.9.	Kaukavesi / Puutavarantie - Linnaustaustie	A, B, C, sprintti	Jari Rajala, 040 415 9051
Ti 17.9.	Vimpeli / Lönnrotinkatu - Kuntokatu	A, B, C Yö-radat.	Rimpiläinen/Kettunen, 050 532 4362
Ti 24.9.	Parkinniemi / Sokajärventie	A, B, C Yö-radat.	Kuohu, Markku Tolonen, 050 3005 265
Ti 1.10.	Joutenlampi / vt. 5 Kajaanista 10 km pohjoiseen	A, B, C Yö-radat.	Hannu Pietilä, 040 524 0620
Ti 8.10.	Pöllyvaara / Ahontie - Paltaniementie	A, B, C Yö-radat.	Kuohu, Veikko Repo, 0400 908 352

Kajaanin Suunnistajien Hippo-suunnistuskoulu 2019

Keskiviikkoisin klo 18-19, paikkana Seminaari ja Pöllyvaara.

Tiistaisin kuntorasteilla helppo viitoitettu suunnistusrata (rastireitti) tai polkuihin tukeutuva helppo suunnistusrata (D-rata). Radoille pääsee suunnistamaan omatoimisesti 17:00-19:00. Toukokuussa halukkaiden kanssa maastoon lähdetään yhteisesti kokoontuen klo 17:30 tapahtumapaikalle. Tarkemman sijainnin näet Kajaanin Suunnistajien nettisivujen kuntorastikalenterista.



Ilmoittautumislomake

<https://forms.gle/BcoYyFfrTMDyvT6A>



Suunnistuskoulussa opiskellaan turvallisessa ympäristössä vaiheittain edeten suunnistuksen perusteita. Suunnistuskoulu suunnattu kouluikäisille, suosittelemme vahvemman osallistumista harjoitukseen. Nuoremmatkin voivat osallistua, kunhan vanhempi on mukana. Suunnistuskoulussa on perustaitoja opetteleva ryhmä, sekä kokoneemmille enemmän suunnistustaitoja kehittävä harjoitusryhmä

pvm	Aihe	Paikka	klo
ke 8.5	Suunnistuskoulun aloitus, kartan värit	Seminaari	18:00
ti 14.5	Kuntorastit, rastireitti	Parkinniemi	17:30
ke 15.5	Karttamerkit	Seminaari	18:00
ti 21.5	Kuntorastit, rastireitti	Matinmäki	17:30
ke 22.5	Kartan suuntaaminen/ viuhka suunnistus	Seminaari	18:00
ti 28.5	Kuntorastit, rastireitti/ nuorisocup	Vimpelin ladun P-paikka	17:30
ke 29.5	Paikantaminen	Pöllyvaara	18:00
ti 4.6	Kuntorastit, rastireitti	Lohtaja	17-19
ke 5.6	Suunnistuskoulu	Pöllyvaara	18:00
ti 11.6	Kuntorastit, rastireitti	Jormua	17-19
ti 18.6	Kuntorastit, rastireitti	Venänniemi	17-19
ti 25.6	Kuntorastit, rastireitti	Joutenlampi	17-19
ti 9.7	Kuntorastit, rastireitti	Jormua	17-19
ti 16.7	Kuntorastit, rastireitti	Matinmäki	17-19
ti 23.7	Kuntorastit, rastireitti	Haukilampi	17-19
ti 30.7.	Kuntorastit, rastireitti	Huuhkajanvaara	17-19
ti 6.8	Kuntorastit, rastireitti	Parkinniemi	17-19
ti 13.8.	Kuntorastit, D-rata	Nakertaja	17-19
ti 20.8	Kuntorastit, D-rata	Jormua	17-19
ti 27.8.	Kuntorastit, rastireitti	Vimpeli	17-19
ti 3.9	Kuntorastit, rastireitti	Haukilampi	17-19
su 8.9.	Kauden päätös	Joutenlampi	12

Tervetuloa!

Vetäjänä toimii apureineen Noora Räisänen

puh: 050 4332496

noorar.kasu@gmail.com

Kangasala Jukolan ja Venlojen viesti 15.–16.6.2019

- Bussi lähtee Kajaanista la 15.6. aamulla n. klo 5.00
- Paluu Kajaaniin su 16.6. illalla
- Jukolan Viestiin ilmoitettu 3 joukkuetta ja Venlojen Viestiin ilmoitettu 3 joukkuetta.
- Mikäli joukkueet ylibookataan, ilmoitamme lisäjoukkueita tai joukkueissa ovat etusijalla ensiksi ilmoittautuneet.
- Valmiiksi pystytetyt puolijoukkueet varattu (vaihtoalueelle n. 100 m), paikka myös omalle teltalle.
- Kasulaisille matkan omavastuu 30 eur sisältää bussin, ilmoittautumisen, telttapaikan, pientä purtavaa teltalle.
- Mikäli bussissa on tilaa, myös seuran ulkopuolisia ja "turisteja" voidaan ottaa kyytiin 15 eur/suunta.
- 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
Paljon tietoa viesteistä www.jukola.com.

Nuorten viestit suunnistetaan yhdistelmäjoukkueilla

Tulevaksi kesäkaudeksi on tehty nuorten viestejä koskeva farmisopimus Kajaanin Suunnistajien, Rasti-Hyryn ja Puolangan Ryhdin kesken. Farmisopimus tarkoittaa sitä, että ko. seurojen alle 20 v nuoret suunnistavat kesän viestit yhdistelmäjoukkueilla Kajaanin Suunnistajien nimellä. Käytännössä sopimus koskee Nuorten Jukolaa, SM- viestejä sekä muita kansallisia viestikilpailuja. Henkilökohtaiset kilpailut suunnistetaan aina omaa seuraa edustaen. Lisätietoja farmisopimuksista:

<https://www.suunnistusliitto.fi/kilpailu/saannot-ja-ohjeet/farmisopimus/>

Kainuun AM-kilpailut 2019

Su 26.5. AM-sprintti ja partio, KuPe
Su 2.6. AM-keskimatka, SuomRa
Su 18.8. AM-pitkämata, KaSu
La 13.9. AM-yö, SoJy

Lähes poikkeuksetta kaikkiin kilpailuihin ilmoittautuminen: <https://irma.suunnistusliitto.fi>

SM-sprinttiviesti Raumalla su 19.5.

Kainuulaiset suunnistavat SM-sprinttiviestin aluejoukkueilla.

Sarjat:

H/D21 (2 naista ja 2 miestä)

H/D18 (2 tyttöä ja 2 poikaa)

H/D40 (1 nainen, 2 miestä)

H/D55 (1 nainen, 2 miestä)

Kainuu voi ilmoittaa joka sarjaan 2 joukkuetta.

Joukkueisiin haluavat ilmoittautuvat 5.5. mennessä: teemu.kongas@tutka.net

Valinnoissa käytetään kriteereinä kevään ja viime syksyn kilpailuja, painoarvo sprinttikilpailuissa.

Edellisenä päivänä la 18.5. nuorten EM/MM -näyttökilpailun sprintti Raumalla!

Lisätietoja timo.t.kokkonen@gmail.com tai 040 5721 465.

SM-keskimatka Taivalkoskella

Leiri tyyppimaastossa viikko ennen Jukolaa.

Kaikkien sarjojen SM-keskimatka järjestetään Taivalkosken Mustavaarassa la 29.6. Kainuun nuorille 14-20 vuotiaille suunnistajille järjestetään leiri tyyppimaastoissa 7.-9.6. Majoitus Iso-Syötteellä. Myöhemmin tulossa lisäinfoa ja ilmoittautumisohjeita! Seuraa KaSun [www-sivuja](http://www.sivuja).

KaSun järjestää AM-pitkänmatkan kilpailun su 13.8.2019

Kajaanin Suunnistajat järjestää AM-pitkänmatkan kilpailun KRV-maastoissa Pahavaarassa. Sarjat H/D12-80. Ratamestareina toimivat Timo Kokkonen ja Kyösti Karttunen. Vielä puuttuu talkoolaisia, esim. kilpailunjohtaja. Talkoolaiseksi ilmoittautumiset: timo.t.kokkonen@gmail.com tai 040 5721 465. Pääsääntöisesti järjestävän seuran jäsenet voivat kilpailla AM-kilpailuissa sillä edellytyksellä että talkoolaisia on riittävästi.

Kesän harjoituksia ja leirejä

Kesällä järjestetään kuntorastien lisäksi resurssien mukaan erityyppisiä harjoituksia ainakin ennen SM-kilpailuja. Harjoitukset eivät välttämättä ole Kajaanissa, vaan pyritään käyttämään koko Kainuun karttavarantoa. Harjoitukset ovat avoinna kaikille.

Mahdollisesti myös muutama leiri on tulossa. Ainakin viikko ennen Jukolaa järjestetään kolmen päivän leiri SM-keskimatkan tyyppimaastossa Syötteellä. Leirit on tarkoitettu pääasiassa nuorille, toki aikuisiakin tarvitaan huoltajiksi.

Lisätietoja ja harjoitusten järjestäjäksi ilmoittautumiset: timo.t.kokkonen@gmail.com tai 040 5721 465.

Aikuisten suunnistuskoulu

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

Opetus on käytännönläheistä ja jokaisella kurssikerralla suunnistetaan harjoitusrata maastossa. Rastit pidetään maastossa koko kurssin ajan, joten omatoiminenkin harjoittelu onnistuu.

Kurssi sisältää seitsemän ohjattua kurssikertaa maanantaisin klo 17–19 lukuun ottamatta yhtä kurssikertaa, joka on tiistaina iltarastien yhteydessä. Kurssipäivät: 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 28.5., 3.6. ja 10.6. Harjoitukset pidetään Vimpelissä, Pöllyvaarassa ja Huuhkajanvaarassa. Kurssin hinta on 50 euroa (jäsenille maksuton).

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

Vappurastit 1.5. klo 11-14 – jo 13. kerran

Vappurastikartta julkaistaan Koti-Kajaanissa 27.4. ja karttoja on jaossa myös Intersportin piha-alueella sijaitsevalla teltalla. Kaikki vähintään 6 rastia leimanneet ja arvontakupongin palauttaneet osallistuvat Intersportin lahjoittamien Salomonin lenkkareiden arvontaan. Tarkemmat tiedot seuran nettisivuilla.

Suunnistuksen lajitaitona vireystilan säätely

Jokainen suunnistaja tietää, että suoritus ratkaistaan pääkopalla, kuten ennakkoinnilla, reitinvalinnalla ja keskittymisellä. Näiden kaikkien onnistumiseen vaikuttaa vireystila, jota kilpailutilanteessa kutsutaan suoritusjännitykseksi. Urheilun kannalta sopivaa vireystilaa voi kuvailla esimerkiksi sanoilla valpas, fokusoitunut ja energinen.

Vireystilalla on tutkimuksissa havaittu olevan yhteys näönvaraiseen havainnoimiseen.

Liian korkeassa suoritusjännityksessä:

- Urheilija ei havaitse näkökentän ulkoreunoilla olevia ärsykejä (kuten rastia!).
- Kartan katsominen on kapea-alaista, liian pikaista ja tapahtuu liian harvoin, jolloin paras reitinvalintavaihtoehto jää huomaamatta.
- Tarkkaavuus suuntautuu tarpeettoman paljon omiin tuntemuksiin.

Matalassa vireystilassa:

- Näönvarainen tarkkaavuus jakautuu liiankin laajalle alueelle ympäristössä ja kartassa, jolloin olennaisen noukkiminen ja siihen reagoiminen on tehottomampaa.
- Fokus karkaa epäolennaisiin asioihin ympäristössä, kuten muihin suunnistajiin.

Jos huomaat, että suunnistus tökkii edellä mainituista syistä, kannattaa ottaa tavaksi oman vireystilan ja tunnetilan kirjaaminen kartan taakse. Mitkä **ulkoiset** (esim. kilpakumppanit, sää) ja **sisäiset tekijät** (esim. virheiden harmittelu, väsymys, arkistressi) vaikuttavat vireystilaasi? Kauden lopussa voit analysoida, **millaisessa vireystilassa ja mielialassa suunnistus on ollut sujuvinta**. Tätä tilaa kannattaa tavoitella jatkossa. Jokaisella on oma optimaalinen suoritusjännityksen tasonsa.

Jos sinulle on tyypillistä ylyrittää aluksi ja pummata ykkönen, suoritusjännitys kannattaa saada alemmaksi ennen kisaa. Keinoja ovat esimerkiksi:

- valmistautumisen aloittaminen aikaisemmin ja kisanalusrutiinien luominen
- mieleisen musiikin kuuntelu, hengitys- ja rentousharjoitukset
- omiin oloihin hakeutuminen lähtöpaikalla
- itsetunnon nostattaminen esim. kannustavalla itsepuhelulla

Hitaammin lämpenevää suunnistajaa auttaa vireystilan kohottamisessa:

- reipas verryttely ja innostavan musiikin kuuntelu
- juttelu tutturen ja tuntemattomien kanssa kisapaikalla
- aiempien onnistumisten tunnetilaan palaaminen mielikuvissa

Kaikille hyödyllistä on opetella palauttamaan harhautuneet ajatukset tässä ja nyt -hetkeen, muurahaispesän viereen, kohti edessä näkyvää rastia.

Sujuvaa suunnistusta!

Laura Flöjt-Leinonen

Suunnistuskampeet kiertoon kirpparipalstalla

Kierrätä ylimääräiseksi jääneet suunnistusvaatteet ja -varusteet kirpparipalstalla.
Linkki palstalle www.kajaaninsuunnistajat.fi -etusivulla.

LASTEN KESÄN LEIRIPÄIVÄT
19.6. Vimpelissä ja 22.7. Joutenlammella.
Tarkemmat tiedot aikatauluista ja ilmoittautumisesta julkaistaan myöhemmin
www.kajaaninsuunnistajat.fi/lasten-ja-nuorten-toiminta/

Konstalle ja Einolle SM-mitaleita hiihtosuunnistuksessa

SM-viesti Lemi

Kajaanin Suunnistajien farmijoukkue hiihtosuunnisti H17-sarjassa SM-hopeaa joukkueella Tuukka Tolkkinen (SoJy), Eino Gretschel (KaSu) ja Konsta Korhonen (KaSu).

H17: 2) Kasu (Tuukka Tolkkinen, Eino Gretschel, Konsta Korhonen)

D17: 7) KaSu (Venla Kankainen, Tuuli Tolkkinen, Liisa Gretschel)

SM-keskimatka Lemi

H15: 6) Eino Gretschel

H17: 14) Konsta Korhonen

D17: 29) Liisa Gretschel

SM-sprinttiviesti Iisalmi

Mitaliputki jatkui SM-sprinttiviestissä Iisalmessa H17-sarjan pronssilla. Joukkueessa Konsta Korhonen (KaSu) ja Tuukka Tolkkinen (SoJy).

H17: 3) KaSu 1 (Tuukka Tolkkinen, Konsta Korhonen)

H17: 8) KaSu 2 (Eino Gretschel, Otso Heikkinen SoJy)

D17: 12) KaSu (Liisa Gretschel, Vanni Triipponen KuPe)

SM-sprintti Iisalmi

H15: 7) Eino Gretschel

H17: 15) Konsta Korhonen

D17: 16) Liisa Gretschel

Einolle SM-hopeaa

Eino Gretschel hiihtosuunnisti SM-hopeaa H15-sarjassa pitkällä matkalla Pellossa.

H15: 2) Eino Gretschel

D17: 18) Liisa Gretschel



Onnittelut nuorille hiihtosuunnistajille hienosta kaudesta!

