



KASUN VIESTI 2021



www.kajaaninsuunnistajat.fi

www.facebook.com/kajaani



Yhteystiedot

Kajaanin Suunnistajat ry
Ketunpolku 1
Tieto 1
87100 Kajaani

kasu@kajaaninsuunnistajat.fi
jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi



Internet
Keskustelupalsta
Kuntorastikeskustelut
Facebook
Reittihärveli
KRV

www.kajaaninsuunnistajat.fi
www.kajaaninsuunnistajat.fi/palsta
www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit/keskustelu/
www.facebook.com/kajaaninsuunnistajat
<https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/routegadget>
www.rastiviikko.fi

Johtokunta 2021

Puheenjohtaja Laura Flöjt-Leinonen	044 976 6019	lflojtleinonen@gmail.com
Varapuheenjohtaja Jouko Reponen	040 715 9223	jouko.reponen@outlook.com
Kuntorastitoiminta Janne Haverinen	0400 86 9361	janne.haverinen@hotmail.com
Kuntorastitoiminta Liisa Tiihonen		lm.tiihonen@gmail.com
Kilpailu- ja valmennustoiminta Timo Kokkonen	040 572 1465	timo.t.kokkonen@gmail.com
Lasten ja nuorten toiminta Antti Schroderus	040 546 6901	schrodeantti@gmail.com
Aikuisten suunnistuskoulu, kalusto/varasto Pekka Laasonen	040 344 3485	pekka.laasonen@kajaani.net
Talous Jouko Reponen	040 715 9223	jouko.reponen@outlook.com
Varajäsenet: Reetta Hämäläinen Kyösti Karttunen		

Johtokunnan ulkopuoliset toimihenkilöt:

Sihteeri	Mervi Kettunen	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

Puheenjohtajan palsta

Teinini mukaan seuran uusi puheenjohtaja on ihan tavallinen keski-ikänen kriisissä elävä äiti-ihminen. Edellisten vuosien pj Jouko on siis antanut vaihtopuomilla kartan seuraavalle viestinviejälle, joka vasta on saanut suunnattua kartan suunnilleen oikein päin. Huomaan reitinvalintani johdattaneen minut maailmalla kiertelyn jälkeen takaisin Vimpelinvaaran poluille, töihin alle kilometrin päähän synnyinkodista ja kasvattiseuran pj:ksi, vaikka mikään näistä ei ollut suunnitelmassa. Suunnistuksen aloitin isän selässä kantorinkassa, joten metsä on aina ollut minulle turvallinen ja tärkeä paikka. Toivon, että yhä uudet lapset löytävät suunnistuksen kautta oman luontosuhteensa, vaikka ensimmäisinä kesinä kuusikoissa jännittäisikin. Juniorina sain osallistua viestikilpailuihin heikoimpana jännittäjäjälenkinä sekä tuntee itseni tärkeäksi pikku talkootehtävissä, kuten KRV-karttojen pussituksessa. Lapset ja nuoret ovat edelleenkin tervetulleita ns. toimitsijapolulle lajia oppimaan.

Paluumuutettuamme en oikein tiennyt, mihin hommaan kuntomontusta pinnistelevä C-sarjalainen kelpaisi. Niinpä ilahduin, kun Malisen Pentti kerran pyysi rastiryhmäläiseksi. Ehdotan kuitenkin, että jos haluaisit seuratoimintaan, et jäisi minun laillani odottamaan puhelua. Jokaiselle kiinnostuneelle löytyy tehtäviä. Yhteyttä voi ottaa johtokunnan jäseniin,

16.5. järjestettävien AM-kisojen kilpailujohtajaan Reettaan tai kuntorastien rata-mestareihin. Maaliskuussa toteutetuissa jäsenkyselyissä saimme mukavasti ilmoitautumisia talkoorooleihin. Kiitos siitä! Oma panoksesi voi olla myös suunnistuksen ilosanoman levittäminen kavereille ja jälkikasvulle:) Tai jos kuulut toiseenkin urheiluseuraan ja keksit hyvän tavan tehdä yhteistyötä, vinkkaa siitä. Johdonmukaisen taitopolun virittely suunnistuskoulusta eteenpäin on muutaman hiljaisemman vuoden jälkeen johtokunnan tavoitteena. Mikäli tunnet paloa tällaisen toiminnan kehittämiseen, otathan yhteyttä Anttiin tai Timoon. Jos pj-hommilta jää aikaa, tavoitteeni on tuoda seuraan myös psyykkistä valmennusta, sillä pääkoppahan tässä lajissa ratkaisee.

Pyrimme epidemia-ajasta huolimatta mahdollisimman normaaliin toimintaan soveltaen viime kesän oppeja. Otamme huomioon viranomaisten ja Suunnistusliiton suositukset. Suosittelen vahvasti lukemaan KaSun viestistä vastuuhenkilöiden terveiset toiminnan joustavasta järjestämisestä sekä seuraamaan viestintäkanaviamme. Pettymys on suuri Vappurastien jäädessä toisena vuonna peräkkäin välistä, mutta kauaa emme sitä murehdi, vaan suuntaamme toiveikkaasti kohti kesää napsien ensimmäiseksi omatoimirasteja!

Laura Flöjt-Leinonen, puheenjohtaja

Kuntorastikausi 2021

Kesän 2021 kuntorastikalenteri on valmis ja ratamestarihaku/rastiryhmien kokoaminen on hyvässä vauhdissa. Suunnistus-tapahtumia on suunniteltu kaudelle yhteensä 31 kappaletta. Näiden joukossa on neljä sprinttirastitapahtumaa ja neljä yösuunnistustapahtumaa. Syyskuun Loh-tajan sprinttiin on suunniteltu myös esteetön rata liikuntarajoitteisille. Mikäli sinulla on mahdollisuus osallistua rasti-tapahtumien toteuttamiseen rastiryhmäläisenä tai esimerkiksi ajanoton puolella, vinkkaa siitä kuntorastivastaaville. Myös muutama ratamestari on vielä hakusessa.

Koronarajoitusten vuoksi kaikki kauden alkupuoliskon rastitapahtumat 20.4.-31.5. toteutetaan omatoimirasteina. Suunnitelusti omatoimirasteina järjestetään myös touko-kesäkuun torstairastit. Omatoimirastit saivat seurana jäsenistöltä syksyllä 2020 toteutetussa kuntorastikyselyssä paljon kiitosta, ja ne tulivat varmasti joustavuutensa vuoksi kuntorastikalenteriin jäädäkseen. Viranomaisohjeita seuraten tavoitteena on kesän aikana siirtyä myös ajanotollisiin tiistairasteihin heti, kun se on mahdollista. Johtokunta ja kuntorastivastaavat ovat ajan henkeen tyypillisesti valmistautuneet kirjaamaan rastikalenteriin muutosta toisensa jälkeen. Tämän vuoksi myös suunnistusväeltä vaaditaan tänä kesänä erityistä valppautta ja Kajaanin Suunnistajien nettisivujen seuraamista, että pysytte kesän käännteissä mukana.

Omatoimirasteilla rastiliput ovat paikallaan kahden viikon ajan ja lippujen

keräämisen jälkeen maastoon jätetään kuitunauhat koko kesäksi. Muutamat omatoimirastit ovat myös rastilippuineen käytössä koko kesän. Omatoimisprinteillä käytetään ainoastaan kuitunauhoja. Rastireitin viitoitus on paikallaan vain tapahtumaillan ajan, mutta mikäli rasteitti järjestetään omatoimirastitapahtumana, viitoitus pyritään maaston mahdollistaessa pitämään metsässä useamman päivän ajan. Ratamestarit informoivat yksityiskohdista tarvittaessa Palstalla, <https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/palsta>.

Ajanotolliset iltarastit järjestetään hybridimallisenä. Se tarkoittaa, että ajanotollisten suunnistustapahtumien jälkeen rastit jätetään metsään seuraavaan sunnuntaihin klo 12 saakka, jotta rasteja voi käydä etsimässä myös tapahtumaillan jälkeen. Myös ajanotollisten rastitapahtumien jälkeen kuitunauhat jäävät rastipaikalle koko kesäksi. Ratamestarit tiedottavat Palstalla (<https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/palsta>), mikäli rastit kerätään muulloin kuin su klo 12.

Uusia karttoja kuntorasteille on mm. Mustan majalta, Karankajärveltä, Rouvankankaalta ja Kieronmäen hiihtoladun ympäristöstä. Monipuolinen kuntorastikausi 2021 on alussa ja tarjoaa varmasti kaikille sopivan tavan haastaa itseään niin fyysisesti kuin suunnistustaitojen osalta. Antoisia suunnistushetkiä ja rasteilla nähdään!

Terveisin kuntorastivastaavat
Liisa Tiihonen ja Janne Haverinen

KS-kuntorastit 2021



	<i>PVM</i>	<i>ALUE</i>	<i>RADAT</i>	<i>RATAMESTARI</i>
ti	20.4. - 24.10.	Linnanlukio - Keskusta	Omatoimirastit / kortteli	Pasi Jokelainen / Jukka Kemppainen
ti	27.4. - 10.5.	Vimpeli - Ammattikorkeakoulu	Omatoimirastit / sprintti	Pentti Malinen
ti	4. - 17.5.	Kajaanihalli - Seminaari	Omatoimirastit / sprintti	Noora Räisänen
to	6.5. - 24.10.	Tornitupa, ortodoksihautausmaa	Omatoimirastit	Pasi Jokelainen / Jukka Kemppainen
ti	11. - 24.5.	Huuhkajanvaara pohjoinen	Omatoimirastit A, B, C, D	Jarmo Kämäräinen
ti	18. - 31.5.	Mustanmaja pohjoinen	Omatoimirastit / A, B, C, D	Kyösti Karttunen
to	20.5. - 24.10.	Jormua / Valjuksentie 173	Omatoimirastit	Pasi Jokelainen / Jukka Kemppainen
ti	25.5. - 7.6.	Parkinniemi	Omatoimirastit / A, B, C, D, RR	Eero Okkonen
ti	1.6.	Karankajärvi - Hoikanlampi	A, B, C, D, RR	Jarmo Kämäräinen
to	3.6. - 24.10.	Pölyvaara	Omatoimirastit / myös nuorten ja aloittelijoiden harjoitukset	Pasi Jokelainen / Jukka Kemppainen
ti	8.6.	Nakertaja	A, B, C, D, RR	Jari Karppinen
ti	15.6.	Huuhkajanvaara etelä	A, B, C, D	Tuula Haverinen
to	17.6. - 24.10.	Jormua Ellinahontie	Omatoimirastit	Pasi Jokelainen / Jukka Kemppainen
ti	22.6.	Mustantie	A, B, C, D	Ari-Matti Korhonen
ti	29.6.	Joutenlampi	A, B, C, D, RR	Ville Keränen

ti	13.7.	Parkinniemi	A, B, C, D	Virva Horneman
to	15.7 - 24.10.	Karankajärvi	Omatoimirastit	Pasi Jokelainen / Jukka Kempainen
ti	20.7.	Huuhkajanvaara etelä	A, B, C, D	Laura Flöjt- Leinonen
ti	27.7.	Rouvankangas - Hoikanlampi	Kuntorastit ja nuorten Kompassi-cup A, B, C, D, TR, RR	Antti Schroderus
ti	3.8.	Haukilampi - Arppen metsä	A, B, C, D	Jorma Lappalainen
ti	10.8.	Seppälän koulu	A, B, C, D	Seppo Kellokumpu
ti	17.8.	Mustanmaja etelä	A, B, C, D	Timo Kokkonen
ti	24.8.	Vimpeli hiihtomaja	A, B, C, D	Urpo Heikkinen
ti	31.8.	Pöllyvaara	A, B, C, D	Markku Tolonen
ti	7.9.	Lohtaja	Sprintti, esteetön rata	Jari Rajala
su	12.9.	Joutenlampi	A, B, C, D	Hannu Pietilä
ti	14.9.	Laajankangas	A, B, C, D	Ilkka Kasila
ti	21.9.	Vimpeli	yö A, B, C	Jarmo Kämäräinen
ti	28.9.	Lohtaja - Parkinniemi	yö A, B, C	Seppo Järvinen
ti	5.10.	Rouvankangas - Hoikanlampi	yö A, B, C	Jarkko Kettunen
ti	12.10.	Tornitupa -Joutenlampi	yö A, B, C	Markku Tolonen

Tarkemmat tiedot ja mahdolliset muutokset kuntorastikalenteriin:

www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit



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 2021 ovat seuraavat:

Aikujäsenet	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 jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi tai p. 044 2836184 (Minna Rönkkö).

Huom. Laskun maksamatta jättäminen ei katkaise jäsenyyttä vaan erosta tulee ilmoittaa kirjallisesti seuralle. Sujuvan tiedonkulun varmistamiseksi muistathan pitää yhteystietosi ajan tasalla! (email ja kotiosoite). Lähetämme sähköpostin tiedotteita 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.

Huom. Mikäli kirjautumisessa on ongelmia tai et saa seuran sähköpostitiedotteita ole yhteydessä jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi, niin tarkistetaan tietosi.

Jäsenedut

Kaudella 2021 KaSu maksaa aikuisjäsenille osallistumismaksuja Suunnistusliiton kalenterin mukaisiin 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 2).

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

Kilpailukausi käynnistyy paremmin kuin vuosi sitten

Viime keväänä kaikki kilpailut peruttiin pitkäksi aikaa. Kausi päästiin kuitenkin avaamaan kesäkuussa ja syksyllä kaikki kilpailut pystyttiin järjestämään lähes "normaalisti". Koko kesänä ei voitu järjestää massatapahtumia, esim. Jukolan Viestiä ja rastiviikkoja.

Nyt tilanne on kilpailuiden osalta huomattavasti parempi kuin vuosi sitten. Ensimmäiset "kesäkisat" on jo järjestetty Inkoossa lähes 700 suunnistajalle. Toukokuu näyttää tällä hetkellä kilpailukalenterin osalta hyvin normaalilta. Suunnistuskilpailuja saa järjestää, yleisöä ei saa olla paikalla ja ohjeita koronatartuntojen ehkäisemiseksi on noudatettava. Suunnistuskisoja ei luokitella yleisötapahtumiksi, joten yleisötapahtumien kokoontumisrajoituksia ei sovelleta kilpailutoimintaan. Näin esim. KaSun järjestämät am-kisat voidaan järjestää su 16.5. Kilpailutoimintaa kesälle on tarjolla paljon. Ajantasainen kilpailukalenteri: <https://irma.suunnistusliitto.fi/>

Napapiiri Jukola 21.-22.8.2021

Jukola tiedotti 15.4. että Jukolan- ja Venlojen viesti siirretään elokuulle, uusi ajankohta on 21.-22.8.2021. Viesti pyritään järjestämään mahdollisimman täysimääräisenä. Kesän aikana selviää, rajoittavatko viranomaiset joukkueiden määrää.



KaSu on ilmoittanut Jukolan Viestiin 3 joukkuetta ja Venlojen Viestiin 3 joukkuetta. Myös valmiiksi pystytetyt puolijoukkueet on varattu. Kasulaisten ilmoittautumisia otetaan vastaan tästä hetkestä lähtien, ilmoittautuminen hoituu seuraavalla sivulla: <https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/jukola>

Yo. sivulle päivitetään myös KaSun uusimmat Jukola-uutiset.

Kannattaa myös seurata Jukolan omia tiedotteita kilpailun järjestämiseen liittyen: <https://jukola.com/2021/>

Kainuun kilpailut 2021

Kalenteri

Pvm	Kilpailu	Järjestäjä
su 16.5.	Am-sprintti	Kajaanin Suunnistajat
su 16.5.	Am-partio	Kajaanin Suunnistajat
su 30.5.	Am-keskimatka	Rasti-Hyry
4.-9.7.	Kainuun Rastiviikko	Suomussalmen Rasti
la 14.8.	Am-pitkä	Puolangan Ryhti
la 18.9.	Am-yö	Kuhmon Peurat



Lisätietoa am-kisoista ja myös mahdolliset muutokset:

<https://kainuunsuunnistus.fi/kilpailut/>

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

KaSu järjestää am-sprintin ja am-partion su 16.5.2021

Kainuun kilpailukausi käynnistyy KaSun järjestämällä am-kisoilla su 16.5, aamupäivällä sprintti Kaukaveden-Teppanan alueella ja iltapäivällä partio Mustalla. Avainhenkilöt järjestelyihin on jo löytynyt, mutta muutama henkilö talkoisiin vielä tarvitaan. Ota yhteyttä ao. henkilöihin, mikäli voit olla esim. ratamestarin apuna, lähtöpaikalla tai maalissa. Kilpailut järjestetään kevyesti, ylimääräiset palvelut karsitaan pois ja noudatetaan voimassaolevia ohjeita ja säännöksiä. Kasulaiset voivat osallistua kilpailuun.

Kilpailuiden johtaja	Reetta Hämäläinen	044 2851 090	reetta.hamalainen@netti.fi
Sprintin ratamestari	Petteri Haikola	040 5785 378	petteri.haikola@gmail.com
Partion ratamestari	Kyösti Karttunen	050 3266 833	kkarttu@gmail.com

Tulospalvelu	Timo Kokkonen	040 5721 465	timo.t.kokkonen@gmail.com
Valvoja sprintti	Noora Räisänen		
Valvoja partio	Markku Tolonen		

Kesän harjoituksia ja leirejä

Kainuun Suunnistuksen nuorten perinteinen huhtikuun kevätleiri Lounais-Suomessa on tämän vuoden osalta peruttu koronatilanteesta johtuen. Mahdollisesti kesäkuun alkupuolella järjestetään Kainuun nuorten leiri, aika ja paikka vielä avoimet.

Kesän aikana pyritään järjestämään lapsille/nuorille ja miksei myös myös aikuisille, päiväleirejä/harjoituksia Kainuussa ja lähimaakunnissa. Harjoitukset ovat avoimia kaikille. Ilmoittaudu rohkeasti mukaan harjoitusten ja leirien järjestäjäksi! Resursseja ei ole koskaan liikaa ja pienikin työ on arvokasta.

Harjoitustoiminnasta pysyt parhaiten ajantasalla liittymällä KaSun harjoitusten Whatsupp -ryhmään seuraavalla linkillä, <https://chat.whatsapp.com/ArVSbM8xczkCYcO9eeewOJ>

KaSun www-sivuille kirjautumalla voit ottaa myös seurantaan harjoitusten keskustelupalstan. Uuden viestin julkaisusta saat sähköpostiviestin, <https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/kilpailu-ja-valmennustoiminta/yhteisharjoitukset/>

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

Nuorten viestit suunnistetaan Kainuun yhdistelmäjoukkueilla

Tulevaksi kesäkaudeksi on tehty nuorten viestejä koskeva Nuorisosopimus kaikkien Kainuun seurojen kesken. Nuorisosopimus mahdollistaa viestien yhdistelmäjoukkueet paremmin kuin aikaisempien vuosien farmisopimus. Tehty nuorisosopimus tarkoittaa sitä, että Kainuun seurojen alle 20 v nuoret suunnistavat kesän viestit yhdistelmäjoukkueilla, tänä vuonna Sotkamon Jymyn nimellä. Käytännössä sopimus koskee Nuorten Jukolaa, SM-viestiä sekä muita kansallisia viestikilpailuja. Henkilökohtaiset kilpailut suunnistetaan aina omaa seuraa edustaen. Lisätietoja nuorisosopimuksesta:

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

Konsta piti KaSun lippua korkealla hisukisoissa

Kajaanin Suunnistajien Konsta Korhonen hiihtosuunnisti talven SM-kisoissa hienoja suorituksia H20-sarjassa: SM-pitkä viides, SM-sprintti yhdeksäs ja SM-keskimatka yhdestoista. Onnittelut Konstalle!



Lasten salivuoron kuulumisia

KaSun alakouluikäisten lasten talviharjoitteluun on kuulunut omien lenkkien lisäksi joka maanantainen salivuoro Nakertajan koulun liikuntasalissa. Viikoittain osallistujia on ollut reilu 10 ja yhteensä eri osallistujia on talven aikana ollut vähän yli 20. Vuoro on pyörinyt kolmen viikon sykleissä, jumppakerta, suunnistuskerta ja pelikerta. Jumppakerroilla lapset ovat päässeet kokeilemaan lähes kaikkia koulun salista ja varastosta löytyviä välineitä, joista on useimmilla kerroilla rakennettu kierrettävä jumpparata. Muutamilla jumppakerroilla on ollut kuntopiiriä. Suunnistuskertoilla on saliin kalustettu erilaisia maastoja ja niihin tehty erilaisia ratoja. Monet lapset ovat aloittaneet suunnistusharrastuksen viime talven aikana näillä salisuunnistuksilla. On ainakin olosuhteet lajin rauhalliseen opetteluun kohdillaan, kun ei syö itikat eikä sade kastele. Pelikerroilla on pelattu sählyä ja jalkapalloa. Salivuorot loppuivat yllättäen jo 12.4., kun tuli ilmoitus, että koulu tarvitsee salia alkavan remontin aputilaksi.

Jutun päätteeksi kiitokset meidän kilteille, reiluille ja sopeutuvaisille lapsille, talven aikana ei sattunut yhtään pahempaa loukkaantumista. Jatketaan ensi syksynä samaan malliin.

Salivuoron ohjaajina ovat toimineet Antti Schroderus ja Pasi Jokelainen, suunnistuskertojen ratoja on lisäksi piirtänyt Nikke Schroderus.

Lasten kesäharjoituksia

Alakouluikäisten kesäharjoitukset ja Hippo-suunnistuskoulut oli tarkoitus aloittaa toukokuun alussa, mutta 20 henkilön kokoontumisrajoitus estää julkisesti tiedotettavan suunnistuskoulun aloittamisen. Uusille tulijoille avoin suunnistuskoulu aloitetaan myöhemmin kesällä.

Salivuoroporukalle ja kaikille KaSun alakouluikäisille aloitetaan kesäharjoitukset maanantaina **26.4. kello 18** eli jatketaan toimintaa tuttuun salivuoron aikaan. Yhtenä maanantaina kuukaudessa käydään vierailulla Sotkamossa Jymyn harjoituksissa ja vastaavasti Jymyläiset tulevat kerran kuukaudessa käymään meidän harjoituksissa. Tiedot harjoitusten paikoista saat liittymällä salivuoron WhatsApp-ryhmään. Laita viestiä Antille, jos haluat liittyä ryhmään.

Jos Hippo-suunnistuskoulua ei päästä aloittamaan kesäkuussa, niin tehdään uusille lajin tutustujille muutama helppo omatoimiharjoitus viimevuotiseen tapaan.

Kutsuuko sinua seuratoiminta?

Osa seuramme jäsenistä on konkareita, jotka ovat vuosikymmeniä toimineet jos jonkinlaisessa roolissa. Monelle muulle voi jäädä pimentoon, miten suunnistusseura oikein pyörii. Kajaanin Suunnistajat ry:n yhdistyksen hallitus eli seuran johtokunta huolehtii siitä, että seuran talous pysyy kunnossa ja kehittää sekä organisoii seuran ydintoimintaa. Johtokunnan apuna toimivat karttavastaava, sihteeri sekä jäsen- ja taloussihteeri. Johtokunta on kokoontunut tänä vuonna kolme kertaa ja lisäksi on järjestetty kaikille avoin yhdistyksen kevätkokous. Johtokunta kokoontuu seuraavan kerran syksyllä ja tarvittaessa aikaisemmin. Johtokuntaan vapautuu joka vuosi paikkoja erovuoroisten tilalle. Peruspesti on kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Usein johtokuntaan ”kutsutaan”, mikä johtuu siitä, että vapaaehtoisia harvemmin ilmoittautuu oma-aloitteisesti. Mikäli tunnet kutsumusta johtokuntatyöskentelyyn, syksyllä on oiva hetki ottaa yhteyttä puheenjohtajaan. Seuran toimintaperiaatteet löydät [seurakäsikirjasta](#) kotisivuiltamme.

Vuoden ympäri suunnistusharrastusta voi rikastuttaa yhteisöllinen seuratoiminta. Eniten apukäsiä ja -jalkoja kaivataan kuntorastien järjestämisessä ja kilpailutalkoissa. Kuntorastijärjestelyihin pääsee helpommin mukaan ottamalla yhteyttä ratamestariin kuntorastikalenterissa. Rastiryhmäläisen tehtäviin voi kuulua esim. liikenteen ohjausta, tapahtumapaikan ennakkovalmisteluja ratamestarin kanssa, karttamaksujen ja ilmoittautumisten vastaanottoa, rastien vientiä ja

hakua sekä vaikkapa kuntorastikärryn kускаamista seuraavien rastien järjestäjälle. Mitä enemmän rastiryhmäläisiä on, sitä vähemmän yhdelle jää hommaa. Ajanottotiimi ottaisi innolla vastaan jokaisen, joka haluaa perehtyä ajanotto-ohjelmaan ja ottaa kesässä vuoron pari. Tämä homma on myös teinien opeteltavissa. Kilpailutoiminnassa avustavia tehtäviä ovat esim. emitien lukeminen tulospalvelussa, lähdön toimitsijatehtävät, liikenteenohjaus, kahvioon leipominen, ratojen testijuokseminen ja rakenteiden pystytys.

Vanhempia rohkaisemme lähtemään apuohjaajiksi ja huoltajaksi leireille ja kisa-matkoille. Porukasta löytyy aina joku, joka neuvoo alkuun, vaikka laji olisi itselle vielä vieras. Kimppakyydin tarjoaminen on hieno tapa tutustua seurakavereihin ja edistää samalla ympäristön etua. Nuorten ja kilpailutavoittein harjoittelevien aikuisten harjoitusten suunnitteluun ja vetämiseen kaivataan lisää henkilöitä. Yksittäisenkin suunnistusharjoituksen tekeminen jaettavaksi Kasun harjoituksia WA-ryhmässä tai kuntotreenin vetäminen voisi olla juuri sinun juttusi. On mahdollista kekeillä tällaista sitoutumatta heti säännölliseen ohjaamiseen. Neuvoja saat valmennusvastaava Timolta tai nuorisovastaava Antilta.

Jos sinulla on hienoa suunnistushenkisiä kuvia, jaathan niitä somessa hastagilla [#kajaaninsuunnistajat](#). Omia otoksiasi voit lähettää seuran käyttöön osoitteeseen kuvat@kajaaninsuunnistajat.fi.

Oman kaudesi ratamestari

Tavoitteiden asettaminen suunnistuskaudelle on kuin kartta, joka näyttää, mitä kohti harjoitella päivä- ja viikkotasolla. Jos ei tiedä, missä maali on tai missä kohti seikkailee omalla kehittymisradallaan, voi kiertää ympyrää melko pitkään. Silloin ei kannata ihmetellä, miksi ei kehity. Moni meistä motivoituu harjoittelemaan ja haastamaan itseään, kun etapit ovat selvillä.

Poimi tästä esimerkkien listasta ideoita kauden pää- ja osatavoitteiksi. Osatavoitteet auttavat pääsemään päätavoitteisiin. Lisäksi kannattaa asettaa aina myös tekemisen laatuun liittyviä tavoitteita. Tavoite voi olla myös säännöllinen harjoittelu.

Itsensä (ja ehkä muidenkin) voittaminen suoritusmielessä:

- A- tai B tai C-radon suunnistaminen yksin
- Kilpasarjaan osallistuminen tai kilpaileminen useammin kuin viime kesänä
- Vaativampaan sarjaan osallistuminen, SM-kisaan osallistuminen
- Tietty sijoittumishaarukka tuloslistalla, A-finaaliin pääseminen SM-kisassa
- Kilometriaajan parantaminen tietyllä juoksumatkalla tai tietyssä maastotyyppissä

Suunnistuksen lajitaitoja:

- Kartan/sprinttikartan/korkeuskäyrien lukutaito
- Kompassin käyttö/suunnassa kulkeminen
- Maaston lukeminen ja joustava havainnointi (olennaiset kohteet maastossa ja kartalla)
- Omaan kuntoon ja taitotasoon nähden optimaalisten reitinvalintojen päättäminen nopeasti
- Suunnitelmassa pysyminen reitillä

Laadullisia tavoitteita:

- Keskityn siihen, mitä teen. Harjoittelen keskittymistä treeneissä.
- Analysoin jälkikäteen suorituksiani ja suunnittelen mitä teen seuraavalla kerralla paremmin.
- Säädän vauhdin taidon mukaan.
- Keskimääräisen virheen aika pienemmäksi kauden aikana per rastiväli tai koko rata
- 80 -> 95 % rastiväleistä sujuvasti ja virheettömästi
- Puhun itselleni kannustavasti ja ratkaisukeskeisesti.
- Harjoittelen suunnistusta x krt/vko asettaen jokaiseen treeniin oppimistavoitteen

- Pidän treenipäiväkirjaa seuratakseni kehittymistäni ja oppiakseni, mikä toimii, mikä ei.

Kirjoita tavoitteesi ylös, laadi aikataulu ja arvioi säännöllisesti, pysytkö reitillä!

Tavoitteiden asettaminen on yksi tärkeimpiä psyykkisiä taitoja urheilussa ja muussa tavoitteellisessa toiminnassa. Kehittymisestäään voi olla reilusti ylpeä, kun on tehnyt sen eteen määrätietoisesti töitä. Jos kaipaat vielä tarkempia ja vaativampia tavoitteita, voit käydä hakemassa inspiraatiota Suunnistusliiton materiaaleista:

[Suunnistuksen lajianalyysi](#)

[Taitoa!Vauhtia!Kanttia! – Suunnistajan polku nuoruudesta huipputasolle](#)

[Suorituksen hallinta](#)

Esimerkki tavoitteiden merkitsemisestä:

Kauden 2021 päätavoitteeni on:

.....

Sinne päästäkseni asetan seuraavat osatavoitteet:

1.....

2.....

3.....

Päästäksesi tavoitteeseen tarvitset strategioita. Niistä ehdottomasti tärkein on:

MITEN – MISSÄ – MILLOIN aion tehdä tämän?

Toiseksi tärkein on: **Miten teen tästä tavan tai rutiinin**, jotta homma ei unohdu.

Tsemppiä oman kauden ratamestarointiin!

HUOM!

Lapsille ja nuorille on to 6.5. klo 18-19 psyykkisen valmennuksen treenikerta Teams-yhteydellä. Harjoitellaan motivoivien tavoitteiden asettamista rennolla otteella käytännössä. Etukäteen ei tarvitse tietää, mikä olisi itselle hyvä tavoite.

Ilmoittautumiset KaSun sähköpostiin kasu@kajaaninsuunnistajat.fi,
lisätietoja lflojtleinonen@gmail.com (044 - 976 6019, Laura).



Tämä KaSun viesti ilmestyy vain sähköisenä ja postitetaan sähköpostitse kaikille jäsenille, kenen jäsentiedoissa on sähköpostiosoite.

Tiedote on luettavissa myös seuran verkkosivuilla.