

Suunnistuksen alkeiskurssi

Tiistaisin keväällä 2017, Järjestää: Suunnistusseura OK77

Olisiko suunnistus sinun harrastuksesi? Kurssi on suunnattu ensi sijassa 10 - 14 -vuotiaille. Myös sitä vanhemmat ja nuoremmat lapset ja nuoret ovat tervetulleita mukaan. Alle 10-vuotiaalla tulee olla mukana jompikumpi vanhemmista tai joku muu aikuinen. Opetuskielinä ovat suomi ja ruotsi.

Kurssiohjelma

Tiistai 11/4, Kokoontuminen Mäntymäen koululla Kauniaisissa klo 18.00, osoite: Mäntymäentie 2.

- Teema: Kartta ja merkit
- Karttamerkkibingo ja karttakävely (saa juosta!)

Tiistai 18/4, Kokoontuminen Puolarmaarissa Espoossa klo 18.00, osoite: Risteys Kimalaisenpolku/Kuurinkallionreitti (Kurbergsstråket)

- Teema: Kartta ja maasto
- Harjoitus kartan suuntaamisesta maaston mukaisesti
- Helppo suunnistusrata ja EMIT-leimauksen harjoittelu

Tiistai 25/4, Kokoontuminen Kasavuoren koululla Kauniaisissa klo 18.00, osoite: Kasavuorentie 1.

- Teema: Metsäsuunnistusta ihan itse
- Viuhkasuunnistus

Tiistai 2/5, Kokoontuminen Espoon Steinerkoululla Olarissa klo 18.00, osoite: Olarinniityntie 10

- Teema: Kompassin suuntaan!
- Kompassiharjoitus suunnistusradalla

Tiistai 9/5, Kokoontuminen Hanikan kuntoradan parkkipaikalla klo 18.00, osoite: Suvisaarentie

- Teema: Hei, mä osaan!
- Metsäsuunnistus itsenäisesti (jos et halua mennä yksin, voit ottaa mukaan vanhemman tai mennä kaverin kanssa pareittain)
- Kurssidiplomien jako

Tiistai 16/5 Kokoontuminen Olarin koululla klo 16.40 ja Kauniaisten rautatieaseman isolla parkkipaikalla klo 17.00

- Teema: Kisareissulle Sipooseen!
- Bussimatka Sipooseen, jossa nuorisosarjakilpailu tai -harjoitus

Tiistai 23/5, Kokoontuminen Olarin koululla klo 16.40 ja Kauniaisten rautatieaseman isolla parkkipaikallaklo 17.00

- Teema: Kisareissulle Porvooseen!
- Bussimatka Porvooseen, jossa nuorisosarjakilpailu tai -harjoitus

Tiistai 30/5, Kokoontuminen Olarin koululla klo 16.40 ja Kauniaisten rautatieaseman isolla parkkipaikalla klo 17.00

- Teema: Kisareissulle Porvooseen!
- Bussimatka Porvooseen, jossa nuorisosarjakilpailu tai -harjoitus

Sunnuntai 4/6, Oravapolkufinaali, aika ja paikka ilm. myöhemmin.

- Oikea suunnistuskilpailu suomenruotsalaisille suunnistusseuroille. Aloitteijat voivat osallistua omiin sarjoihinsa RR- ja TR-radoilla.



Ilmoittautumiset kurssin päävetäjälle:

Sophia Arrakoski
(045-1218090 tai
sophia.arrakoski@live.com)

Jos haluat osallistua kurssille yhdessä kaverisi kanssa, kerro se ilmoittautuessasi. Näin voimme varmistaa, että pääsette samaan ryhmään.

Kertokaa ilmoittautumisen yhteydessä lapsen nimi, ikä ja osoite sekä vanhemman nimi, puhelinnumero ja sähköpostiosoite.

Kurssimaksu: 40 €

Vanhemmat voivat osallistua kurssille yhdessä lapsensa kanssa ilman eri maksua.





OK77

OK 77 on suunnistusseura kaiken ikäisille ja -tasoisille. Seuralla on jatkuvaa, tavoitteellista ja eteenpäin suuntautuvaa toimintaa, johon liittyy yhteys yli rajojen sekä pyrkimys terveeseen ja elämykselliseen elämään. Seura toimii pääkaupunkiseudulla. Sen kotipaikkakunta on Kauniainen. Seuralla on yli 300 jäsentä. Seura on perustettu vuonna 1977

OK 77 on sekä FSO:n (Finlands Svenska Orienteringsförbund) että SSL:n (Suomen Suunnistusliitto) jäsen. Seuran ykköslaji on kesäsuunnistus, mutta seuraa voi edustaa myös hiihto-, pyörä- ja tarkkuussuunnistuksessa.

Seuralla on toimintaa aloittelijoille, lapsille, nuorisolle, aikuisille harrastajille ja valioille. Seuralla on myös vahvaa kuntosuunnistustoimintaa. Jokainen voi osallistua omalla tasollaan. Suunnistuksen huipulle pyrkijöille tarjotaan valmennusapua ja tavoitteellinen valmennusympäristö. Seura tähtää menestykseen kilpasuunnistuksen saralla ja suurviesteissä. Harjoituksia tarjoamme myös niille, joilla on vähemmän kunnianhimoisia tavoitteita. Seura toivoo kaikkien viihtyvän mukana toiminnassa.

OK 77 on saanut tunnustusta luotettavana kasvattajaseurana ja viimeisinä 20 vuotena myös valioseurana, jolla on hyviä sijoituksia sekä henkilökohtaisissa kilpailuissa että viesteissä. Kaudella 2016 seuran suunnistajilla oli 232 lähtöä suomenmestaruuskisoissa, joissa he voittivat yhdeksän mitalia (2 kultaa, 3 hopeaa ja 4 pronssia). Suuri enemmistö OK 77:n jäsenistä on kuitenkin mukana kuntoilumielessä ja yhteisöllisyyden takia. Tarjoamme vuodessa yli 200 seuratapahtumaa. Harrastajia on alle kouluikäistä lähes 80-vuotiaisiin.

Nuorimmille tarjotaan harjoituksia yleensä kahdesti viikossa. Sen lisäksi on kilpailuja ja kuntosuunnistustapahtumia. Kaikki saavat olla mukana taidostaan, kyvyistään tai kielestään riippumatta. Lasten osalta pyrimme turvalliseen sekä iloiseen ja myönteiseen ympäristöön, jossa elämykset, kaverit ja luonnonläheisyys asetetaan etusijalle. Seura tarjoaa toimintaa turvallisessa ja päihdevapaassa ympäristössä. Seurassa kunnioitamme toisiamme, ympäristöä ja luontoa.

Seuran värit ovat sininen, valkoinen ja oranssi (seuran merkki yllä vasemmalla). Seuralla on omat suunnistus-, harjoittelu- ja edustusasunsa sekä muutamia pienempiä varusteita. Suunnistus on halpa urheilulaji, eikä alkukokeiluun tarvita erityisiä vaatteita tai kenkiä.

Keväisin ja syksyisin OK 77 järjestää torstaisin Länsirastit-kuntosuunnistustapahtuman. Kaikki jäsenet saavat osallistua maksutta Länsirasteille. Katso tarkemmin kotisivuilta: www.ok77.fi.

OK 77:llä on seuramökki Ruuhijärvellä kaikkine mukavuuksineen ja majoitusmahdollisuuksineen. Mökkiä käytetään seuran omaan toimintaan mutta sen voi myös vuokrata. (Jäsenet saavat tuntevan alennuksen vuokratessaan Mökkiä omiin tarkoituksiinsa.)

OK 77 pähkinänkuoressa:

- Kaksikielinen suunnistusseura pääkaupunkiseudulla
- Perustettu vuonna 1977, yli 300 jäsentä
- Puheenjohtaja: Petri Tötterman (ordforande@ok77.fi, 040-7726530)
- Juniorien yhdyshenkilö: Karin Mårtenson (karin@ok77.fi, 050-3846646)
- Kotisivu: www.ok77.fi

Jäsenyys OK 77:ssä :

Vuoden 2017 jäsenmaksu on 65€ / jäsen tai perhejäsenmaksu 210 € / perhe

Jäsenmaksulla saat:

1. Ilmaisen osanoton seuran kuntosuunnistustapahtumiin (mukaan lukien Länsirastit)
2. Alle 20 vuotiaat saavat lisenssin ja kilpailumaksut seuran maksamina