



Ensimmäinen Jukolan viesti järjestettiin vuonna 1949. Viestiin osallistui 41 joukkuetta, joista ainoastaan 15 saavutti maalin. Venlojen juoksu tuli Jukola-viikonlopun ohjelmaan vuonna 1951 ja Venlojen viesti vuonna 1978. Nykyään Jukolan ja Venlojen viesteihin osallistuu noin 17000 suunnistajaa. Vaikka viestien voitosta kilpaillaan tosissaan, suurin osa viestiviikonlopun osallistujista on aivan tavallisia suunnistuksen harrastajia. Seuraavan kerran Jukolan ja Venlojen viestit järjestetään Rovaniemellä 13.–14.6.2020.



# - suunnistuskurssi 7.5.-4.6.2020

## KENELLE?

Jukola-suunnistuskurssi on tarkoitettu sellaisille suunnistuksen harrastajille, jotka suunnittelevat osallistuvansa – mahdollisesti ensimmäistä kertaa – Jukolan tai Venlojen viestiin. Kurssi sopii myös jatkokurssiksi kaikille suunnistuksen perustaidot hallitseville. Kurssille osallistuvien tulisi osata tavallisimmat karttamerkit sekä hallita kompassin käyttö.

## TAVOITTEET

Tavoitteena on kehittää osallistujien suunnistustaitoja ja lisätä suoritusvarmuutta. Painopiste kursilla on viestisuunnistuksessa sekä Jukolan ja Venlojen viesteihin liittyvissä erityisissä suunnistushaasteissa. Jukola-viikonloppuun ensimmäistä kertaa osallistuvat saavat kurssilta myös paljon hyödyllisiä Jukola-tapahtumaan liittyviä käytännön vinkkejä.

## OHJELMA

Jukola-suunnistuskurssi sisältää neljä ohjattua suunnistusharjoitusta. Kaikki harjoitukset järjestetään OK 77:n Länsirastit-kuntosuunnistusten yhteydessä. Ohjatut harjoitukset sisältävät suunnistusharjoituksia, joita tehdään sekä yksin että ryhmissä. Harjoitusten jälkeen osallistujat saavat henkilökohtaista palautetta suorituksistaan.

### Torstai 7.5. Oittaa

- opastus Kunnarlantieltä
- kokoontuminen klo 17.00
- harjoituksen teema: perustaitojen kertaus (karttamerkit, ratamerkinnot, kompassi), yksinkertaistaminen ja reittisuunnitelma, suunnistusharjoitus pareittain

### Torstai 14.5. Kasavuori, Kauniainen

- opastus Kasavuorentieltä
- kokoontuminen klo 17.00
- harjoituksen teema: ennakointi, ympäristön havainnointi, "liikennevalotekniikka", viimeinen varma, muiden suunnistajien hyödyntäminen
- suunnistusharjoitus pareittain

### Torstai 28.5. Puolarmaari, Espoo

- opastus Puolarintieltä
- kokoontuminen klo 17.00
- harjoituksen teema: Viestisuunnistuksen erityispiirteet: hajonta (ennakointi korostuu, oikea ura, kartan suunnastaminen koko ajan)
- suunnistusharjoitus

### Torstai 4.6. Kellonummi, Espoo

- opastus Kunnarlantieltä
- kokoontuminen klo 17.00
- harjoituksen teema: kertaus
- suunnistusharjoitus yhteislähtönä

Katso tapahtumapaikat ja sijainnit (mm. karttalinkit) OK 77:n sivuilta ([www.ok77.fi](http://www.ok77.fi) > Länsirastit)

## KOULUTTAJA

Jukola-suunnistuskurssin vastuuvetäjänä toimii Ammattivalmentaja ja Auktorisoitu Personal Trainer **Harry Sainio**. Harry on harrastanut suunnistusta 40 vuotta. Jukolan viestiin hän on osallistunut vuodesta 1983 lähtien eli yhteensä 36 kertaa! Apuohjaajina kursilla on tarvittava määrä kokeneita Jukolan-kävijöitä OK 77:stä.

## KURSSIN KIELI

Kurssin opetuskieli on suomi. Yksilöllistä palautetta mahdollista saada myös ruotsin ja englannin kielillä.

## HINTA

Kurssin hinta on 90 euroa osallistujalta. Kurssimaksu laskutetaan ensimmäisen kurssikerran jälkeen. Kurssi on myös mahdollista maksaa Smartumin Liikuntasetelillä, Smartum Saldolla (ennakkomaksu), ePassilla sekä Luottokunnan Virikesetelillä.

## LISÄTIETOJA JUKOLA-SUUNNISTUSKURSSISTA

- Kouluttaja **Harry Sainio**, puh. 040 903 1721, sähköposti: [harrys@ok77.fi](mailto:harrys@ok77.fi)
- OK 77:n puheenjohtaja **Petri Tötterman**, puh. 040 772 6530, sähköposti: [puheenjohtaja@ok77.fi](mailto:puheenjohtaja@ok77.fi)

**Kurssin järjestää suunnistusseura OK 77**

[www.ok77.fi](http://www.ok77.fi)

**Ilmoittautumiset kurssille viimeistään 5. toukokuuta: [harrys@ok77.fi](mailto:harrys@ok77.fi) tai puh. 040 903 1721**