

OMATOIMINEN SUUNNISTUSHARJOITUS 1

Luontopolku

Ajankohta: Harjoituksen voi suorittaa omatoimisesti, omavalintaiseen aikaan 16.-29.3.

Radat: Luontopolkua myötäilevä suunnistusrata 3,8km. Oikaisumahdollisuus rastilta 4 rastille 7 (3,2km). ([kartta](#))

Kartat: Tummanvihreässä postilaatikossa Luontopolun P-paikan betonirakennuksen ulkopuolella, takaseinustalla ([karttalinkki](#))
HUOM. Postilaatikossa on myös vanhempien karttoja(mikroradat). Eri kartat eri karttamuovissa.

Rastit: 15x15cm rastiliput. Rastilipussa lukee mustalla tussilla rastikoodi.

Ratamestari: Katri Lindeqvist

Ota mukaan oma karttamuovi.

Ohjeita aloitteleville suunnistajille ja vanhemmille:

- Taittele kartta käteen sopivaksi, siten että rata jää näkyviin
- Rata kulkee luontopolkuun turvautuen, jonka avulla harjoitellaan kartan suuntausta. Varmista, että kartta on aina kädessä saman suuntaisesti kuin edessä näkyvä maasto.
- Havainnoi kauaksi polun molemmin puolin. Mitkä kohteet ertottuvat kauaksi ja erottuvat selkästi ympäristöstä? Koita oivalta olennaiset kohteet: Mäet, lammet, isot jyrkänteet, avoimet alueet, suot. Varmista sijaintisi kivistä, ojista, pienemmistä kumpareista, polkujen risteyksistä.
- Vanhempi: Lähde lapsen mukaan / suunnistamaan perään ja tue suunnistuksessa tarpeen mukaan. Varmista, että peukku on paikallaan ja kartta oikein päin kädessä. Koita ensisijaisesti antaa lapsen tehdä suunnistustyötä, mutta tue kyselemällä mm.: Mikä on suunnitelmasi? Mitä haluat nähdä seuraavaksi? Mitä kohdetta odotat nyt? Huomaastko tuolla kaukana tuon selkeän kohteen?
- Suunnistusradalle voi lähteä myös retkeilemään eväiden kanssa. Kartalle on merkitty Luontopolun retkeilykohteita.



HARJOITUSKORTTI PAIMION RASTI-
PR nuoret kevätkausi 2020

Mukavaa suunnistusharjoitusta kevätluonnosta nauttien!