



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 Lappeenrannassa 18.-19.6.2016.



# Jukola-suunnistuskurssi 19.5.-9.6.2016

## 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 karttamerkkit sekä hallita kompassin käyttö.

## TAVOITTEET

Tavoitteena on kehittää osallistujien suunnistustaitoja ja lisätä suoritusvarmuutta. Painopiste kurssilla on viestisuunnistuksessa sekä Jukolan ja Venlojen viesteihin liittyvissä erityisissä suunnistushaasteissa. Jukola-viikonloppuun ensimmäistä kertaa osallistuvat saavat kurssilta paljon myös 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 19.5. Kasavuori

- opastus Bembörentien ja Kasavuorentien risteyksestä
- kokoontuminen klo 17.00
- harjoituksen teema: perustaitojen kertaus (karttamerkkit, ratamerkinnot, kompassi), yksinkertaistaminen ja reittisuunnitelma,
- suunnistusharjoitus kolmen hengen ryhmissä

### Torstai 26.5. Kaitakorpi

- opastus Nupurintieltä (110) Brobackantien risteyksestä
- kokoontuminen klo 17.00
- harjoituksen teema: viestisuunnistuksen erityspiirteet (ennakointi, ympäristön havainnointi, muiden suunnistajien hyväksikäyttö), letkassa juokseminen
- suunnistusharjoitus pareittain

### Torstai 2.6. Oittaa

- opastus Kunnarlantieltä Oittaantien risteyksestä
- kokoontuminen klo 17.00
- harjoituksen teema: hajonta (ennakointi korostuu, oikea ura, kartan suunnastaminen koko ajan) ja rastinotto ("liikennevalot")
- suunnistusharjoitus yhteislähtönä

### Torstai 9.6. Kellonummi

- opastus Kunnarlantieltä Kellonummentien risteyksestä
- kokoontuminen klo 17.00
- harjoituksen teema: kertaus, käyräharjoitus

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

## KOULUTTAJA

Jukola-suunnistuskurssin vastuuvetäjänä toimii suunnistusvalmentaja ja Auktorisoitu Personal Trainer **Harry Sainio**. Harry on harrastanut suunnistusta 36 vuotta. Jukolan viestiin hän on osallistunut joka vuosi vuodesta 1983 lähtien eli yhteensä 33 kertaa! Apuohjaajina kurssilla 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) sekä Luottokunnan Virikesetelillä.

## LISÄTIETOJA JUKOLA-SUUNNISTUSKURSSISTA

- Kouluttaja **Harry Sainio**, puh. 040 903 1721, sähköposti: [harrysainiotmi@pp.inet.fi](mailto:harrysainiotmi@pp.inet.fi)
- OK 77:n puheenjohtaja **Jarmo Koskela**, puh. 050 439 5063, sähköposti: [puheenjohtaja@ok77.fi](mailto:puheenjohtaja@ok77.fi)

**Kurssin järjestää suunnistusseura OK 77**  
[www.ok77.fi](http://www.ok77.fi)

**Ilmoittautumiset kurssille viimeistään 14. toukokuuta: [harrysainiotmi@pp.inet.fi](mailto:harrysainiotmi@pp.inet.fi) tai puh. 040 903 1721**