



Oletko kiinnostunut liikkumaan luonnossa, kohtamaan seikkailuja ja haastamaan itseäsi?

Suunnistus tarjoaa sopivasti fyysistä rasitusta ja haastetta aivoille. Sammalten tuoksu, kalliot ja kangasmetsät tuovat vaihtelua arjen puurtamiseen.

## Tule suunnistamaan!

Keravan Urheilijat ja Tuusulan Voima-Veikot järjestävät suunnistuskoulun aikuisille.

Kurssi sisältää seitsemän harjoituskertaa, joista osa tapahtuu Keski-Uusimaa -rasteilla. Opetus lähtee suunnistuksen perusteista. Jo aikaisemmin suunnistaneet voivat hakea päivitystä taitoihinsa.

Kurssi aloitetaan teoriaosuudella ti **25.4 klo 18** Keravan Keinukallion hiihtokahvion tiloissa. Ensimmäisellä kerralla ei vielä varsinaista hikiharjoitusta suoriteta, mutta suositellaan ulkoliikuntaan sopivaa vaatetusta.

### Kurssin ohjelma:

ti	25.4. klo 18	Kartanluku, viivasuunnistus (Keinukallio)
to	4.5. klo 18	Reitinvalinta (Paijala, kuntorastit)
ti	9.5. klo 18	Suunnassa kulku (Mätäkivenmäki)
to	11.5. klo 18	Ennakointi (Talma, kuntorastit)
ti	16.5. klo 18	Sprintti (Keravan keskusta)
to	25.5. klo 18	Rastinotto (Juhmo, kuntorastit)
to	8.6. klo 18	Suunnistus (Koukkusuo, kuntorastit)



Suunnistuskoulu maksaa 90 euroa. Smartum yms. liikuntasetelit kelpaavat maksuksi. Maksu sisältää opetuksen, kartat, 4 osallistumista K-U rasteille ja sprintin. Kurssilaiset saavat kesäksi kaksi vapaalippua kuntorasteille. Osallistujia ei ole vakuutettu suunnistusseurojen puolesta. Kurssin vetäjinä toimivat Keravan Urheilijoiden ja Tuusulan Voima-Veikkojen kokeneet suunnistajat Eva Rönkön johdolla.

Ilmoittautuminen [tästä](#) Voi tulla myös paikan päälle.

Lisätietoja s-postilla, [eva.ronkko\(AT\)elakelaiset.fi](mailto:eva.ronkko(AT)elakelaiset.fi).

