



HARRASTESUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Aikuisten suunnistuskoulu 2023

TERVETULOA SUUNNISTUSKOULUUN



ASK 10





Hämeenlinna Tarmo



- 1903 perustettu yleisseura
 - Suunnistus, Voimailu, Yleisurheilu
 - 120 v. juhlavuosi
- Suunnistusjaostossa noin 120 jäsentä
 - suunnistus aloitettu 1948
 - 75:s toimintavuosi
- Järjestämme vuosittain suunnistustapahtumia
 - Hämeen Sanomien kuntorastit
 - Yökuppi
 - Rogaining -tapahtumia
 - Kilpailuja
- Kilpailevia jäseniä noin 30
- Jaoston tavoitteena on liikuttaa ihmisiä suunnistuksen parissa!



Hämeenlinnan Suunnistajat

- Hämeenlinnan Suunnistajat on suunnistuksen erikoisseura
- Perustettu 1954. Ensi vuosi on siis seuran 70. toimintavuosi.
- Jäsenmäärä 194 henkeä. Rungas 30 % on iältään alle 20-vuotiaita.
- edistää liikuntaharrastusta omalla toiminta-alueellaan siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kunto-, kilpa- tai huippu-urheilua omien tarpeidensa ja edellytystensä mukaan.
- Suomen Olympiakomitean myöntämä Tähtiseura-tunnus osoituksena laadukkaasta lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnasta.
- vuosittain erilaisia suunnistuskilpailuja.
- järjestää alueen muiden suunnistusseurojen kanssa kuntorasteja, yökuppeja, taitoharjoituksia ja lasten harkkakilpailuja.
- Hämeenlinnan Suunnistajat valmistaa vuosittain useita suunnistuskarttoja Hämeenlinnasta ja lähikunnista.



ASK 10 OHJELMA

Tapahtumat ja niiden sisältö:

- **ke 12.04 Innopark, kokoushuone.**
 - Infotilaisuus sisätiloissa.
 - Suunnistuksen perusteet ja karttamerkit.
- **ke 19.04. Moreeni.**
 - Karttakävely maastossa: karttamerkit, kartan suuntaaminen, ennakointi, kompassin käyttö.
- **ke 26.04. Kolkanmäki.**
 - Maastoharjoitus: mm reitinvalinta, korkeuskäyrät, kompassin käyttö, polkujen tuki.
- **ke 3.5. Aulanko.**
 - Emit-leimaus leimausjärjestelmän käyttö, toiminta kuntorasteilla, helppo suunnistusrata.
- **ke 10.5. Ahvenisto.**
 - Aikaisemmin opittujen kertaus.
- **ke 17.5. Kaupunginpuisto.**
 - Suunnistusharjoitus, sprinttikartta 1:4000.



HARRASTESUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Suunnistus

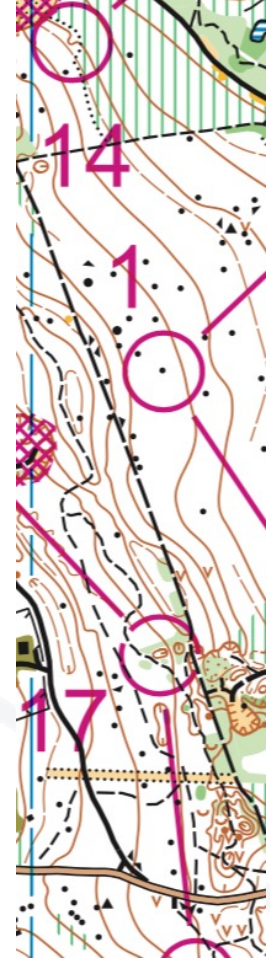


Suomen Suunnistusliitto ry



Suunnistuskartta

- Suunnistuskartta on liikuntapaikka
- Uusia suunnistuskarttoja valmistetaan vuosittain noin 450
- Kartan oikeudet omistaa sen valmistuksesta vastannut seura
- Alueesi suunnistuskartat löydät karttarekisteristä osoitteesta www.karttarekisteri.fi
- Karttoja voi ostaa seuroilta, kuntien liikuntatoimilta, myös joiltakin ulkoilumajoilta tms.
- Kartan valmistusvaiheet ovat
 - Pohja-aineisto
 - Maastotyö (suurin työvaihe)
 - Puhtaaksi piirtäminen
 - Tarkistukset
 - Tulostaminen tai painaminen
- Sähköiseen muotoon tallennetut kartat on myöhemmin helppo päivittää
- Kartat tehdään kansainvälisen normiston mukaisesti, joten karttaa osaat lukea kaikkialla
- Monissa suunnistustapahtumissa käytetään nykyisin tulostekarttoja eli rata ja kartta tulostetaan samanaikaisesti esimerkiksi hyvälaatuisella lasertulostimella
- Puolet kartoitustyöstä tehdään seurojen talkootyönä, lopun tekevät ammattilaiset





Kartta - maaston pienoiskuva ylhäältä

- Värit ja merkit auttavat hahmottamaan maaston ja kartan välistä yhteyttä
- Suunnistuskartta on tarkka, mutta siihen ei piirretä kaikkia pienimpiä yksityiskohtia
- Kartan avulla suunnistaja voi
 - Hahmottaa mielessään maastoa
 - Tehdä reitinvalintoja
 - Arvioida ja mitata etäisyyksiä
 - Arvioida maaston kulkukelpoisuutta
 - Edetä suunnitelmansa mukaisesti paikasta toiseen



Kartan värit

Kartan värit

vettä, suota
metsää
tiheikköä ja kulkukelpoisuutta
avointa maastoa
maanpinnan muotoja
rakennuksia, teitä, polkuja, kiviä ym.
avokalliota





Yleisimmät karttamerkit

	korkeuskäyrä		leveä oja, pieni oja		sähkölinja
	kukkula		epäselvä oja		aita
	kumpare		suo		korkea aita
	kuoppa		soistuva maa		avoin alue
	pieni jyrkänne		kaivo		avoin maasto
	iso jyrkänne		maantie		kenttä
	louhikko		ajo-/pyörätie, ajopolku		hakkuuala
	pieni kivi, iso kivi		polku, pieni polku		tiheikkö, hidastava metsä
	rakennus		linja		vaikeakulkuinen maapohja
	raunio		rautatie		viljelty maa
	erittäin selvä kuvioraja				pihamaa
	selvä kuvioraja				
	avokallio				
	vesialue				



Radan merkitseminen kartalle

- Kolmiolla merkitään suunnistuksen aloituspaikka, K-piste, joka on maastossa merkitty rastilipulla
- Rastit merkitään karttaan ympyrällä, rastikohde on keskipisteessä
- Rastiympyrät yhdistetään viivalla
- Maali merkitään kaksoisympyrällä
- Viitoitettu reitti, jota on pakko seurata, merkitään katkoviivalla
- Ratapainatus tehdään läpikuultavalla violetilla painovärillä



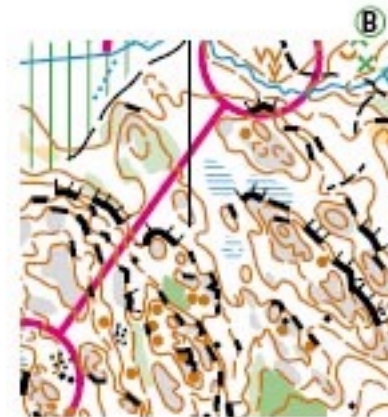


Suunnistuskarttojen mittakaavat

- Yleisimmin 1:10 000 ja 1:7 500
- Myös 1:15 000 käytetään
- Opetuskartat yleensä 1:5 000
- Sprinttikartat 1:4 000 tai 1: 5000
- Esimerkki:
 - Jos kartan mittakaava on 1:10 000, vastaa sentti kartalla 10 000 senttiä maastossa eli 100 metriä



1:5 000





Rastinmäärittely (rastilipun tarkennettu sijainti kohteessa)

- Rastin järjestysnumero (1, 2, 3 ...)
- Rastitunnus (31, 32, ...)
- Kohteen tarkennus ("kaakkoinen")
- Rastikohde (kivi ,kumpare)
- Täsmäntävä tieto (tiheä)
- Kohteen koko tai laajuus (8x4)
- Rastilipun sijainti (itä sivu)
- Lisätietoja (väliaikarasti, juomarasti, jne)
- Yleensä määrittely löytyvät tapahtumapaikalta myös kirjallisena

Esimerkki ratakohtaisista rastinmäärittelyistä

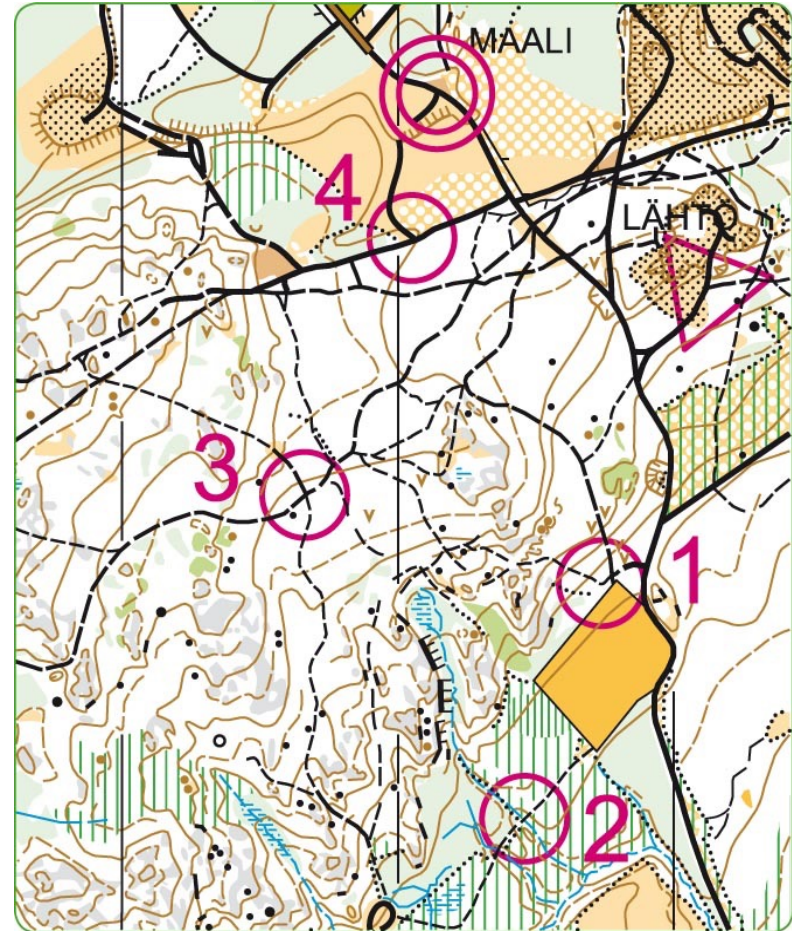
Mallikisat 1.1.2004			
H45, H50, D21			
5	7.6 km	210 m	
▷		↗ ↘	
1 101	↘	↖	<
2 212	↖	▲	1.0 ○
3 135	⊗	⊗	⊖
4 246		⊖	○
5 164	→	□	○
○ --- 120 m --->			
6 185	↗	↻	⊥
7 178	↘		⊖
8 147	≡	≡	2.0
9 149	↗	↘	×
○ --- 250 m --->⊙			

Kilpailun nimi: Mallikisat		
Sarjat H45, H50, D21		
Ratatunnus 5	Pituus 7.6 km	Kokonaisnousu 210 m
Lähtö		Tien ja kiviaidan haara
1	101	Suojuotin mutka
2	212	Luoteinen kivi, korkeus 1.0 m, itäsivu
3	135	Tiheikköjen välissä
4	246	Keskimmäinen suppa, itäosa
5	164	Itäinen raunio, länsisivu
Seuraa rastilta lähtevää viitoitusta 120 metriä		
6	185	Kiviaita, sortunut, kaakkoinen kulma, ulkopuolella
7	178	Nenä, luoteisjuuri
8	147	Ylempi jyrkäne, 2.0 m korkea
9	149	Polkujen risteys
Seuraa rastilta lähtevää viitoitusta 250 metriä maaliin		



Reitinvalinta

- Ennen rastilta lähtöä laaditaan suunnitelma etenemisreitistä
- Päätökseen vaikuttavat
 - Omat taidot ja kunto
 - Tarjolla olevat kulku-urat
 - Maaston korkeuserot
 - Maaston kulkukelpoisuus
- Hyvä reitinvalinta on puolet toteutusta!
- Etsi erilaisia reittejä kartan rastiväleille

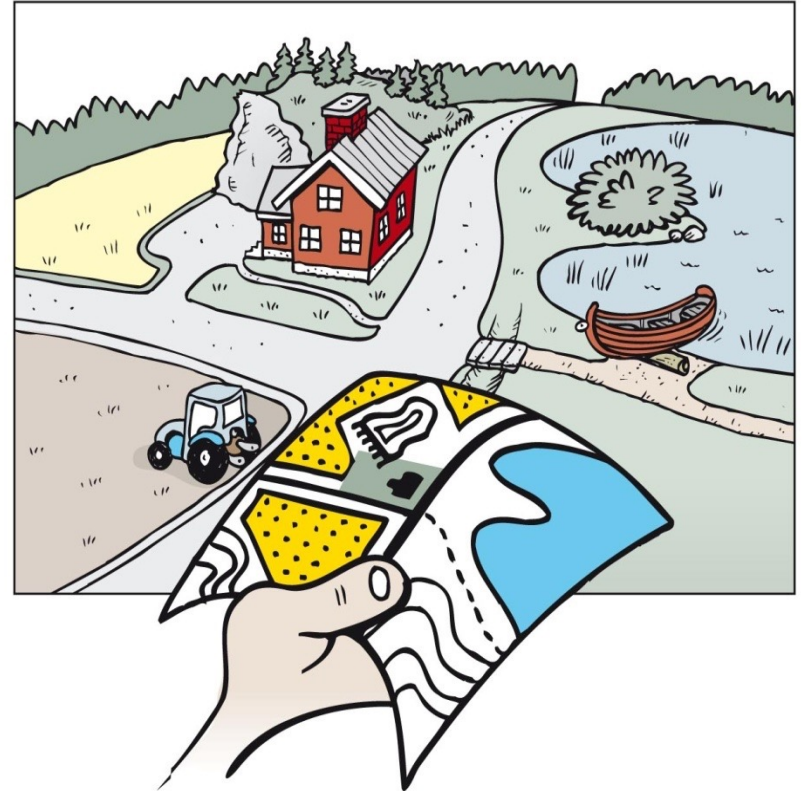


©Hiidenkiertäjät



Kartan suuntaaminen

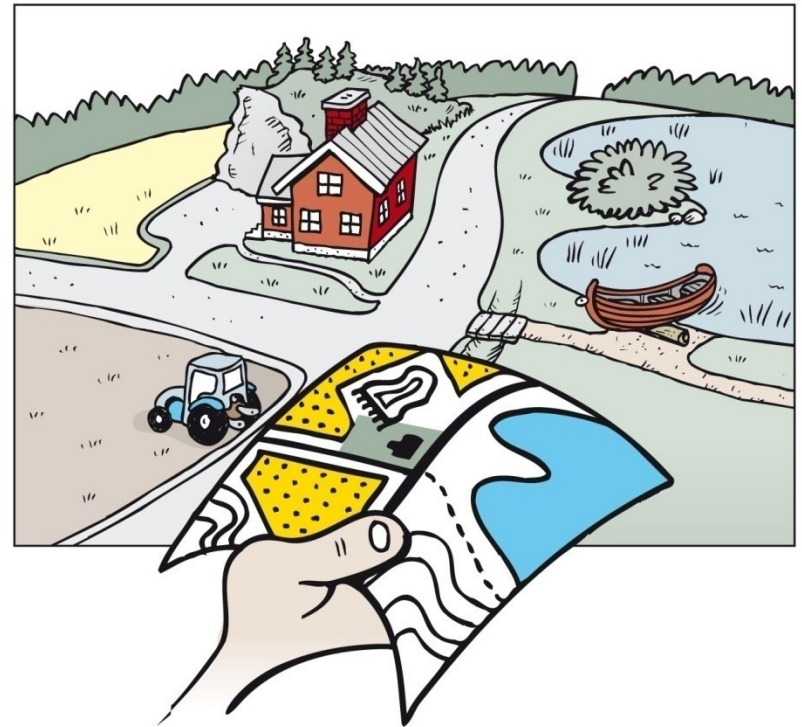
- Karttaa suunnataan maaston mukaisesti siten, että se ”osoittaa aina menosuuntaan” eli vasemmalla puolella olevat kohteet ovat kartalla vasemmalla ja oikealla puolella olevat oikealla
- Kartan voi suunnata myös kompassin avulla, jolloin kartan yläreuna on aina pohjoista kohti
- Kartan suuntaaminen on välttämätöntä maastokohteiden hahmottamiseksi





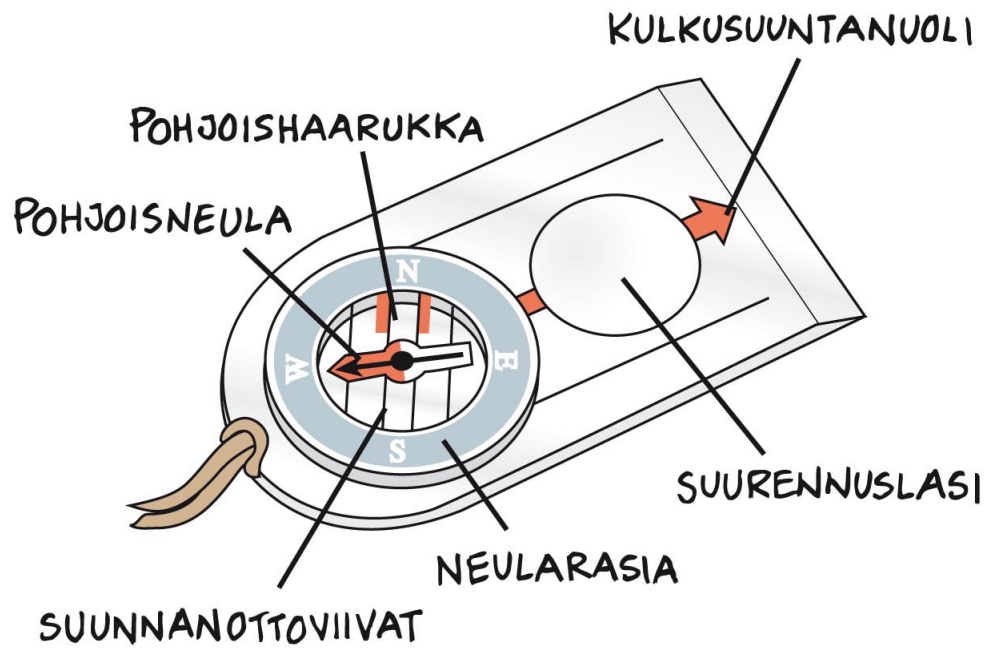
Peukalo kartalla oman paikan kohdalla

- Taittele karttaa sopivan kokoiseksi mieltymyksesi mukaan
- Pidä aina peukalo kartalla oman paikkasi kohdalla
- Siirrä peukaloa eteenpäin etenemisen mukaan
- ”Peukalo nopeuttaa kartanlukua!”





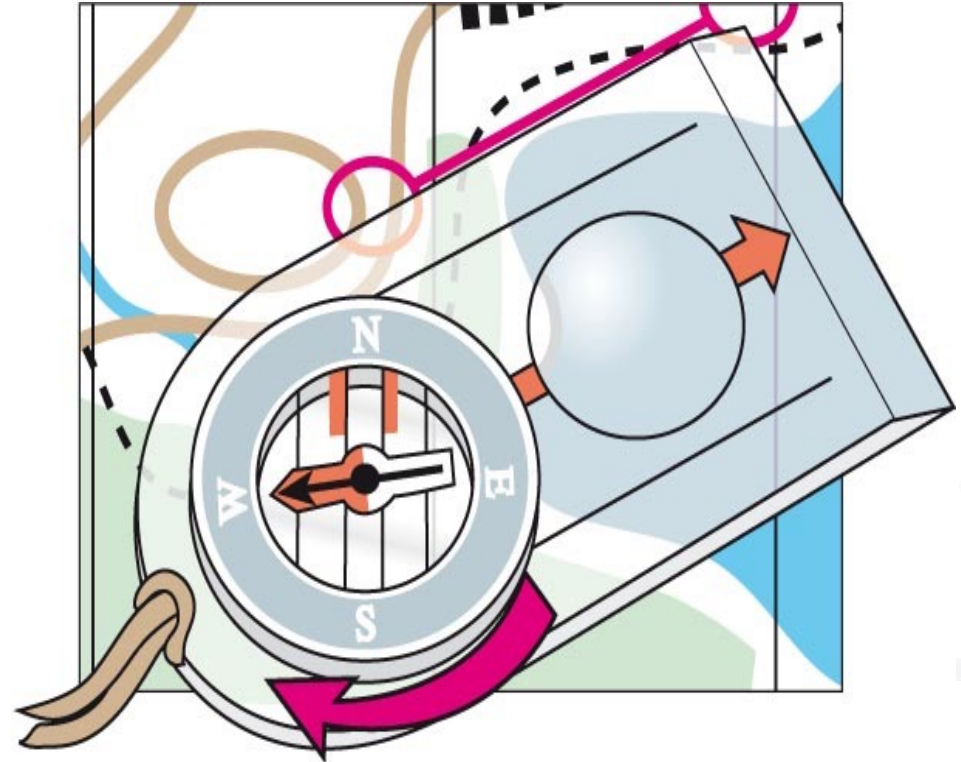
Kompassi





Suunnan ottaminen kartalta

- Aseta kompassin sivu kartalle rastiympyröiden väliviivan suuntaisesti
- Käännä neularasian suunnanottoviivat kartan koordinaattiviivojen suuntaiseksi - pohjoishaarukka pohjoiseen





Suunnassakulku

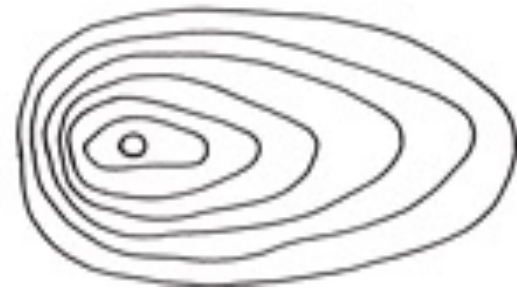
- Kompassisuunnalla voit kulkea koko rastivälin tai osan siitä
- Käännä kunnes kompassin pohjoisneula asettuu pohjoishaarukkaan
- Kulkusuuntanuoli näyttää suunnan mihin pitää lähteä
- Valitse kaukaa sopiva kiintopiste jota kohti etenet
- Lähde liikkeelle kohti kiintopistettä
- Tarkista suunta sopivin välein matkan aikana





Korkeuskäyrien lukeminen

- Korkeuskäyrien väli on yleensä 5 metriä
- Usein käytetään myös apukäyriä ”puolittamaan” korkeuskäyrien väli
- 2,5 metrin käyräväliä käytetään jos korkeuserot ovat vähäiset
- 2 metrin käyräväliä käytetään sprinttisuunnistuskartoissa
- Käyrillä kuvattuja kohteita käytetään usein myös rastipisteinä (notko, nenä, kumpare, suppa)
- Korkeuskäyrien lukeminen on keskeinen osa suunnistusta!
- Aloittelijalle korkeuskäyrien hahmottaminen on usein vaikein asia





Yleisesti kielletyt alueet!

- Piha- alueet, jotka on merkitty myrkyn vihreällä
- Viljellyt pellot, keltainen mustin pilkuin ja nykyään korostettu purppuralla kielletyn alueen merkinnällä
- Rautatiet
- Kaikki alueet/reitit, jotka on merkitty purppuramerkein kielletyksi