

Tervetuloa mukaan Paimion Rastin lasten Rastipolku toimintaan!

Kevään suunnistusharjoituskausi alkaa maanantaina 1.4.2019. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat, enemmän ja vähemmän suunnistaneet! Voit aloittaa suunnistusharrastuksen tulella mukaan harjoituksiin tutustumaan tai toukokuussa järjestettävässä suunnistuskoulussa.

Harjoitukset ovat maanantaisin tai torstaisin klo 18.00-19.30. Ilmoittautumisia harjoituksiin pyydetään etukäteen Nimenhuuto -verkkopalveluun karttatulostuksia varten. Uudet voivat ilmoittautua etukäteen sähköpostilla Rastipolku-vastaavalle tai tulla suoraan harjoituksiin tutustumaan. Harjoituksissa on eritasoisia ja -pituisia suunnistustehtäviä. Metsään voi lähteä myös ohjaajan tai oman huoltajan kanssa. Harjoitukseen kuuluu alkuleikki, juoksu- ja liikuntataitoja harjoittava osuus, suunnistusharjoitus eritasoisilla ratavaihtoehdoilla vaihtelevin teemoin sekä harjoituksen läpikäynti lopuksi. Kotiin lähtiessä muista ilmoittautua ohjaajalle.



RYHMIEN KUVAUKSET

Rastipolku sport (7-10v.)

Harjoittelevat juoksu- ja liikkumistaitoja, kartanlukua sekä suunnistustaitoa valmentajien opetuksessa. Suunnistustehtäviä tehdään oman halun ja osaamisen mukaan yksin, pareittain tai ohjaajan kanssa yhdessä. Vanhemmat voivat osallistua mielellään mukaan ja toimia apuohjaajina.

Rastipolku family (alle kouluikäiset yhdessä vanhempien kanssa)

Pienet lapset voivat leikkiä ja liikkua monipuolisesti sekä harjoitella kartanluvun alkeita leikinomaisesti omien vanhempien kanssa. Kartta on selkeälukuinen ja suunnistustehtävät ovat helppoja. Suunnistusharjoituksessa oma huoltaja opastaa.

Paimion Rastin suunnistajan polun nuorten ryhmät:

Mini-Power (11-14v.), **Power** (15-18v.). Tervetuloa myös uudet nuoret mukaan toimintaan! Kysy toiminnasta lisää nuorisopäälliköltä.

KAUSIMAKSU

Rastipolun kausimaksu 2019 on 60€ (sisaralennus -20€) + seuran jäsenmaksu 15€ (perhemaksu 85€). Kausimaksu sisältää paljon etuja

- ✓ osallistumisoikeuden ohjattuihin harjoituksiin läpi vuoden (talvella salissa)
- ✓ **Nuori Suunta -kilpailulisenssin ja vakuutuksen**
- ✓ seuran kalenterin mukaisien kilpailujen osallistumismaksut
- ✓ seuran suunnistuspaidan lainaksi
- ✓ osallistumisoikeuden Peimarin Rasteille

Tutustu koko perheelle sopivaan harrastukseen osoitteessa www.paimionrasti.fi

KILPAILUT

Lasten harjoitusohjelmaan on merkitty lähellä olevia, lapsille sopivia suunnistuskilpailuita, joihin suosittelemme lähtemään reippaasti mukaan! Osa maanantain treeneistä korvataan nuorten aluekilpailuilla, jotka ovat aloittelijoille tarkoitettuja matalankynnyksen lasten harjoituskilpailuita. Kilpailuihin lähdetään yhdessä kyytejä yhdistellen. Muista ilmoittautua kisoihin etukäteen ryhmän ohjaajille treeneissä, sähköpostilla tai IRMA-verkkopalvelussa. Ohjeita IRMA:n käyttöön antaa ohjaajat, ohjeita löytyy myös seuran ja Suunnistusliiton sivuilta. Kysy rohkeasti neuvoa!

VIESTINTÄ

www.paimionrasti.fi

rastipolku@paimionrasti.fi

Nimenhuuto / Paimion Rasti 7-10v.

Twitter @PaimionRasti Instagram @paimionrasti Facebook Paimion Rasti

YHTEYSTIEDOT

Saska Tuomasjukka, Nuorisotiimin pj, 0456360601, saskatuomasjukka@gmail.com

Milka Reponen, Nuorisopäällikkö, 0442782864, milka@paimionrasti.fi

Katri Lindeqvist, Rastipolku-vastaava, 0443236657, katri.lindeqvist@hotmail.com

Emma Silvennoinen, valmentaja, 0400657878, emma_silvennoinen@hotmail.com

Jenni Haapala, seuran sihteeri ja varustevastaava, salmiakkimakeinen@gmail.com

Tutustu koko perheelle sopivaan harrastukseen osoitteessa www.paimionrasti.fi

Harjoituskalenteri kevät 2019HUOM! Harjoitus- ja kokoontumispaikat voivat kauden aikana muuttua. Tarkista aina harjoituspaikka osoitteesta www.paimionrasti.fi → kalenteri

		Rastipolku Sport (7-10v.)		Rastipolku Family (alle 7v.)	
	Paikka (muuta huomioitavaa)	Opetusteema	Suunnistusharjoitus	Opetusteema	Suunnistusharjoitus
ma 1.4.	Urheilukenttä (sis. vanhempaininfo!)	Karttamerkit, pelisäännöt, tutustuminen	Sprinttiviuhkat	Karttamerkit, tutustuminen	Sprinttiviuhkat
ma 8.4.	Sairaala / Kyösilä	Karttamerkit, kartan suuntaaminen, olinpaikan määrittäminen	Suunnistusrata pienryhmissä	Karttamerkit, tutustuminen	Emoji-bongaus (viivasuunnistus)
su 14.4.	Ankkurirastit, Salo				
ma 15.4.	Hiekkahelmi (Emit)	Johdattelevaa reittiä eteneminen, oleelliset kohteet, välinetekniikka	Viuhkat	Kartan suuntaus, johdattelevaa reittiä eteneminen, Emit	Peikkosuunnistus
20.-21.4.	Finnspring kilpailu, Paimion Rasti				
ma 22.4.	Sauvon Suojala, Finnspring-maasto (kompassi)	Johdattelevaa reittiä eteneminen, oleelliset kohteet, välinetekniikka	Rastireitti / Tukireitti	Kartan suuntaus, johdattelevaa reittiä eteneminen	Rastireitti
ma 25.4.	Ohjattu harjoitus Peimarin Rasteilla, Sauvo				
ma 29.4.	Varasvuori	Korkeuskäyrien hahmottaminen	Reittiviiva	Kartan suuntaus, olinpaikan määrittäminen, peukku paikallaan	Rastibongaus
to 2.5.	Suunnistuskoulu / Peimarin Rastit, Huuhkan louhos	Oma harjoitus / suunnistuskoulu	2km / suunnistuskoulun harj.	Suunnistuskouluun osallistuminen	Suunnistuskoulun harjoitus
ma 6.5.	AM-keskimatka, Lieto				
ti 7.5.	Piikkiö	Rasti Piikkiö järjestää harjoituksen		Rasti Piikkiö järjestää harjoituksen	
to 9.5.	Suunnistuskoulu / Peimarin Rastit, Rastitupa Ohjattu harjoitus Peimarin Rasteilla	Korkeuskäyrien hahmottaminen <i>Huipputiimin urheilijat valmentaa!</i>	Tavallinen rata 2km	Suunnistuskouluun osallistuminen	Suunnistuskoulun harjoitus
la 11.5.	Kevätleiripäivä, Rastitupa	Leikkejä, treeni, syömistä, kavereihin tutustumista, suunnistusoppia, retki Luontopolulla			
ma 13.5.	Nuorten aluekilpailu, TuMe				
ke 15.4.	Turku Sprint Cup, Paimio	Reitinvalinnat	Sprinttiharjoitus		
to 16.5.	Ohjattu harjoitus Peimarin Rasteilla, Vakka-alho	Reitinvalinnat	Tavallinen rata 2km	Johdattelevaa reittiä eteneminen	Rastiralli
la 18.5.	Särkänniemisuunnistus, Tampere				
ma 20.5.	Rastitupa (Ryhmäkuvaukset!)	Reitinvalinnat	Pariharjoitus	Johdattelevaa reittiä eteneminen	Ryhmä Haun suunnistusseikkailu
ma 27.5.	Aluekilpailu, Angeliemi tai Piikkiö	Kaikki mukaan!			
ma 3.6.	Vistan koulu (Emit)	Rastille tulo ja lähtö	Leimausrata ja viestiharjoitus	Reitinvalinta	Sprintti rogaining
ma 10.6.	Rivonmäki (Emit)	Kirkontorni, kauas havainnointi	Suunnistusvedot	Reitinvalinta	Muumisuunnistus
ma 17.6.	Aluekisa, Turun Suunnistajat	Kaikki mukaan!			
to 20.6.	Harjoituskisa Peimarin Rasteilla	Opitun kertaaminen	Kevätkauden päätöskisat	Opitun kertaaminen	Kevätkauden päätöskisat

Tutustu koko perheelle sopivaan harrastukseen osoitteessa www.paimionrasti.fi