



KanSu

Kankaanpään Suunnistajat



Tiedote 1/2010



Tervetuloa uuteen kesäsuunnistuskauteen!

Takana on pitkä ja runsasluminen ns. oikea talvi, joka on tarjonnut mahtavat hiihto- ja ulkoilukelit postikorttimaisemissa. Vähitellen suunnistajat jo kuitenkin alkavat kaivata juoksemaan pääsyä metsään ja rastin hakuun. Kevät ja

tulossa oleva uusi kesäsuunnistuskausi onkin pian alkamassa tarjoten uusia haasteita. Talven aikana KanSu palaveerasi yhdessä naapuriseurojen kanssa seurojen välisestä yhteistyöstä, jota on aiemminkin ollut, mutta nyt sitä halutaan vielä tiivistää ja parantaa. Sovittiin, että yhteispalavereista tulee jokavuotisia keskustelufoorumeja seurojen kesken. Tänä vuonna KanSu ei järjestä arvokisoja, mutta kauden tarjonta on silti vilkas; suunnistuskoulu keväällä, Rastiseikkailutapahtuma, suunnistusleirejä, pyöräsuunnistuskilpailujen järjestelyihin osallistuminen Jämillä, perinteinen kuntosuunnistusilta tiistai-iltaisain toukokuusta syys-lokakuun vaihteeseen, Kankaanpää-rastit, lokakuussa Suunnistustapahtumaviikonloppu Jämillä. Lauantaina 23.10. KanSu järjestää Vaellussuunnistuksen (MiniRogaining) ja sunnuntaina 24.10. Nouski Suunnistusmaratonin sekä alueiden suunnistuksen erikoispitkänmatkan kilpailun jne. Seuran suunnistajat osallistuvat myös Jukolan ja Venlojen viestiin, Rastiviikoille, AM- ja SM-kilpailuihin sekä kansallisiin kilpailuihin ja nuoret myös Orava Cupin kilpailuihin. Suunnistuksellista toimintaa riittää siten eri-ikäisille ja erilaisiin tavoitteisiin pyrkiville suunnistajille ja suunnistuksen harrastajille keväästä loppusyksyyn saakka. Jotta suunnistaminen on mahdollista, seuran kartantekijät ovat taas myös maasto- yms. touhun äärellä. Jotkut jopa Italiassa saakka, mahdollistaen kansulaisille suunnistamisen myös Saapasmaassa.

Haluan toivottaa kaikki suunnistajat ja suunnistuksen harrastajat innolla mukaan uuteen kesäsuunnistuskauteen. Toivon myös, että saisimme lisää nuoria ja vanhempiakin suunnistajia mukaan opettelemaan suunnistusta ja tulemaan muutenkin mukaan seuran toimintaan.

Marjatta Vaara
Puheenjohtaja

RASTISEIKKAILU 2010

Kankaanpään Suunnistajat järjestää Rastiseikkailun ke 12.5. Kankaanpään liikuntakeskuksessa ja lähimaastossa.

Suomen Suunnistusliiton Olé kartalla projektin tavoitteena on kehittää peruskoulujen koulusuunnistusta mielekkäänä, kuntoa kehittävänä ja monipuolisena koululiikuntalajina. KanSu on mukana projektissa rakentamassa kouluille piha-karttoja ja suunnistusopetuksen monipuolisia soveltamismahdollisuuksia.

Tapahtumassa oppilaat ja opettajat saavat eri toimintarasteilla käytännön tietoa suunnistuksesta. Tapahtumaa tulee kannustamaan maajoukkuesuunnistaja.

Tällä kertaa mukana ovat Honkajoen, Karvian, Jämijärven ala-asteet sekä Kankaanpäästä Niinisalon koulu. Paikalle odotetaan lähes 300 osanottajaa. Vuosi sitten tapahtumaan osallistui noin 500 oppilasta ja opettajaa Kankaanpään kouluista



Rastiseikkailu on yksi Suomen Suunnistusliiton 75-juhlavuoden tapahtumista



**Suomen
Suunnistusliitto**

Tiedotteen kuvat Jari Vaara.
Kansikuva vuoden 2009 Rastiseikkailutapahtumasta.

KUNTOSUUNNISTUS

YLEISTÄ

Vuoden 2010 kuntosuunnistukset aloitetaan lauantaina 1.5. Viidentienristeyksestä klo 16.00 alkaen. Ensikertalaistenkin kannattaa lähteä mukaan hienoon kangasmaisemaan ja paikanpäällä saa asiantuntevaa opastusta, jopa halutessaan matkaseuraa.

Kuntosuunnistukset ovat tiistai-iltaisin, aloitusta ja päätöstä lukuunottamatta. Metsään pääsee klo 17.00-18.15 välisenä aikana. Jokaisen lähtijän pitää ilmoittautua kuntosuunnistuksen pitäjälle ehdottomasti maaliin tultuaan, näin takaat myös yöunen ratamestarille.

RATAVAIHTOEHDOT

Voit valita itsellesi kuntoon ja taitotasoon nähden sopivan radan. Ratavaihtoehdot ovat A-rata 5-7 km vaativa, AL-rata vaativa 4-6 km, B-rata 3-5 km helpohko, C-rata 2-3 km helppo. Muistakaa kuitenkin, että kyseessä on kuntosuunnistus, joten voit suunnistaa yksin tai porukassa, ilman aikaa tai aikaa mitaten. Pääasia on kuitenkin oman kunnan hoitaminen ja hyvän mielen saaminen.

KARTTAMAKSU

Karttamaksu on 4 euroa. Radat on painettu karttoihin valmiiksi. Voit ostaa myös kausipassin, jonka hinta on KanSun jäsenmaksun maksaneille 15 € ja muille 40 €. Passeja myydään kuntosuunnistuksissa ja ne oikeuttavat kaikkiin kuntosuunnistuksiin kauden 2010 aikana. Maksuksi käyvät myös smartum ja tyky liikuntasetelit. Vuonna 1992 syntyneet ja sitä nuoremmat henkilöt saavat osallistua ilmaiseksi.

Käytössä on emit leimausjärjestelmä sekä aikuisten että lasten radoilla. Emit kortteja on vuokrattavissa lähdistä hintaan 1 € (lapsilta ei maksua).

KUNTOSUUNNISTUSKAHVITUS

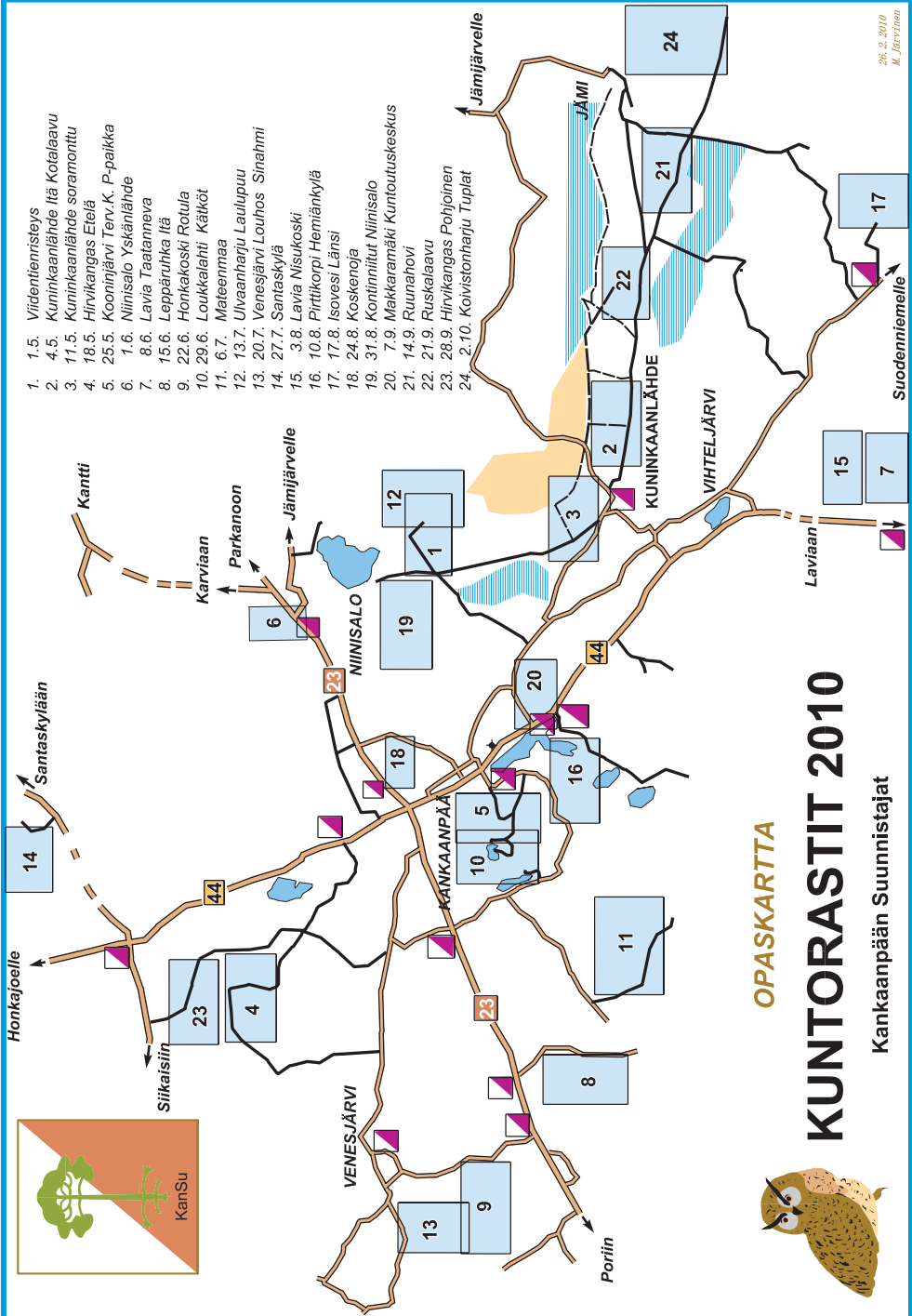
KanSun naiset järjestävät kuntosuunnistuksen yhteydessä kahvin, teen ja mehun myynnin ja saattaa siellä löytyä kastettavaakin. Muista poiketa kuntoilun jälkeen kahvipöydän luo, siellä on oiva hetki analysoida suoritusta ja verrata kavereitten kesken mahdollisia vaihtoehtoreittejä.

TIEDOTTAMINEN

Kuntosuunnistuksista ilmoitetaan Kankaanpään Seudun yhdistystoimintapalstalla maanantaisin. Lisäksi kalenteri on nähtävillä KanSun omilla nettisivuilla. Tulokset tulevat mahdollisesti jo samana iltana KanSun nettisivuille rastiväliaikoinen.

KUNTOSUUNNISTUSTOIMIKUNTA

Esa Lindstedt, puh. 044 578 2224, Mauri Järvinen, 050 553 8046, Tauno Asukas, 050 306 8486, Lauri Hieta, puh. 050 377 1869 ja Toni Rinta.



OPASKARTTA

KUNTORASTIT 2010

Kankaanpään Suunnistajat



KANSUN KUNTOSUUNNISTUKSET VUONNA 2010

Nro	Pvm	Kartta	Opastus
1	1.5. la	Viidentienristeys	Laviantie 2 km K:päästä
2	4.5. ti	Kotalaavu (K:lähde itä)	Kuninkaanlähteeltä
3	11.5. ti	Soramonttu (K:lähde)	Kuninkaanlähteeltä
4	18.5. ti	Hirvikangas etelä	KT44, A-kodin risteys
5	25.5. ti	Kooninjärvi	S-marketin risteys, Tapalank.
6	1.6. ti	Yskänlähde Niinisalo	VT23, Niinisalon risteys
7	8.6. ti	Taatanneva Lavia	KT44, Matosillant., 25 km K:päästä
8	15.6. ti	Leppäruhka itä	VT23, 10 km K:päästä
9	22.6. ti	Rotula Paisto	VT23, Honkakoskelta
10	29.6. ti	Kooni Loukkalahti	VT23, Hapua, 4 km K:päästä
11	6.7. ti	Mateenmaa	VT23, Hapua, Keitaanrannantie
12	13.7. ti	Ulvaanharju Laulupuu	Laviat. 2 km K:päästä, 5-tien rist.
13	20.7. ti	Venesjärvi Louhos	Venesjärven kylästä
14	27.7. ti	Santaskylä	KT44, Alahonkajoki
15	3.8. ti	Nisukoski Lavia	KT44, Nisukoskent., 22 km K:päästä
16	10.8. ti	Pirttikorpi Hemiänkylä	KT44, Verttuun risteys
17	17.8. ti	Isovesi länsi	Sävintieltä 22 km K:päästä
18	24.8. ti	Koskenoja	VT23, Ruukinkatu, 1km K:päästä
19	31.8. ti	Kontinniitut	Laviant. 2 km K:päästä, 5-tien rist.
20	7.9. ti	Makkaramäki Kuntoutuskesk.	Laviant. Kuntoutuskesk. rist.
21	14.9. ti	Ruunanhovi	Kuninkaanlähteeltä
22	21.9. ti	Ruskalaavu	Kuninkaanlähteeltä
23	28.9. ti	Hirvikangas pohjoinen	KT44, Alahonkajoki
24	2.10. la	Koivistonharju Jämi	Kuninkaanlähteeltä, Jämiltä

Kuntosuunnistusten ratamestari ja kahvittaja voivat vaihtua ilmoitetusta, mutta kuntosuunnistuksen paikka ja aika pitävät paikkansa.

Ratamestari	Lasten radat	Kahvitus	Lisätietoja
Jukka Katajisto	RRj a TR	Tuula Katajisto	Lauant. klo 16 alkaen
E. Lindstedt/O. Kujansuu	RRj a TR	Marja Lindstedt	
Tapio Laurila	RR ja TR	Merja Laurila	Koululaist. rastiseikkailu 12.5.
Raimo Maljanen	RR ja TR	Sanna Kortetmäki	KLL:n Satakunnan mest.kilp.
Antti Alppi	RR ja TR	Leena Alppi	
Veli Kuivanen	RR ja TR	Raili Katajisto	
Marko Saari & K:ni	C rata	Johanna Saari	
Juha Huhtanen	C rata	Anneli Huhtanen	17.6. OravaCup 4 KanSu
Lauri Hieta	C rata	Merja keskinen	
Kauko Loukkalahti	C rata	Ritva Loukkalahti	
Jouni Kivimäki	RR ja TR	Satu Satama	Kainuun rastiviikko
Jouko Huuhka	RR ja TR	Aliisa&Marie Manninen	Minirogaining tulosp. testi
Markku Joensuu	C rata	Helena Sävilammi	Maakuntaviesti OP-viesti
Juurat	C rata	Maarit Juura	Kpää rastit 31.7.-1.8.
Mauri Järvinen	C rata	Tuija Kuusela	
Jouko Tuunainen	C rata	Leila Penttinen	
J & M Vaara	C rata	Vaarat	
Jarkko Raukola	C lasten	Satu Rajala	
Reijo Mäkilä	C lasten	Tiina Ritakorpi	
Raimo Hannukainen	RR ja TR	Anne Hannukainen	
SA-team	RR ja TR	Kaisu Uusipaasto	
Tuomas Väinä	C lasten	Heidi Mikkola	
Tauno Asukas	C lasten	Raija Asukas	
Tapani Torpo	C lasten	Tarja Torpo	Tuplamatkat lauant.

Pohjois-Satakunnan rastiviikko (PSRV) aika avoin, seuraa KanSun nettisivuja ja Kankaanpään Seudun seuratoimintapalstaa.

KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen tapahtuu verkkovihkoon (www.verkkovihko.fi) tai Pekka Niemensivulle puh. 040 550 7161.

Ilmoittautuminen tulee tehdä kolme päivää ennen kilpailukutsussa olevaa ilmoittautumisajan päättymistä tai ennen verkkovihossa olevaa määräaikaa. Kilpailujen kutsut löytyvät helpoiten Suunnistusliiton ylläpitämästä kisawebistä (<http://sdb.ssl.fi/>) tai Satakunnan Suunnistuksen nettisivuilta (<http://www.satakunnansuunnistus.fi/>)

Ilmoittaudu ajoissa, sillä seuran ilmoittaja ei ilmoita myöhästyneitä. Laita sarjatie to sellaisena kuin se on kutsussa, niin olet haluamassasi sarjassa.

Seura maksaa osanottomaksun verkkovihossa oleviin kilpailuihin nuorten sarjoissa ja yleisessä sarjassa. Muille seura maksaa korkeintaan 10 kansallisen kilpailun osallistumismaksut. Rastiviikoista kukin osakilpailu lasketaan erikseen. AM- ja SM-kilpailujen osallistumismaksut seura maksaa kaikki. Jos olet ilmoittautunut kilpailuun, mutta et jostain syystä osallistu kilpailuun, maksa osanottomaksu seuran tilille Nordeassa 209118-4982 tai Op:ssa 510601-520131. Viestijoukkueet valitaan verkkovihkoon ilmoittautuneiden joukosta. **Tämä koskee myös Jukolan- ja Venlojen viestiä.** Viestivalinnan yleisen sarjan ja nuorten sarjojen viesteihin tekevät nimetyt valitsijat. Sama valintamenettely koskee myös SM- ja AM-kilpailujen viestijoukkueita nuorten sarjoissa ja tarvittaessa myös muissa ikäluokissa. Ikäsarjoissa myös valmiit kokoonpanot otetaan mielellään vastaan joukkueita koottaessa

Matkatukea maksetaan vain SM-kisoihin (ei kuitenkaan R2-kilpailuihin osallistuville). Mikäli autossa on 1 henkilö, on tuki 0,06€/km, 2 henkilöä 0,09 €/km, 3 henkilöä 0,12 €/km ja 4 henkilöä tai enemmän 0,15 €/km. Laskuun otetaan mukaan myös huoltaja/kuski. Yöpymisestä korvataan enintään 20€/yö, jos asuinpaikalta on yli 200km kilpailupaikalle. Majoituksesta on esitettävä aina kuitti ja matkasta sen pituus sekä autossa mukana olleiden nimet.



KanSun suunnistus- ja seura-asuja on varastossa odottamassa suunnistajia.

Asuja koskeviin tiedusteluihin vastaa Heikki Alppi 050 377 1893

KANSUN TAPAHTUMIA

Rastiseikkailu ti 12.5.

Rastiseikkailuun osallistuu ala-asteikäisiä koululaisia liikuntakeskuksessa ja lähi-
maastossa. Tarvitaan opastajia rasteille ja eri tehtävapistesiin.

Yhteyshenkilö Pertti Manninen 040 590 4362.

Oravacup osakilpailu ke 23.6.

Paikka avoin, tarvitaan henkilöstöä lähdestä maaliin.

WRE pyöräsuunnistuskilpailu (Jalasjärven Jalas) ja pyöräsuunnistuksen AM-pitkä (KanSu) Jämillä 2.-4. 7.

Täälläkin tarvitaan pyörällä ja jalan olevia toimitsijoita.

Kankaanpää rastit Lavian Nisukoskella 31.7.-1.8.

Perinteisessä kesän kilpailussa on osa toimitsijoiden "vakiokalustosta" samaan
aikaan veteraanien MM-kisoissa, joten nuoria ja muitakin seuran jäseniä tarvi-
taan järjestelyihin kisojen mallikkaasen läpivientiin.

Kilpailun johtaja Marko Saari 0400 943 203.

AM-yö Hirvikangas to 23.9.

Yökisoissa tarvitaan hereilläolevia toimitsijoita kisan onnistumiseen.

Kilpailun johtaja Raimo Maljanen 050 330 9305.

Ruskaretki Kuninkaanlähde-Ruskalaavu la 9.10.

KanSulla ollut perinteisesti Ruskalaavun huoltopiste.

MiniRogaining Jämillä la 23.10.

Tämäkin tapahtuma tarvitsee toimitsijoita.

Yhteyshenkilö Jouko Huuhka 040 525 3765

Kasvihuoneen tyhjennystalkoot marraskuulla Honkajoella

Tämä talkoo käy hyvästä peruskuntoharjoituksesta.

Yhteyshenkilö Tauno Asukas 050 306 8486.

TÄSTÄ LÖYTYY JOKAISELLE SOPIVIA SEURATALKOITA

NUORISOTOIMINTAA

8-12 vuotiaat

Suunnistuskoulu pidetään maanantaisin Keskustan koululla Karjalankatu 7. Ohjelmassa joka ilta puolen tunnin teoria ja 45 min sali. Yhteyshenkilö Pertti Manninen 040-590 4362.

Osanottomaksu 20 € sisältää:

- KanSun jäsenmaksun (10 €)
- alle 15-vuotiaille vakuutuksellinen Nuori Suunta-kortti (10 €)
- suunnistuskoulussa jaettava materiaali
- ilmainen osanotto KanSun kuntosuunnistuksiin ja suunnistuskilpailuihin

Toiminta jatkuu ensimmäiseen tiistain kuntosuunnistukseen 4.5.2010 saakka. Tämän jälkeen jatketaan kuntosuunnistusten yhteydessä.

12-15 vuotiaat

Aloittavat harjoittelun Keskustan koululla 12.4. klo 18.30. Harjoituksia pidetään koululla ja lähimaastoissa 4.5. kuntosuunnistukseen saakka, jonka jälkeen jatketaan kuntosuunnistusten yhteydessä. Yhteyshenkilö Erkki Katajisto 044 572 2212.

SEURAYHTEISTYÖ

14.2. kokoontuivat HSU, KanSu, L-LL ja SiikSi pohtimaan seurojen yhteistyön syventämistä. Mm. seuraavia asioita päätettiin toteuttaa.

- Kaikki harjoitukset ja tapahtumat ovat kaikille vapaat.
- Harjoitukseen osallistuminen on maksutonta poislukien leirit. Harjoitukseen ennakkoilmoittautuminen, johtuen karttojen tulostamisesta.
- Vuosittain pidetään kehitys-/seurantapalaveri.
- Pyritään hankkimaan lasten ja nuorison valmennus- ja harjoitusleirejä varten varoja yhteisillä talkoilla.
- Yhteiset joukkueet viesteihin (Pohjois-Satakunnan joukkue), mikäli seurasta ei löydy joukkuetta ja säännöt mahdollistavat sekajoukkueen.
- Yhteiskuljetuksia kauempana oleviin suunnistustapahtumiin.
- Kuntosuunnistuksissa pyritään tiivistämään yhteistyötä.

Seurayhteistyöstä lisätietoja KanSun nettisivuilta kohdasta seurayhteistyö.

yli 15 vuotiaat

Pitävät taitoharjoituksia allaolevan alustavan harjoitussuunnitelman mukaisesti, myöskin kuntosuunnistukset käyvät taitoharjoituksesta. Fyysisen kunnan harjoitukset tehdään jokaisen oman harjoitusohjelman mukaan.

Päivä	Aika	Teema	Paikka
Ke	14.4.	Vetoharjoitus	Karhuhalli, Pori
Ke	28.4.	Rastinotto	Lavia/Siikainen?
Pe-la	7.-8.5.	Jukola-leiri	Hyvinkää
Ke	12.5.	Sprinttiharj.	Kirjurinluoto/Reposaari, Pori
Su	16.5.	Satakunnan AM-sprint	Nakkila
Ke	19.5.	Elonen/Hämeen AM-sprint	Jämsä/Hämeenlinna
La	22.5.	SM-Sprint	Lynx
Su	23.5.	SM-Erikoispitkä	Someron Esa
Ke	3.6.	Viestiharjoitus	Mouhijärvi
To	10.6.	Perhoslenkit pienellä alueella	Venesjärvi, louhos
La-Su	19.-20.6.	Kytäjä-Jukola	Hyvinkää
Ke	30.6	SuSen iltapika	
Ti-to	20-22.7	Alueleiri	Jämi
To-pe	29-30.7	Suorituk. hallinta	Kankaanpään rastien koejuoksut
Ke	4.8	Suunta ja matkaharjoitus	Valkoisen kartan treeni, esim. Hämeenkancaalla
Ke	11.8	Pitkät rastivälit	paikka avoin
Ke	18.8	Viestiharj	paikka avoin
Ke	25.8	Reitinvalinta	paikka avoin
Ke	8.9	Rastinotto/ yötreeni	paikka avoin
Ke	22.9	Yö harjoitus	paikka avoin
To	23.9	Am yö Havainnointiharjoitus Ennakointi	Kankaanpää/Hirvikangas

