



Suunnistajan polut Kuopion Suunnistajissa



KuoSussa voit harrastaa juuri omalla tasollasi

- Kuopion Suunnistajissa löytyy harrastusmahdollisuuksia lapsista veteraaneihin ja huipulle tähtäävistä harrastajiin ja seuratoimijoihin
- Suunnistus sopii myös hyvin ns. kakkoslajiksi toisen urheiluharrastuksen kylkeen
- Mukaan voi tulla mihin aikaan vuodesta tahansa



KUOSUN VIIKKO-OHJELMA

MAANANTAI

LASTEN JA
NUORTEN TREENIT

TIISTAI

TAITO HARJOITUS

KESKIVIikko

JUOKSUTREENIT

TORSTAI

TORSTAIRASTIT
(TAITO HARJOITUS)

LAUANTAI

KORTTELITREENI/
SPRINTTITREENI

KESÄKAUSI 1.5 - 15.10

TALVIKAUSI 16.10 - 30.4.

LASTEN JA NUORTEN
SALIHARKAT



Maksut

- Suunnistuskoulumaksu 80 e (60 e)
 - 1 vuoden maksu
 - Sisältää kaikki seuran harjoitukset ja lainapaidan
 - Kesällä lasten treenit ja Torstairastit, talvikaudella salitreeneit ja korttelisuunnistukset
 - Ei sisällä seuran jäsenyyttä eikä kisojen osanottomaksua
- Lasten ja nuorten vuosimaksu 100 e (80 e)
 - Lapset ja nuoret, jotka olleet jo aiempina vuosina toiminnassa mukana
 - Sis. Kaikki edellä mainitut ja lisäksi:
 - Seuran jäsenyys ja osanottomaksut kilpailuihin (pl. rastiviikot)
- Lisätietoja: <https://kuoptionsuunnistajat.fi/jaseneksi/>

Juniorikilpasuunnistajan polku



6-12 v
Suunnistuskoulu ja lasten harjoitukset
Savon suunnistusmafian treenipäivät
Leimaus
KLL JA NuJu
Lähialueen kansalliset
Muut lajit monipuolisesti mukana

13-18 v
Kuosun nuorten ja aikuisten treenit
Savon Suunnistusmafian treenipäivät
S-K ja Kainuu leiriyhteistyö
Leimaus
R1 SM
Nuju ja KLL
Lähialueen kansalliset ja rastiviikot
Muut lajit monipuolisesti mukana

19 v -
Kuosun nuorten ja aikuisten treenit
Yhteistyö lähialueen huippuseurojen kesken
S-K ja Kainuu leiriyhteistyö
SuHu-yhteistyöleirit

Suunnistusharrastajan polku



6-14v
Suunnistuskoulu ja
lasten harjoitukset
Leimaus
Savon
Suunnistusmafian
treenipäivät
Kuntorastit
KLL ja NuJu

15-18v
Nuorten ja aikuisten
treenit
Savon
Suunnistusmafian
treenipäivät
Leimaus
NuJu ja KLL
Lähialueen kansalliset
ja rastiviikot
Ohjaajakoulutukset ja
ohjaajana toimiminen
nuoremmille
Kuntorastit

19v-
Nuorten ja aikuisten
treenit
Torsut: Suunnistaja ja
järjestäjä
Lähialueen kansalliset
ja rastiviikot
Jukola
Ratamestari ja
kartoittajakoulutus



Seuratoimijan/harrastajan polku

6-14v
Suunnistuskoulu ja lasten harjoitukset
Leimaus
Savon suunnistusmafian treenipäivät
Torsut
Vapaaehtoistehtävät mm. Torsuilla ja kisajärjestelyissä

14-19v
Nuorten ja aikuisten treenit
Leimaus
Torsut
Kesätyö KuoSussa ja kouluttautuminen ohjaajaksi, myöhemmin rtm-koulutus
Torsujen järjestäminen, kilpailuiden järjestäminen, muut talkotehtävät

19v-
Nuorten ja aikuisten treenit
Torsut
Lasten suunnistuskoulun ohjaaja
RTM- ja kartoittajakoulutus ja –tehtävät
Valmennuskoulutus

Juniorisuunnistajan merkkitapahtumat



➤ **Leimaus-leiri kesäkuun alussa**

- Valtakunnallinen suunnistuksen suurtapahtuma 1000-2000 osallistujaa
- 6-18 v, tasoja rastireitistä kansainvälisen tason vaikeusasteeseen
- Paljon muuta oheisohjelmaa, yhdessä oloa ja leiridisco!!
- Kuosu osallistuu vuosittain

➤ **Rastiviikot heinä-elokuussa**

- Tuhansia osallistujia
- Kainuun Rastiviikko, FIN5, Lapland O Week
- Fin5 tänä vuonna Kuopiossa MM-kisojen yhteydessä
- Viikon aikana 4-5 kilpailua, sarjoja kaikille ja eri tasoja

➤ **Nuorten Jukola ja Inov-finaali elokuussa**

- 7-osuuksinen lasten suurviesti osuudet 12-18 v
- 100-200 joukkuetta
- Sunnuntainahenkilökohtainen kilpailu

➤ **KLL mestaruuskisat syyskuussa**

- Pe henkilökohtainen kisa ja la viesti
- Edustetaan opiskelukuntaa, mutta KuoSu organisoii reissun kisoihin
- Leiridisco!!



Lisenssi

- Tarvitaan kilpailuissa
- Ostetaan Suomisportista: www.suomisport.fi
- Jokainen hankkii itse. Samalla voi ostaa halutessaan urheiluvakuutuksen.



Liittyminen Kuosun ryhmiin Suomisportissa sekä muu tiedotus

- Kannattaa liittyä
 - Lapset ja nuoret
 - Kuosun harjoitukset
 - Kaikki seuran jäsenet
- Lisätietoa: <https://kuopionsuunnistajat.fi/jaseneksi/>
- WhatsApp-ryhmä KuoSun jäsenille: Kutsulinkkiä lähetetään Suomisportin kautta. Kutsulinkki: <https://chat.whatsapp.com/LJ1XOQQvfJGIkuvsBnq79U>



Kilpailutoiminta

- Nuoriso-Cup
 - Kuopio, Siilinjärvi, Suonenjoki
 - Ei tarvita lisenssiä
 - Ei osanottomaksua
 - Helppo ja turvallinen tapa tutustua kilpailutoimintaan
 - Ilmoittautuminen Suomisportissa tai paikan päällä
- Suunnistusliiton alaiset kilpailut
 - Ympäri Suomen
 - Tarvitaan lisenssi
 - Ilmoittautuminen etukäteen Irmassa: <https://irma.suunnistusliitto.fi/>



Irma-Rastilippu

- Sähköinen alusta kilpa- ja kuntosuunnistustapahtumille
- <https://irma.suunnistusliitto.fi/> (tai Googleen Irma suunnistus)
- Alustalle tulee luoda oma profiili
- Kun on kirjautunut, pääsee ilmoittautumaan itse kilpailuihin. Osanottomaksut ohjautuvat seuralle. Valitse maksukohdassa, että haluat siirtää maksun seuralle maksettavaksi
- Ohjeet: <https://www.suunnistusliitto.fi/irma/irma-ohjeet-suunnistaja/>

Juniorisuunnistajan kausi

Kuukausi	Harjoittelu	Kisat ja tapahtumat
tammikuu	Salitreenit + korttelisuunnistus	
helmikuu	Salitreenit + korttelisuunnistus	
maaliskuu	Salitreenit + korttelisuunnistus	
huhtikuu	Sprinttisuunnistus	
toukokuu	Maastosuunnistus	Kilpailukausi alkaa
kesäkuu	Maastosuunnistus	Leimaus-leiri
heinäkuu	Maastosuunnistus, kesätauko	Rastiviikot
elokuu	Maastosuunnistus	Am,-kisat, Nuorten Jukola
syyskuu	Maastosuunnistus, yösuunnistus	KLL, am-kisat
lokakuu	Yösuunnistus, salitreenit	Kilpailukausi päättyy
marraskuu	Salitreenit	



Suunnistusta yhteistyössä

► Savon Suunnistusmafia

- Yhteisiä treeneja ja kisareissuja: KuoSu, SiiRa, SuoVa, SaSu, IisVi, SonPa, KiurU
- 8-14 v
- Treenipäivä 1xkk
- Tiedotus WhatsApp-ryhmän kautta
- Yhteiset joukkueet viestikisoissa

► Savo-Karjalan ja Kainuun nuorten valmennus

- 14-20 v
- 3 suunnistusleiriä vuoden aikana
- Tavoitteellisesti treenaaville ja kilpaileville nuorille

► Suunta Huipulle seurayhteistyö

- 16-20 v
- Lähellä kv. Huipputasoa oleville
- Leirit Suomessa ja ulkomailla



Kysy aina kun siltä tuntuu

- Sami Hämäläinen: 040 846 0709, sami.hamalainen76@gmail.com
- Valmentaja Aleksi Sopo: 0440 960 414, aleksi.sopo@hotmail.com
- Tai kuka tahansa muu 😊

Kiitos ☺ Kysymyksiä?

