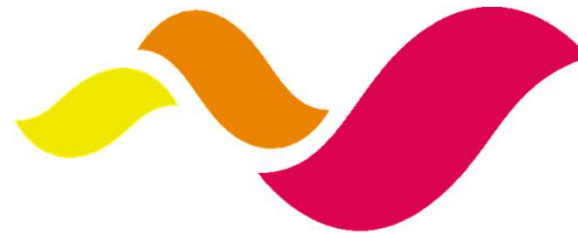




Suunnistuskoulu



OK TRIAN

IF Sibbo-Vargarna

Sipoo kevät 2023



Infon aiheet

- Mikä on OK Trian?
- Suunnistus urheilulajina
- Harjoitusryhmät/suunnistajan polku
- Mitä harjoituksissa tehdään?
- Ilmoittautuminen
- Varusteet
- Kilpailut
- Leirit
- Maksut



PERUSTIETOJA OK TRIANISTA

OK Trian (*Orienteringsklubben Trian rf*) on vuonna 2014 perustettu Itä-uusmaalainen suunnistuksen erikoisseura, jonka toimintaan kuuluvat niin kesä-, pyörä-, hiihto kuin tarkkuussuunnistuskin.

Tavoitteenamme on tarjota laadukasta harrastus-, harjoitus- ja kilpailutoimintaa kaikenikäisille kiinnostuksen ja taidon mukaan. OK Trianin painopisteenä ovat juniiori- sekä huippusuunnistus.

Suunnistajia meillä on noin 300, joista junioreita noin 100 ja aktiivisia kilpailijoita ja kuntosuunnistajia noin 200. Toimintamme kattaa koko Itä-Uudenmaan – Porvoo, Sipoo, Loviisa ja Lapinjärvi. OK Trianin taustalla ovat perinteiset ja menestyneet seurat Akilles OK (AOK), IF Sibbo-Vargarna (SV) ja OK Orient. Triania edustava suunnistaja on jäsenenä joko SV:ssä, Orientissa tai AOK:ssa.

OK Triania yhdistävät kolmen huippuseuran lisäksi itäinen Uusimaa. Itä-Uusimaan vaakunassa on kolme liekkiä. Nämä liekit palavat myös OK Trianin logossa. Ne symbolisoivat Itä-uusimaalaisuutta, yhteen hiileen puhaltamista ja paloa lajiin.





Värit

Raikas **vadelmanpunainen** on energiaa antava väri. Suunnistuskartalta tuttu väri, jolla merkataan rastipisteet.

Puhdas oranssi antaa liekkiin voimaa - toivottavasti valko-oranssi rastilippu löytyy metsästä.

Kirkas keltainen tuo liekkiin valoa, jota tarvitaan suunnistaessa yön pimeinä tunteina.





OK Trianin organisaatio

Hallitus

Toiminnanjohtaja

Suunnistajan Polun johtoryhmä

Suunnistajan Polku

Kilpa

Suunnistus-
koulu: -10 v

Vauhti:
11-14 v

Kisa:
15-20 v

Huippu:
21 + v

Super

Harraste

Reenireisikat -ryhmä

J ä s e n

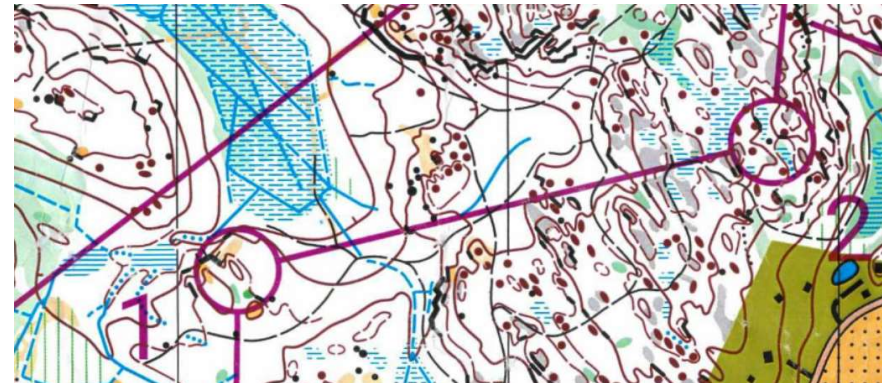


MITÄ SUUNNISTAESSA TEHDÄÄN

Suunnistuksessa on neljä eri lajimuotoa joissa kilpaillaan Suunnistusliiton alla olevissa kilpailuissa: Suunnistus (Foot-O), pyöräsuunnistus (MTB-O), hiihtosuunnistus (Ski-O) ja tarkkuussuunnistus (Pre-O). Kolmessa ensiksi mainitussa tavoite on yksinkertaisesti kulkea ennalta määritelty rata, maastoon merkittyjen rastien kautta oikeassa järjestyksessä ja mahdollisimman nopeasti.

Tarkkuussuunnistuksessa pyritään hahmottamaan mikä maastoon asetetuista rasteista vastaa ratamestarin laatimaa rastimääritettä.

Näiden lisäksi viime vuosina on tullut suosituksi myös Rogaining, eli pistesuunnistus, jossa annetussa aikarajassa pyritään suunnistamaan mahdollisimman monella karttaan merkityllä rastilla. Kilpailuja tässä on aina parin tunnin pituisista jopa vuorokauden pituisiin kilpailuihin.





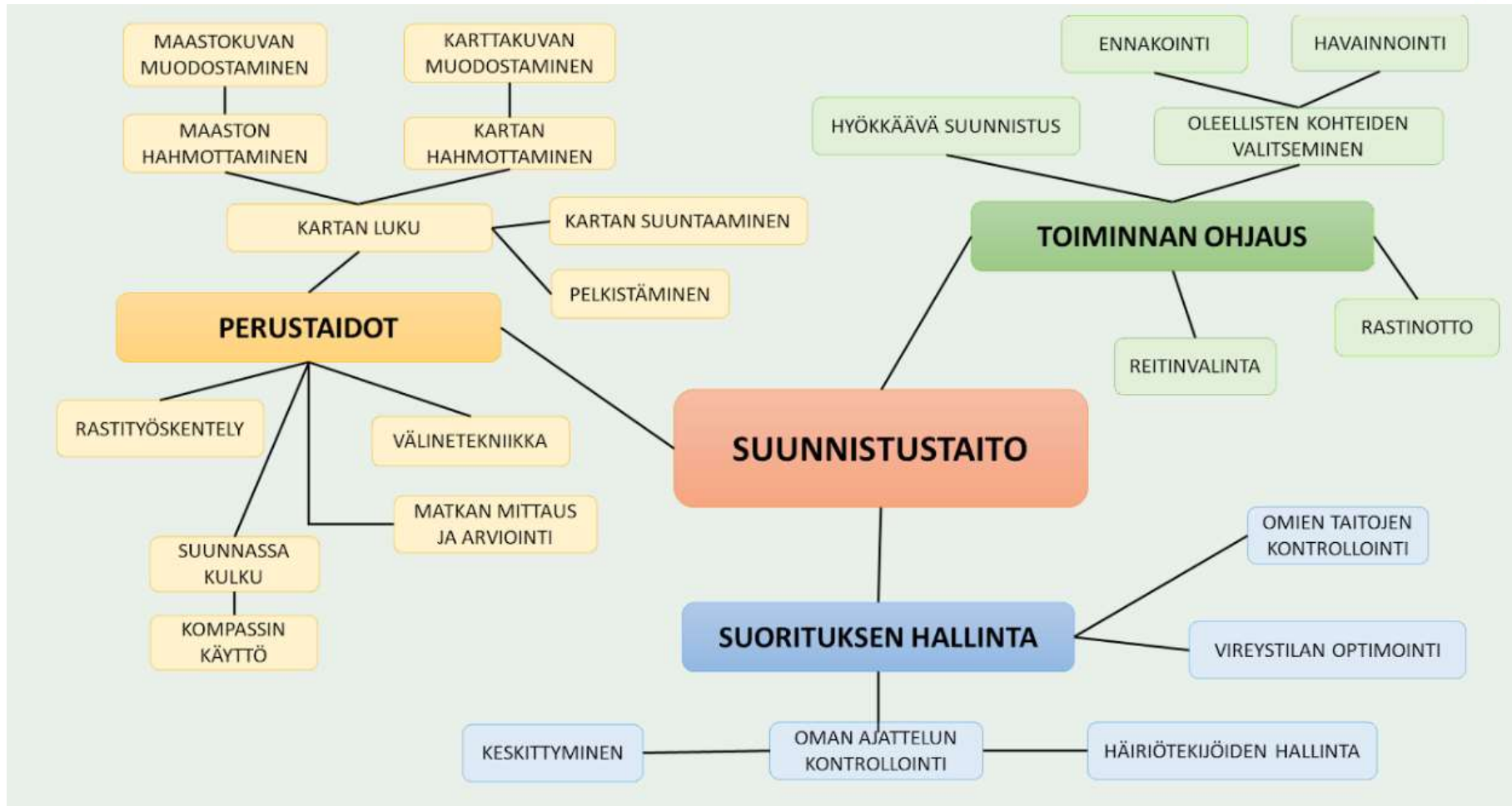
SUUNNISTUS URHEILULAJINA

Suunnistus on lajiluokitukseltaan sekä kestävyyslaji että taitolaji. Tämä yhdistelmä sekä lajin ominaisuusvaatimukset tekevät siitä melko ainutlaatuisen urheilulajin.

Lajin luonteeseen kuuluu että täydellistä suoritusta on tavallaan mahdotonta tehdä ja että jokainen urheilusuoritus (= radan suunnistaminen läpi) on aina aika- ja paikkasidonnainen ja näinollen ainutlaatuinen suoritus. Täten omaa suoritusta ei voi verrata kuin muihin samalla radalla ja samoissa olosuhteissa tehtyihin suorituksiin. Sama rata suunnistettuna toiseen kertaan ei ole enää samanlainen, vertailukelpoinen suoritus vaikka huippusuunnistajalla lopputulos voikin olla hyvin lähellä samaa kuin ensimmäisellä kerralla.



SUUNNISTUSTAIDON OSA-ALUEET HUIPPUSUUNNISTUKSESSA



Lähde: Suunnistusliiton taitovalmennussivusto (taitoa.suunnistusliitto.fi)/Mia Niittyinen



PERUSTIETOJA SUUNNISTUKSEN ORGANISOINNISTA

OK Trian, kuten kaikki muut ruotsinkieliset suunnistusseurat, on jäsenenä Finlands Svenska Orienteringsförbundetissa (FSO). FSO on jaettu kahteen alueeseen, Nylands och Åbolands Idrottsdistrikt (NÅID) sekä Österbottens Idrottsdistrikt (ÖID). Suurimpia muita NÅID-alueen aktiivisia suunnistusseuroja ovat OK77 (Kauniainen), OK Raseborg (Raasepori), Kimito Sportförening (Kemiönsaari) sekä Pargas IF (Parainen).

FSO jäsenseuroineen ovat jäseniä Suomen Suunnistusliitossa ja toimintaa ohjaavat Suunnistusliiton säännöt ja ohjeistukset.

OK Trianin toiminta on täysin kaksikielistä FSO-jäsenyydestä huolimatta.



SUUNNISTUSKOULU → 10v.

SUUNNISTUSKOULU

Tiistaisin ohjattu harjoitus kesäkaudella, talvikaudella sisäharjoituksia Leppätien koululla maanantaisin.

Kesäkaudella omatoimisia harjoituksia maanantaisin ja torstaisin (kuntosuunnistukset)

Opetellaan suunnistuksen ja liikunnan perustaitoja

Opitaan liikkumaan luonnossa

Opitaan: Kartan värit, karttamerkit, kartan suuntaaminen ja kartan ja maaston hahmottaminen

SYTYTÄMME INNOSTUKSEN LIIKUNTAAN!



VAUHTIRYHMÄ 10-13v.

Kesäkaudella tiistaisin ohjatut suunnistusharjoitukset, keskiviikkoisin ohjatut tekniikkaharjoitukset. Maanantaina ja torstaina omatoiminen harjoitus (kuntosuunnistus).

Opitaan suunnistuksen perustaitoja: kartanluku, reittien valinta, kompassin käyttö, vauhdinjako jne.

Fyysisen harjoittelun perusteet

Opitaan kilpailemaan

Otetaan askeleita kohti urheilullista elämäntapaa

SYTYTETÄÄN RAKKAUS LAJIIN



KISARYHMÄ 14v.→

Harjoittelua tavoitteellisesti vuoden ympäri, ohjattuja harjoituksia 3-4 kertaa viikossa

Harjoituspäiväkirja

Urheilijan elämäntapa 24/7: ravinto, uni...

Suunnistusajattelu kehittyy

Tavoitteellinen kilpailu, halu tulla paremmaksi

Ominaisuustestit

INTOHIMO LAJIIN!

Suunnistuksessa voi kuitenkin olla mukana vaikkei tähtää huipulle!



Harjoitukset

- Suunnistuskoulu on tiistaisin kevätkaudella 4.4. – 30.5. (päättäjäiset 30.5 yhdessä Porvoon kanssa)
 - Paitsi nuorisosarjasuunnistuskisojen yhteydessä
- Lisäksi on seuran muita harjoituksia, kilpailuja, leiriä jne.
- Ilmoittautuminen/ tiedottaminen
 - <https://trian.nimenhuuto.com>
 - Kalenterista löytyy harjoituksen alkaminen, aihe, paikka ja vastuhenkilö
 - Muista ilmoittautua, jotta karttoja riittää kaikille!
 - Aloitus pääsääntöisesti klo 18.00 ja harjoitus päättyy n. klo 19.30
 - Huoltajat ovat tervetulleita mukaan harjoitukseen
 - Alle kouluikäisten kanssa edellytetään huoltajan mukana oloa



Tulevat tapahtumat

Muu.tap · Trian Kevätkirjaus

MAALIS 26 Huomenna klo 18:00 – 21:00 (3:00 h)

Porvoo, Kokonhalli, jääkiekkotie 3 Porvoo
 Viimeisin kommentti: reijo 3 päivää sitten
 Lisätiedot: Koko seuran yhteinen kevätkirjaus tapahtuma Porvoossa Kokonhallilla. Talvikausi päättyy ja ...

In 38 Out 8

Kride	Nicholas S	Matilda J	Melissa L	Elias L	Sofia N	Cecilia N	Alec S	Stella I	Oskari R
Saana K	Eelis J	Leevi L	Eetu L	Terése H	Pasi L	Kristiina M	Sandra I	Päivi J	Rita W
Reijo L	Agneta	Mikko R	Jari J	Vesa I	Mikael Sa	Milla L	Lena J	Meme	Christel N
Anneli L	Inga-Lill A	Mirva	Ove S	Anne-Maj B	Jan A	Kim L			

Lajittele tapahtumia

Kaikki tapahtumat	54 kpl
Ilmoittaudu	52 kpl
IN ?	0 kpl
IN	2 kpl
OUT	0 kpl
Suun.tek	44 kpl
Muu.harj	0 kpl
Kilpailu	1 kpl
Leiri	4 kpl
Muu.tap	5 kpl

Tapahtumatyytit

Suun.tek · Suunnistusharjoitus, Porvoo

MAALIS 28 Ke 28.3. klo 17:30 – 19:30 (2:00 h)

Lisätiedot: Keskiyökon suunnistusharjoitus, vauhtia hyväkulkuisessa maastossa



Pelisääntöjä

- Kaikki saavat olla mukana, kaikki ovat tervetulleita ja kaikki saavat tuntea olonsa turvalliseksi ja että tulevat huomioiduiksi
- Kunnioitus toisia ja luontoa kohtaan
- Useimmat aikuisista ohjaajista ovat läpikäyneet Suunnistusliiton Nuori Suunta-ohjaajakoulutuksen nuorten ja lasten ohjaamisesta suunnistusseuroissa

<https://oktrian.fi/fi/seura/toiminta/tasa-arvo-ja-yhdenmukaisuus-suunnitelma/>



Harjoitukset tiistaisin (n. 6-13v)

- Harjoitukset alkavat klo 18 kokoontumisella ja pienellä infolla päivän teemasta ja muista ajankohtaisista asioista
- Jakaannutaan pienryhmiin taitotason / iän ja kielen mukaan 3-8 lasta / ryhmä
- Pyritään että samat ohjaajat ohjaavat aina samoja lapsia!
- Alkuleikki/lämmittely noin 15 min
- Suunnistusharjoitus noin 30-45 min
- Palaute / loppuleikki / peli noin 10-15 min



Varusteet

Liikuntaan sopiva urheiluasu

- Kengät lenkkarit / suunnistuskengät
- Verkkarit, T-paita, takki sään mukaan
- Karttamuovi (meillä joskus mukana, ottakaa ja käyttäkää uudelleen)
- Kompassi
 - Tarvitaan noin 10 vuodesta ylöspäin

—Emit

- Ajanottolaite kilpailuissa
- Seura lainaa kauden ajaksi 9.5. harjoituksessa
 - Palauttamattomasta veloitetaan 60 €





Kilpailut

- Sarjat nuorisarjasuunnistuksessa ja useimmissa muut kilpailut
 - SKRR (Rastireitti, nauha maastossa lisäpolkuna)
 - Sarja, jossa ei ajanottoa
 - Voi mennä huoltajan tai kaverin kanssa
 - Ikäsuositus max 10 vuotta
 - SKTR (Tukireitti, rastit nauhan lähetyvillä)
 - Kuten SKRR, mutta yleensä 10 ikävuodesta ylöspäin
 - Kilpasarjat
 - HD8 – 10RR (nauha maastossa lisäpolkuna)
 - HD10 suora, polkusuunnistusta, ei nauhaa
 - HD12TR (tukireitti, nauha maastossa lisäpolkuna)
 - HD12 – 18 suorat kilparadat

2023

HD8: 2015-
 HD10: 2013-14
 HD12: 2011-12
 HD14: 2009-10
 HD16: 2007-08
 HD18: 2005-06
 HD20: 2003-04

Joissain erikoiskilpailuissa voi olla sarjoja nuoremmillekin yhdessä vanhemman kanssa suunnistettavaksi (Kissojen yö, Särkänniemi-suunnistus)



Kilpailut

- Nuorisosarjakilpailut ovat ns. matalan kynnyksen harjoituskilpailuja, joihin kaikki voivat osallistua. Ne järjestetään yhdessä Trianin seurojen ja Kauniaislaisen OK77 kanssa ja niillä on takanaan jo yli 40 vuoden historia.

Tänä vuonna keväällä kaksi kertaa ja syksyllä kolme

- Ti 16.5. Espoo/Kauniainen
- Ti 23.5. Espoo/Kauniainen
- Ti 15.8 Sipoo (Kompassi-kilpailu)
- Ti 22.8 Sipoo/Porvoo
- Må 4.9 Kerava (Kompassi-kilpailu)

Kun osallistuu nuorisosarjakilpailuihin vähintään 3 kertaa, saa syksyn päätösjuhlissa pokaalin!

- Kaikkiin viiteen kilpailuun osallistuneille yllätyspalkinto



Kilpailut

- Kilpailulisenssi ja kilpailuihin ilmoittautuminen
- Seura maksaa lisenssin, jos sarja on H/D14 ja nuorempi
- Lisenssin lunastaminen
 - Rekisteröidy Suomisport-palveluun <https://www.suomisport.fi/>.
 - Kilpailuihin ilmoittaudutaan IRMAN kautta. Kopioi ja tallenna Suomisportin käyttäjätiedoissasi näkyvä sportti-id -numero omiin tietoihisi IRMAssa (<https://irma.suunnistusliitto.fi/irma/main#>), tällöin tieto lisenssin lunastamisesta siirtyy myös IRMAan. Tämä on edellytys kilpailuihin ilmoittautumiseen IRMAssa.
 - Lähetä Magnukselle lapsen sportti-id numero niin seura maksaa lisenssin
 - Jokainen huoltaja vastaa lapsen vakuutusturvasta esim. lisenssin mukana tai vapaaehtoisella tapaturmavakuutuksella
 - Pyydä tarvittaessa apua Magnukselta



Kilpailuja kevät / syksy 2023

20.5 Särkänniemi-suunnistus, Koovee

5.-8.6 Leimaus-leiri, Tampere

1.-4.8. FSO Suurleiri, Pohja

5.-6.8. FSOM, Raasepori

19.-20.8 Nuorten Jukola & Kompassifinaali, Hyvinkää

25.-26.8 Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailut, Savonlinna

29.9. Kissojen yö, Kirkkonummi

7.-8.10.(epävarma) Oravattonni & Nuorisoviesti, Turun Suunnistajat + MS-52

Kaikkiin kilpailuihin pyritään järjestämään ilmainen seurabussikuljetus joukkuehengen luomiseksi ja pienen positiivisen ympäristövaikutuksen aikaansaamiseksi.

Kilpailukalenteri, IRMA: <https://irma.suunnistusliitto.fi>



Leirit

- Leirejä järjestetään 1-2 vuodessa, mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan
- Kevään leiri Suunnistuskoululle ja Vauhtiryhmälle 29.-30.4. Askolassa Nietoon kevätkilpailujen yhteydessä.
 - Leirille voi hyvin tulla käymään ja mennä yöksi kotiin jos siltä tuntuu.



Yhteenveto rekisteröinneistä/sivustoista



- Täyttämämme Google forms: ilmoittautuminen suunnistuskouluun, yhteystiedot
- MyClub: Seurojen jäsenrekisterijärjestelmä. Tätä kautta liitytään Sibbo-Vargarna suunnistusjaoston ja keskusjärjestön jäseneksi (jollei ole sitä jo ennestään).
<https://sibbo-vargarna.myclub.fi/>
- Nimenhuuto: Seuran käyttämä tapahtumailmoittautumisjärjestelmä, jonka kautta ilmoittaudutaan harjoituksiin ja saadaan karttatiedostot omatoimiharjoituksia varten. Myös tarkentavat tiedot harjoituksista ovat täällä
<https://trian.nimenhuuto.com/>
- IRMA: Suunnistusliiton ylläpitämä järjestelmä kilpailuihin ilmoittautumiseen.
<https://irma.suunnistusliitto.fi/>
- Suomisport: Olympiakomitean ylläpitämä järjestelmä, johon rekisteröityneille junioreille hankimme kisasenssit. <https://info.suomisport.fi/>
- Rastilippu: Suunnistusliiton laatima järjestelmä, jonka kautta saa tietoa kuntosuunnistustapahtumista suomessa. <https://www.rastilippu.fi/>



Maksut

IF SIBBO-VARGARNAN SUUNNISTUSJAOSTON VUOSIMAKSU (= suunnistuskoulun maksu)

- Suunnistusjaoston vuosimaksu on
- - 60 €/1 henkilö, 120 €/2 henkilöä samasta perheestä, 150 €/3 tai useampi henkilö samasta perheestä
- Suunnistusjaosto lähettää laskun vuosimaksusta huhti-toukokuun aikana (MyClubin kautta).

YLEISEDUT KAIKILLE

- Suunnistusjaosto tarjoaa vuosimaksua suorittaneille jäsenilleen mm. seuraavia palveluja:
- *ohjattuja harjoituksia viikoittain, ml. yhteiset harjoitukset Trianin kanssa
- *edullisia jaoston yhteisiä väline- ja varustehankintoja Trianin puitteissa
- *ohjaajille ja toimitsijoille ilmainen koulutus SSL:n, FSO:n, FSI:n sekä muiden järjestämällä kursseilla
- *ilmainen osallistuminen Trianin mestaruuskilpailuihin
- *ilmainen osallistuminen Jukolan ja Venlojen viesteihin
- *ilmainen osallistuminen SV:n järjestämille KU-rasteille. Alle 19-vuotiaat saavat myös osallistua ilmaiseksi AOK:n ja Orientin järjestämiin maanantairasteihin Porvoon seudulla.
- *bussimatkat arvokilpailuihin (FSOM, SM, Jukola/Venla)
- *erilaisia leirejä ja kilpailumatkoja, myös ulkomaille - omakustannushintaan
- *kilpailuihin ilmoittautuminen IRMA-järjestelmän kautta (ohjeet seuran kotisivulla)
- *kauden päättäjäiset palkintojenjakoineen, ja muita juhlatilaisuuksia



Maksut

NUORISOTOIMINTA (H/D14 TAI NUOREMMAT)

Sarjassa H/D14 kilpailevat ja nuoremmat maksavat jaoston vuosimaksun. Maksuun sisältyy Suunnistuskoulu, kaikki Trianin harjoitukset karttoineen tälle ikäryhmälle, sarjasuunnistuskilpailut sekä päättäjäiset palkintoineen. Leimausleirin, FSO:n, SSL:n ja Trianin leirien sekä Yläkoululeirin kuluista korvataan 50 %. Seura maksaa myös kilpailulisenssin ja kansallisten kilpailujen osallistumismaksut, rastiviikkojen osallistumismaksut jokainen maksaa itse. Kaikki jotka osallistuvat suunnistuskouluun ensimmäistä kertaa saavat myös t-paidan.

IF SIBBO-VARGARNAN JÄSENMAKSU

Suunnistusjaoston vuosimaksun lisäksi tulee maksaa If Sibbo-Vargarnan jäsenmaksun.

Jäsenmaksu on 2023:

- 40 € / yli 18 v.

- 25 € / alle 18 v ja eläkeläiset

Voit edustaa seuran kaikkia jaostoja kilpailuissa, kun olet maksanut jäsenmaksun. Pääseura lähettää erillisen laskun jäsenilleen.

Jäsenet saavat jäsenkortin, jolla saa etuja: <https://sibbo-vargarna.fi/fi/jasenedut/>



Odotuksia



- Mitä odotuksia teillä on
 - Seuralle?
 - Suunnistuskoululle?
 - Ohjaajille?

Magnuksen odotus: saada enemmän palautetta. Joka harjoituksen yhteydessä on Nimenhuudossa palautelomake (Google forms) jonka voi täyttää:

<https://forms.gle/NmxZgqBhUv4kb9vFA>



Yhdessä on kivaa!





YHTEYSTIETOJA

- Sipoon suunnistuskuulu: Magnus Engblom, magnus.engblom@iki.fi, p. 0505686917
- Vauhtiryhmä: Suvi Reiman, suvireiman79@gmail.com, p. 0504101779
- Vt. toiminnanjohtaja Eveliina Muukkonen, eveliina.muukkonen@gmail.com, puh.0415446616 (Jukola 2023 saakka)