**LPES024 Luontoliikunta / Suunnistus ja retkeily / Syksy 2024**

**LUENNOT:**

ma 2.9 14-16 L209

to 5.9 klo 8-10 L209

ke 11.9 klo 10-12 L302

ma 21.10

**DEMOT:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| pvm ja klo | opetusryhmä | opettajat | paikka | opetussisältö |
| 1. pe 13.9 8-102. to 12.9 12-143. to 12.9 10-12 | oma taito |  | Sippulanniemi | rogaining / polkujuoksu / plogging |
| to 5.9 17-18.30 | oma taito |  | Laajavuori | kuntorastit Laajavuori * rastivälianalyysi
 |
| 1. ma 16.9 14-162. ma 16.9 16-183. ma 16.9 16-18  | oma taito | Teemu, Tuomas | Laajavuori | pyöräsuunnistus tai kuntorastit vapaasti valittavana ajankohtana |
| 1. to 19.9 12-142. ke 18.9 8-103. ma 16.9 12-14 | Viitaniemi 7lk t (16)Kortepohja 5-6lk (20)Puistokoulu 6 lk (20) | Sini, KristiinaAnni, Maria, NikoRoope, Samuel, Ira | HarjuVuorilampiTuomiojärvi |  |
| 1. ke 25.9 10-122. to 19.9 14-163. ke 18.9 14-16 | vaihtaritvaihtaritvaihtarit | Väinö, JoakimEino, Juuso H., AlluHelmi, Greta, Rami | LaajavuoriCampus alueCampus alue | line orienteeringorienteering gamesmap legends and scale |
| 1. pe 27.9 10-122. to 26.9 14-163. ti 24.9 12-14 | Viitaniemi 7lk t (16)vaihtaritViitaniemen ya 7lk (16) | Aate, MikkiMika-Matti, JuusoNikke, Samuli, Markus | HarjuLaajavuoriHarju | fan orienteering 1 |
| 1. ti 8.10 14-162. ma 7.10 12-143. ti 8.10 12-14 | vaihtaritPuistokoulu 6lk (20)Viitaniemi 7lk p (20) | Malla, NeppeSiiri, Veera, PinjaJulia, Nelli | LaajavuoriTuomiojärviHarju | orienteering course |
| 1. to 10.10 12-152. pe 11.10 10-133. ke 9.10 12-15 |  | Tuomas, TiiaIida, Emilia, JereTuure, Topias, Mikko, Venla | Päiväretki /Retkeily ja luonnosta nauttiminen  |   |

ILTARASTEJA / SYKSY 2024

to 5.9 Laajavuori (klo 17-18.30)

to 12.9 Tikkala

la 21.9 Kuusimäki

la 28.9 Kinkoriutta

Ratavaihtoehdot A (6-7 km), B (4-5 km) ja C (2-3 km)

Tarkemmat ohjeet suunnistuspaikalla.

Karttamaksu 0 euroa (Laajavuoren suunnistuksessa, muutoin 9 e) ja emit-vuokra 3 euroa. Emitejä saatavissa lainaan myös minulta (0 euroa)

Lisätietoja ja ajo-ohjeet netistä järjestävän seuran sivuilta (Suunta JKL). [www.suuntajyvaskyla.fi](http://www.suuntajyvaskyla.fi)