**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 8-10  2. to 12.9 12-14  3. 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 14-16  2. ma 16.9 16-18  3. ma 16.9 16-18 | oma taito | Teemu, Tuomas | Laajavuori | pyöräsuunnistus tai kuntorastit vapaasti valittavana ajankohtana |
| 1. to 19.9 12-14  2. ke 18.9 8-10  3. ma 16.9 12-14 | Viitaniemi 7lk t (16)  Kortepohja 5-6lk (20)  Puistokoulu 6 lk (20) | Sini, Kristiina  Anni, Maria, Niko  Roope, Samuel, Ira | Harju  Vuorilampi  Tuomiojärvi |  |
| 1. ke 25.9 10-12  2. to 19.9 14-16  3. ke 18.9 14-16 | vaihtarit  vaihtarit  vaihtarit | Väinö, Joakim  Eino, Juuso H., Allu  Helmi, Greta, Rami | Laajavuori  Campus alue  Campus alue | line orienteering  orienteering games  map legends and scale |
| 1. pe 27.9 10-12  2. to 26.9 14-16  3. ti 24.9 12-14 | Viitaniemi 7lk t (16)  vaihtarit  Viitaniemen ya 7lk (16) | Aate, Mikki  Mika-Matti, Juuso  Nikke, Samuli, Markus | Harju  Laajavuori  Harju | fan orienteering 1 |
| 1. ti 8.10 14-16  2. ma 7.10 12-14  3. ti 8.10 12-14 | vaihtarit  Puistokoulu 6lk (20)  Viitaniemi 7lk p (20) | Malla, Neppe  Siiri, Veera, Pinja  Julia, Nelli | Laajavuori  Tuomiojärvi  Harju | orienteering course |
| 1. to 10.10 12-15  2. pe 11.10 10-13  3. ke 9.10 12-15 |  | Tuomas, Tiia  Iida, Emilia, Jere  Tuure, 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)