

# KASUN VIESTI

## 2023



kuva SSL

## Yhteystiedot

Kajaanin Suunnistajat ry  
Ketunpolku 1  
Tieto 1  
87100 Kajaani

kasu@kajaaninsuunnistajat.fi  
jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi

**Internet** [www.kajaaninsuunnistajat.fi](http://www.kajaaninsuunnistajat.fi)  
**Keskustelupalsta** [www.kajaaninsuunnistajat.fi/palsta](http://www.kajaaninsuunnistajat.fi/palsta)  
**Kuntorastikeskustelut** [www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit/keskustelu/](http://www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit/keskustelu/)  
**Facebook** [www.facebook.com/kajaaninsuunnistajat](http://www.facebook.com/kajaaninsuunnistajat)  
**Reittihärveli** <https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/routegadget>  
**KRV** [www.rastiviikko.fi](http://www.rastiviikko.fi)

## Johtokunta 2023

Puheenjohtaja Jarmo Kämäräinen	040 7268 983	jarmo.kamarainen@gmail.com
Varapuheenjohtaja Timo Kokkonen	040 5721 465	timo.t.kokkonen@gmail.com
Kuntorastitoiminta Janne Haverinen	0400 869 361	janne.haverinen@hotmail.com
Kuntorastitoiminta Liisa Tiihonen	044 5693 273	lm.tiihonen@gmail.com
Kilpailu- ja valmennustoiminta Timo Kokkonen	040 5721 465	timo.t.kokkonen@gmail.com
Lasten ja nuorten toiminta Antti Schroderus	040 5466 901	schrodeantti@gmail.com
Kalusto/varasto Urpo Heikkinen	040 7339 262	urpo@upitrek.com
Talous ja jäsenihteeri Jaana Korhonen	040 7543 699	j.baskkorhonen@gmail.com

Varajäsenet:

Maaria Haikola  
Kyösti Karttunen

Johtokunnan ulkopuoliset toimihenkilöt

Sihteeri Mervi Kettunen	kasu@kajaaninsuunnistajat.fi
Taloussihteeri Minna Rönkkö 044 2836 184	jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi
Karttavastaava Pasi Jokelainen 0400 608 184	pasi.jokelainen@mapline.fi
Kilpailusihteeri / Irma-maksut Sonja Päivinen 040 8205 950	anniinake@wippies.fi

# Jäsenmaksut ja jäsenedut

## Jäsenmaksut

KaSun jäsenmaksujen rakenne on kolmiportainen. Alle 12-vuotiaat ovat lapsijäseniä, 13–20-vuotiaat maksavat nuorisojäsenmaksun ja yli 20-vuotiaat ovat aikuisjäseniä.

Jäsenmaksut vuodelle 2023 ovat seuraavat:

Aikuisjäsenet	55 €
Nuorisojäsenet (13–20-vuotiaat)	45 €
Lapsijäsenet (12 v. ja nuoremmat)	35 €
Kannattajajäsenet	10 €

Jäsenmaksulaskut on lähetetty maaliskuussa sähköpostiin kaikille edellisen vuoden jäsenille. Lapsi- ja nuorisojäsenille lasku on lähetetty huoltajan sähköpostiosoitteeseen. Maksamalla jäsenmaksulaskun omalla viitenumeroillasi jäsenyytesi jatkuu vuodeksi eteenpäin.

**Mikäli et jostain syystä ole vastaanottanut jäsenmaksulaskua, ota yhteys jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi tai p. 040 7543 699** (Jaana Korhonen).

Huom. Laskun maksamatta jättäminen ei katkaise jäsenyyttä vaan erosta tulee ilmoittaa kirjallisesti seuralle.

**Sujuvan tiedonkulun varmistamiseksi muistathan pitää yhteystietosi ajan tasalla!** (email ja kotiosoite). Lähetämme sähköpostin tiedotteita lähes kuukausittain.

Omat tiedot voit tarkistaa ja päivittää kirjautumalla [www.kajaaninsuunnistajat.fi](http://www.kajaaninsuunnistajat.fi)-sivustolle ja klikkaamalla sivun vasemman alakulman ©-merkistä. Ensimmäisellä kirjautumiskerralla sinun on luotava salasana klikkaamalla ”Unohditko tai haluatko luoda salasanan”. Käyttäjätunnus = sähköpostiosoite, johon saat seuralta postia. Omat tietosi löydät kirjautumisen jälkeen sivun yläosasta oman nimesi takaa.

Huom. Mikäli kirjautumisessa on ongelmia tai et saa seuran sähköpostitiedotteita, ole yhteydessä [jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi](mailto:jasensihteeri@kajaaninsuunnistajat.fi), niin tarkistetaan tietosi.

## Jäsenedut

Kaudella 2023 KaSu maksaa aikuisjäsenille osallistumismaksuja Suunnistusliiton kalenterin mukaisiin kilpailuihin seuraavasti:

- \* 100 € kesäsuunnistuskilpailuihin (kilpa- tai kuntosarjoihin)
- \* 100 € hiihtosuunnistuskilpailuihin (kilpa- tai kuntosarjoihin)
- \* lisäksi seura maksaa osallistumismaksut kaikkiin Kainuun AM-kisoihin (AM-kisat eivät kuluta 100 euron kiintiötä)

Kasulaiset saavat 10 prosentin alennuksen NONAME:n verkkokaupasta <http://webshop.nonamesport.com/fi/> tilauskoodilla 10021.

Jäsenedut, jäsenen oikeudet ja velvollisuudet löydät kokonaisuudessaan seurakäsikirjasta kappaleesta 2.

**Seurakäsikirja** on luettavissa verkkosivuilla [www.kajaaninsuunnistajat.fi/seura/seurakasikirja/](http://www.kajaaninsuunnistajat.fi/seura/seurakasikirja/)

***Tämä KaSun viesti ilmestyy vain sähköisenä ja postitetaan sähköpostitse kaikille jäsenille, kenen jäsentiedoissa on sähköpostiosoite. Tiedote on luettavissa myös seuran verkkosivuilla.***

## Ajankohtaista puheenjohtajalta

Kajaanin Suunnistajien 76. toimintavuosi on käynnistynyt hieman uudistuneen johtokunnan voimin. Kaikki ovat kuitenkin tuttuja kasvoja ja nimiä useimmille kasulaisille. Seuran jäsenet osoittivat luottamustaan ja valitsivat allekirjoittaneen puheenjohtajaksi. Kiitos siitä kaikille. Nyt voi vain todeta, että olen todellakin urani huipulla tässä lajissa. Reilut 30 vuotta sen saavuttaminen kesti. En ole koskaan ollut hyvä suunnistaja, mutta sitäkin innokkaampi. Suunnistusmatkan varrella on kaikkea sattunut, mutta parasta on kuitenkin ollut se rastien löytyminen, jälkipeli, uudet ystävät ja suunnistuksen yhteisöllisyys. Uskon, että moni muukin teistä on tätä mieltä. Rastilippu roikkumassa vastaantulevan auton tuulilasissa saa aina hymyn suupieleen ja käden nousemaan.

Seurassamme on perusasiat erittäin hyvällä mallilla. Tarjoamme jäsenistölle niin kesällä kuin talvellakin paljon mahdollisuuksia osallistua: kesäisin noin 30 kuntosuunnistustapahtumaa laadukkailla kartoilla, radoilla ja tulosteilla on mielestäni hyvä määrä Kajaanin kokoisessa kaupungissa. Pääosassa tapahtumissa on ajanotto, online-tulokset ja reittihärveli ja lisäksi vielä mahdollisuus myös suunnistaa itse tapahtuma-ajan ulkopuolella. Näin kattavasti ei monella isommallakaan paikkakunnalla ole. Talvisin järjestetään suunnistusharjoituksia, kuntopiiriä ja salivuoroja niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin. Naapuriseurojen kanssa on tiivis ja hyvä yhteistyö. Halua ja poltetta harrastaa näyttäisi jäsenistöllä olevan. Täytyy nostaa hattua edeltäjilleni ja edellisille johtokunnille, että ovat säilyttäneet tämän konseptin vuodesta toiseen.

En itse näe syytä millekään isoille muutoksille. Pidetään perusasiat kunnossa edelleenkin. Säilytetään rento, ystävällinen ja hyvä meno, jossa kaikki viihtyvät ja haluavat toimia. Osallistutaan ja kannetaan kukin kortemme kekoon sillä osaamisella ja vapaa-ajalla mitä kullakin on. Kannustetaan uusia harrastajia mukaan. Jäsenistä ja heidän teoistaan syntyy seura.

Toimintamme tukirankana tänä kesänä säilyvät edelleen KS-kuntorastit tiistaisin, mutta myös muutamana sunnuntaina. Tälle kesälle on lisätty RR-ratojen määrää verrattuna aikaisempiin kesiin! Toivottavasti se tuo lisää lapsia mukaan tähän lajiin. Suunnistuskautemme avattiin keskustan omatoimirasteilla 11. huhtikuuta 2023. Näin kynnyks aloittaa rastien metsästys kenties muissa puuhissa vietetyn talven jälkeen on jokaiselle riittävän matala. Ensimmäiset ajanotolliset KS-kuntorastit pidetään 25. huhtikuuta Kaukaveden-Teppanan sprinttikartalla. Maastoihin toivottavasti päästään ensimmäisen kerran Pöllyvaarassa sunnuntaina 7. toukokuuta.

Kuntorastien ja kilpailujen järjestäminen ei onnistuisi ilman koko seuran jäsenten talkootyötä. Kasulaiset ovat osallistuneet aina hyvin talkoisiin. Seurasta löytyy huima määrä monipuolista osaamista nuorimmista junioreista aina kokeneimpiin rastinkiertäjiin. Osaava ja aktiivinen jäsenistö onkin ollut aina seuran voimavara. Toivon puheenjohtajana, että mahdollisimman moni jäsen osallistuisi tänäkin vuonna aktiivisesti toimintaan ja tekemiseen.

Toivotan tälle vuodelle kaikille hyviä ja onnistuneita reitinvalintoja ja hyviä rastinottoja!!

Puheenjohtaja Jarmo

# Kuntorastikausi 2023

Kuntorastikausi 2023 tuntuu yllättävän tänä vuonna samalla tavalla kuin joka loppuvuosi talvi yllättää perinteisesti autoilijan. Kuntorastien osalta tiedämme, ettei ainakaan kokeneempi suunnistusväki hämääny varsin pitkään hohtaneista runsaista hangista, vaan ajallaan kalenteria seuraten kaivelee suunnistusnastarit ja kompassin esille ja innostuu punavalkean etsimisestä – aikatavoitteellisesti tai ilman. Kokeneen kaartin imussa rastien hakuun löytävät kaiken ikäiset ja lajitaitoiset suunnistajat nauttimaan luonnosta ja rastin löytämisen riemusta.

Kuntorastikauteen on päästy valmistautumaan suunnitelmien mukaisesti. Menneiltä kausilta mukaan ovat tarttuneet ajanotollisten rastitapahtumien lisäksi omatoimirastit ja ajanotollisia tapahtumia seuraavat "hybridijaksot". Nyt on mahdollisuus kehittää sekä taitoa että verrata vauhtia muihin suunnistajiin hyödyntäen tapahtumien monimuotoisuus. Erityisvinkkinä pimeää kaihtaville lajin ystäville: loppukauden yöraseilla on mahdollisuus tehdä lajiharjoitus päivä- tai valoisaan ilta-aikaan ja hyödyntää suunnitellut radat. Nuoria suunnistajia pyrimme saamaan mukaan lajiin lisäämällä matalan kynnyksen rastireittitapahtumia sekä toteuttamalla maksuton suunnistus kaikille alle 12-vuotiaille. Kainuulaisseurojen välillä on tehty sopimus maksuttomuudesta kaikissa kainuulaisissa rastitapahtumissa alle 20-vuotiaille kainuulaisseurojen nuorille.

Rastitapahtumia järjestetään kaudella tämän hetkisen suunnitelman mukaan 28 kappaletta. Näihin on laskettu kuusi kauden loppuun saakka jatkuvaa omatoimirastitapahtumaa, kolmet sprinttirastit ja neljät yö-/pimeärastit. Ajanotolliset rastitapahtumat toteutuvat pääosin tiistaisin, mutta myös sunnuntaitapahtumia on rastikalenterissa aiempien hyvien kokemusten ja runsaiden osanottomäärien vuoksi. Seuravällekin bonuksena KaSu organisoii kaupunkikuvassa laajalti näkyvän Vappurastitapahtuman 1. toukokuuta Vapun päivänä.

Rastikarttoja on saatavilla ajanotollisista rastitapahtumista, Rastilippu.fi-palvelusta tai tapahtuman jälkeisenä päivänä erikseen ratamestarin Palstalla ilmoittamaan kellonaikaan Kajaanin Kauppakadun Intersportista. Jäsenille kartta sisältyy jäsenmaksun hintaan. Omatoimirastit ovat kierrettävissä tapahtuman alkupäivästä aina kauden loppuun saakka. Ajanotolliset rastit jatkuvat edellisen kauden tapaan hybridimallisena eli rastit jätetään maastoalueilla metsään seuraavaan sunnuntaihin kello 17 saakka (huom. jatkettu sunnuntain aika!). Rastilipun keräämisen jälkeen metsään jää vielä kuitunauha rastin paikalle.

Kuntorastitapahtumien toteutus vaatii suuren määrän talkootyötä. Arvion mukaan yksi tapahtuma vaatii noin työviikon verran talkootunteja. Me seuraväki saamme viikko toisensa jälkeen nauttia laadukkaista rastitapahtumista, jonka perusta on taidokas ratojen kartoitus-, suunnittelu- ja piirtotyö sekä leppoisahenkinen, mutta tarkka ajanottotyö. Pyritään kukin antamaan oma, voimavarojemme mukainen tärkeä panoksemme tapahtumien onnistumiseksi. Kuntorastivastaavat organisoivat ja ohjaavat rastitapahtumavastaavien rastiryhmiin lisäkavereita. Jokainen tehtävä liikenteenohjaajasta rastilipunhakijaan on arvokas tapahtumien toteutumiseksi. Tällöin kenenkään taakka ei kasva liian isoksi. Vielä ehdit hyvin mukaan rastiryhmiin tai ajanottotouhuihin – ole vain yhteydessä kuntorastivastaaviin.

Luonto heräilee kesään hiljalleen. Pian näemme toisemme maastossa tai tapahtumapaikalla. Pyritään käymään rastitapahtumissa sen verran, että pysymme toisillemme tuttuina. Meidän lajivalintamme on osunut kohdilleen: tässä lajissa saa haastaa itseään ja luonto haastaa meitä. Rasteilla nähdään!

Terveisin kuntorastivastaavat Liisa Tiihonen ja Janne Haverinen

# KS-KUNTORASTIT 2023

Kajaanin Suunnistajat järjestävät kuntorasteja ajanotollisina rastitapahtumina sekä omatoimirasteina. Omatoimirastien karttoja on saatavilla Intersportista (Kauppakatu 24) tai tulostettavissa Rastilippu.fi-palvelun kautta. Ajanotollisten tapahtumien jälkeen loput kartat ovat saatavilla seuraavana päivänä Intersportissa. Rasteista on lisätietoa KaSun nettisivuilla [www.kajaaninsuunnistajat.fi](http://www.kajaaninsuunnistajat.fi).

Lehti-ilmoitukset julkaistaan Kainuun Sanomissa lauantaisin ja tiistaisin. Osallistujia pyydetään tarkistamaan tapahtumatiedot verkkosivuilta lähempänä ajankohtaa mahdollisten muutoksien vuoksi.

KS-kuntorastit alkavat kello 17 ja maastoon lähetys päättyy kello 19. Rastiliput ovat maastossa sunnuntaihin kello 17 asti.

Syyskuussa maastoon pääsee kello 17–18.30. Sunnuntain sekä yörastien ajat tiedotetaan erikseen. Omatoimirastien rastiliput ovat maastossa koko kesän.

Karttamaksut ovat seitsemän euroa. Rastireitti ja alle 12-vuotiaat maksuton.

Pvm	Paikka / Opastus	Radat
11.4.	Kajaani keskusta, Intersport	<b>Sprintti, Omatoimirastit A, C</b>
25.4.	Teppana, uimahalli	Sprintti A, B, C
1.5.	<b>Vappurastit keskusta</b>	
4.5.	Parkinniemi / Sokajärventie (kääntöp.)	<b>Omatoimirastit A, B, C</b>
7.5.	Pöllyvaara / Ahontie - Paltaniementie	A, B, C, D, RR
11.5.	Karankajärvi / Lehtovaarantie - Karankajärventie	<b>Omatoimirastit A, B, C</b>
16.5.	Vimpeli, ampumarata / Kettukalliontie-Sotilaspojantie	A, B, C, D, RR
23.5.	Matinmäki / Hannusrannantie	A, B, C, D, TR, RR
30.5.	Joutenlampi / vt. 5 10 km Kajaanista pohjoiseen	A, B, C, D, RR
1.6.	Jormua, Valjuksentie / Kulunnantie - Valjuksentie	<b>Omatoimirastit A, B</b>
6.6.	Mustan maja / Lehtovaarantie - Mustantie	A, B, C, D
13.6.	Kuluntalahti, Tornitupa / vt. 5 Kajaanista 9 km pohjoiseen	A, B, C, D
15.6.	Pöllyvaaran laavu / Ahontie - Pöllyvaarantie	<b>Omatoimirastit A, B, C</b>
20.6.	Heinimäki / vt. 5 3 km Kajaanista pohj. - Heinisuontie	A, B, C, D
27.6.	Rouvankangas – Hoikanlampi / Prikaatintie	A, B, C, D, RR
2.-7.7.	<b>Rastiviikko, Jämäsvaara, Kuhmo</b>	
11.7.	Huuhkajanvaara / Samoojantie - Retkitie	<b>Omatoimirastit A, B, C</b>
18.7.	Kajaani-halli / Mainuantie	Sprintti A, B, C
25.7.	Haukilampi, Arppen metsä / vt. 5 Kajaanista 6 km etelään	A, B, C, D, TR, RR / Nuorten kompassi-cup
1.8.	Parkinniemi, huoltotie / Sokajärventie	A, B, C, D
8.8.	Laajankangas / Kehräämöntie	A, B, C, D
15.8.	Vimpeli, laskettelurinne / Lönnrotinkatu - Kuntokatu	A, B, C, D
22.8.	Huuhkajanvaara, Retkitie / Samoojantie - Retkitie	A, B, C, D
29.8.	Rouvankangas, Sotkamontie / Sotkamontie	A, B, C, D
5.9.	Lohtajan koulu / vt. 5 Kajaanista 3 km etelään	sprintti A, B, C
10.9.	Seppälän koulu / Ahontie - Kirkkoahontie	A, B, C, D, RR
19.9.	Vimpeli, p-paikka / Lönnrotinkatu - Kuntokatu	yö A, B, C
26.9.	Lohtaja / Sokajärventie	yö A, B, C
3.10.	Matinmäki / Hannusrannantie	yö A, B, C
10.10.	Hoikanlampi / Prikaatintie	yö A, B, C

# Porvoo Borgå Jukola 2023 17.-18.6.2023

Venlojen- ja Jukolan viesti suunnistetaan tänä vuonna Porvoossa. KaSu on ilmoittanut kolme Venla-joukkuetta ja kaksi Jukola-joukkuetta. Joukkumääriä voidaan vielä säätää 10. toukokuuta saakka: niitä voidaan vielä tuolloin ilmoittaa lisää tai perua. Kannattaa siis hoitaa oma ilmoittautuminen kuntoon mahdollisimman pian. **9. toukokuuta mennessä ilmoittautuneille on varma paikka joukkueessa.**

Venlojen- ja Jukolan-viestissä kohtaavat huippusuunnistajat ja kuntoilijat. Maailmanvaliot suunnistavat "omassa sarjassaan". KaSun kaikki joukkueet suunnistavat sijoilla "ynnämuut". Joukkueisiin mahtuu erilaisen taustan omaavia suunnistajia. Myös ensikertalaiset ja aloittelijat vain rohkeasti mukaan maailman suurimpaan viestisuunnistukseen. Jukolassa suunnistaminen on jopa helpompaa kuin kuntorasteilla. Massaa on paljon ja koko ajan on ympärillä kavereita, joilta saa apua, ja pientä yhteistyötäkin voi tehdä.

Tänäkin vuonna Venlojen- ja Jukolan viestiin on kohtuu pitkä matka. Johtokunta kuitenkin päätti, että reissuun lähdetään varhain lauantaina ja nukutaan sitten lisää matkan aikana. **KaSun bussi lähtee lauantaina 17. kesäkuuta** noin kello 4–4.30. Kasulaisten omavastuu on 30 euroa, joka sisältää osanottomaksun, bussikuljetuksen ja puolijoukkueteltpaikan. Seuran ulkopuolisia sopii joitakin mukaan hintaan 30 euroa/suunta.

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen viestiin:**

<https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/jukola>



## Kainuun kilpailut 2023

(tarkista tiedot aina Irmasta ja seurojen sivuilta)

Pvm	Kilpailu	Järjestäjä
ke 10.5.	am-sprintti	Sotkamon Jymy
la 10.6.	am-keskimatka	Rasti-Hyry
2.-7.7.	Kainuun Rastiviikko	Kuhmon Peurat
la 12.8.	am-pitkä (Savo-Karjala ja Kainuu)	Nurmeksen Sepot
su 13.8.	am-viesti	Nurmeksen Sepot
pe 22.9.	am-yö	Suomussalmen Rasti

Koko Suomen ajantasainen kilpailukalenteri ja pääsääntöisesti kaikki ilmoittautumiset Irmaan:

<https://irma.suunnistusliitto.fi/>

# Kesän harjoituksia

Mikäli alkaa tuntumaan siltä, että kuntorastimaastot ovat tulleet vuosien tai vuosikymmenten kuluessa turhankin tutuksi, on asialle tehtävä jotain. Yhtenä vaihtoehtona on aloittaa kilpaileminen tai hyödyntää muita lähialueen kuntorasteja.

Mutta tuttuunkin maaston on mahdollista tehdä harjoituksia, jotka avautuvat aivan uudesta näkökulmasta. Tulevana kesänä jatketaan aikaisempien vuosien tapaista harjoitustoimintaa: tulossa on esimerkiksi käyräharjoitusta, väyläsuunnistusta, viivasuunnistusta, suuntaharjoituksia, maastovetoja ja erilaisia multitekniikkaharjoituksia tai mitä nyt sitten keksitäänkin. Harjoitusten järjestäjäksi voi ilmoittautua matalalla kynnyksellä Timolle.

Harjoituksia järjestetään yhteistyössä Sotkamon Jymyn kanssa. Sekä KaSun että SoJyn harjoitukset ovat kaikille avoimia.

Harjoitustoiminnasta pysyt parhaiten ajan tasalla liittymällä KaSun harjoitusten WhatsApp-ryhmään, johon pääsee lähettämällä WhatsApp-viestin tai tekstarin Timolle.

KaSun nettisivuille kirjautumalla voit ottaa myös seurantaan harjoitusten keskustelupalstan. Uuden viestin julkaisusta saat sähköpostiviestin.

<https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/kilpailu-ja-valmennustoiminta/yhteisharjoitukset/>

Lisätietoja ja harjoitusten järjestäjäksi ilmoittautumiset:  
timo.t.kokkonen@gmail.com tai 040 5721 465.

## **Nuorten viestit suunnistetaan Kainuun yhdistelmäjoukkueilla**

Tulevaksi kesäkaudeksi on tehty nuorten viestejä koskeva Nuorisosopimus kaikkien Kainuun seurojen kesken. Tehty nuorisosopimus tarkoittaa, että Kainuun seurojen alle 20-vuotiaat nuoret suunnistavat kesän viestit yhdistelmäjoukkueilla, tänä vuonna Sotkamon Jymyn nimellä. Käytännössä sopimus koskee Nuorten Jukolaa, SM-viestiä sekä muita kansallisia viestikilpailuja. Henkilökohtaiset kilpailut suunnistetaan aina omaa seuraa edustaen. Toki, jos oma seura saa joukkueen kokoon omista nuoristaan, silloin mennään oman seuran nimellä.

Lisätietoja nuorisosopimuksesta:

<https://www.suunnistusliitto.fi/kilpailu/saannot-ja-ohjeet/nuorisosopimus/>



# Venlalle kultaa ja Karrille hopeaa

Hauholla järjestettyihin hiihtosuunnistuksen SM-keskimatkalle ja viesteihin osallistuttiin helmikuussa nuorten sarjoissa Kainuun seurojen yhdistelmäjoukkueilla.

SM keskimatka:

- H15 Karri Korhonen KaSu suunnisti hienosti hopeaa
- D15 Venla Virkkala KaSu 8:s
- H20 Konsta Korhonen KaSu 7:s

SM Viesti

- KaSun Venla Virkkala Suomen mestari D17-viestissä. Joukkueessa suunnistivat myös Hilla Heikkinen (SoJy) ja Senni Rautiainen (SoJy).

**KaSu onnittelee!**



# Vappurastit 2023

Kevään saapuessa ja kelien lämmetessä mikä olisikaan parempi tapa viettää aikaa kuin ulkoilu. Tänä keväänä päästään jälleen kerran tarjoamaan kajaanilaisille perinteikkäät vappurastit. Kyseessä on 15. kerta, kun vapunpäivänä tarjotaan kaikille kaupunkilaisille maksuton matalan kynnyksen suunnistustapahtuma. Sapluuna on aikaisemmilta vuosilta tuttu. Rastit ovat paikoillaan 1. toukokuuta kello 11–14.

Kartta ja leimauskortti ilmestyvät Koti-Kajaanin keskiaukeamalla keskiviikkona 26. huhtikuuta. Lisäksi kartta on ladattavissa ja tulostettavissa myös lehden digiversion kautta. Vappurasteista informoidaan vielä Koti-Kajaanin somekanavassa ennen vapunpäivää, joten hajamielisinkin harrastaja ennättää hoksata vapun ykköstapahtuman. Sähköisten kanavien kautta suunnistaminen on mahdollista puhelimen näytöltä. Myös seuran nettisivulta löytyy kartta ja leimausruudukko tulostettavaksi.

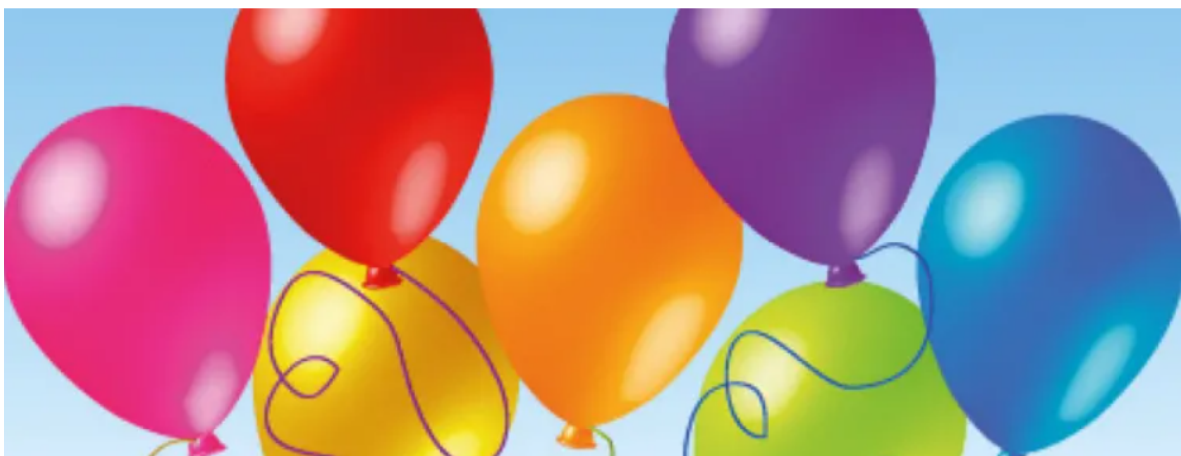
Vappurastien ratamestari on valinnut rastipisteet niin, että kauniista puisto- ja jokimaisemista pääsee nauttimaan. Jokaisen kaupunginosan suunnasta pääsee kätevästi rastijahtiin. Rasteja on tänä vuonna 29, joten löytämisen riemua ja joillekin jopa hikeä on luvassa. Jokainen voi päättää itse, missä järjestyksessä ja kuinka paljon rasteja noukkii. Leimaa rastilla pihtileimasimella leimausruudukkoon. Kiertäminen onnistuu jalan, pyörällä tai lastenrattailla.

Maali on Intersportin parkkipaikalla. Vappurastiryhmämme päivystää maalin infopisteellä kello 14.30 saakka ja kertoo tarvittaessa lisää toiminnastamme. Infopisteellä on myös lisää karttoja. Jokainen vähintään kuusi rastia kiertänyt osallistuu Salomon-lenkkareiden arvontaan, jos jättää yhteystietonsa leimalipukkeensa mukana. Mikäli suunnistat kartta puhelimen näytöllä, voit osallistua arvontaan ottamalla kotoa mukaan oman paperinpalan, johon leimaat rasteilla ja kirjoitat nimesi ja yhteystietosi.

Kuurna-Komiahon asukas yhdistys tarjoaa Pyörteen tilalla pientä maksua vastaan virvokkeita ja lisäenergiaa. Muistathan seurata liikennettä suunnistaessasi yleisillä kulkuväylillä.

Hauskaa vappua!

toivottaa Kajaanin Suunnistajat



# Lasten ja nuorten toiminta 2023

## Hippo-koulu alkaa maanantaina 8.5.

Hippo-suunnistuskoulu toteutetaan viimevuotiseen tapaan perinteisellä kaavalla, aloitetaan parilla teoriakerralla ja sitten siirrytään kartan kanssa maastoon. Hippo-suunnistuskouluun voivat osallistua alle kouluikäisetkin, mutta silloin huoltajan pitää olla koko ajan lapsen mukana. Isompienkin lasten vanhemmat voivat olla mukana koko ajan ja kerrata samalla omia suunnistusoppejaan.

Hippo-suunnistuskouluun ilmoittautuminen tapahtuu paikan päällä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Hippo-suunnistuskoulun osallistumismaksu on Osuuspankin tuen ansiosta vain 20 euroa, joka maksetaan KaSun tilille ensimmäisellä kokoontumiskerralla saatavan ohjeen mukaisesti ennen toista kertaa. Vaihtoehtoisesti voi liittyä heti KaSun jäseneksi, jolloin suunnistuskoulu on ilmainen.

Suunnistuskoulu kokoontuu yhteensä neljä kertaa ja lisäksi on kaksi ohjattua tutustumiskertaa iltarasteille. Lapsille kehittyy näiden kertojen aikana taidot ja valmiudet osallistua iltarasteille tutun aikuisen kanssa.

Hippo-suunnistuskoulussa tutustutaan suunnistukseen urheilulajina ja kuntoilumuotona, karttamerkkeihin, erilaisiin karttoihin, Emit-leimausjärjestelmään ja suunnistusvarusteisiin. Hippo-suunnistuskoulu kestää noin tunnin kaikilla kerroilla. Varusteeksi riittävät parilla ekalla kerralla sisävaatteet ja sen jälkeen normaalit kelinmukaiset ulkoiluvarusteet.

Hippo-koulun aikataulu

ma 8.5. klo 18.00 Lehtikankaan koulu, teoria  
ma 15.5. klo 18.00 Lehtikankaan koulu, teoria  
ma 22.5. klo 18.00 Lehtikankaan koulu  
ma 29.5. klo 18.00 Lehtikankaan koulu

ti 23.5. Matinmäki, iltarasteille tutustuminen  
ti 30.5. Joutenlampi, iltarasteille tutustuminen

## Kainuun Kompassi-cup kesällä 2023

Kompassi-cupit ovat matalan kynnyksen harjoituskilpailuja lapsille ja nuorille. Voit merkitä päivät valmiiksi perheen kalenteriin. Kilpailujen tarkemmat tiedot tulevat sitten kilpailukutsussa noin kuukautta ennen kilpailua. Järjestellään KaSun lapsille kimpakyytejä kauempana oleviin kilpailuihin.

1. kilpailu ke 24.5. Sotkamo  
2. kilpailu ti 20.6. Suomussalmi  
3. kilpailu ti 25.7. Kajaani  
4. kilpailu su 17.9. Kuhmo

## Kainuun Suunnistuksen lasten leiripäivät kesällä 2023

Kainuun Suunnistus ja KaSu, Jymy ja SuRa järjestävät alueen lapsille ja nuorille maksuttomia leiripäiviä. Luvassa suunnistusta, muiden seurojen junnuihin tutustumista ja yhdessäoloa.

1. leiripäivä su 23.4. Kajaani  
2. leiripäivä la 20.5. Suomussalmi  
3. leiripäivä la 28.10. Sotkamo

Lisäksi KaSu järjestää junnuille omia harjoituksia, joista ilmoitetaan nuorten WhasApp-ryhmässä. Ryhmään voit liittyä ilmoittamalla Antille 040-5466901.

# Suunnistuksen alkeiskurssi 2023

KaSu järjestää jälleen suunnistuksen alkeiskurssin keväällä 2023. Kurssin vetäjä on Pekka Laasonen. Kurssi on tarkoitettu nuorille ja aikuisille suunnistuksen perustaitojen opetteluun, oli sitten tavoitteena kuntosuunnistuksiin osallistuminen tai vaikkapa marjastus ja retkeily.

Kurssi kokoontuu kuusi kertaa maanantaisin kello 17–20. Ensimmäinen kurssikerta on maanantaina 8. toukokuuta.

Kurssin sisällön ja ilmoittautumisohjeet ovat nettisivuilla:

<https://www.kajaaninsuunnistajat.fi/kuntorastit/suunnistuksen-alkeiskurssi-2023/>

Kurssista kannattaa vinkata myös kaverille, joka olisi kiinnostunut opettelemaan suunnistuksen alkeita ja hyödyntämään niitä viikottaisissa kuntosuunnistuksissa, marja- ja sienimetsässä tai retkeillessä.



Kuvat SSL



# Kainuun Rastiviikko 2024 Joutenlammella

## - yhteistä tekemistä yhteisen hyvän eteen

Kainuun Rastiviikko 2024 sen kun vaan lähestyy ja lähestyy. Järjestämme siis KRV:n 30.6.–5.7.2024 ”tutuilla” kankailla kilpailukeskuksen ollessa perinteinen Kajaanin Seurakunnan kurssikeskuksen ympäristö. Joutenlammen ympäristössä suunnistettiin rastiviikon merkeissä edellisen kerran vuonna 2012.

Kajaanissa järjestettävä viikko on jo 56. rastiviikko. Vuoden 2024 Kainuun rastiviikolle odotamme noin 4 000–4 500 suunnistajaa ja tukijoukkoja siihen päälle. Rastiviikon tuloksella on tavoite resurssoida pääosa seuraavien vuosien toiminnasta.

Jatkamme edelleen yhteydenpitoa maanomistajiin. Tähän mennessä saatujen lupien perusteella voi todeta, että maanomistajat ovat olleet suotuisia alueen käyttöön. Mapline Oy:n Pasi Jokelainen aloitti jo syksyllä 2022 kartan päivitystyöt ja työ jatkuu edelleen tänä kesänä. Markkinointi aloitellaan näillä hetkillä, ja KRV24-esittelypiste tulee olemaan muun muassa Jukolassa ja Kuhmon KRV:llä tänä kesänä. Esite tulee painosta toukokuussa, ja sitä tullaan jakamaan kesän ja syksyn aikana eri kilpailuissa. Markkinointiasusteet on tilattu, ja niitä saavat käyttöönsä esittelypisteillä vuorollaan työskentelevät. Ratamestarit Timo ja Petteri aloittelevat ratamestarityötään kesän aikana.

Kuten kaikki tiedämme, tarvitaan jokainen seuran jäsen perheineen mukaan rastiviikon järjestämiseen, osa hyvissä ajoin ennen viikkoa ja osa hieman lähempänä. Eikä oman seuran väki edes riitä. Tulen keväästä alkaen kyselemään talkoolaisia ja muita yhdistyksiä mukaan eri tehtäviin. Tavoitteena on, että Kuhmon rastiviikolle mennessä meillä olisi koossa pääosa avaintehtävissä tarvittavista henkilöistä. Näin saisimme heidät perehtymään jo Kuhmossa tuleviin tehtäviinsä.

Talkoolaisia tarvitaan paljon erilaisiin tehtäviin. Kaikille iästä, sukupuolesta, taidoista ja kokemuksesta riippumatta löytyy tekemistä. Myös lajin ulkopuolelta tuleville. Kukin talkoolainen voi tuoda oman osaamisensa yhteisen tavoitteen hyväksi. Joten merkitse ajankohta jo näin hyvissä ajoin kalenteriisi ja ole valmis antamaan oma panoksesi viikolle. Ole yhteydessä, jos olet kiinnostunut jostakin tietystä tehtävästä tai tiedät jonkun toisenkin kiinnostuneen.



KRV 2024 kilpailunjohtaja  
Jarmo Kämäräinen



*Seura on jäsentensä summa. Hyvä seura on enemmän kuin jäsentensä summa. Jäsenet järjestävät toimintaa, jäsenet liikkuvat, jäsenet päättävät ja jäsenet maksavat.*

***”Seura olemme me!”***

*Lause on hyvän seuran keskeisiä oivalluksia. Seurassa ei ole asiakkaita tai kuluttajia. Seurassa on jäseniä, jotka ovat tilanteesta riippuen monissa eri rooleissa jopa yhtä aikaa.*