



## Suunnistuksen historiaa

- 1800-luvun sotilaiden liikuntamuoto
- Ensimmäinen kilpailu Norjassa 1897
- Ensimmäinen suunnistustapahtuma Suomessa oli vuonna 1904 hiihtosuunnistusviesti Helsinki - Porvoo
- 1930-luvulla suosio kasvoi parantuneiden kompassien myötä
- Tampereen Pyrintö otti suunnistuksen ohjelmaansa 1932
- Ensimmäinen Suomen mestaruuskilpailu Vihdissä 1935
- Suomen Suunnistamisliitto, nykyisin Suomen Suunnistusliitto perustettiin vuonna 1945, samana vuonna perustettiin myös FSO (Finlands Svenska Orienteringsförbund)
- Ensimmäiset MM-kilpailut 1.10.1966 Suomessa, Fiskarissa, 10 maata
- Kansainväliseen Suunnistusliittoon (IOF) kuuluu 69 maata
- ”Suunnistamisreiteiltä”-lehti 1946, Suunnistaja 1950-



## Suomen Suunnistusliitto

- 340 jäsenseuraa
- Noin 14 000 lisenssisuunnistajaa, joista alle 14-vuotiaita 5 000
- Toimisto Helsingissä, Pasilassa
- 14 päätoimista työntekijää
- Neljä lajia; suunnistus, hiihtosuunnistus, pyöräsuunnistus ja tarkkuussuunnistus
- Noin 200 kansallista kilpailua vuodessa, joissa tehtiin 120 000 kilpailusuoritusta
- Noin 100 aluemestaruuskilpailua vuodessa
- Noin 60 000 suomalaista harrastaa suunnistusta



## Kuntosuunnistukset ovat suosittuja tapahtumia

### Vuoden 2014 tilastotietoja:

- 3870 kuntosuunnistustapahtumaa
- 386 700 kuntosuunnistussuoritusta
- 252 järjestäjäseuraa
- Tapahtumia lähes jokaisella Suomen paikkakunnalla
- Kuntosuunnistustapahtumien tiedot löytyvät:
  - [www.suunnistus.fi](http://www.suunnistus.fi)
  - kunto.suunnistus.fi -sivuilta löytyy myös mobiililaitteilla toimiva kuntosuunnistusten tapahtumakalenteri
  - Seurojen internet-sivut
  - Paikalliset lehdet
- Kuntosuunnistusten suosio on kasvanut usean vuoden ajan



## Suunnistustapahtumia

- Seurojen harjoitukset ja suunnistuskoulut
- Kuntosuunnistukset
- Seurojen omat kilpailut
- Aluemestaruuskilpailut
- Kansalliset kilpailut, joissa on sarjoja myös kuntosuunnistajille
- Kansainväliset kilpailut
- Toistaiseksi suurin Jukola viesti ja Venlojen viesti järjestettiin vuonna 2012 Vantaalla, yhteensä 2952 joukkuetta ja 16 866 suunnistajaa
- Fin5-suunnistusviikko, noin 4 000 suunnistajaa
- Kainuun Rastiviikko, noin 3 000 suunnistajaa
- Kansainvälinen suunnistusmatkailu on myös vilkasta, lisätietoja tapahtumista <http://www.worldofo.com/>



## Neljä eri lajia

- Suunnistus
- Pyöräsuunnistus
- Hiihtosuunnistus
- Tarkkuussuunnistus
- Kuntosuunnistustapahtumia järjestetään kaikissa lajimuoodoissa, mutta selkeästi eniten suunnistuksessa



HARRASTESUUNNISTUS  
Suomen Suunnistusliitto

# Suunnistus



Suomen Suunnistusliitto ry



HARRASTESUUNNISTUS  
Suomen Suunnistusliitto

## Pyöräsuunnistus



Suomen Suunnistusliitto ry



HARRASTESUUNNISTUS  
*Suomen Suunnistusliitto*

# Hiihtosuunnistus



Suomen Suunnistusliitto ry

[www.suunnistusliitto.fi](http://www.suunnistusliitto.fi)





HARRASTESUUNNISTUS  
*Suomen Suunnistusliitto*

## Tarkkuussuunnistus



Suomen Suunnistusliitto ry

[www.suunnistusliitto.fi](http://www.suunnistusliitto.fi)



## Suunnistuskartta

- Suunnistuskartta on liikuntapaikka
- Uusia suunnistuskarttoja valmistetaan vuosittain noin 450
- Kartan oikeudet omistaa sen valmistuksesta vastannut seura
- Alueesi suunnistuskartat löydät karttarekisteristä osoitteesta [www.karttarekisteri.fi](http://www.karttarekisteri.fi)
- Karttoja voi ostaa seuroilta, kuntien liikuntatoimilta, myös joiltakin ulkoilumajoilta tms.
- Kartan valmistusvaiheet ovat
  - Ilmakuvaus
  - Stereotulkinta
  - Maastotyö (suurin työvaihe)
  - Puhtaaksi piirtäminen
  - Tarkistukset
  - Tulostaminen tai painaminen
- Sähköiseen muotoon tallennetut kartat on myöhemmin helppo päivittää
- Kartat tehdään kansainvälisen normiston mukaisesti, joten karttaa osaat lukea kaikkialla
- Monissa suunnistustapahtumissa käytetään nykyisin tulostekarttoja eli rata ja kartta tulostetaan samanaikaisesti esimerkiksi hyvälaatuisella lasertulostimella
- Puolet kartoitustyöstä tehdään seurojen talkootyönä, lopun tekevät ammattilaiset



## Kartta - maaston pienoiskuva ylhäältä

- Värit ja merkit auttavat hahmottamaan maaston ja kartan välistä yhteyttä
- Suunnistuskartta on tarkka, mutta siihen ei piirretä kaikkia pienimpiä yksityiskohtia
- Kartan avulla suunnistaja voi
  - Hahmottaa mielessään maastoa
  - Tehdä reitinvalintoja
  - Arvioida ja mitata etäisyyksiä
  - Arvioida maaston kulkukelpoisuutta
  - Edetä suunnitelmansa mukaisesti paikasta toiseen



## Kartan värit

### Kartan värit



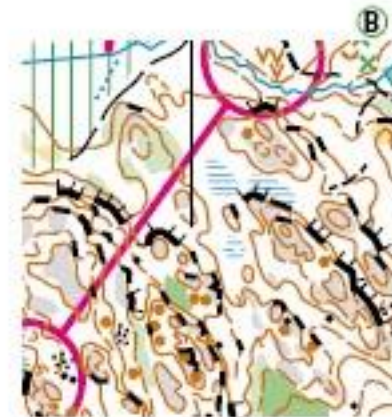


## Suunnistuskarttojen mittakaavat

- Yleisimmin 1:10 000
- Myös 1:15 000 käytetään
- Opetuskartat yleensä 1:5 000
- Sprinttikartat 1:4 000 tai 1: 5000
- Esimerkki:
  - Jos kartan mittakaava on 1:10 000, vastaa sentti kartalla 10 000 senttiä maastossa eli 100 metriä



1:5 000





## Yleisimmät karttamerkit

	korkeuskäyrä		leveä oja, pieni oja		sähkölinja
	kukkula		epäselvä oja		aita
	kumpare		suo		korkea aita
	kuoppa		soistuva maa		avoin alue
	pieni jyrkänne		kaivo		avoin maasto
	iso jyrkänne		maantie		kenttä
	louhikko		ajo-/pyörätie, ajopolku		hakkuuala
	pieni kivi, iso kivi		polku, pieni polku		tiheikkö, hidastava metsä
	rakennus		linja		vaikeakulkuinen maapohja
	raunio		rautatie		viljelty maa
	erittäin selvä kuvioraja				pihamaa
	selvä kuvioraja				
	avokallio				
	vesialue				



## Radan merkitseminen kartalle

- Kolmiolla merkitään suunnistuksen aloituspaikka, K-piste, joka on maastossa merkitty rastilipulla
- Rastit merkitään karttaan ympyrällä, rastikohde on keskipisteessä
- Rastiympyrät yhdistetään viivalla
- Maali merkitään kaksoisympyrällä
- Viitoitettu reitti, jota on pakko seurata, merkitään katkoviivalla
- Ratapainatus tehdään läpikuultavalla violetilla painovärillä





## Rastinmääritteet (rastilipun tarkennettu sijainti kohteessa)

- Rastin järjestysnumero (1, 2, 3 ...)
- Rastitunnus (31, 32, ...)
- Kohteen tarkennus ("kaakkoinen")
- Rastikohde (kivi ,kumpare)
- Täsmäntävä tieto (tiheä)
- Kohteen koko tai laajuus (8x4)
- Rastilipun sijainti (itä sivu)
- Lisätietoja (väliaikarasti, juomarasti, jne)
- Yleensä määritteet löytyvät tapahtumapaikalta myös kirjallisena

### Esimerkki ratakohtaisista rastinmääritteistä

Mallikisat 1.1.2004			
H45, H50, D21			
5	7.6 km	210 m	
▷		↗ ↘	
1 101	↘	↖	<
2 212	↖ ▲	1.0	○
3 135	⊗ ⊗	≡	
4 246	⊖		○
5 164	→ □		○
○ --- 120 m --- →			
6 185	↗ ↘	⊥	
7 178	⌋	⊖	
8 147	≡	2.0	
9 149	↗ ↘	×	
○ --- 250 m --- → ⊙			

Kilpailun nimi: Mallikisat		
Sarjat H45, H50, D21		
Ratatunnus 5	Pituus 7.6 km	Kokonaisnousu 210 m
Lähtö		Tien ja kiviaidan haara
1	101	Suojaotin mutka
2	212	Luoteinen kivi, korkeus 1.0 m, itäsivu
3	135	Tiheikköjen välissä
4	246	Keskimmäinen suppa, itäosa
5	164	Itäinen raunio, länsisivu
Seuraa rastilta lähtevää viitoitusta 120 metriä		
6	185	Kiviaita, sortunut, kaakkoinen kulma, ulkopuolella
7	178	Nenä, luoteisjuuri
8	147	Ylempi jyrkäne, 2.0 m korkea
9	149	Polkujen risteys
Seuraa rastilta lähtevää viitoitusta 250 metriä maaliin		





## Suunnistuksessa tarvittavat välineet

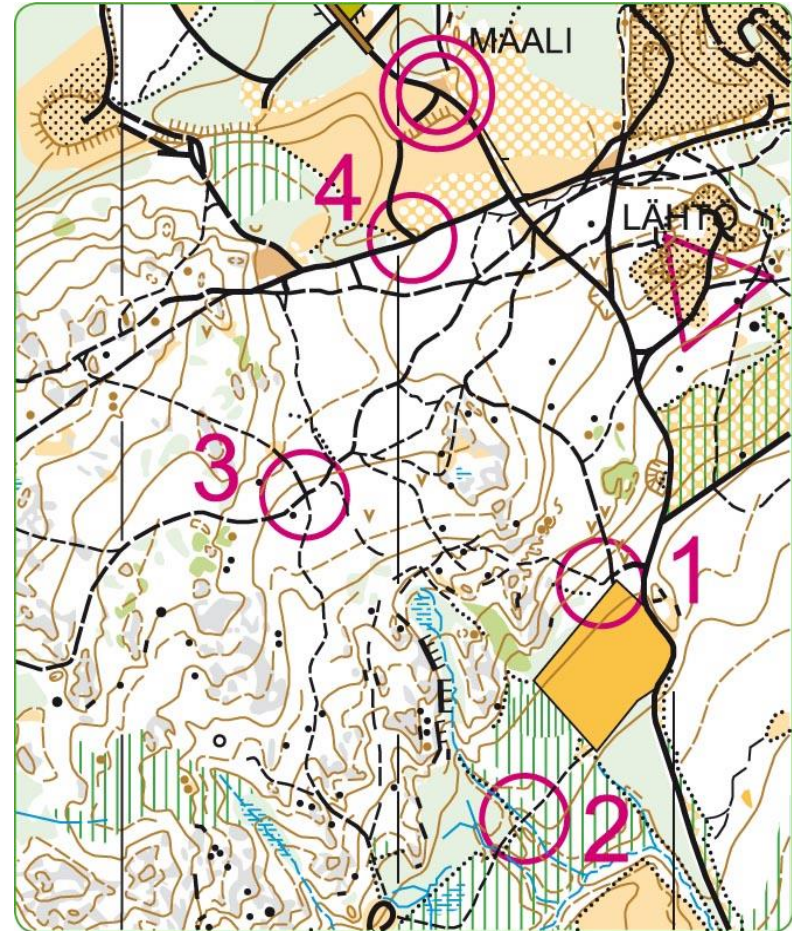
- Suunnistuspuku
- Suunnistustossut
- Kompassi
- Emit-kortti
- Säärisuojat
- Otsalamppu
- Sadelippa (jos käyttää silmälaseja)
- Suojalasit (suoja, kartanluku)
- Kartansuojusmuovi
- Rastinmääritekotelo





## Reitinvalinta

- Ennen rastilta lähtöä laaditaan suunnitelma etenemisreitistä
- Päätökseen vaikuttavat
  - Omat taidot ja kunto
  - Tarjolla olevat kulku-urat
  - Maaston korkeuserot
  - Maaston kulkukelpoisuus
- Hyvä reitinvalinta on puolet toteutusta!
- Etsi erilaisia reittejä kartan rastiväleille

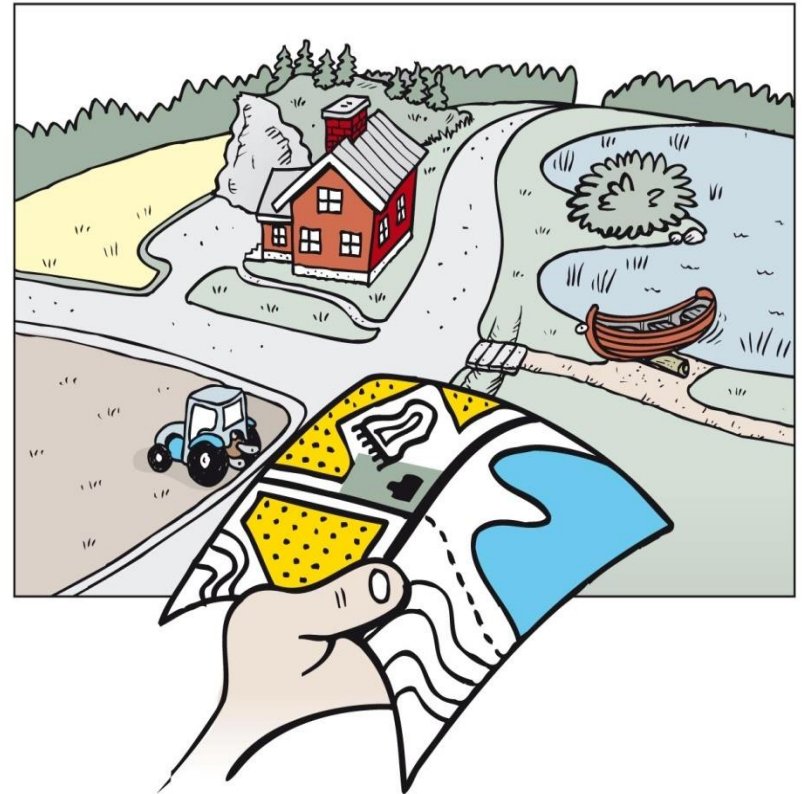


©Hiidenkiertäjät



## Kartan suuntaaminen

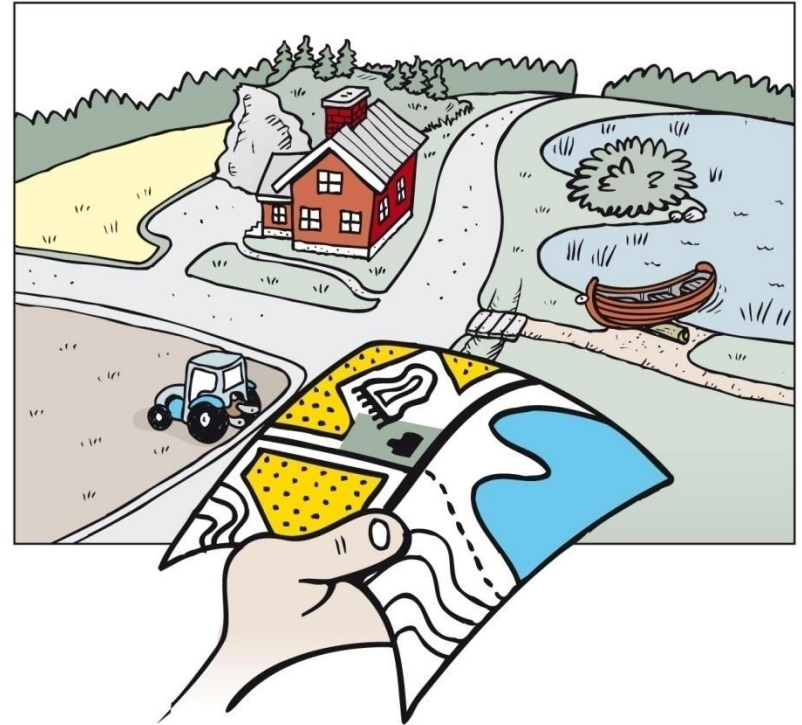
- Karttaa suunnataan maaston mukaisesti siten, että se ”osoittaa aina menosuuntaan” eli vasemmalla puolella olevat kohteet ovat kartalla vasemmalla ja oikealla puolella olevat oikealla
- Kartan voi suunnata myös kompassin avulla, jolloin kartan yläreuna on aina pohjoista kohti
- Kartan suuntaaminen on välttämätöntä maastokohteiden hahmottamiseksi





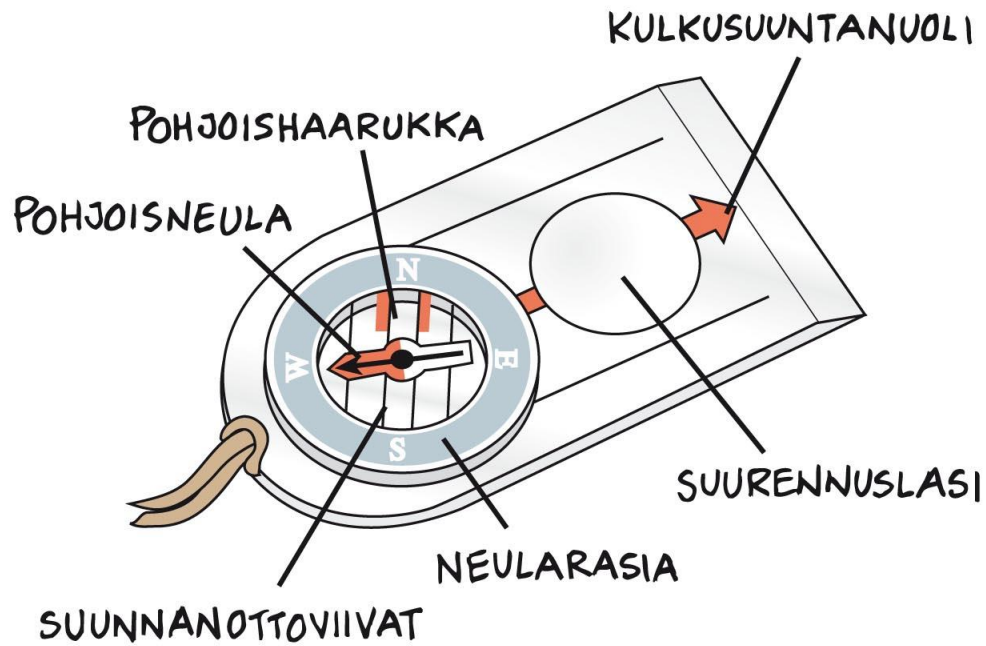
## Peukalo kartalla oman paikan kohdalla

- Taittele karttaa sopivan kokoiseksi mieltymyksesi mukaan
- Pidä aina peukalo kartalla oman paikkasi kohdalla
- Siirrä peukaloa eteenpäin etenemisen mukaan
- ”Peukalo nopeuttaa kartanlukua!”





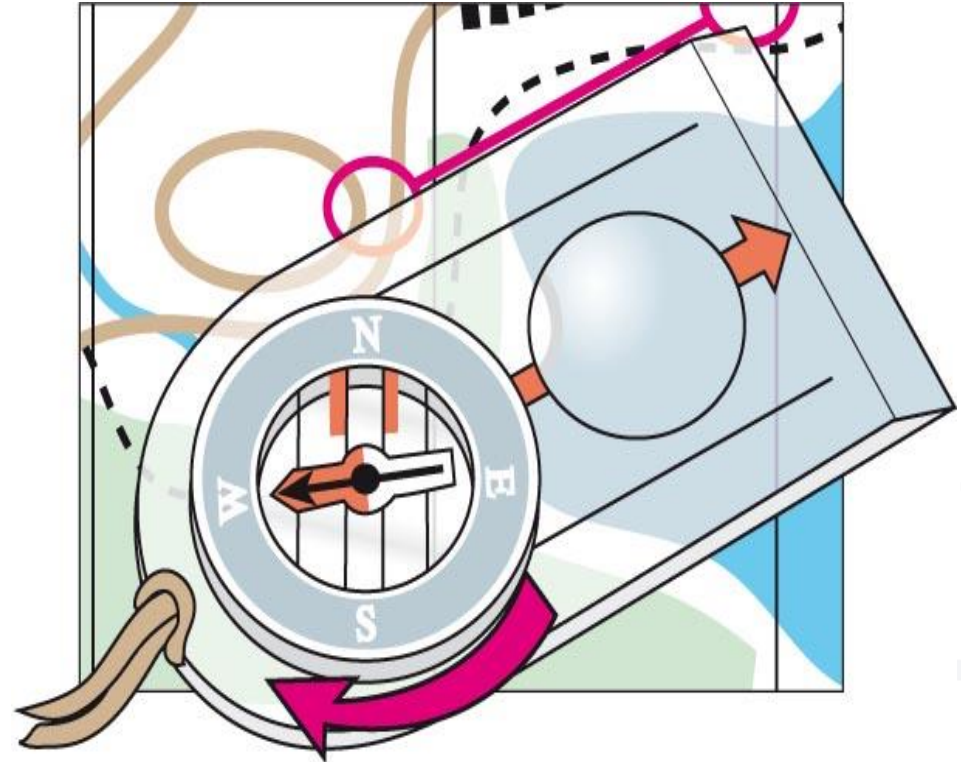
# Kompassi





## Suunnan ottaminen kartalta

- Aseta kompassin sivu kartalle rastiympyröiden väliviivan suuntaisesti
- Käännä neularasian suunnanottoviivat kartan koordinaattiviivojen suuntaiseksi - pohjoishaarukka pohjoiseen





## Suunnassakulku

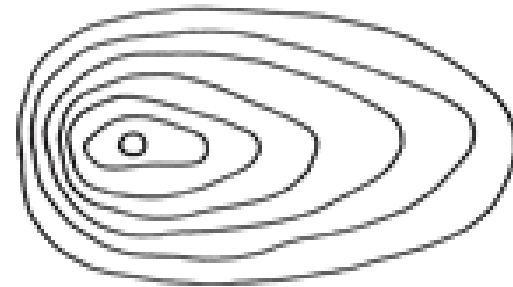
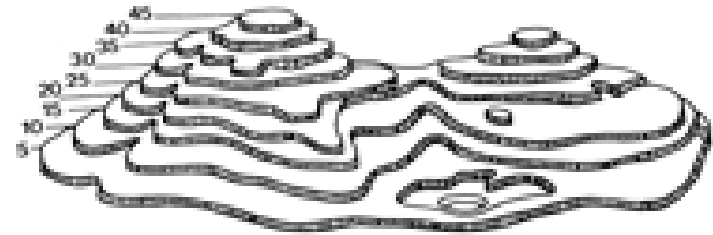
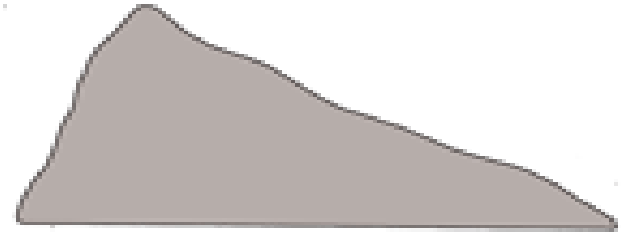
- Kompassisuunnalla voit kulkea koko rastivälin tai osan siitä
- Käännä kunnes kompassin pohjoisneula asettuu pohjoishaarukkaan
- Kulkusuuntanuoli näyttää suunnan mihin pitää lähteä
- Valitse kaukaa sopiva kiintopiste jota kohti etenet
- Lähde liikkeelle kohti kiintopistettä
- Tarkista suunta sopivin välein matkan aikana





## Korkeuskäyrien lukeminen

- Korkeuskäyrien väli on yleensä 5 metriä
- Usein käytetään myös apukäyriä ”puolittamaan” korkeuskäyrien väli
- 2,5 metrin käyräväliä käytetään jos korkeuserot ovat vähäiset
- 2 metrin käyräväliä käytetään sprinttisuunnistuskartoissa
- Käyrillä kuvattuja kohteita käytetään usein myös rastipisteinä (notko, nenä, kumpare, suppa)
- Korkeuskäyrien lukeminen on keskeinen osa suunnistusta!
- Aloittelijalle korkeuskäyrien hahmottaminen on usein vaikein asia







## Tulokset

- Seurojen verkkosivuilla, myös väliajat
- Paikallislehdissä
- Joskus myös nähtävillä tapahtumapaikalla
- Suunnistaja saa tapahtumapaikalla tulosteen, josta ilmenevät lopputulos ja rastiväliajat
- Joidenkin seurojen sivulla on myös Reittihärveli-niminen sovellus, johon voi piirtää oman reittinsä ja katsella muiden piirtämiä reittejä ja vertailla eroja
- Omaa suoritusta voi analysoida jälkikäteen
  - Piirtämällä kuljettu reitti kartalle
  - Vertailemalla kuljettuja reittejä muiden osallistuneiden kanssa