

Suunnistus – Seinäjoen Jouppilanvuorella ja Kyrkösjärven rannalla

Mitä jos seikkailisit lähiluonnossa ja unohtaisit hetkeksi arjen kiireet?

Seinäjoen Jouppilanvuori ja Kyrkösjärven alue tarjoavat täydelliset puitteet suunnistuksen elämyksille. Kallioiden, sammalmättäiden ja polkujen keskellä kulkiessasi metsä herää eloon. Suunnistus on aito luontokokemus, joka tarjoaa iloa ja hyvää oloa kaikille. Se on täydellinen tapa kokea luonto, olitpa perheen kanssa liikkeellä tai yksin nauttimassa luonnon rauhasta.

Elämyksiä joka vuodenaikaan

Suunnistaminen Seinäjoen alueella tarjoaa elämyksiä vuoden ympäri. Kevään heräävä luonto, kesän raikas metsä, syksyn väriloisto ja talven lumipeite – jokainen vuodenaika tuo oman erityispiirteensä suunnistukseen. Seinäjoen lähiluonto tarjoaa kaikille mahdollisuuden nauttia luonnosta ja kokea sen voima.

Jännitys ja onnistuminen odottavat

Jouppilanvuoren ja Kyrkösjärven vaihteleva maasto – polut, kalliot ja järvimaisemat – vievät sinut ainutlaatuisen luontokokemukseen. Suunnistus on löytämisen riemua, joka tarjoaa jatkuvia onnistumisen hetkiä. Kartan ja kompassin avulla pääset syventymään maastoon ja omaan liikkumiseesi. Vaikka eksyminen on suunnistuksessa osa hauskuutta, et jää poluille liian pitkäksi aikaa – kokemus on aina turvallinen mutta jännittävä. Myös esteettömyys on huomioitu: Jouppiskan MOBO-rata tarjoaa esteetöntä suunnistusta liikuntarajoitteisille ja 11 tarkkaan sijoitettua rastia tekevät osallistumisesta mahdollisimman helppoa jokaiselle.

Virkistä kehoa ja mieltä luonnossa

Luonnossa liikkuminen on enemmän kuin pelkkä liikuntamuoto – se on **kokonaisvaltainen elämys**. Jouppilanvuorella ja Kyrkösjärvellä kulkeminen vähentää stressiä ja vie kiireet mennessään. Metsässä liikkuminen parantaa terveyttä, laskee verenpainetta ja lisää vastustuskykyä. Se vahvistaa myös itseluottamusta ja auttaa keskittymään hetkeen. Kun ympärilläsi on kaunis ja rauhoittava metsä, voit unohtaa huolesi ja nauttia luonnon rauhasta.

Suunnistus opettaa tärkeitä taitoja, kuten itsenäisyyttä ja luottamusta itseensä. Kun lapset kokevat luonnon omakseen, metsää ei enää pelätä, vaan se nähdään ystävänä, jonka kanssa voi jakaa monia hienoja hetkiä ja elämyksiä.

Suunnistus kutsuu

Suunnistus ei vaadi erityisiä taitoja tai varusteita – vain kartan, kompassin ja innostuneen mielen. Seinäjoen alueella on ratoja kaikentasoisille liikkujille. Aloittelijat voivat valita helpon reitin ja selkeät maamerkit, jotka tekevät alkuun pääsemisestä vaivatonta.

Kun ensimmäiset onnistumisen hetket koetaan, huomaat kuinka luonnossa liikkuminen vie mennessään. Eri tasoiset radat tarjoavat elämyksiä ja haastetta niin perheen pienimmille kuin kokeneemmille suunnistajille. Suunnistus on elämys, joka tuo iloa ja onnistumisen riemua, olipa sitten aloittelija tai kokenut suunnistaja.

Näin pääset alkuun

Aloita suunnistus helpoilla iltarasteilla, joita löytyy paikallisista suunnistusseuroista. Liity mukaan perheen tai ystävien kanssa – pukeudu sään mukaan ja ota mukaasi kompassi sekä kartta. Jos välineet puuttuvat, monilta järjestelypaikoilta voi lainata ne. Suunnistaminen on hauskaa, helposti lähestyttävää ja ennen kaikkea elämyksellistä – joka kerta uusi matka luonnossa odottaa!

Oletko valmis astumaan metsään ja kääntämään katseesi karttaan?

Lähde mukaan suunnistuksen maailmaan Seinäjoen Jouppilanvuorelle ja Kyrkösjärven rannoille. **Jokainen askel on uusi kokemus – ja seikkailu on vasta alussa.**

Rasti-Jussit – Seinäjoen Suunnistusseura

Seinäjoen seudulla toimii Rasti-Jussit, suunnistuksen erikoisseura, joka tarjoaa monipuolisia suunnistuskokemuksia niin perinteisen maastosuunnistuksen, hiihto-, pyörä- kuin sprinttisuunnistuksen parissa. Rasti-Jussit seura on avoin kaikille – sillä on yli 300 jäsentä, ja nuorimmat suunnistajat ovat vain 4-vuotiaita! Rasti-Jussit tarjoaa mahdollisuuden harrastaa suunnistusta kaikilla tasoilla, aloittelevista suunnistajista aina huipputasoin kilpailijoihin. Kesäisin järjestettävät kuntorastit, Hipposuunnistuskoulut ja valmennusryhmät tarjoavat tukea kaikille perheille ja yksilöille, jotka haluavat tutustua lajiin. Lisää tietoa Rasti-Jussien toiminnasta löydät [www-sivuilta](http://www.rastijussit.fi) www.rastijussit.fi

Suunnistus on täydellinen laji perheille ja Rasti-Jusseilla jokainen voi liikkua omalla tasollaan, nauttien luonnon elämyksistä.

Tule mukaan kokeilemaan – suunnistaminen on avain luontoon ja liikunnan iloon!

Lähteet:

[Suunnistus - Luontoon](#)

Luonto- ja elämysliikunta. [64-luontoliikunta netti.pdf](#)

[Rasti-Jussit esittäytyy | Seinäjoen kaupunki](#)

Linkkivinkki:

<https://www.luontoon.fi/suunnistus>

[Tule rasteille – Perustietoa suunnistuksesta](#)

[MOBO – mobiilisuunnistus](#)

Teksti: Hannu Salo KatrinTiittanen