Jukola 2019 – Haaste

Aloituskokous pidettiin maanantaina 11.2.2019 Nepenmäen koululla.

Keskusteltiin laajasti suunnistuksesta ja yleisesti reserviläisille tarjolla olevista liikuntamahdollisuuksista. Paikalla oli edustettuna MPK, P-K:n Maakuntakomppania, Liike toimikunta ja piirin reserviläisiä.

Illan aikana mietimme sitä, että miten saadaan reserviläiset liikkumaan ja pitämään huolta omasta peruskunnostaan. Miten saadaan osallistumiskynnys matalaksi, että olisi helppoa tulla mukaan esim. suunnistamaan? Vireillä on useitakin hankkeita ja seurantakeinoja, kuten ResUL:lla ja MPK:lla, miten saadaan reserviläisten liikuntasuoritukset ja kuntotestit tehtyä säännöllisesti. Samalla se kannustaisi reserviläisen huolehtimaan säännöllisestä liikunnasta. Nämä hankkeet ovat vasta käynnistymässä, joten ne eivät ole vielä tavoittaneet kovinkaan suurta joukkoa kentällä.

Mietimme myös sitä, mitä me oman piirimme alueella voisimme tehdä ja miten saisimme porukan osallistumaan hikiliikuntaan?

* Mitä liikuntamahdollisuuksia meidän alueellamme on nyt jo valmiina?
* Mihin panostetaan ja yritetään vaikuttaa?
* Kannustetaan yhdistyksissä porukat osallistumaan jo valmiina oleviin liikuntatapahtumiin, esim. osallistumaan kuntorasteille
* Haasta itsesi ja kaverisi liikkumaan

**Jukola 2019- haasteen** jatko, kevään ja kesän aikana.

Eripuolilla maakuntaa järjestetään suunnistuksesta viikoittaiset kuntorastit, joihin voi kaiken tasoiset suunnistajat osallistua. Viikoittaiset kuntorastit järjestetään iltarasteina tiistaisin ja torstaisin. Suunnistamaan pääsee klo 17:00 alkaen. Kuntorastipaikkakuntia on mm. Joensuu, Eno, Kontiolahti, Liperi, Tohmajärvi/Kitee/Rääkkylä alue, Lieksa, Nurmes.

**Kuntorasteille osallistuminen tehdään Teille reserviläisille nyt mahdollisimman helpoksi – todelinen matalan kynnyksen osallistumismahdollisuus.**

Kyseessä oleviin paikallisiin kuntorastien järjestäjiin olemme me yhteydessä, kuten Kalevan Rastiin, Liperin Taimeen, Pielisen Rastiin, KeKaRaan (Keski-Karjalan rasti), Kontiolahden Urheilijoihin.

**Toiminta kuntorasteilla**

* Ilmoittautuminen järjestäjälle
* Karttamaksun jokainen maksaa itse ilmoittautumisen yhteydessä kuntorastin valvojalle. Karttamaksu tänä vuonna on 6 € kartta. **Karttamaksut voi jokainen anoa piireiltä Kulukorvaushakemuksella takaisin kauden lopulla.** (Eli se sama nettilomake, jolla mm. ammunta yms. kuluja on aiemmin haettu, avataan marraskuussa 2019)
* Ehkä jotkut kuntosuunnistuksen järjestäjät eivät ota karttamaksua, (selvitetään tämä mahdollisuus ja infotaan KaPo sivuilla ja tiedotteilla)
* Ohjattua suunnistusta on myös mahdollista saada joinakin kertoina, ainakin Kalevan Rastin järjestämänä (Juhani Simonen) Kontiolahden Urheilijoiden rasteilla (Jukka Päivinen), Enon alueella (Petri Vanninen), tästä lisäinfoa tulossa lähempänä.
* Keväällä maaliskuun loppupuolella julkaistaan kuntorastikalenterin netissä, josta saat kaiken tarvitsemasi tiedon kuntorasteista. Esim. nettiin haku Kalevan Rasti 🡪 valitsemalla sieltä kuntorastit.

**Ota haaste vastaan! Lähde kuntorasteille yksin tai kaverisi kanssa.**

Näin me toivotamme Sinut tervetulleeksi suunnistuksen pariin ja saada Res ja Ru jäsenet osallistumaan kuntorasteille ja liikkumaan säännöllisesti. Samalla saamme tiedon siitä, että onko Jukolan joukkueeseen potentiaalisia lähtijöitä. Pääasia tässä kuitenkin on se, että saadaan ihmiset innostumaan liikunnasta jossakin lajissa.

Annan tästä lisätietoa mielelläni,

Juhani Simonen