

HS Yhteislähdön suunnistushaaste

Suunnistushaaste on ennen kaikkea HS:n Yhteislähdön jäsenille, mutta on avoin kaikille suunnistamisesta kiinnostuneille ja kuka tahansa saa osallistua siihen.

Suunnistushaasteen tarkoituksena on kannustaa suunnistamaan monipuolisesti ja havainnoimaan tekemistään, ei lisätä paineita tai stressiä. Valitse siis sinulle sopiva tapa osallistua niin, että haaste inspiroi ja motivoi juuri sinua! Treenien lukumäärällä tai kilometreillä ei ole merkitystä, vaan olennaista on, että harrastat itsellesi sopivalla tavalla.



Jokainen saa osallista haasteeseen omalla tyyllillään ja laatia omat sääntönsä. Sinä valitset, saako samalla treenillä kuitata useampia kohtia haasteesta. Myös itsenäisesti tehty treeni on treeni, eli sen ei tarvitse tapahtua Yhteislähdön tai seuran "virallisten" treenien puitteissa.

Jaettu ilo on moninkertainen ilo. Osallistu haasteeseen siis yhdessä ja jaa ajatuksiasi halutessasi treeneissä, matkoilla, WA-keskusteluissa tai vaikkapa somessa. Käytä somessa aihetunnisteita #hsyhteislähtö ja #suunnistushaaste sekä tietysti @hsyhteislahto. Halutessasi voit käyttää somessa myös haastekuvapohjaa kertoessasi haasteen etenemisestä ja vaikka haastaa kaverisi mukaan. Jaathan parhaita paloja myös Forms-lomakkeella, käytämme näitä Yhteislähdön joulukalenterissa. Joulukalenteria varten kuvat olisivat kiva lisä, voit lähettää kuvia samalla lomakkeella. [Linkki lomakkeelle](#) Voit myös seurata suunnistushaastetta ja siihen koottavia vinkkejä [seuran nettisivuilta artikkelista](#).

Apua on aina tarjolla. Jos tarvitset apua tai ideoita jonkun kohdan toteuttamiseen, Yhteislähdön valmentajat auttavat mielellään.

Suunnistuksen iloa!

1. Suunnistin erityisen kauniissa maastossa tai joka muuten herättää vahvoja tunteita _____
2. Suunnistin sadesäässä _____
3. Löysin metsästä jotain mielenkiintoista (muu kuin etsimäni rasti) _____
4. Suunnistin pimeässä _____
5. Suunnistin maastossa, jossa on suuria korkeuseroja _____
6. Suunnistin maastossa, jossa reitillä on suppa _____
7. Tein treenin ilman kompassia _____
8. Kävin toisen seuran iltarasteilla _____
9. Suunnistin käyräkartalla _____
10. Kokeilin väyläkartalla suunnistamista _____
11. Toin uuden henkilön mukaan treeniin _____
12. Tein alkuverkan iltarasteilla _____
13. Tein voimatreenin ulkona _____
14. Suunnistin minulle uudessa maastossa _____
15. Suunnistin maastossa, jota joku toinen on suositellut minulle _____
16. Tein jälkianalyysin toisen yhteislähtöläisen kanssa _____
17. Kuljin suunnistamaan kimppakyydillä _____
18. Käytin polkupyörää kulkiessani suunnistamaan _____
19. Suunnistin parin kanssa _____
20. Osallistuin koko seuran harjoitukseen _____
21. Osallistuin suunnistustapahtuman tai harjoituksen järjestämiseen talkoolaisena _____
22. Pummasin oikein kunnolla _____
23. Kokeilin itselleni uutta harjoitusmuotoa _____
24. Suunnistin tarkoituksella saman rastivälin kahdesti _____

Bonus Helmet-haasteen hengessä: luin jotain suunnistukseen liittyvää _____

[#hsyhteislähtö](#) [#suunnistushaaste](#) [@hsyhteislahto](#)