

HUHTIKUU 2016 (täydennetty)

- ✓ **Hevosaiheinen suunnistusviikko tallin ympäristössä. Yhteislähtö maanantaina 11.4.2016 klo 18.15.**
- ✓ **Tallijumppa ulkona tallilla sunnuntaina 24.4. klo 10-11.**

Hevosaiheinen suunnistusviikko 11.-18.4.

- Huhtikuun oheisliikuntatärppi on hevosaiheinen suunnistusviikko Leppävaaran ratsastuskoulun ympäristössä. Kyseessä on joko yksilö- tai ryhmäsuunnistus 1-4 hengen ryhmissä tallin aukioloaikana. Suunnistusviikko alkaa maanantaina 11.4. ja päättyy viikkoa myöhemmin maanantaina 18.4.
- Ideana on kartan avulla etsiä rasteja Leppävaaran ratsastuskoulun ympäristössä ja vastata rasteilta löytyviin hevosaiheisiin kysymyksiin joko yksin tai ryhmässä.
- Maanantaina 11.4. klo 18.15 rastiviikko polkaistaan käyntiin ohjatulla lähdöllä. Muuten viikon aikana voi suunnistaa omien aikataulujen mukaisesti.
- After riding –tilasta löytyy suunnistuksen ”päämaja”, josta löytyy suunnistusviikon alettua ohjeet, kartat ja laatikko, johon palautetaan vastaukset rastien kysymyksiin.
- Suunnistuksen satoa toivomme näkevämme myös kuvien muodossa. Instagramissa ja facebookissa on kisaviikon ajan kampanja: "ota kuva joukkueestasi suunnistamassa". Lisää kuva Instagramiin hashtagilla #majoransuunnistus. Muista merkita käyttäjä ratsastusseura.majoran kuvaasi, jotta huomaamme varmasti kaikki osallistuneet! Kuvan voi lähettää Myös Elisa Kankkuselle puhelimeen tai sähköpostitse (puh. 050-911 9327 tai elisa.kankkunen@elisanet.fi), Elisa lisäilee kuvasatoa some-kanaviin. Koonti kuvista tehdään myös Majoranin internetsivuille.
- Kaikkien kuvakampanjaan osallistuneiden kesken arvomme pienen hevosaiheisen palkinnon. Itse suunnistuksessa pärjänneitä palkitaan myös pikkupalkinnoin.
- Jos suunnistusviikon sää on ankea, suunnistusta voidaan siirtää tai jatkaa, tilanteen mukaan.
- Lisätietoja Elisa Kankkuselta (puh. 050-911 9327, elisa.kankkunen@elisanet.fi)

Tallijumppa ulkona tallilla sunnuntaina 24.4. klo 10-11

Ratsastuksenopettajat ja ratsastuksen oheisliikunnanohjaajakurssin suorittaneet Tuija ja Martina pitävät tallijumppaa ulkona Leppävaaran ratsastuskoululla ulkona sunnuntaina 24.4. klo 10-11. Tapaaminen alatallin / After ridingin edessä. Tervetuloa mukaan!

Kaikki liikkuvat oman kuntonsa ja olotilansa mukaan. Ota mukaasi juomapullo ja sään mukaiset varusteet. Jos sinulla on jumppamatto, voit tuoda senkin. Seurallakin on muutamia patjoja, niitä saa toki lainaksi.

Tapahtuma on ilmainen, avoin kaikille (myös ei-jäsenille, perheenjäsenille, kavereille, jne.) eikä etukäteisilmoittautumista vaadita.

Lisätietoja Martina Keskiseltä (puh. 044 041 1228), Anu Helomaalta (puh. 040 592 2929) tai Tuija Rahkamaalta voi kysyä aiheesta, kun häntä näkee tallilla.



RS Majoranin vuoden 2016 teema on ratsastuksen oheisliikunta ja liikkuminen, kerromme siitä pitkin vuotta. Nostamme esiin jonkun liikkumiseen tai hyvinvointiin liittyvän vinkin tai lajikokeilumahdollisuuden joka kuukauden alussa. "Kuukausitärppien" lisäksi vuoden aikana on myös liikuntatreffejä, jotka pidetään alustavasti pääsääntöisesti sunnuntaiaamuisin. Treffeillä jokainen liikkuu oman kuntonsa mukaisesti. Mukaan voi ottaa lapsia, koiria, rattaat, jne. Kuukausitärppien sisällöt ja muuta tietoa oheisliikunnasta löytyvät Majoranin internetisivuilta osoitteesta

<http://ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com/oheisliikunta/>