

## Hyvät palokuntalaiset,

**Nyt on tarjolla MPK:n ja UPL:n yhteinen upea syksyinen suunnistus- ja vaelluskurssi palokuntalaisille Nuuksiossa lauantaina 7.11.2020 klo 9.00 – n. 13.00.**

Kurssi soveltuu kaikille luontoliikunnasta kiinnostuneille.

MPK:n liikuntapäällikkö Harry Sainio opettaa suunnistuksen perusteita karttakävelyn muodossa. Nautimme myös termoskahvit taukopaikalla.

Kurssilla kerrataan suunnistuksen perusteita karttakävelyn muodossa.

Kurssilla liikutaan luonnossa polkuja ja kallioita pitkin suunnistaen ryhmässä, välillä jalkaudutaan myös pienempiin ryhmiin. Vaatetus kelinmukainen, jalkineet maastossa liikkumiseen sopivat. Varaa mukaan kompassi (myös puhelimen kompassia voi käyttää) ja A4-kokoinen karttasuojus (A4 muovitasku on hyvä, kartan saa paikan päällä Harrylta).



**Ota mukaan:** termospullossa kahvia tai muuta lämmintä juotavaa sekä jotain pientä syötävää, istuinalusta on myös mukava mukana.

**Sairaana kurssille ei saa osallistua!**

**Kokoontuminen:** Haukkalammen isolla parkkipaikalla klo 9.00. Suositetaan kimpakyytejä samasta suunnasta tulevien kanssa, turvallisuus huomioiden! Liikumme sen jälkeen suunnistaen kaikki yhdessä ja pienempinä ryhminä. Kurssi päätetään samaan paikkaan.

**Ilmoittautuminen tapahtuu MPK:n kautta, ja vaatii rekisteröitymisen MPK:n sivuille.**

**MPK:n koulutusten pelisäännöt:** <https://mpk.fi/koulutuskalenteri/pelisaannot/>

**Ilmoittautuminen (Huom, vaellukselle otetaan mukaan max 30 henkilöä!):**

<https://koulutuskalenteri.mpk.fi/Default.aspx?TabId=1053&language=en-US>

**Hinta:** 10,00 EUR + alv 0% (MPK lähettää osallistujille laskun)

**Paikka:** Haukkalampi, Nuuksio, Haukkalammentie 32, 02820 Espoo

**Tervetuloa mukaan!**

Kurssin johtaja  
Harry Sainio  
Liikuntapäällikkö MPK Etelä-Suomi  
[harry.sainio@mpk.fi](mailto:harry.sainio@mpk.fi)  
040 903 1721

Lisätietoja:  
Sari Tuuri-Salonen  
järjestöpäällikkö UPL  
[sari.tuuri-salonen@upl.fi](mailto:sari.tuuri-salonen@upl.fi)  
0400 297 470

Kurssin järjestävät yhteistyössä:

