

TULOSSA TOUKO-KESÄKUUSSA:

JUKOLA-KOULU



Haluatko päästä kokemaan maailman suurimman suunnistustapahtuman tunnelman yhdessä kaveri- tai työpaikkaporukasi kanssa?

Haluatko kehittää itseäsi ja parantaa suunnistustaitojasi?

Haluatko haastaa pahimman kilpakumppanisi tai kenties itsesi ja kaverisi Jukolan yössä?

Nyt tähän kaikkeen on mahdollisuus! Ounasvaaran Hiihtoseura järjestää touko-kesäkuussa 2017 Jukola-koulun, joka valmistaa sinut ja joukkueesi Joensuu-Jukolaan 17.-18.6.2017. Jukola-koulu koostuu teoriaosioista sekä maastoharjoituksista ja on tarkoitettu jo suunnistuksen alkeet osaaville ja iltarasteista yksin selviytyville. Tavoitteena on tehdä Joensuu-Jukolassa onnistunut suoritus, joten treeneissä saa ja pitääkin juosta. Kouluun voit tulla kehittämään suunnistustaitojasi vaikket suuntaisikaan Jukolaan tänä vuonna. Harjoitukset järjestetään kerran viikossa ja mukaan voit tulla yksin, kaverisi kanssa tai joukkueena. Yksin tai kaverin kanssa kouluun tuleville aikataulu alapuolella, suurempien ryhmien (väh. 7 henkeä) kanssa aikataulusta voidaan sopia ryhmäkohtaisesti. Harjoitusten teemoina mm. reitinvalinnat, suorituksen analysointi, korkeuskäyrät, rastinotto sekä suunnistusajattelu.



**JOENSUU-
JUKOLA
2017**

AIKATAULU:

ma 15.5. klo 17
ma 22.5. klo 17
ma 29.5. klo 17
ma 5.6. klo 17
ma 12.6. klo 17
la-su 17.-18.6. Joensuu Jukola

HINTA: 80 €

HOXI! Halvempi ilmoittautumispörras Joensuu-Jukolaan sulkeutuu 10.5.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Suvi Oikarinen
0440876664
suvi.oikarinen@outlook.com
ilmoittautuminen viimeistään 8.5.