

Jukola-Suunnistuskoulun Kevät 2012 ohjelma

Tammikuu-maaliskuu

su 22.1. Korttelirastit + luento

- klo 10 Suunnistusharjoitus Pihkaniskojen korttelirasteilla
Vierumäen koulu, Saviontie 9, Korso
- n. klo 12 - 13.30 Luento – Kuntoilijan oikea ravitsemus/ prof. Mikael Fogelholm
Keupirtti Keravan Ahjo, Talmantie / Saviniementie

su 29.1. Luento + korttelirastit

- klo 9.30 -10.30 Luento - Kuntoharjoittelun perusteet / Mikael Fogelholm
Länsi-Vantaan Reserviupseerien maja, Rystypolku 4, 01720 VANTAA
- klo 10.45 Suunnistusharjoitus Pihkaniskojen korttelirasteilla
Kodin Ykkönen, Martinkyläntie 48, Varisto

su 12.2. Hiihto-/latusuunnistusharjoitus + Luento

- klo 11 hiihto- tai latusuunnistusharjoitus / suunnistusharjoitus, jos ei ole lunta tai ei halua hiihtää
- n. klo 12.30 Luento – kuntoilijan rasitusvammat / ortopedi Timo Sirola
Keupirtti Keravan Ahjo, Talmantie / Saviniementie

su 4.3. Korttelirastit

- klo 10 Suunnistusharjoitus Pihkaniskojen korttelirasteilla
Myyrmäen Urheilupuisto, Raappavuorentie 10, Vantaa

su 11.3. Korttelirastit + luento

- klo 10 Suunnistusharjoitus Pihkaniskojen korttelirasteilla
Rajakylän koulu, Latukuja 1, Vantaa
- n. klo 12 - 13.30 Luento – aikuisena aloitettu suunnistusharrastus/ veteraanimaailmanmestari Eila Pekkarinen
Keupirtti Keravan Ahjo, Talmantie / Saviniementie

Huhtikuu-kesäkuu

ke 4.4. Suunnistusharjoitus

- klo 17 Suunnistusharjoitus / Sprinttisuunnistus kortteleissa
Koivukylä (Varia) Talvikkitie 119, Vantaa

to 19.4. Kuntorastit

- klo 17 Suunnistusharjoitus
Keravan urheilupuisto, Tuusulantien ja Metsolantien risteys, Tuusulantie 52, Kerava

pe 27.4. Suunnistusharjoitus/yö-suunnistusharjoitus

- **klo 18 Suunnistusharjoitus tai klo 21 Yö-suunnistusharjoitus**
Keupirtti

ke 2.5. Sprinttisuunnistus

- **klo 17.30 Lyhyt esitys "sprinttisuunnistus" / maajoukkuesuunnistaja Tuomas Tervo**
- **Sprinttiharjoitus**
Keupirtti Keravan Ahjo, Talmantie / Saviniementie

ke 16.5. Kuntorastit

- **klo 17.30 Suunnistusharjoitus**
Keinukallio

to 24.5. Suunnistusharjoitus Jukolan harjoitusmaasto

- **klo 17.30 Suunnistusharjoitus, käyräkarttajarjoitus**
Kuusijärvi

ti 5.6. Suunnistusharjoitus

- **klo 18 Suunnistusharjoitus**
Gillerberget

su 10.6. Suunnistuskoulun päätös/ Vaellus Sipoonkorpi

- **klo 10-13**