

**OK Raseborg ordnar:**



# JUKOLA- SKOLA

**Vill du delta i Jukola- eller Venlakavlen den 15 juni men har inte orienterat så mycket? Eller är du bara annars intresserad av orientering som idrottsgren? Kom med i Jukola-skolan som kör igång den 10 april. Vi går igenom orienteringens grunder.**

## Vad, när, hur?

- Vi träffas 6 onsdagar i rad under tiden 10.4–15.5. Träff kl. 17. Tid ca 2h/gång. Vi träffas varje gång på olika ställen runt om i Raseborg, Hangö och Ingå. Första gången samling vid Västerby skidcentrum.
- Max 15 deltagare, först till kvarn!
- Pris: 30€. Inkluderar ett frivilligt medlemskap i OK Raseborg (=gratis motionsorientering för hela säsongen) för resten av 2019. Går att betala med Smartum, Liikunta- och Virikeseteli och ePassi.
- Skolan ger möjlighet att delta i OK Raseborgs Jukola- eller Venlalag (för gamla och nya medlemmar, 15€ tillägg).
- Inga förkunskaper behövs, men bra om man har lite löpvana eller kan röra sig raskt i skogen.
- Undervisning i första hand på svenska. Puhumme tietysti myös suomea, mutta kaikkea ei aina ehditä kääntää, joten ruotsin ymmärtämisestä on kurssilla hyötyä.

## Innehåll

- Orientering som idrottsgren
- Att läsa orienteringskartan
- Orienteringsteknik
- Både teori och träning i skog och mark

**Förfrågningar och anmälningar:**

**Jonna Öblom 0405612922, [jonna.oblom@gmail.com](mailto:jonna.oblom@gmail.com)**

**Föreningens webbsida: <https://okraseborg.fi/swe/start/>**

