

Inkeröisten Terhon Jukolakoulu 2012

Sisältö

1. LA 21.1.2012 klo 14-16 Ampumamaja (Haminanväylä 152)

- Mitä on Jukolakoulu?
- Mitä on Jukolan Viesti?
- Mitä osallistuminen Jukolaan vaatii (suunnistustaito/Fysiikka)?
- Suunnistustaidon teoriaa
- Pullakahvit

2.SU 19.2.2012 kello 14-16 Ampumamaja (Haminanväylä 152)

- Kestävyysharjoittelu Jukolaan?
- Suunnistuksen teoriaa
- Yhteislenkki halukkaille

3. SU 18.3.2012 kello 14-16 Ampumamaja (Haminanväylä 152)

- Huippusuunnistaja ja Salpa-Jukolan 2011 ratamestari Janne Weckmanin luennon pohjalta esitys.
- Reittihärveli
- Korttelirastit

4. KE 25.4.2012 Keskilaaksorastit

- Suunnistuksen teoriaa ja käytännön harjoitusta
- Yksilöllistä opastusta

5. LA 12.5.2012 Vantaa

- Maastoharjoitukset Valio-Jukolan harjoituskartalla

6. KE 6.6.2012 Keskilaaksorastit

- Miten toimitaan Jukolassa?
- Osuusjaot?
- Käytännön suunnistusharjoitusta