

JUKOLA24/7V

Har du en viss grundkondition och vill prova på
något nytt eller vill du ha en ultrautmaning?

Kom med i vår träningsgrupp där målsättningen är att nybörjare
tillsammans med andra tar sig runt en Jukola eller Venla bana
15-16.6 i Kauhava.

Du deltar i något av våra nio lag tillsammans med
15 371 andra orienterare.

**Vi träffas 18.4 kl.18.00
vid Nedervetil Sale**



OK Botnias Jukola24/7V

Vi välkomnar alla som är intresserade av att prova på Jukolan / Venlojen viesti 2024 i Kauhava (15-16.6) i något av OK Botnias nio lag tillsammans med 15 371 andra orienterare.

Du som har en viss grundkondition men vill prova på något nytt eller du som vill ha en riktig ultrautmaning, detta projekt erbjuder något för alla nivåer.

Man bör vara född 2009 eller tidigare, ingen övre åldersgräns finns i Jukola/Venla reglerna. Vi åker till Kauhava tillsammans.

Vi tränar i grupp med start fr.o.m. första Torsdagsbommen vid Nedervetil Sale. Då presenteras träningsprogrammet närmare och vi gör en WA grupp. Träningarna är på olika ställen i regionen varje gång. Veckodagen kan variera (må/ti/on/to) men det är orientering en gång varje vecka fram till Jukola/Venla.

Det finns två olika nivågrupper enligt löpkondition. Orienteringstekniskt utgår vi från att alla är nybörjare. En erfaren Jukola/Venla orienterare är med i grupperna och instruerar deltagarna efterhand under träningens gång. De som deltagit tidigare i Jukola/Venla får också vara med och träna i samstarten.

Målsättningen är inte att man ska behöva behärska all orienteringsteknik självständigt utan att man klarar av att ta sig runt Jukola/Venla banan tillsammans med andra orienterare.

Startavgifter på träningarna (6,- för över 18 åringar) betalar var och en själva samt Botnias medlemsavgift 20,- där startavgift i Jukola/Venla ingår. Samstart kl.18.00. Träningen räcker ca 1 timme. Mera info, Heidi (050 5664638) & styrelsen.

[I samarbete med LokalTapiola](#)