

# OHKOLAN OKAN KESÄN 2014 TOIMINTAA

## YLEISURHEILUA JA MAASTOJUOKSUA

Yleisurheilut ja maastajuoksut pidetään samalla kertaa tavoitteena saada harjoitusta noin 1,5 tuntia per ilta. Yleisurheilulajit vaihtuvat kerroittain sisältäen hyppy, heitot, kuulantönnön ja pikajuoksut. Harjoituskerrat:

Ma 12.5.2014 klo 18 Ohkolan koululla

Ma 26.5.2014 klo 18 Hyökännummen koululla (vain yleisurheilua)

Ma 9.6.2014 klo 18 Ohkolan koululla

Ma 11.8.2014 klo 18 Ohkolan koululla

Yleisurheilun OKAn mestaruuskisat pidetään ma 25.8.2014 klo 18 Ohkolan koululla.

Maastajuoksun OKAn mestaruuskisat pidetään ma 22.9.2014 klo 18 Ohkolan koululla.

Palkinnot mestaruuskisoista jaetaan heti kilpailujen päätyttyä.

## LISÄÄ KISOJA MÄNTSÄLÄSSÄ

To 12.6.2014 Säästöpankkikisat, keskusurheilukenttä

To 14.8.2014 Hippo-Kisat, keskusurheilukenttä

To 28.8.2014 Nordea-Olympialaiset, keskusurheilukenttä

To 4.9.2014 MU Kyläseurojen väliset YU-kisat, Keskusurheilukenttä

Tarkemmat ajat, sarjat ja lajit paikallislehtien ilmoituksissa ja seurapalstalla!

## JALKAPALLOA HYÖKÄNNUMMELLA OHKOLAN SAIRAALAN PUISTON NURMIKENTÄLLÄ

Tiistaisin 20.5.2014 alkaen kesäkuun loppuun asti sekä elokuussa 5.8. alkaen ja päättyen 26.8. Alle kouluikäiset (myös syksyllä koulun aloittavat) pelaa klo 18-19 ja kouluikäiset 19-20.

## OHKOLA-HÖLKKÄ

Järjestyksessään 12. Ohkola-hölkä sunnuntaina 27.7.2014 klo 12:00. Kilpailukeskus Ohkolan koululla. Reitti ja matka (1/4 maraton) samat kuin aiempina vuosina. Lapsille ja nuorille oma hölkä 4 km.

## SUUNNISTUSTA

Mäntsälän urheilijoiden järjestämät Mäntsälä-rastit keravanjärvellä kivilammen suon maastossa keskiviikkona 27.8.2014. Lähtö ja Maali Järvenpään kaupungin uimarannan parkkipaikalla. Klo 17-18 opastusta suunnistuksen saloihin OKAn vetämänä ja klo 18 jälkeen lähtö suunnistusreiteille (Radat: 5-6 km, 3-4 km ja 1-2 km. Vaativuus kasvaa matkan pidetessä.)

TERVETULOA MUKAAN LIIKKUMAAN, lisätietoa:

[www.mantsalanurheilijat.fi/kylaseurat/oka/](http://www.mantsalanurheilijat.fi/kylaseurat/oka/) sekä facebookista OKAn sivuilta!