

# OHKOLAN OKAN KESÄN 2018 TOIMINTAA

## YLEISURHEILUA JA MAASTOJUOKSUA

Yleisurheilua ja maastojuoksua lapsille ja nuorille

**Harjoituskerrat:** Ke 30.5, Ke 6.6 ja Ke 15.8 klo 17:30 – 19:00 Ohkolan koululla. Yleisurheilun OKAn mestaruuskisat pidetään ke 29.8.2018 klo 17:30 Ohkolan koululla. Maastojuoksun OKAn mestaruuskisat pidetään Ke 19.9.2018 klo 18:00 Ohkolan koululla. Palkinnot mestaruuskisoista jaetaan heti kisojen päätyttyä.

**Su 17.6.2018 Ohkolan seuratalo klo 9:30** Tutustu polkujuoksuun! Kalle Hietanen kertoo polkujuoksusta ja vie meidät matalan kynnyksen lenkille Ohkolan maastoihin. Tule kokeilemaan!

## JALKAPALLOA OHKOLAN KOULUN HIEKKATEKONURMELLA

**Maanantaisin klo 17:00 – 18:00** ykkös-kolmosluokkalaiset ja klo 18:00-19:00 nelos-seiskaluokkalaiset. **Tiistaisin klo 18-19** alle kouluikäiset. Jalkapallot 14.5.2018 alkaen kesäkuun loppuun asti sekä jatkuen 1.8 ja päättyen 10.9.2018.

## OHKOLA-HÖLKKÄ

Järjestyksessään 16. Ohkola-hölkä sunnuntaina 29.7.2018 klo 12:00. Kilpailukeskus Ohkolan koululla. Reitti ja matka (1/4 maraton) samat kuin aiempina vuosina. Lapsille P/T10, P/T13, nuorille P/T17 sekä kuntosarjalle oma hölkä 4.2 km. Uutuutena pienille oma hölkä 200m (P/T7 ja (P/T4)

## SUUNNISTUSTA OHKOLAN ALUEELLA

Mäntsälän Urheilijoiden järjestämät Mäntsälä-rastit Hyökännummella porakallion maastossa keskiviikkona 6.6 ja 22.8.2018 sekä keravanjärvellä 27.6.2018. Keski-Uusimaa rastit torstaina 9.8.2018 myös Hyökännummella Niittykulman maastossa. Radat tapahtumissa: 5-6 km, 3-4 km ja 1-2 km. Vaativuus kasvaa matkan pidetessä. Paikalta voi vuokrata Emit-leimasimia. Lähtöajat 16:30 – 19:00.

**TERVETULOA MUKAAN LIIKKUMAAN! lisätietoa:**

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