

PIIRILEIRIPÄIVÄ LAUANTAINA 7.8. 2021 SUONENJOELLA

Piirileiripäivän ohjelma:

10.00 päivän aloitus Suonenjoen yhtenäiskoulun parkkipaikalla osoitteessa Koulukatu 21.

10.15 → siirtyminen polkujuoksukisojen lähtöpaikalle, alkuverryttely

n. 10.45 polkujuoksukisat alkavat

klo 12 - 13 ruokailu

13.30-15.00 Lihashuolto- ja liikkuvuusharjoitus, rentoututus / mindfulnessharjoitus + hiihtäjän vahvuustutkiskelua / tunnetaitoja pienille

15.00-15.15 Polkujuoksukisojen palkintojen jako

15.15-16.45 Uintimahdollisuus (omatoiminen) uudessa uimahallissa

Leiripäivän hinta (ruokailuineen) on 25 e/hlö. Huoltajille ruokailu 10 e/ hlö. Huoltajat ilmoittautuvat ruokailuun ennakoon!

Ilmoittautuminen (myös huoltajien ruokailu)

spostilla osoitteeseen taija108@hotmail.com 29.7. mennessä. Ilmoittautumiseen osallistujan nimi, syntymävuosi ja seura. Ilmoita mahdollisista ruoka-aineallergioista samalla.

Maksu suoritetaan Suonenjoen Vasaman Hiihtojaoksen tilille: FI2654430440007106, viestiksi: PIIRILEIRI/ NIMI

Polkujuoksukisan matkat: (tarkentuvat myöhemmin)

synt. vuosi

13-14	n. 1 km
11-12	n. 2 km
09-10	3-4 km
07-08	4-5 km
05-06	5-7 km (2 x4 km)

Mukaan tarvitset juoksuvarustuksen, juomapullon, sisäliikuntavarustuksen ja uimavarustuksen.