

Piirileiripäivä Puijolla hiihtostadionilla sunnuntaina 21.9.2025 7->-vuotiaille hiihtäjille

Järjestävä seura: Puijon Hiihtoseura

Paikka ja aika: Puijon hiihtostadion sunnuntaina 21.9.2025 klo 10.00

Ohjelma:

Tehdään yhdessä pitkä peruskestävyys harjoitus sauvakävellessä Puijon raskaissa maastoissa. Lopuksi lyhyet kisailut, pelit tai nopeus harjoitus. Jaetaan ryhmät paikan päällä, myös huoltajat ja valmentajat mukaan lenkille. Pesutilat Puijolla käytettävissä. Pukuhuoneisiin ei kannata jättää tavaroita. Leirille ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

Su 21.9.2025 klo 10.00 leiripäivän aloitus/info ja jakautuminen ryhmiin

klo 10.15 Harjoitus alkaa

Ryhmä 1: Sauvakävely 1,30 h + kisailut /pelit 1,00 h, lapset/aloittelijat

Ryhmä 2: Sauvakävely 2 – 2,30 h + kisailut/pelit 0,5 h, aloittelevat hiihtäjät

Ryhmä 3: Sauvakävely 2,30 – 3,00 h + nopeus 0,5 h, kokeneemmat hiihtäjät

Lisätietoja antaa Markus Happonen puh. 0447185363