



Pohjois-Pohjanmaan  
Yleisurheilu Ry

## **Hyppylajipäivä Oulussa 13. marraskuuta – hauskaa hyppimistä huippujen kanssa**

Pohjois-Pohjanmaan Yleisurheilu järjestää hyppylajien päivän Ouluhallissa 13. marraskuuta.

Päivä sopii hyppylajeista innostuneille yleisurheilijoille sekä aamupäivän harjoituksen ja luennon osalta hyvin myös muiden lajien harrastajille.

Harjoitukset vetävät seiväshyppääjät Elina Lampela ja Henriikka Könönen sekä kolmiloikkaajat likka Alingué ja Aaro Davidila.

Päivän tarkoitus on innostaa hyppylajien harrastamiseen.

Lisäksi päivä antaa uusia vinkkejä ja toteutusideoita hyppyjä sisältäviin harjoituksiin sekä lajiharjoituksiin erityisesti seiväshyppyyn, kolmiloikkaan ja pituushyppyyn liittyen.

### **Aikataulu:**

Klo 11-13 Monipuolinen hyppyharjoitus kaikille	- paikka Ouluhallin pituussuora
klo 13-14 Lounas	- paikka Nallikarin ravintola
klo 14-15 Elina Lampelan matka olympiaurheilijaksi	- paikka Ouluhallin kokoushuone
klo 15-17 Lajiharjoitus kolmiloikka/pituus ja seiväs	- paikka Ouluhallin pituussuora

Päivän järjestää Pohjois-Pohjanmaan Yleisurheilu.

Leirin hinta 20 €, sis lounaan ja valmennuksen.

Maksu suoritetaan ilmoittautumisen aikana piirin tilille FI45 5741 3610 0198 68.

Yhden urheilijan maksun viesti teksti; ”urheilijan nimi, seura ja tapahtuma”

Ryhmän maksun viesti teksti; ”Seura, urheilija määrä ja tapahtuma”

Ilmoittautuminen sunnuntai 7.11. klo 23.59 mennessä [Ilmoittautumislomakkeella!](#)  
Jokainen osallistuja ilmoitetaan erikseen.

Ilmoittautumisessa kerrotaan nimi, ikä, seura ja mahdollinen erityisruokavalio.

Heikki Aura  
Piirikouluttaja  
Pohjois-Pohjanmaan yleisurheilu