**Triathlon leiripäivä**

Tervetuloa mukaan Suomen triathlonliiton järjestämään nuorten triathlon leiripäivään! Neljäs Lahti ja Kaakkois-Suomen alueen leiripäivä tullaan pitämään Vierumäellä 26.11.2016. Mukaan toivotaan kaikki triathlonista kiinnostuneet nuoret, aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvita. Leiripäivä on ilmainen, ruokailut ovat omakustanteiset.

**Ajankohta: Lauantai 26.11. klo 9.00 – 17.00**

Päivän aikataulu:

9.00 – 9.30 Päivän aloitus ja esittelyt

9.30 – 11.00 Uintiharjoitus

11.30 – 13.00 Ruokailu (Omakustanteinen, opistolla tarjolla lounasbuffet hintaan 14€ / vanhempien kanssa ruokailevat lapset 7€)

13.00 – 14.30 Oheisharjoitus (sisäliikuntavarusteet)

15.00 – 17.00 Juoksuharjoitus (I- tason valmentajat vetävät)

- 17.00 Päivä päättyy

**Kokoontumispaikka:** Vierumäen Urheiluopiston uimahalli, Pihkalantie 1, 19120 Heinola

Vanhemmat/huoltajat/valmentajat voivat olla mukana koko päivän niin tahtoessaan.

Ilmoittaudu mukaan, linkin kautta viimeistään 23.11.2016.

<https://goo.gl/forms/RVyLxi2TqlOz9lgH3>

Lisätietoa saat leirin vetäjiltä: [sari.berggren@gmail.com](mailto:sari.berggren@gmail.com) (045 894 8199) tai [joel.jokinen@gmail.com](mailto:joel.jokinen@gmail.com) (0503057989)