



NUORTEN TRIATHLONLEIRI

Tervetuloa mukaan Suomen triathlonliiton järjestämään Pohjoisen alueen SPECIAL BIKE triathlonleiriin!

Pohjoisen alueen kevään leiripäivä järjestetään Oulussa 27.5.2017.

Raksilan uimahalli, Pikkukankaantie 3.

Mukaan **toivotaan** kaikkia triathlonista kiinnostuneita 10-19- vuotiaita nuoria, aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvita.

Leiripäivä on ilmainen, ruokailut ovat omakustanteiset.

Myös urheilijoiden vanhemmat, huoltajat ja valmentajat perheineen ovat tervetulleita leirille.

Alustava aikataulu:

10:30 Kokooneminen Raksilan uimahalli, Pikkukankaantie 3

Kisaan valmistavia harjoituksia

13:30 Iron Kids, Terva-Ajot Ry:n järjestämä triathlon kilpailu

14:15 Ruokailu (Uimahalli 8.5 euroa tai omat eväät)

15:00 Palauttava harjoitus ja vinkit uusiin triathlonkisoihin

17:00 Leiri loppuu

Ilmoittautumiset leirille oheisen linkin kautta, viimeistään 25.5.2017.

https://www.lyyti.fi/reg/PohjoisSuomen_Special_Bike_triathlonleiri_6546



Varusteet:

uima-asu (uimahalliin), pyörä (pururadalle soveltuva), kypärä, lenkkarit, juomapullo ja kelin mukaiset ulkoliikuntavaatteet. Runsaat ja riittävät eväät, mikäli ei osallistu uimahallin ruokailuun.

Lisätietoa saat leirin valmentajalta: Maija Oravamäki
([maija.oravamaki\(at\)gmail.com](mailto:maija.oravamaki(at)gmail.com) tai Pekka Turunen,
[opekka.turunen\(at\)gmail.com](mailto:opekka.turunen(at)gmail.com)/puh. 0400-682646 sekä Iron Kids -leirikilpailun
osalta Pekka Hartikka Terva-ajot ry p. 040-3530101 <https://terva-ajot.sporttisaitti.com/ix-special-bike-tour-de-kids-201/>)