

Piispala 4.-6.10.

Perjantai

15:00 Majoittuminen
15:30-17:30 Sprinttiharjoitus vapaalla
18:00 Päivällinen
20:00 Sauna ja iltapala
22:30 Hiljaisuus

Lauantai

8:00 Aamupala
9:00 Sauvajuoksu/kävely
sis. vauhtileikkittely ryhmän
mukaan
11:30 Lounas
14:00 Välipala
15:00-16:30 Rullahiihto P taito/TT
ryhmän mukaan
16:30 Mahdollisuus uintiin
4€ omakustanne
18:00 Päivällinen
20:00 Iltapala
22:30 Hiljaisuus

Sunnuntai

8:00 Aamupala
9:30 Sauvarinne
11:30 Lounas
12:45 Leirin päätös

Leirillä urheilijat harjoittelevat ryhmissä, niin että jokaiselle taataan tasonmukainen harjoitus. Ryhmistä keskustellaan valmentajien johdolla leirillä.

- Molempien tyylien rullahiihtovarusteet, kypärä, lasit, kirkas paita/heijastinliivi ja piikit kunnossa
- Sauvakävelysauvat, uimavarusteet
- Leirille tarvitaan omat lakanat
- Mahdollisuus uintiin, omakustanteisesti
- Sisäänkirjautuminen ja maksu saavuttaessa uimahallin aulassa
- 20€ valmennusmaksun suoritus piirin tilille

Leirillä valmentajina Anni Kainulainen ja Marika Aho