

POHJOIS-POHJANMAAN HIIHTO Piirileiri KS-HS 28-30.7.2017 Pikku-Syöte

Hotelli Pikku-Syöte, Syötekeskuksentie 126 Syöte Kesän leirin teemana kesäharjoittelu mm, juoksua, tekniikkaa, taito harjoittelua RH.

Leiri ohjelma – infoa.

Perjantai. 28.7

11:00 majoittuminen
11:30 Leirin avaus
12:00 Lounas
13:30 RH V tekniikka, taito
17:00 Päivällinen
19:00 yhteistä iltaohjelmaa
20:30 Iltapala
22:30 Hiljaisuus

Lauantai. 29.7

07:15 Herätys ja aamulenkki
07:45 Aamupala
09:30 RH V pk TT- ylämäki harj.
12:00 Lounas
14:30 SR pk – SR nv
17:00 Päivällinen
19:00 peli – lihashuoltoa
20:30 Iltapala
22:30 Hiljaisuus

Sunnuntai. 30.7

07:15 Herätys
07:30 Aamupala
08:30 PK, JK, vaellus
12:00 Lounas
12:30 Leirin päätös

Leiriohjelman sisältö ja aikataulu voivat muuttua. Muistakaa kysyä ja ilmoittaa jos on jokin vaiva että ei pysty kaikkia harjoituksia viemään ohjelman mukaan.

Leirivarustus: SK-sauvat, Rullahiihto varustus V jos on P ota mukaan . Jolla ei ole RH suksia rullaluistimet käy. Kypärä, sauvan piikit teroita, juomavarustus, sisä- ja ulkoliikuntavarustus.

Leirin Hint: 4 h huone parvi 104€ hlö/leiri , 4 h kerrossänkyhuone 92€ h / leiri maksu paikan päällä tai lasku os. mukaan. HUOM ! Ilmoita ruoka allergia jos on aiheutta.

Tiedustelut ja vastuu valmentajat: Pertti Törmi p. 0505553315 , Juha Latomaa

Tervetuloa liikkumaan Syötteelle. Huom. Ilmoita jos et pääse leirille.....