



Laukkosken Taimi

Hiihto YHTEISHARJOITUKSET loppupalvi 2013

Hiihtoharjoitukset jatkuvat tiistaisin klo 18:00 - 19:00.

paikka: Kotojärven kuntorata (kokoontuminen yläparkkiksella)

Yhteisharjoitukset on suunnattu pääasiassa nuorille yli 8-vuotiaille, mutta mukaan voi tulla myös aikuisiakin.

OHJELMA:

vko 8 ti 19.2. tekniikkaa ja viestejä

vko 9 ti 26.2. hiihtäen laavulle, jossa lumikenkäilyä ja nuotiomakkarat

vko 10 ti 5.3. pidempi hiihtolenkki

vko 11 ti 12.3. tekniikkaa ja viestejä

vko 12 ti 19.3. mäenlaskua

vko 13 ti 26.3. hiihtoa kelien mukaan, pidempi hiihtolenkki

vko 14 ti 2.4 **EI HARKKOJA**

vko 15 ti 9.4 jalkalenkki (ei sauvoja mukaan)

vko 16 ti 16.4 pelejä, fresbee

vko 17 ti 23.4 talvikauden päätös/kesän avaus, mennään laavulle

vko 17 la 27.4 Uimahalliin Porvooseen, kokoontuminen Osuuspankin parkkiksella klo 11:00, paluu n. 14:30

Ohjaajina harjoituksissa toimivat:

Kari Nurmi, gsm. 040 - 522 7391

(varalla Janne-Pekka Nurmi, gsm. 050 – 466 9649)