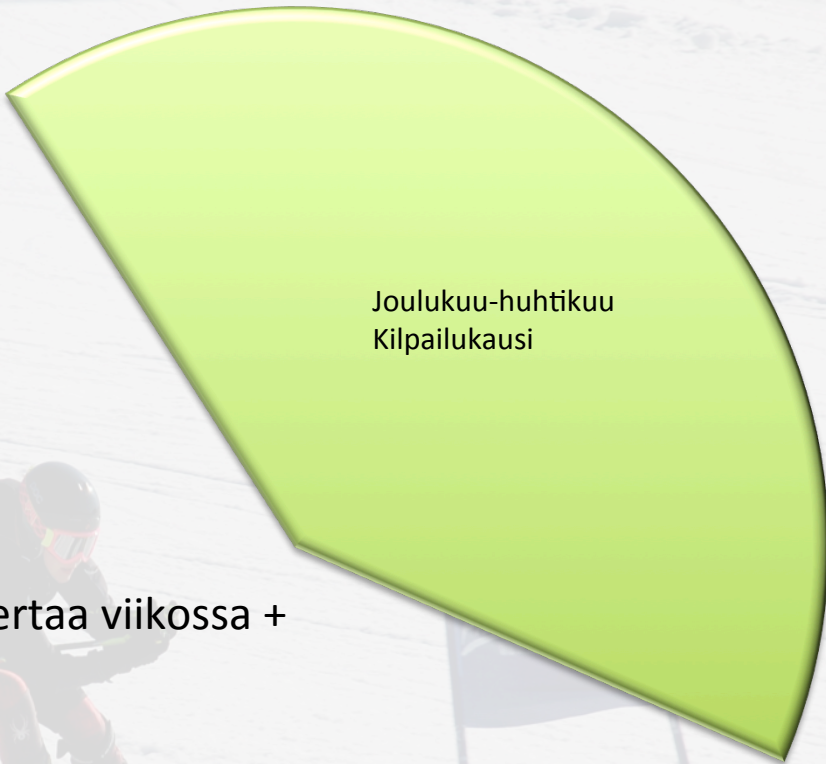


Kilpailukausi

- joulukuu-huhtikuu
- 15-30 kilpailua
- 4-5 lajiharjoitusta viikossa
- 1-2 ohjattua oheisharjoituskertaa viikossa + muut lajit + koululiikunta
- kaudessa n. 60 leiripäivää
- n. 100 laskupäivää
- n. 30% vapaata laskua, 70% ratalaskua



Joulukuu-huhtikuu
Kilpailukausi