



## Reippaan Hiihtokoulu 2018-2019

### 2006-2011 syntyneille

ti 4.9. klo 17.45 – 19	Saloisten Reippaan hiihtokoulun aloitus. Ilmoittautumiset ja ryhmiin jako. Käydään lenkkipolulla ja juodaan mehut.
ti 11.9. klo 18 – 19	Harjoitukset
ti 18.9. klo 18 – 19	Harjoitukset
ti 25.9. klo 18 – 19	Harjoitukset
ti 2.10. klo 18 – 19	Harjoitukset
ti 9.10. klo 18 – 19	Harjoitukset
ti 16.10. klo 18 – 19	Harjoitukset
ti 23.10. klo 18 – 19	Harjoitukset
ti 30.10. klo 18 – 19	Harjoitukset
<b>La 3.11. klo 12 -&gt;</b>	Retki Hummastinvaaran näköalatornille, matka n. 6km. Lähtö Mäntykankaan levähdysalueelta. Varustukseen mukaan juomapullo.
Harjoitukset sisältävät:	Alkulämmittelyn, ketteryy-, koordinaatio-, kestävyys-, nopeusharjoitteita, sauvakävelyä maastossa, venyttelyt ym.
Varusteet sulanmaan aikaan:	Säänmukainen ulkoiluasu, lenkkarit tai muut ulkoilujalkineet, sauvat. Jos kengät ja sukat ovat vaarassa kastua, kannattaa ottaa kuivat kengät ja sukat mukaan.
Hiihtokoulussa tauko. Jatketaan lumilla tammikuun alussa.	

Varusteet lumille: Perinteisen varusteet perinteiselle ja vapaan varusteet vapaalle, säänmukainen hiihtoasu

ti 8.1.2018 klo 17.45 – 19 Vapaa tekniikka

ti 15.1. klo 18 – 19 Perinteinen

ti 22.1. klo 18 – 19 Vapaa

ti 29.1. klo 18 – 19 Perinteinen

ti 5.2. klo 18 – 19 Vapaa

ti 12.2. klo 18 – 19 Perinteinen

ti 19.2. klo 18 – 19 Vapaa

ti 26.2. klo 17.30 – 19 Lopetushiihdot yhteislähtönä ikäryhmittäin (vapaa)

Jokaisen harjoituskerran jälkeen hörppäillään mehut ja päätöshiihtojen jälkeen paistellaan makkarat sekä suoritetaan palkintojen jako.

Muutoksista ilmoitetaan sähköpostiin/WhatsAppiin hiihtokoulupäivänä klo 17 mennessä.

Yhteyshenkilö Teijo Harjuhaahto, p. 0400 686411, teijo.harjuhaahto@gmail.com.

**Tervetuloa Saloisten Reippaan Hiihtokouluun**