

**SYKSYN 2021 HARKKASUUNNITELMA (16.8.2021) aloitus KLO 18.00**

1.9	Liikuntakeskus, sauvakävely
8.9	Varuskunnan esterata, 5-tienristeys
15.9	Kuntotestit, Niinisalon kenttä, oma alusta mukaan
22.9	Rullahiihto/-luistelu/juoksulenkki Vihteljärven koulu
29.9	Suofudis, Kuninkaanlähde, koirakentän vieressä (KSKY)
6.10	Cooperin -testi Niinisalon kenttä
13.10	Sauvakävely+loikat, Kuninkaanlähde ampumarata
20.10	Kuntopiiri, Liikuntakeskus (Johanna)
27.10	Pyöräily, lähtö 5-tienristeyksestä SYSSLOMA
3.11	Hiihto vapaalla, Jämi
10.11	Hiihto perinteisellä, Jämi
12-13.11	LEIRI, Jämi
17.11	sauvakävely+loikat, Kuninkaanlähde ampumarata
24.11	Hiihto vapaalla Jämi
1.12	Hiihto perinteinen Jämi
8.12	Hiihto, jos tykkilatu, muuten sauvakävely
15.12	Kuntotestit, paikka ilmoitetaan myöhemmin
22.12	Pikkujouluhiihdot tiptap
29.12	Hiihto
	Mahdollisesti harkkakisoja heti kun tykkilatu valmistuu

Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia syksyn kuluessa, asiasta tiedotetaan Whatsapp:lla. Ilmoita Susannalle puh.nro, joka liitetään WA-ryhmään.



Harjoituksissa vaatteet todennäköisesti likaantuu ja nuhjaantuu

Jämin hiihtoputkessa hiihtoaikaa on lipulla enemmän kuin mitä varsinainen harjoitusaika on. Jokaisen isomman harjoittelijan tulisi pyrkiä hiihtämään vähintään 1,5 tuntia. Putkeen voi mennä jo ennen klo 18 ja se on keskiviikkoisin auki 21 saakka.

Heti lumien sataessa mennään ulos hiihtämään.

Leiri-infoo on tulossa.

susanna 0505124998

teemu 0504101230

johanna 0505672305