

SYKSYN 2026 HARKKASUUNNITELMA aloitus KLO 18.00 Popparit, klo 17.30 Hopparit

9.9	Liikuntakeskus, sauvakävely, Risenportaat
16.9	Treenipaikka varmistuu myöhemmin
23.9	Rullahiihto tai –luistelu / sauvakävely+portaat Niinisalo, Mölkkärintie 40
30.10	Treenipaikka varmistuu myöhemmin
7.10	Rullahiihto tai –luistelu / sauvakävely+portaat Niinisalo, Mölkkärintie 40
14.10	Cooperin -testi Niinisalon kenttä, Varuskunnantie 86
21.10	SYYSLOMA
28.10	Sisäliikuntaa
4.11	Romusuksihiihtoa, Kuninkaanlähde 335
11.11	Paini
18.11	Sauvakävely Kunkku, Kuninkaanlähteentie 335
25.11	
2.12	
9.12	
16.12	Pikkujouluhiihdot tiptap
23.12	
30.12	

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

Harjoituksissa vaatteet todennäköisesti likaantuu ja nuhjaantuu.

Heti lumien sataessa aloitetaan hiihto.

Susanna 050-5124998

Teemu 050-4101230

Heidi 045-6255955

Sanna 050-5926629

- La 19.9 klo 11-15 **Laavujen kierros**, junioreille tarjolla makkaraa ja mehua Kunkun laavulla.
- La 26.9 klo 10.30/12 Vihteljärven ympärijuoksu. Seura maksaa, kisapaikalla nimi KankUn hiihtäjien listaan.
- Kankaanpään Maraton 18.10. Seura maksaa kuittia vastaan osallistumisen.
- Vk 49 lumileiri Äkäslompolo, jokainen hoitaa itse majoitukset jne. Yhteisharjoitukset 2 krt/vrk.

Harjoituksissa ja kilpailuissa otetaan kuvia, joita julkaistaan somessa ja eri julkaisuissa.

Ilmoita, jos et halua lastasi kuvattavan