

Pohjois-Savon Hiihdon piirileiripäivä Siilinjärvellä 7.8.2022

Piiripäivän teemana: juoksutekniikka, intervallit ja tehot. Nuorille vauhtia tarjoilee päivään ohjaajaan roolissa viime talven M20 sarjan vapaan 10 kilometrin sm-pronssimitalisti Nuutti Mäkinen.

Aikataulu

9.45-10.00 **Kokoontuminen** Laturasti Huvikumuntie 45 Siilinjärvi

Vaihtovarusteet voidaan jättää säilöön Laturastille, jossa vietämme koko piirileiripäivän iltapäivään saakka.

10.00-11.30 **Harjoitus 1** Juoksutekniikka, koordinaatio ja polkujuoksukilpailu (lenkkivarusteet ja juomapullo): matkat 1km, 2km, 3km ja 6km. Harjoituksen jälkeen mahdollisuus peseytymiseen Laturastilla (pojat klo 11.30-11.50 ja tytöt klo 11.50-)

12.00-13.00 **Lounas** Laturastilla. Lounaan jälkeen vapaata ohjelmaa ja tarkkuuskisailua frisbeegolfilla.

13.30-15.00 **Harjoitus 2.** Suoharjoitus: intervallit + suojalkapallo (suolenkkivarustus, sauvat, juomat). Aurinkoisella kelillä suoharjoituksen jälkeen halukkaat voivat loppuverryttelylenkillä käydä uimassa Pienen Ruokolammen tai Kalettoman lammen uimapaikoilla. Harjoituksen jälkeen mahdollisuus peseytymiseen Laturastilla (pojat klo 15-15.30 ja tytöt 15.30-)

Ilmoittautuminen henkilöittäin piirin sivujen nettilomakkeella 4.8.2022 mennessä. Ilmoita samalla mahdolliset erikoisruokavaliot.

Osallistumismaksu: 15 euroa juniori/10 euroa huoltaja suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä Siilinjärven Hiihtoseuran tilille: FI96 4786 1020 0194 69 viestillä: piirileiripäivä + urheilijan nimi

Vanhemmilla ja huoltajilla myös mahdollisuus osallistua piiripäivään: polkujuoksuun, suoharjoitukseen tai käydä tutustumassa Laturastin läheisyydessä Patakukkulan kiintorasteihin tai Tarinanlaakson frisbeegolfraitoihin.

Lisätietoja tarvittaessa: Jani Tikkanen 0408406363

Tervetuloa Siilinjärvelle!