

Leiriohjelma 16. - 18.6.2019 Kalajoki

Sunnuntai

15:00 - 16:00	Ilmoittautuminen Safaritalo, Merisärkantie 10. Majoittuminen huoneisiin.	
16:15	Harjoitus RHV sis taitoa; mogren, wassu (+J 0:15)	1:15-1.45
18:00	Päivällinen	
19:30	Lihashuoltoa/ uintimahdollisuus meressä	0:45
20:30	Iltapala	

Maanantai

7:45	Aamulenkki 0:15	
8:00	Aamupala	
9:30	RHV: Formulasprintti + J 0.15 sis teho	1:30-1:45
12:00	Lounas	
15:00	JK sis loikat+portaat PK2	1:15-1:30
17:00	Päivällinen	
18:30	Leiriolympialaiset	
20:30	Iltapala	

Tiistai

7:45	Aamupala	
8:30	SK PK1	2:30-3:00
12:00	Lounas ja leirin päätös	

Ruokailut ovat myös Safaritalolla. Varaa mukaan rullahiihtoon (V), sauvakävelyyn, uintiin ja juoksuun vaadittava varustus sekä sykemittari ja juomavyö. Piirileirisäännöt ja -sitoumukset ovat voimassa tälläkin leirillä. Hiljaisuus klo 22:30

Lisätietoja:

valmennus: Esko Valikainen puh. 0400 907335, Eelis Valikainen 044-3463012
Safaritalo: 045-1116633