



HIHTOKOULUN KEVÄTOHJELMA 2022

Harjoitukset Haukkavuoressa torstaisin klo.18.00 - 19.30
Varustus harjoituksen mukainen ja suksihuolto tehtävä ennen harjoitusta. Jos pakkasta -10°C tai enemmän on harjoitus perinteisellä.
Pakkasen ollessa -16°C tai enemmän, tällöin ei harjoituksia.



	Pvm.	Harjoitus		Tulevia kilpailuja
tammi	6.1.	Hiihtokoulun aloitus perinteisellä		6.1 Makkaran grillausta, Loppiaisena
	13.1.	Tasapainoharjoitteet, vapaalla		16.1 World Snow Day, Pöytyä
	20.1.	Hiihtotekniikka, perinteisellä		22.1 Haukkavuoren hiihdot P, Pöytyä
	27.1.	Vapaan tekniikkaharjoitukset		
helmi	3.2.	Vapaan sprintti harjoitus / wassu		5.2 Pm-sprintit V, Pöytyä
	17.2.	Vapaan tehotreinit		6.2 Maakunta- ja Junioriviesti P/V, Pöytyä
	24.2.	Perinteisen ylämäki hiihto		12.2 Ilmaristen hiihdot V, Lieto. Lasten lumipäivät!
maalis	3.3.	Vapaan hiihdon rytmiikka		5.3 Liedon nuorisohiihdot V, Lieto
	10.3.	Vapaan askellus-alamäkihihti		12-13.3 Jämin Kisat P/V, Jämijärvi
	17.3.	Skicross vapaalla		
	24.3.	Kelien mukaan...		

TULOSSA! 
12.2 Lasten Lumipäivä, Haukkavuori
Kevään hiihtoleiri
Seuranmestaruushiihdot
Nappulahiihtokilpailut
Lasten Formulahiidot, Haukkavuori

Teemat voivat muuttua kelien sekä olosuhteiden mukaan. Lisätietoja tapahtumista voi kysyä vetäjiltä tai tsekata nettisivuiltamme www.poutyanurheilijat.fi ja hiihto

Lisätietoja:

Marika 040-7530376 (hiihtokoulu)

Jyrki 050-3424619 (hiihtokoulu)

Jari 040-7552217 (voitelu)

Tommi 0400-809227 (voitelu)

Hermann 040-8669498 (kilpailut)

Anu 044-7777947 (some / mediavastaava)

Veikko 040-5278847 (muut asiat)

Sähköposti: hiihto@poutyanurheilijat.fi

