



HIIHTOKOULUN HARJOITUSOHJELMA

KEVÄT 2023



Harjoitukset Haukkavuoren ulkoilualueella torstaisin klo. 18.00–19.30. Mukaan säänmukainen vaatetus ja ohjelmaan kirjatun hiihtotyylin mukaiset välineet, valmiiksi huollettuina. Mikäli pakkasta on -10°C tai enemmän, on harjoitus perinteisellä. Pakkasen ollessa -16°C tai enemmän, harjoitukset perutaan. Alle 6-vuotiailla pikkuhiihtäjillä tulee olla oma aikuinen mukana harjoituksissa ja pikkuryhmän hiihtotyyli on aina perinteinen.

	Pvm	Harjoituksen sisältö/teema	Tulevia kilpailuja/tapahtumia
Tammikuu	5.1.	Hiihtokauden avaus hiihtokoulu, ???	7.1. Kauppi, Tampereen Talvikisat (perinteinen, yhteislähtö)
	12.1.	Tasapainoharjoitteita, vapaalla	14.1. Raasepori, Österbyloppet (perinteinen, väliaikalähtö) 15.1. Oripää, Oripään Urheilijoiden hiihdot (tyyli?, ei yhteiskyttä)
	19.1.	Ylämäkitekniikka, vapaa	21.1. Haukkavuoren hiihdot (vapaa)
	26.1.	Ylämäkitekniikka, perinteinen	
Helmikuu	2.2.	Alamäkihiihto ja askellus, vapaa	5.2. Lahti, MiniSalpausselkä -hiihdot, Hopeasompa esikisa (vapaa)
	9.2.	Ryhmässä hiihto, ohittaminen ja viestivaihdot, vapaa	11.2. Lasten Lumipäivät Haukkavuoressa 12.2. Haukkavuori, Varsinais-Suomen Maakunta- ja junioriviesti
	16.2.	Perinteisen tekniikka, perusteet/kertaus	
	23.2.	Rytminvaihdot ja vanhemmilla intervallit, vapaa	
Maaliskuu	2.3.	Perinteisen tekniikan kertaus	3.-5.3. Lahti, Hopeasomman loppukilpailut
	9.3.	Taitorata/skicross	
	16.3.	Vapaan tekniikan kertaus	
	23.3.	Pelit ja leikit, kelien mukaan...	24.-26.3. Ristijärvi, KLL mestaruuskisat (ilmoittautumiset koulun/kunnan kautta tai itse, PÖU tarjoaa kyydin)

Harjoitusten teemat voivat muuttua olosuhteiden mukaan. Seuraa verkkosivujen www.poytyanurheilijat.fi/hiihto ja somen tiedotteita. Lisätietoja ohjelmasta, tapahtumista ja hiihtokouluun osallistumisesta voit kysyä vetäjiltä, somen kautta tai sähköpostilla hiihto@poytyanurheilijat.fi

Kilpailuihin lähdetään usein isommalla porukalla ja yhteiskytydillä. Jos kilpaileminen kiinnostaa kerro ohjaajalle, he neuvovat, miten menetellä. Seuran omat kilpailut ovat oiva paikka testata, miltä kilpaileminen tuntuu. Omissa kilpailuissa ja tapahtumissa tarvitaan myös talkoolaisia, jotka mahdollistavat edulliset harrastuskustannukset sekä seuratoiminnan jatkuvuuden.

Yhteystietoja

Marika 040-7530376 (hiihtokoulu)
Jyrki 050-3424619 (hiihtokoulu)
Suvi 044-9881427 (hiihtokoulu)
Jenni 050-5880236 (Ski-team)
Hermann 040-8669498 (Ski-team, kilpailut)
Veikko 040-5278847 (muut asiat)



MAASTOHIIHTO