

TAMMIKUUN TIEDOTE

- *Tervetuloa talvi ja unelmien hiihtokelit*

Uusi harrastaja – tule testaamaan hiihtokoulua torstaisin!



Ajankohtaista:

Haukkavuoren Hiihdot 22.1.2022 (P)

- Osallistu mukaan Haukkavuoren Hiihtoihin matalalla kynnyksellä. Sarjoja löytyy 8-vuotiaista eteenpäin, mutta myös nuoremmat hiihtäjät ovat tervetulleita kisaamaan. Jokainen osallistuja on voittaja. Aiempaa kokemusta hiihtokisoista ei tarvita ja hiihtojaosto tarjoaa tukea kisavoiteluun. Kisapäivänä saat myös nauttia energisestä kannustuksesta ja urheilujuhlan tunnelmasta. Sarjat löydät Hiihtokalenterista: <https://hiihtokalenteri.fi/maastohiihto/22-01-2022-haukkavuoren-hiihdot-avattu>. Ilmoittaudu tai ilmoita lapsesi mukaan 18.1.2022 mennessä osoitteeseen ilmoittautuminen@poytyanurheilijat.fi.

Välinevuokraus alkaa tämän kauden osalta loppumaan, sillä välineille on ollut kovaa kysyntää. Hiihtokoululaisille pyritään kuitenkin järjestämään asianmukaiset välineet, mikäli niille on vielä tarvetta. Meille on tärkeää, että jokainen innokas hiihtäjä pääsee laduille.

Välinehuolto palvelee tiistaisin ja torstaisin 17.30 - 20.00. Jonoja voi kuitenkin muodostua, joten viethän välineesi ajoissa huoltoon. Uusien hiihtokoululaisten vanhemmat perehdytetään mieluusti voitelun saloihin. Ilmesty paikalle välinehuollon ollessa avoinna ja opi kokeneilta konkareilta.

Hiihtokoulun kevätkauden harjoitusohjelma löytyy some-tileiltämme sekä verkkosivuilta. Muistathan, että Hopiksen pakkasraja on -15° ja ohjelmasta poiketaan hiihtotyylin osalta, mikäli

- ”vesikeli” tai plusasteita → vapaa hiihtotyyli (=luistelu)
- yli -10° → perinteinen hiihtotyyli

****Mikäli jokin askarruttaa, voit aina ottaa yhteyttä somessa tai sähköpostilla hiihto@poytyanurheilijat.fi****



HIIHTOKOULUN KEVÄTOHJELMA 2022

Harjoitukset Haukkavuorella 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		18.1 World Snow Day, Pöytyä
	20.1.	Hiihtotekniikka, perinteisellä		22.1 Haukkavuoren hiihdot P, Pöytyä
	27.1.	Vapaan tekniikkaharjoitukset		
helm	3.2.	Vapaan sprintti harjoitus / wassu		5.2 Pm-sprintit V, Pöytyä
	17.2.	Vapaan tehotreenit		6.2 Maakunta- ja Junioriviesti P/V, Pöytyä
	24.2.	Perinteisen ylämäki hiihto		12.2 Ilmaristen hiihdot V, Lieto. Lasten lumipäivät!
maal	3.3.	Vapaan hiihdon rytmiikka		5.3 Liedon nuorisohiihdot V, Lieto
	10.3.	Vapaan askellus-alamäkihiihto		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 Formulahihdot, 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 050-3424819 (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

