



## HIHTOKOULUN KEVÄTOHJELMA 2024

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 -15\*c tai enemmän, tällöin ei harjoituksia.



	Pvm.	Harjoitus		Tulevia kilpailuja
tammi	4.1.	Hiihtokoulun aloitus perinteisellä		6.1 Tampereen talvikisat <b>P</b> , Tampere
	11.1.	Tasapainoharjoitteet, vapaalla		14.1 Österbyloppet <b>V</b> , Raasepori
	18.1.	Hiihtotekniikka, perinteisellä		21.1 KristaCup <b>P</b> , Tampere
	25.1.	Vapaan tekniikkaharjoitukset		28.1 Lempäälän Kansalliset <b>V</b> , Lempäälä
helmi	1.2.	Vapaan sprintti harjoitus / wassu		21.1 World Snow Day, Pöytyä
	8.2.	Vapaan nopeat laskut		4.2 Mini-Salpausselkä <b>V</b> , Lahti
	15.2.	Perinteisen tekniikka, ylämäki hiihto		11.2 Haukkavuoren hiihdot/VS-piirim. <b>V</b> , Pöytyä
	22.2.	Vapaan hiihdon rytmiikka		
	29.2.	Vapaan askellus-alamäkihihto		
maalis	7.3.	Skicross vapaalla		9.3 52 Jämin Kisat <b>P</b> , Jämijärvi
	14.3.	Suksitemput		15.3 HS-Loppukilpailu <b>S/P/V</b> , Vöyri
	21.3.	Hiihtoa		22.3 KLL:n mestaruuskilpailut <b>XCX/P/V</b> , Rovaniemi
	28.3.	Hiihtoa		
<b>TULOSSA!</b>				
Kevään hiihtoleiri Seuranmestaruushiihdot Nappulahiihtokilpailut Lasten Formulahiidot, Haukkavuori				

Teemat voivat muuttua kelien sekä olosuhteiden mukaan. Lisätietoja tapahtumista voi kysyä vetäjiltä tai [www.poutyanurheilijat.fi](http://www.poutyanurheilijat.fi) ja hiihto

### Lisätietoja:

Marika 040-7530376 (hiihtokoulu / hiihtonallet )  
Suvi 044-9881427 (hiihtokoulu / suksitaiturit)  
Sanna 040-5710373 ( hiihtokoulu / minisompa )  
Jenni 050-5880236 (SKI-Team)  
Hermann 040-8669498 (SKI-Team, kilpailut )  
Jyrki 050-3424619 (hiihtokoulu)  
Jari 040-7552217 ( voitelu )  
Tommi 0400-809227 ( voitelu )  
Veikko 040-5278847 (muut asiat)  
Sähköposti: [hiihto@poutyanurheilijat.fi](mailto:hiihto@poutyanurheilijat.fi)

