

12.-14.8 Harjoitusviikonlopun ohjelma

PE 12.8

klo 18-19:30

Juoksu/kävely ~1-1,5h, sis. nopeus/reaktio

Paikka: Lähtö puretun Kalevankankaan koulun piha (Metsolankatu 34)

Mukaan: juoksuvarustus + juomista, jos kokee tarpeelliseksi

LA 13.8

AP klo 9-10:30

Sauvarinne: alkuverryttely → Sauvarinne; noin 5-8 nousua → Loppuverryttely

Paikka: Tornimäki; Kokoontuminen kahvila-vuokraamon parkkipaikoilla

Mukaan: lenkkivarustus + kävelysauvat + juomista

IP klo 16-17:15

Palauttava juoksu/kävely ja mahdollisesti pelailut. Kesto ~1h.

Paikka: Lähtö puretun Kalevankankaan koulun pihalta

Mukaan: juoksuvarustus + juomista, jos kokee tarpeelliseksi

SU 14.8

AP 9→

Pitkä PK ~2,5-3h: Juoksu/kävely + RH Vapaa

Paikka: Lähtö ja paluu puretun Kalevankankaan koulun pihalta

Mukaan: lajien mukaiset varusteet & juomista!! + muuta energianlähdettä, jos kokee tarpeelliseksi (esim. välipalapatukka tms.)