Kainuun hiihdon yhteisharjoituspäivät 13.10 - 15.10.2017

Paikka Vuokatin Urheiluopisto

Kainuun hiihto järjestää yhteisharjoituksia peräkkäisinä päivinä 13.10.- 15.10.2017 Vuokatin Urheiluopistolla. Harjoitukset toteutetaan päiväharjoitustyyppisesti. Eli voit osallistua vain yhteen päivään taikka sitten kaikkiin kolmeen päivään. Mikäli joku haluaa, on mahdollista majoittua Vuokatin Urheiluopistolla. Opistolle on tehty pieni alustava varaus huoneista. Majoittuminen tulee jokaisen kustantaa itse. Alla alustava ohjelma:

Perjantai: Klo. 16:30, ampumahiihtostadion. Hiihto Vapaa 1,5 – 2h. Vapaan tekniikkaharjoitukset.

Lauantai: Klo. 9:30, sauvarinne, lähtö urheiluopiston jalkapallokentältä.

 Klo. 12:00 lounas (esim. Vuokatin Urheiluopisto)

 Klo. 14:30 Hiihto perinteinen, perinteisen tekniikat 1,5h

Sunnuntai: Klo. 9:30 Hiihto Vapaa 1,5- 2h tekniikkaharjoitukset.

T, Tino Tiilikainen