



## HIHTOKERHON KEVÄT 2010

**HUOM! Muutokset ovat mahdollisia . Seuraa Ylärin seurapalstaa!**

AIKA	HARJOITUKSEN TEEMA	PAIKKA ja AIKA
To 14.01.	Sarjakisat. Perinteinen hiihtotapa.	Käenkoski klo 18
La 16.01	Satakunnan Kansan Junior/Seuracup 1. osakilpailu	Käenkoski alkaen klo 11
To 21.01.	Hiihdon tekniikkaharjoitukset ja sarjakisat Vapaa hiihtotapa. Teemana tasapaino.	Käenkoski Hiihtotekniikka klo 17.30 Sarjakisat klo 18.15
To 28.01	Hiihdon tekniikkaharjoitukset ja sarjakisat Vapaa hiihtotapa.	Käenkoski Hiihtotekniikka klo 17.30 Sarjakisat klo 18.15
To 04.02.	Hiihdon tekniikkaharjoitukset ja sarjakisat Perinteinen hiihtotapa	Käenkoski Hiihtotekniikka klo 17.30 Sarjakisat klo 18.15
To 11.02.	Hiihdon tekniikkaharjoitukset ja sarjakisat Vapaa hiihtotapa	Käenkoski Hiihtotekniikka klo 17.30 Sarjakisat klo 18.15
To 18.02.	Hiihdon tekniikkaharjoitukset ja sarjakisat Perinteinen hiihtotapa	Käenkoski Ilmoittautuminen klo 17.30 Kisa alkaa klo18.00
To 25.02	Parkanon Kaupungin Mestaruushiihdot Vapaa hiihtotapa	Käenkoski Ilmoittautuminen klo 17.30 Kisa alkaa klo18.15
Vko 9 To 04.03	Hiihtoloma Hiihtovaellus Käskyvuorelle	Lähtö klo 13 Jäähallin pihasta Kimppakyydit Kts. Ylärin seurapalsta!
To 11.03	Parkanon Urheilijoiden mestaruushiihdot Perinteinen hiihtotapa	Käenkoski Ilmoittautuminen klo 17.30 Kisa alkaa klo18.15
La 13.03	Osuuspankin ja ParkU:n Hippon hiihdot Vapaa hiihtotapa	Käenkoski klo 11 kts. ilmoittautuminen Yläristä
To 18.03	Hiihto-olympialaiset	Käenkoski klo 18.15

	Kaikenlaista kivaa suksilla ☺	
To 25.03	Laskettelua ja infoa hiihtopäättäjaisistä	Käenkoski klo 18.15

- Hiihtokerhon ja kisojen pakkasraja on –15 astetta!! (Ehdoton)
- Ottakaa harjoituksiin mukaan juomaa ja LÄMMINTÄ/ SÄÄNMUKAISTA VAATETTA!
- Hiihtokerhomaksu on 20€/ osallistuja (kevätlukukausi= 12 kertaa)