

Annukan ja Mikan kestävyysjuoksuleiri.

Pohjois-Suomi, Iso-Syöte 28.9.–30.9.2018
Huippukymppi - Isosyöte Classic Trail Run



Nyt on ainutlaatuinen tilaisuus yhdistää kestävyysjuoksuleiri Huippukymppiin tai IsoSyöte Classic Trail Runiin sekä kestävyysjuoksuseminaariin. Leiri sisältää luentoja harjoittelusta todella kattavasti, jokaisella luennolla on myös osuus kysymyksiin, jotka voi esittää Maastajuoksun maailman ja euroopan mestarille Annenari Kiekaralle.

Mukana kestävyysjuoksuseminaarissa Arttu Vattulainen – tie kestävyysjuoksun aikuisten arvokilpailuun.

Leirit on haluttuja ja hauskoja ympäri Suomen liikunta- ja urheiluopistoilla, sinun ei tarvitse olla huippujuoksija – vaan halu liikkua hölkäten ja juosten. Tule mukaan iloiseen ja liikunnalliseen porukkaan, paikkoja rajoitetusti, toimi nopeasti.

Leirin hinta; sisältää majoituksen, leirimaksum, ruokailut (pe –illallinen, la aamupala – lounas – päivällinen – su aamupala), osallistumismaksum HUIPPUKYMPPIIN tai Iso-Syöte Classic Trail runiin sekä kestävyysjuoksuseminaariin.

2 hengen mökeissä 170 €/hlö
6 hengen mökeissä 160 €/hlö
2 hengen huoneissa(hotelli) 180 €/hlö



Pe 28.9.	klo 15.00	Luento ja harjoitus seuraavan päivän kisaan
	klo 18.00	Kestävyysseminaari
La 29.9.	klo 07.30	aamuharjoitus kisaan ennen kisa ohjattu verryttely HUIPPUKYMPPI tai POLKU JUOKSU
	klo 19.00	loppuverryttely kisan jälkeen Luento
Su 30.9.	klo 10.00	Luento ja palauttava harjoitus

Tied: Mika Kiekara 045-2267170, Annemari Kiekara 045-2267170
annukka.mikakiekara@gmail.com

Ilm: Heino Ruuskanen 0400-346097 heino.ruuskanen@pudasjarvi.fi