



KUTSU HELSINGIN NYKYAIKAISTEN 5-OTTELIJOIDEN JÄRJESTÄMÄÄN JUOKSU- JA UINTILEIRILLE 22.11. – 24.11.2019

Helsingin Nykyaikaiset 5-Ottelijat ry järjestää juoksu- ja uintileirin viikonloppuna 22.11. – 24.11.2019. Leirin vetää Ismo Salminen.

LEIRIOHJELMA:

Perjantai 22.11. juoksu ja uinti Mäkelänrinne

Juoksu klo 17.00 - 17.45 (klo 17.00 valmiina Märskyn uimahallin edessä juoksuvarusteissa)
Uinti klo 18.00 - 19.30 Märsky, ryhmä 1 ja 2

Lauantai 23.11. juoksu Pirkkolan urheilupuisto ja uinti Mäkelänrinne

Juoksu klo 11.00 - 13.00 Pirkkolan urheilupuisto (klo 11.00 valmiina Pirkkolan uimahallin edessä juoksuvarusteissa)

Uinti klo 17.00 - 18.00 Märsky, ryhmä 1
Uinti klo 18.00 - 19.00 Märsky, ryhmä 2

Sunnuntai 24.11. juoksu ja uinti Pirkkola

Juoksu klo 13.30 - 14.15 Pirkkolan urheilupuisto (klo 13.30 valmiina Pirkkolan uimahallin edessä juoksuvarusteissa)

Uinti klo 14.30 - 15.30 Pirkkola, ryhmä 1
ryhmälle 2 kuntopiiri altaalla klo 14.45-15.15
Uinti klo 15.30 - 17.00 Pirkkola, ryhmä 2

Leirimaksu on 35€ jos olet maksanut Helsingin Nykyaikaisten 5-ottelijoiden syyskauden harjoitusmaksun. Muille osallistujille leirimaksu on 45€. Osallistujille lähetetään lasku sähköpostilla. Osallistujilla on oltava liiton kilpailu- tai harrastelisenssi.

Sitovat ilmoittautumiset Annikalle 15.11. mennessä westerholm.annika@gmail.com. Paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä, joten kannattaa ilmoittautua ajoissa. Uimataitovaatimus: vapaauinti 100m. Ryhmä 1 on rauhallisempi uintiryhmä ja ryhmä 2 vauhdikkaampi uintiryhmä. Voit esittää ryhmätoivomuksen ilmoittautumisen yhteydessä, mutta lopulliset ryhmät jaetaan tason mukaan. Molempiin uintiryhmiin otetaan max. 6 osallistujaa, jolloin leirin maksimi osallistujamäärä 12 henkilöä.

Huom! Juoksulla säävaraus. Mikäli marraskuun lopulla hyvin paljon lunta niin järjestäjä pidättää oikeuden muuttaa juoksujen paikkaa ja aikataulua.