



KUTSU HELSINGIN NYKYAIKAISTEN 5-OTTELIJOIDEN JÄRJESTÄMÄÄN JUOKSU- JA UINTILEIRILLE 4.9. – 6.9.2020

Helsingin Nykyaikaiset 5-Ottelijat ry järjestää juoksu- ja uintileirin viikonloppuna 4.9- 6.9.2020.
Leirin vetää Ismo Salminen.

LEIRIOHJELMA:

Perjantai 4.9.2020 juoksu ja uinti Mäkelänrinne

Ryhmä 2

Ismon vetämä juoksu klo 16.30-17.45 (klo 16.30 valmiina Märskyn uimahallin edessä juoksuvarusteissa)

Uinti klo 18.00 – 18.45

Ryhmä 1

Itsenäinen juoksu klo 17.45-18.30 (klo 17.40 valmiina Märskyn uimahallin edessä juoksuvarusteissa, Ismo opastaa juoksuun)

Uinti klo 18.45-19.30

Lauantai 5.9.2020 juoksu Pirkkolan urheilupuisto ja uinti Mäkelänrinne

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

Ryhmä 2 uinti klo 17.00 - 18.00 Märsky

Ryhmä 1 uinti klo 18.00 - 19.00 Märsky

Sunnuntai 6.9.2020 juoksu ja uinti Pirkkola

Ryhmä 1

Ismon vetämä juoksu klo 13.15 – 14.15 (klo 13.15 valmiina Märskyn uimahallin edessä juoksuvarusteissa)

Uinti klo 14.30 – 15.45

Ryhmä 2

Itsenäinen juoksu klo 14.15 – 15.30 (klo 14.10 valmiina Märskyn uimahallin edessä juoksuvarusteissa, Ismo opastaa juoksuun)

Uinti klo 15.45 – 17.00

Leirimaksu on 35€ Helsingin Nykyaikaiset 5-ottelijat ry seuraan kuuluville. Muille osallistujille leirimaksu on 45€. Osallistujille lähetetään lasku sähköpostilla. Osallistujilla on oltava liiton kilpailu- tai harrastelisanssi.

Sitovat ilmoittautumiset Annikalle 1.9. mennessä westerholm.annika@gmail.com. Paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä, joten kannattaa ilmoittautua ajoissa. Uimataitovaatimus: vapaauinti 100m. Ilmoitatko ilmoittautumisen yhteydessä 50m uinnin ennätysajan. Ryhmä 1 on rauhallisempi uintiryhmä ja ryhmä 2 vauhdikkaampi uintiryhmä. Ryhmät jaetaan pääsääntöisesti uintiajan mukaan, mutta voit esittää ryhmätoivomuksen ilmoittautumisen yhteydessä. Juoksu suoritetaan oman tason mukaan, joten ryhmäjako ei ole niin oleellinen kuten uinnissa. Molempiin uintiryhmiin otetaan max. 8 osallistujaa, jolloin leirin maksimi osallistujamäärä 16 henkilöä.