

Leirikirje

Keski-Suomen maastohiihdon piirileirille Kannonkoskelle Nuorisokeskus Piispalaan 5.-8.8.2021

Leiri alkaa torstaina klo 13:30. Ilmoittauduthan ennen sitä vastaanottoon. Liitteessä leiriohjelma.

Valmentajina leirillä ovat Ida Meriläinen, Miikka Kinnunen, Sami Lähdemäki

Lauantaina 07.08.2021 klo 13-14 on luento aiheesta "Ravintovalmennus" jossa puhujana on Kati Venäläinen. Luento on maksuton ja avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Otathan leirille mukaan:

- Vapaan rullasukset, perinteisen rullasukset ja sauvat sekä sauvakävelysauvat
- Värikäs ("vihreä") turvaliivi tai värikäs ("vihreä") rullahiihtoon sopiva takki/paita ja kypärä
- Sisä- ja ulkoiluliikuntavaatteet, uikkarit sekä juomavyö
- Henkilökohtaiset tavarat, lääkkeet, rakkolaastarit yms.
- Omat liinavaatteet ja kylpypyyhe
- Iloista ja oppivaista mieltä :)

Maksu paikan päällä, tai mikäli haluat laskun niin ilmoitathan siitä Leirikeskus Piispalan vastaanottoon.

Annamme mielellämme lisätietoa leiristä! Soittele tai meilaa.

Leiriterveisin,

Ida Meriläinen posti: ida.merilainen@gmail.com puhelin. 040 9645167

Miikka Kinnunen posti: kinnunenmiikka@gmail.com puheli.n 050 4008035

Sami Lähdemäki posti: sami.lahdemaki@gmail.com puhelin. 050 3528424

Mika Paananen posti: mika@mumo.care puhelin. 050 3072874

Jarmo Kulmala posti: jarmo.kulmala@piispala.fi puhelin. 040 830 4862