

TP/ME 30.11.2009

Tampereen Pyrintö/suunnistus: eri ryhmien ohjelmat.

	Huom	Tammikuu 2010	Tammikuu 2010	Tammikuu 2010			Huom+leirit	Helmikuu 2010	Helmikuu 2010	Helmikuu 2010	
	AV/mj	Punakone	Punahilkat	Nuorten Ryhmä			AV/mj-leirit	Punakone	Punahilkat	Nuorten Ryhmä	
1					1	1					1
2		AVCC2	AVCC2	AVCC2+JunnuCup2	2	2			Pyynik.mäki-kiiht(vai suun		2
3		Maastolenkki/Riina	Maastolenkki/Riina	Hiihto:paikka xx klo 1	3	3	nmj-leiri	Pk-pitkä kl 18,Kauppi			3
4					4	4	Vierum3-7.2	MäkiVK	AV&TP:Pyynikki Mäki-VI	AV&TP:Pyynikki Mäki-V	4
5	nmj-		Halliharj(3-5*2000m)		5	5	mj-leiri				5
6	Jkylä	loppiainen;Taitoharj	PunahilkkaCup3/Jan	Taitoharjoitus (PHC-r	6	6	Vierumäki 5-				6
7					7	7		Maastolenkki/Hande	Maastolenkki/Hande	Hiihto:paikka xx,10.30; S	7
8				NR-aloitusleiri	8	8					8
9		Testijuoksu	Testijuoksu	(Tj); NR-aloitusleiri	9	9			Pyynikki Mäki-kiihtyvä	Pyynikki Mäki-kiihtyvä	9
10		Maastolenkki/Saila	Maastolenkki/Saila	NR-aloitusleiri + sähly	10	10		Pk-pitkä kl 18,Herwood			10
11					11	11					11
12		Halliharj	Halliharj (3+2+1000)-	AV&TP-halliharjoitus	12	12	AV-leiripäivä	Ukk+Luento2, klo 19-20	Ukk+Luento2, klo 19-20	Ukk+Luento2, klo 19-20	12
13		Pk-pitkä 18,Kauppi			13	13	AVCC+avlp	NC7/yökort+AVCC+av-leir	AVCC+av-leiripv	AVCC4+JunnuCup4	13
14					14	14	VaHa,hisu)	Maastolenkki/Seve+Flo	Maastolenkki/Seve+Flo	Hiihto:paikka xx,10.30; S	14
15		Ukk + Luento1 19-20	Ukk + Luento1 19-20	Ukk + Luento1 19-20	15	15					15
16		Taitoharj	PunahilkkaCup4	Päivä/Yöharj(PHC:n	16	16		MäkiVK	Pyynikki Mäki-kiihtyvä	AV&TP:Pyynikki Mäki-V	16
17		Maastolenkki/Heidi	Maastolenkki/Heidi	Hiihto:paikka xx,10.30	17	17		Pk-pitkä kl 18,Teivo			17
18					18	18					18
19			Halliharj (6-10*1000)	(Tasotestit/ME)	19	19		Kotileiri: Ukk	Kotileiri: Ukk	NR-lähileiri	19
20		Pk-pitkä kl 18,Herwo		Tasotestit by Tainit	20	20		Testijuoksu	Testijuoksu	Testijuoksu; NR-leiri	20
21				(Tasotestit/ME)	21	21		Kotileiri:	Kotileiri:	NR-leiri + Sähly	21
22	AV-le	Kotileiri: Ukk	Kotileiri: Ukk	Ukk	22	22					22
23	AVCC	Kotile:NonameCup6	Kotileiri: AVCC	AVCC3+JunnuCup3	23	23			Pyynikki Mäki-kiihtyvä		23
24		Kotileiri	Kotileiri	Hiihto:paikka xx,10.30	24	24	nmj-leiri	Pk-pitkä kl 18,Kauppi		18.30 Pispalan portaat	24
25					25	25	Italia; AV-Ita				25
26	Mäki	MäkiVK	Pyynikki Mäki-kiihty	AV&TP:Pyynikki Mä	26	26	AV-Italia	Ukk klo 17-18.30	Ukk	Ukk	26
27		Pk-pitkä kl 18,Teivo			27	27	AV-Italia				27
28					28	28	AV-Italia	Maastolenkki/Ema		Sähly	28
29		Ukk klo 17-18.30	Ukk	Ukk	29						29
30	Testi	Testijuoksu	Testijuoksu	Testijuoksu	30						30
31		Maastolenkki/Anni	Maastolenkki/Anni	Hiihto:paikka xx,10.30	31						31