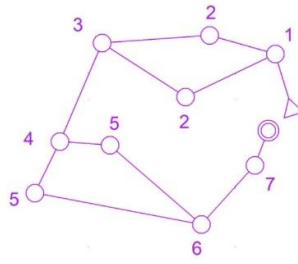


TP:n sprinttileiripäivä su 18.2.2018 Helsingissä

Sprinttileiripäivä TP:n Punajunnuille, edustukselle ja Harraste-ryhmälle ym. Luvassa on kaksi hyvää sprinttiä meille oudoilla alueilla. Tavoitteena on sprintin suorituksen hallinnan harjoittelu myös ryhmäpainetilanteessa. Mieluiten sprintit vedetään hyvällä teholla, huomioi tämä leiripäivälle valmistautumisessasi (ainakin niin, että lauantai ei ole vauhtitehollinen päivä).

Päivän ohjelma

- Lähtö Tampereen Hakametsän jäähallilta bussilla klo 8 (matkalla johdattelua rintiin)
- **Aamupäivän sprintti klo 10.30, Tukutori, Helsinki**, os: Vanha talvitie 10, 00580 Helsinki.
- <https://goo.gl/maps/z7p19HY3ZQ22>
- Rata yht 3.2 km jaettuna 2 osaan. Hajonta.
- Yhteislähtö n. 4-6 hengen samantasoisissa ryhmissä.



Free Choise -hajontatyyppi

Knock-out –hajontaesimerkki (rasteilla 2 ja 5 voi valita mieleisen hajonnan):

- Pesu ja ruokailu mahdollisesti Pirkkolan urheilupuisto.
- Ruokailu.
- Palaveri.
- **Iltapäiväsprintti klo 15 Pasilassa**. Kaksi sprinttivetoa, vedot yhteensä n. 2,5 km - sisältäen runsaasti tasoja.
- Lähtöpaikka Messukeskuksen ympärillä: <https://goo.gl/maps/5xTqrPpu83S2>



- Kotimatka, jolla huoltsikkaruokailu omatoimisesti.
- Tampereen jäähallilla n. klo 19.15

Leirimaksu ja mitä mukaan

Punajunnujen ja edustuksen leirihinta on 30 €, muille omavastuuhinta eli 45 €. Hinta sisältää: 1*ruoka, 2*kartat, bussi, suihku, palaveripaikka ja ohjaus.

Leiri maksetaan ennen leiriä Punajunnujen tilille kunkin omalla viitenummerolla.

Ota pientä evästä treenien jälkeen syötäväksi.

Ota mukaan myös 3 kpl juoksemasi sprinttikarttoja mukaan.

Ilmoittautuminen

TP kalenteriin 18.2. päivän kohdalle 11.2. mennessä. Kirjoita ilmoittautumiseen mahdolliset ruoka-allergiat.

Matkanjohtajat ja coachit

Lammikko p. 0400 568693, mikkoeskola@kolumbus.fi ja Riikka Eerola