



KESÄLEIRI 8.8.-13.8.2016

Tervetuloa Swimming Jyväskylän Starttiryhmän, Vesikiittäjien ja Ratahaiden kesäleirille 8.8.-13.8. Järjestämme leirillä harjoitukset kerran päivässä ulkona Jyväskylän alueella. Harjoitukset pyritään pitämään säästä riippumatta, joten varustus sen mukaan. **UKKOSELLA HARJOITUKSET PERUTAAN.** Varatkaa riittävästi vettä ja evästä tapahtuman keston mukaan. Osaan tapahtumista voi liittyä tarkempia ohjeita, joten luekaa ohjelma tarkasti läpi. Parkour on ainoa, joka vaatii ennakoilmoittautumisen ja on maksullinen. Kysymykset sähköpostilla [jani.hartikainen\(at\)swim.fi](mailto:jani.hartikainen(at)swim.fi). Ennakoilmoittautuminen parkouriin 3.8 mennessä [jani.hartikainen\(at\)swim.fi](mailto:jani.hartikainen(at)swim.fi).

-Jani Hartikainen, Rollovalmentaja, Swimming Jyväskylä

Ohjelma:

MAANANTAI 8.8: Pallopelit 16-17.30. Kokoontuminen Aaltoalvarin etuovella. Saa tuoda jalkapalloja, koripalloja, frisbeitä ja yms.

TIISTAI 9.8: Parkour, klo 16-17.30, Kokoontuminen Aaltoalvarin etuovella. Maksullinen hinta: noin 10 €/henkilö **Ennakoilmoittautuminen 3.8 mennessä. Mikäli tapahtuma peruuntuu ukkosen vuoksi maksua ei peritä. Mukaan pääsee 36 ensimmäistä ilmoittautumisjärjestyksessä. Peruminen ilmoittautumisajan jälkeen vain, jos joku ottaa varasijalta paikan vastaan.**

KESKIVIIKKO 10.8: Maastajuoksu, mäkijuoksu ja polkujuoksu. Laajavuori klo 16-17.30. Kokoontuminen laskettelurinteen parkkipaikalla

TORSTAI: 11.8: Triathlonkilpailu, Haukkalanranta, kokoontuminen klo 18. **Ohjeet seuraavalla sivulla.**

PERJANTAI 12.8: Yleisurheilu 16-17.30. Kokoontuminen Aaltoalvarin etuovella

LAUANTAI 13.8: Pelit ja leikit klo 10-12. Saa tuoda peli/leikkivälineitä, kuten esimerkiksi mölkyn tai hyppynarun.



TRIATHLONKILPAILUN OHJEET:

Kisaan kokoontuminen Haukkalanrannassa uimarannalla Haukkaranta 1. Auton voi jättää, joko Haukanpesäntien parkkipaikoille tai uimarannan viereiselle pumppaamolle Haukkarannan päähän. Kokoontuminen klo 18. Tapahtuman arvioitu kesto 2,5h .

Triathlonkisaan mukaan tarvitaan:

Uintivarustus

Ylimääräinen pieni pyyhe vaihtoalueelle jalkojen putsaukseen.

Pyörä (reitillä ylämäki eli vaihteita tarvitaan)

Pyöräilykypärä

Lenkkarit

Sään mukaan vaattetusta pyöräilyyn: Kylmällä ilmalla paita ja shortsit lämpimällä kelillä mennään uikkareilla koko matka.

Reittejä ei ole suljettu muulta liikenteeltä eli liikutaan liikennesääntöjä noudattaen.

Mutta molempiin pyöräilyn risteyksiin laitetaan liikenteenohjaaja.

Triathlonin järjestys on uinti, pyöräily, juoksu.

Matkat 50m/2km/700m (starttiryhmä) tai 100m / 2km / 700m (vesikiitäjät ja ratahait)

Kilpailun jälkeen on järjestetty mahdollisuus saunaan.

.