

HelTRI



Helsinki Triathlon ry järjestää aloittelijoille suunnatun triathlonleirin 10.-12.10. Vierumäellä!

Helsinki Triathlon ry:n "Triathlonistiksi 2015" - triathlonleiri on tarkoitettu sinulle, joka olet aloittanut triathlonharrastuksesi vasta jonkin aikaa sitten.



Leiriohjelmassa:

- Luentoja miten pääset triathlonissa alkuun
- Juoksutekniikkaharjoituksia
- Uintiopetusta
- Teoriaa ja käytäntöä lihashuoltoon
- Ohjattuja yhteislenkkejä

Mukaan tarvitset:

- Sisä- ja ulkojuoksuvarusteet
- Uintivarusteet
- Sisäliikuntavarusteet
- Ulkoliikuntavarusteet, jotka sopivat esimerkiksi kävelyyn, seikkailupuistoon tmv.
- Halutessasi polkupyörän, oli se sitten maantiepyörä, cyclocrossari, hybridi, maastopyörä tmv. sekä pyöräilyvarusteet mukaan lukien kypärä
- Reipasta urheilumieltä



HelTRI

Leirin hinta:

- Leiriohjelma: 173 euroa, jonka lisäksi vapaavalintaisina lisäpalveluina
- Ruokailut: 37 euroa tai
- Ruokailut sekä majoituksen 2 tai 4 hengen huoneissa: 74 euroa



Ilmoittautuminen:

Helsinki Triathlon ry:hyn kuulumattomat ilmoittautuvat leirille sähköpostilla osoitteeseen tj@heltri.net lähettämällä seuraavat tiedot:

- Nimi
- Syntymäaika
- Matkapuhelinnumero
- Osoite
- Sähköpostiosoite
- Halutut lisäpalvelut: joko ruokailut tai ruokailut+majoitus



Ilmoittautuja saa sähköpostiin laskun.

Leiri on avoin kaikille triathlonisteille seurajäsenyydestä riippumatta. Leirillä on paikkoja rajoitetusti (40 kpl).

Huonetoiveet sähköpostilla osoitteeseen jaakko.wahasilta@gmail.com

Lisätietoja:

Jaakko Wähäsilta, leirinjohtaja, 045 1136193, jaakko.wahasilta@gmail.com

Pasi Raatikainen, toiminnanjohtaja, 043 82 43698, tj@heltri.net

