

# HEITRI



## Helsinki Triathlon ry järjestää uusille triathlonisteille suunnatun triathlonleirin 22.-24.5.2015 ViEURUMÄELLÄ!

Helsinki Triathlon ry:n "Kohti Triathlonkesää 2015" - triathlonleiri on tarkoitettu sinulle, joka olet aloittanut triathlonharrastuksesi vasta jonkin aikaa sitten. Jos kesällä on edessä ensimmäinen triathlon tapahtumasi, ja kaipaat sitä varten itseluottamusta, niin tämä leiri on kuin tehty sinulle.



### Leiriohjelmassa on luvassa:

- Luentoja miten pääset triathlonissa alkuun
- Juoksutekniikkaharjoituksia
- Uintiopetusta altaassa ja avovedessä
- Yhdistelmä- ja pyöräharjoituksia
- Teoriaa ja käytäntöä lihashuoltoon

### Mukaan tarvitset:

- Sisä- ja ulkojuoksuvarusteet
- Uintivarusteet. Uintimärkäpuku, jos löytyy
- Polkupyörän, oli se sitten maantiepyörä, cyclocrossari, hybridi tms. sekä pyöräilyvarusteet
- Sisäliikuntavarusteet
- Reipasta urheilumieltä



# HelTRI

## Leirin hinta seuraan kuulumattomille:

- Leiriohjelma: 175 euroa, jonka lisäksi vapaavalintaisina lisäpalveluina
- Ruokailut: 30 euroa tai
- Ruokailut sekä majoituksen 2 tai 4 hengen huoneissa: 60 euroa



## Ilmoittautuminen:

Helsinki Triathlon ry:hyn kuulumattomat ilmoittautuvat leirille sähköpostilla osoitteeseen [tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi) 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. Leirilä on paikkoja rajoitetusti (40 kpl).

Huonetoiveet sähköpostilla osoitteeseen [jaakko.wahasilta@heltri.fi](mailto:jaakko.wahasilta@heltri.fi)

## Lisätietoja:

Jaakko Wähäsilta, leirinjohtaja, 045 1136193, [jaakko.wahasilta@heltri.fi](mailto:jaakko.wahasilta@heltri.fi)  
Pasi Raatikainen, toiminnanjohtaja, 043 82 43698, [tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi)

