

KIINNOSTAAKO HIIHTO, MUTTA JÄI LAPSENA OPPIMATTA?
LOPPUIKO AIEMPI URHEILUHARRASTUS, JA ETSIT UUTTA?
KAIPAATKO MONIPUOLISTA OHEISLAJIA?

NYT ONNISTUU!

Uusi 12-15 vuotiaiden aloittavien hiihtoryhmä

* Ei lähtötasovaatimuksia

* Ei kilpailutavoitetta

Aloitukset lokakuussa 2026

Ilmoittautumiset ja lisätiedot

Pasi Rajala, 040 5464925

hiihto@tampereenpyrinto.fi

www.tampereenpyrinto.fi/hiihto

Uusi 12-15 v aloittavien ryhmä

- Ei taitovaatimuksia
- Ei kilpailutavoitetta
- Harjoitukset 1-2 kertaa viikossa, läpi vuoden. Aloitus lokakuussa 2025
- Ryhmämaksu 80e/jakso. Syysjakso lokakuu-joulukuu. Talvijakso tammikuu-maaliskuu. Kesäjakso kesäkuu-syyskuu (heinäkuussa tauko).
- Harjoitukset pääsääntöisesti Kaupin urheilupuiston maastossa
- Monipuolinen harjoitussisältö:
 - Syysjaksolla harjoitukset ulkona (esim. sauvakävely/sauvajuoksu, loikkaharjoitteet, sauvarinteet), kuntopiiriharjoittelua. Joulukuussa hiihtoa ensilumen laduilla.
 - Talvijaksolla pääosin hiihtoharjoittelua. Painotus aluksi tekniikkaharjoitteissa.
 - Kesäjaksolla peruskuntoharjoittelua monipuolisesti eri lajien kautta.
- Välineet:
 - Joko perinteisen tai vapaan hiihtotavan sukset, monot ja sauvat. Ajankohdan mukainen ulkoliikuntavaatetus.
 - Tarvittaessa mahdollisuus erittäin edullisen välinepaketin hankintaan seuran tuella. (Paketin hinta 100-200e)