



KESTÄVYYSJUOKSUN TALVIKARNEVAALIT

Pajulahdessa loppiaisena to–su 6.-9.1.2011

Kesän lajikarnevaalit ovat yleisurheilussa jo käsite. Nyt Kestävyysjuoksun Talvikarnevaaleilla myös talven kylmimpään aikaan kokoontuvat juoksijat ja valmentajat harjoittelemaan ja kilpailemaan huippuolosuhteissa. Pääosassa Talvikarnevaaleilla on harjoittelu, mutta tarjolla on myös kilpailuja, sekä luentoja urheilijoille, huoltajille ja valmentajille.

Talvikarnevaaliohjelma

to 6.1. klo 14 alkaen **Tonnikisa**, T/P 9-15 1000m, N/M17,19 ja N/M 1000m

Talvikarnevaaliavaus, karnevaalirehtorina Olli Pulkkanen

- Luennoitsijavieras Lasse Mikkelsen

pe 7.1. **Lajiharjoittelua** karnevaalivalmentajien johdolla

- Luennoitsijavieras: Tommy Ekblom

la 8.1. **Lajiharjoittelua** karnevaalivalmentajien johdolla

su 9.1. **Lajiharjoittelua** karnevaalivalmentajien johdolla

klo 12.30 **Huippu-urheilijavieras**

klo 14.30 **Hallimaastojuoksu** T/P 9-15 1200-2400m, N/M17,19 ja M/N 3600m

Talvikarnevaalileiritys 10–19-vuotiaille sekä huoltajille/valmentajille

– Täytä ilmoittautumislomake www.lahdenahkera.fi, 1.12.2010 alkaen

– Ilmoittautuminen 31.12.2010 mennessä. Paikkoja rajoitetusti!

Hinnat: yli 10–16-vuotiaat 190 €, yli 16-vuotiaat 215 €, sisältäen karnevaalikoulutuksen, kilpailut sekä täysihoidon.

Maksu 31.12 mennessä:

Lahden Ahkera POP 561007-219786. Viestikenttään: Talvikarnevaalit + osallistujan nimi

Leiritystiedustelut: olli@team4runners.com, puh.050-3252977 tai rami.virlander@sul.fi

Järj. Suomen Urheiluliitto, kestävyysjuoksut ja Lahden Ahkera

