

Torsdag 22.10

18-19:30 Skidning skate GU + mängintervaller (fu) + teknik

Paippi Prosessitie 3 Paimio

Fredag 23.10

17:30–19.15 Skidning klassikt GU + teknik

Paippi Prosessitie 3 Paimio, Dusch i Paippi

Lördag 24.10

10.00-12.00 Alt. 1 Stavlopning i gruvan, flyttar oss med bil till gruvan. FU/MU 4*10 min (2014 födda och äldre) obs! ta med stavar, cykelhjälm, reflexväst och ev. en liten lampa eller telefon. Utan det kommer man inte in på gruvområdet.

Alt. 2 Stavlopning ute terrängen FU/MU / stafetter (2015 födda och yngre)

Samling vid Bantis Skräbbölevägen 5, kl. 9.50

Dusch PIF-center

12.30 Lunch Kjells kitchen Industrigatan 14

13.30 Genomgång av spelregler samt vinterns tävlingar (Juniorer + samt föräldrar)

Industrigatan 14

14.00 Vallningskolning samt genomgång av SkiGo produkter med Mats Johansson

Industrigatan 14

14.30-15.30 Lekar, Padel, Pingis mm. Padelhallen Kraftgatan 3

Eget mellanmål!

16.00-17.30 Alt. 1 RS klassiskt, tema parstakning (2012 födda och äldre)

Alt. 2 RS skate / teknikbana + Löpning, lekar (2013 födda och yngre)

Obs! samtidigt pröva på tillfälle för nya rullskidare!

Finby skidstadion, Finbyvägen 89

Söndag 25.10

10.00-12/13.00 Alt. 1 Långlänk (GU1) runt om i Pargas (2,5-3h) (ca 2013 födda och äldre)

Alt. 2 löpning 90 min + lekar/stafetter (2h) (ca 2014 födda och äldre)

Samling kl. 9.55, Pif-center

Dusch PIF-center

13:00(13.30) Lunch Kjells kitchen Industrigatan 14