

## KESKIMAAN ULKOLIIKUNTA-/HIIHTOKOULUOHJELMA SYKSY 2020

VKO 36	Tutustuminen, pelit ja leikit
VKO 37	Nopeus, koordinaatio, reaktiot
VKO 38	Sauvatreeni (Mukaan sauvakävelysauvat)
VKO 39	Suunnistus (tavallinen, tötsä tai valokuva)
VKO 40	Makkaranpaistoretki, vanhemmat voivat myös osallistua.
VKO 41	Pyörätaituruus (Mukaan: pyörä, kypärä. Pyörän <b>EI</b> tarvitse olla maastopyörä)
VKO 42	Syysloma, <b>EI TREENEJÄ</b>
VKO 43	Polkuseikkailu
VKO 44	Sauvatreeni & ampumajuoksu (mukaan kävelysauvat)
VKO 45	Hiihto ensilumenladulla. Tyylin saa valita itse. <b>Huom!</b> Tällä viikolla vain yksi kaikkien ryhmien yhteinen harjoitus. Päivä ilmoitetaan myöhemmin.
VKO 46	Valoseikkailu (Mukaan otsalamppu tai taskulamppu)
VKO 47	Pallopelit
VKO48	Hiihto ensilumenladulla. Tyylin saa valita itse. <b>Huom!</b> tällä viikolla vain yksi kaikkien ryhmien yhteinen harjoitus. Päivä ilmoitetaan myöhemmin.
VKO49	Mäkispesiaali
VKO50	Jouluspesiaali. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin.

### Varusteista:

- Syksyn harjoitusten varusteet: hyvät lenkkarit, ulkoiluvaatteet sään mukaan, kävelysauvat
- Kävelysauvojen pituus: 0,7 x kävelijän pituus
- Pyörätaituruuteen riittää ihan tavallinen pyörä
- Hiihtoharjoituksiin sukset, sauvat ja monot mukaan
- Hiihtosauvojen pituus:
  - luistelu 0,90 x hiihtäjän pituus
  - perinteinen 0,85 x hiihtäjän pituus

Makkaranpaistoretken paikat:

Keljonkangas: laavu hiihtoladun varrella

Laajavuori: joku laavu hiihtoreitin varrella

Vaajakoski: Halsilan hiihtomaan laavu

Huhtasuo: vuorilammen laavu

Tikkakoski: Sarpatin laavu