

YHTEISLÄHTÖTREENIT KUPITTAALLA 2025

Lähtötreenit on tarkoitettu 13v. ja vanhemmille juoksijoille, mahdollisuus ottaa lähtöjä porukassa telineistä lähettäjän lähetyksellä, osassa harjoituksissa käytössä vilpinpaljastuslaitteet, jolloin selviää mm. reaktioajat.

Miten toimitaan;

- osallistujat hoitavat omat hallimaksunsa, verryttelyt omatoimisesti
- odotellaan jonossa, 5 kerrallaan viivalle, ensimmäisellä kerralla yksi ”treenilähtö sallittu”, seuraavalla kerralla telineet paikalleen ja odottamaan komentoja...
- vilppilähtöjä ei uusita!

Ps. Yleensä ruuhkaa alussa... (puoli kahdeksan jälkeen ei tarte kauaa jonotella)

Lähtöharjoitukset:

- ❖ MA 20.1. klo 18.30
- ❖ MA 27.1. klo 18.30
- ❖ TI 11.2. klo 18.30

Lähetysaika illoissa klo 18.30- n. 20:30 (niin pitkään, kun juoksijoita riittää...)

Lähettäjinä toimivat VARSY:n seurojen lähettäjät.