



Harraste 1

Kevät 2010

Kevään uintikausi alkaa torstaina 7.1.2010 klo 18.30

Harjoitusvuorot:

Maanantai klo 19.30-21

Torstaina klo 18.30-21 punttisali klo 18.30-19.20 ja uinti 19.30-21

Lauantaina klo 10-12

Harjoituksiin mukaan kahdet uima-asut, kahdet uimalasit, juomapullo, lättärit ja on suositeltavaa käyttää uimalakkia. Punttisalille sisäpelikengät, sisäpeliasu. Ilmoitus poissaolosta on annettava valmentajille hyvissä ajoin (esim. viimeistään saman päivän aamuna).

Harraste 1-ryhmässä uivat Nea, Noora, Aleks, Eemi, Martin, Miika, Mikko, Santeri ja Ville.

Kalenteri:

Tammikuu: Kunto kohdalleen.

Helmikuu: Lyhyitä ja tekniikkaa.

Maaliskuu: Vauhtia pitkiin matkoihin.

Huhtikuu: Vauhtia lyhyillä ja pitkillä matkoilla. (Leiri?)

Toukokuu: Nopeaa ja kesäksi kuntoa varastoon.

Uimaliiton kisat

- 7.1. Kevätkausi 2010 alkaa koulujen alettua ja joululoma on pidetty
- 23.1. [Kerava-Uinnit](#)
- 13.-14.2. [Omavara-cup Espoonlahti 50m](#)
- 20.-28.2. **Talviloma**
- 6.-7.3. [Vantaa Junior Meet 50m](#)
- 13.3. [Tuusula-Uinnit](#)
- 21.3. [Tuula Kara uinnit Somero](#)
- 2.-5.4. **Pääsiäinen**
- 23.-25.4. **Leiri ???**
- 10.-11.4. [TYR karnevaalit Espoonlahti 50m](#)
- 8.5. [Toukouinnit, Imatra](#)
- 22.-23.5. [Vantaa Games 50m](#)
- 3.6. Kevätkauden viimeinen treeni

Kilpailuihin mukaan kahdet/kolmet uima-asut, kahdet uimalasit, juomapullo, uimalakki, NurKun T-paita ja verkkarit ja mahdolliset eväät.

Terveisin valmentajat

Merja Sundström, 041-5507576, merjasundstrom@hotmail.com

Seppo Martinsaari, 044-2975612, seppo.martinsaari@kolumbus.fi