

Paimion Rastin nuorten ryhmän toiminta aktivoituu

Tervetuloa mukaan kaikki vanhat jäsenet ja uudet lajista kiinnostuneet nuoret!

Vuoden 2010 alusta Paimion Rastin yli 11-vuotiaiden nuorten ryhmän uutena vetäjänä aloittaa omalta maajoukkuesuunnistajan uraltaan äitiyslomalla oleva Katri Lindeqvist, joka koordinoi nuorten ryhmän toimintaa, antaa taito- ja juoksuvalmennusta ja toimii nuorten tukihenkilönä seurassa.

NUORTEN RYHMÄN TOIMINTA TALVELLA 2010 (tammikuu-maaliskuu)

Jokainen voi osallistua toimintaan oman valinnan mukaan. Kaikki nuoret ovat tervetulleita aktiivisesta tai satunnaisesta toimintaan osallistumisesta kiinnostuneet.

- **Salijumppa** PAKK:lla koko seuralle maanantaisin
- **Juoksukoulu** & puistosuunnistuspyrähdyksiä tiistai-iltaisin Kupittaaan urheiluhallilla Turussa.
- **Pelisali** PAKK:lla perjantaisin
- **Suunnistusharjoittelua** viikonlopun PR-rastien yhteydessä. Joka kolmas viikko PR-rasteilla "nuorisoteema", jolloin tarjolla henkilökohtaista taitovalmennusta sekä ryhmäopetusta erityisesti nuorille suunnitelluilla teemaharjoitteilla ja sopivissa maastoissa.
- **Leiripäivät lauantaina 16.1. ja 13.3.**

Aloitamme uuden vuoden uudet kujeet Ankkalammella **KICK OFF -leiripäivällä lauantaina 16.1.2010**

Ohjelma

- | | |
|-------|---|
| 10.00 | Kokoontuminen maauintalman saunarakennuksen takkatuvalla |
| 10-11 | Tutustuminen, toiminnan suunnittelua (nuorten toiveet) ja taitoharjoitukseen valmistautuminen |
| 11-12 | Sähkökä suunnistusharjoitus oman tason mukaan 1:5000 kartalla |
| 12-13 | Sauna, pesu ja keittolounas |
| 13-14 | Harjoituksen jälkipelit, palaute, analysointi ja jatko-ohjelman esittely |



Täytä alla oleva yhteystietolomake ja palauta se Kick off -leiripäivässä. Jos olet estynyt tulemaan mukaan leiripäivään voit postittaa lomakkeen osoitteeseen (Katri Lindeqvist Välskärinkatu 41a2 20740 Turku) tai lähettää vastaavat tiedot sähköpostilla (katri.lindeqvist@turku.fi). Lisätietoja voit kysellä myös puhelimitse (044 3236657). Tarkkaile myös seuran kalenteria sivuilla www.paimionrasti.fi.
Tavataan tammikuussa!

----- 8< -----

YHTEYSTIETOLOMAKE

Kyllä! Olen kiinnostunut nuorten ryhmän toiminnasta!

Sukunimi

Etunimi

Syntymäaika

Postiosoite

Puhelinnumero

Sähköposti