

2011

XXXVIII

Hämeen Hölkä

lauantaina 3.9.2011 klo 12

**LÄHTÖ JA MAALI LAMMINPÄÄN
ULKOILUMAJALLA, YLÖJÄRVELLÄ**

(Teivon raviradan läheisyydessä)

Sarjat ja matkat:

Kuntosarjat 20 ja 10 km

Kilpasarjat M Yleinen, N Yleinen ja M 45 20 km

Lapset (alle 15v.) 10 km

Kävelysarja 10 km myös -sauvoja käyttäen.

Marssisarja 10 km (M/91 tai vastaava varustus)

Osallistumismaksut:

10€, Juoksija-kortilla 8€, alle 15-vuotiaat 0€

smartum -liikuntasetelillä voi myös maksaa

- ◆ Reitti kulkee kangasmaastossa
- ◆ Huoltopisteet matkalla sekä sauna maalissa
- ◆ Ulkoilumajalla kahvio
- ◆ Kilpasarjojen parhaat palkitaan, kuntosarjoissa arvontapalkinnot, Hämeen Hölkän erikoismitali sarjoihin osallistuneille
- ◆ Teivon raviradan pysäköintialue Lamminpään ulkoilumajan välittömässä läheisyydessä
- ◆ Ilmoittautuminen paikan päällä klo 10 alkaen
- ◆ lisätietoja www-sivulta pirkanviesti.fi

Eksyksissä-koulutus

Ulkoilumajan pihapiirissä, 5 - 9v. lapsille klo 12.00 - 14.00. Koulutettujen ohjaajien turvallisella johdolla lapset oppivat selviytymismenetelmän. Perustuu Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön (SPEK) ohjeistukseen. Maksuton, sisältäen jaettavan materiaalin. Osallistujia max 30. Ilmoittautuminen paikan päällä.

Tervetuloa KOHENTAMAAN KUNTOA hölkkämällä tai kävelemällä

Järjestäjänä Hämeen Hölkä -toimikunta