

## RETKILUISTELUN TEKNIKKAHARJOITUKSET

**sunnuntai 13.12.2009 & 3.1.2010 & 17.1.2010**

**lauantai 30.1.2010 & 6.2.2010 & 13.2.2010 & 20.2.2010 & 27.2.2010**

Tekniikkaharjoitukset pidetään Kisakallion auratulla luonnonjäärädalla. Harjoitukset on tarkoitettu lajia jo hiukan enemmän harrastaneille. Retkiluistelutekniikkasi videoidaan ja analysoidaan.

Tekniikkaharjoituksen vetäjinä toimivat Suomen retkiluistelijoiden koulutetut vetäjät.

### **Ohjelma kello 13-16:**

Tekniikkaharjoitukset jäärädalla  
Oman tekniikan videointi  
Retkiluistelutekniikan analysointi ja harjoitteluohjeet  
Tämän jälkeen mahdollisuus jatkaa omaa harjoittelua jäärädalla

### **Lisätiedot:**

virpi.palmen@kisakallio.fi  
Puh 040 455 2852

### **Varaukset:**

Myyntineuvottelija Niina Virtanen  
[niina.virtanen@kisakallio.fi](mailto:niina.virtanen@kisakallio.fi)

### **Kurssihinta:**

Tekniikkaharjoituksen hinta on 50 €/ hlö.  
(SRL -jäsen 45 €), sis. opastuksen ja materiaalin.  
Kurssi toteutetaan minimissään 15 osallistujalla.

