

HIIHTO- HELMIKUU 2018

1. - 28.2.2018

Merkitse hiihtokertasi kunkin päivän kohdalle.
Vaadittava hiihto-aika on $\frac{1}{2}$ tuntia kerrallaan.

Palauta hiihtokorttisi 4.3. mennessä yhteystiedoilla ja päiväyksellä varustettuna.

Näin suoritukseksi kirjautuvat kokonaistulokseen ja **osallistut arvontaan.**

Palautuspaikat: Lempäälän Kisan toimisto (Ideaparkissa), Lempäälän kunnan palvelupiste, Vesilahden kunnanvirasto, kirjastot, koulut, Sportia Matti, apteekki Ideapark, Salipiste, terveyskeskus.

Kortin voi myös palauttaa ositteella info@leki.fi tai täyttää sähköisesti osoitteessa www.leki.fi.



HELMIKUU

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

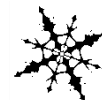
OMAT YHTEYSTIEDOT

NIMI: _____

EMAIL: _____

PAIKKAKUNTA: _____

PVM: _____



Tietoja ei käytetä muihin tarkoituksiin.

LISÄTIETOA HIIHTO-HELMIKUUSTA

Jenni Tamminen: 050-5051617,
jenni.tamminen@leki.fi, Lempäälän Kisa



Sari Juuti: 050-3895224,
sari.juuti@vesilahti.fi, Vesilahden Kunta

Sarianna Helminen: 040-1337746,
sarianna.helminen@lempaala.fi, Lempäälän Kunta

Latureittipalvelusta löydät Lempäälän ja Vesilahden ajantasaisen latutilanteen ja kaikki reitit.
<http://www.mski.fi/lempaala/>

MITKÄ IHMEEN KARVAPOHJASUKSET?!?

- Perinteisen sukset, joiden pitoalueelle on kiinnitetty mohairia estämään lipsahtelut.
- Eivät tarvitse pitovoitelua.
- Parhaimmillaan ongelmakelillä ja pikkupakkasella.
- Pitokarva kestää hyvinkin tuhat hiihtokilometriä ja kuluneen voi vaihtaa. Silloin tällöin karva on puhdistettava tarkoitukseen tehdyllä nesteellä.
- Ostaessa huomioitava painon ja pituuden lisäksi myös hiihtäjän taito.
- Pitoa voi parantaa säätämällä sidettä eteen/ taakse päin, mutta luistoon se keino ei juurikaan vaikuta. Pohjat voidellaan tavallisin luistovoitein.
- Jäykkä sukki pitää löysää huonommin, mutta luistaa paremmin.

Osallistujia palkitsemassa:



HIIHTO- HELMIKUU

1. - 28.2.2018

Syöksy laduille ja **nauti hiihtoriemusta!**
Siitä on Hiihto-Helmikuussa kyse.

Hiihto-Helmikuun aikana kerätään hiihtokerroista merkintöjä suorituskorttiin. **Puolen tunnin sivakoinnilla** saa yhden rastin korttiin ja viidellä osallistuu arvontaan.

Päätösriehaa vietetään 4.3. Hakkarin hiihtomaalla klo 11-14.



Haastamme sinut hiihtämään!

Nappaa kuva hiihtoriemusta ja jaa somessa
#lempäälä #vesilahti #hiihtohelmikuu.

