



# Hiihtotiedote

[www.rastilukko.fi](http://www.rastilukko.fi)

## Kesätoimintaa hiihtokoululaisille

Rasti-Lukon hiihtojaosto järjestää seuran hiihtokoululaisille kesätoimintaa seuraavasti:

### Sunnuntaina 24.5. klo 16.00 Patikkaretki Seitsemän järven reitille

- Lähtö Lähdepellolta klo 16.00 omilla autoilla. Ilmoittautumiset [kimmo.kouru@rauma.fi](mailto:kimmo.kouru@rauma.fi)
- Yli 10v n. 10 km. Ohjaajat Kimmo Kouru ja Laura Sinikallas
- 7–9 vuotiaat n. 6 km ohjaaja Pekka Tiira
- Mahdollisuus saunomiseen; uikkarit ja pyyhe mukaan

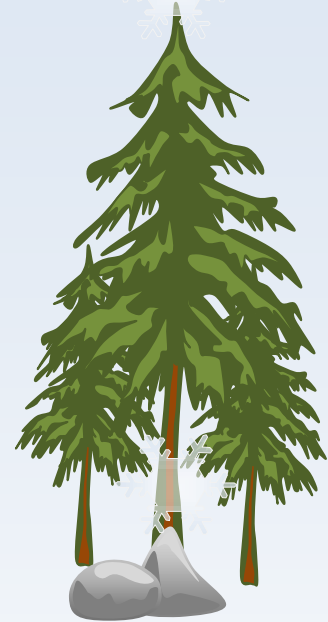
### Maanantaina 8.6. klo 17.00 Patikkaretki Eurajoen Pinkjärvellä

- Tarkemmat ohjeet kuljetuksista myöhemmin. Ilm. [kaarinap@gmail.com](mailto:kaarinap@gmail.com)
- Yli 10v n. 10 km. Ohjaajat Kaarina Patrikainen ja Rami Siivonen.
- 7-9 vuotiaat n. 6 km. Ohjaajana Pekka Tiira.

### Keskiviikkona 8.7. klo 17.00 Patikkaretki Rauman Lähdepellolla

- Yli 10v n. 10 km. Ohjaajana Pentti Hietikko
- 7–9 vuotiaat n. 6 km ohjaaja Pekka Tiira. Ilmoittautumiset [tiira.pekka@gmail.com](mailto:tiira.pekka@gmail.com)

**Varustus:** Sään mukainen ulkoiluasu ja sopivan mittaiset kävelysauvat (ei pakolliset), reppu, jossa omat eväät





# Hiihtotiedote

[www.rastilukko.fi](http://www.rastilukko.fi)

Sivu 2

## Hiihdon I-tason ohjaajakoulutus

Hiihtojaosto järjestää hiihdon ohjaajakoulutuksen kaikille hiihdon ohjauksesta kiinnostuneille. Koulutus sopii esim. lasten vanhemmille, joiden lapset hiihtävät seurassa tai muille yli 15 vuotiaalle, jotka haluavat lähteä ohjaamaan lapsia ja nuoria.

Tavoitteena on saada yleiskuva hiihtourheilusta ja sen vaatimuksista, tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä, tietoa ja taitoa hiihdon ohjaamisesta sekä saada valmiudet yhden harjoituskerran suunnitteluun ja toteutukseen.

**Aika** La-su 8-9.8.2015 klo 9-16.30  
(II-jakso pidetään talvella ja ajankohta sovitaan osanottajien kanssa)

**Paikka** Rauman kansalaisopisto, Aittakarinkatu 10, Rauma

**Hinta** Koulutus on maksuton niille, jotka ohjaavat seurassa, muilta hinta on 60 €/ hlö, sisältäen opetuksen, Suomen Hiihtoliiton koulutusmateriaalin sekä lounas- ja kahvitarjoilun.

**Ohjelma** Koulutus sisältää seuraavia aiheita:

- Hiihdon oppiminen ja opettaminen
- Käytännön harjoitteita
- Taidon, voiman, nopeuden ja kestävyuden harjoittaminen
- Yhden ohjauksen hallinta.

### Ilmoittautumiset

Tulee tehdä 2.8. mennessä Kimmo Kouru [kimmo.kouru@rauma.fi](mailto:kimmo.kouru@rauma.fi)