



Kiinnostaako polkujuoksu? Lähde mukaan aloittelijoille suunnatuille yhteislenkeille ja tutustu lajiin! Eka startti 28.6.2017 klo18.

Ensimmäinen yhteislenkki järjestetään keskiviikkona 28.6.2017 klo 18 Kisapuiston pururadalla. Aluksi 30min lyhyt esittely lajiin ja sitten 18:30-19:30 yhteislenkki Kisapuiston kivituhkalla ja poluilla. Lenkin pituus noin 4km, ja lenkin aikana tutustutaan hieman myös polkujuokсутekniikkaan ja erilaisiin polkujuoksumaaostoihin, joten juoksuosiot on pilkottu pieniin 15min pätkiin ja tarvittaessa kävellään. Tämä Polkujuoksu tutuksi -tapahtuma on suunnattu ensisijaisesti niille, joille laji on uusi ja joilla kenties ei ole tai on hyvin vähän juokсутаustaa. Eli normaalilla peruskunnolla pärjää varmasti mukana!

Varusteet: normaali ulkonaliikkumisvarustus, eli säänmukainen pukeutuminen + lenkkikengät (peruslenkkarit käy), lämpimällä kelillä kannattaa varata mukaan juotavaa.

Saapuminen: tavataan Kisapuiston parkkialueella, siellä UK -areenan puoleisessa päädyssä, pururadan/kivituhkan tuntumassa

Tapahtuma on ilmainen eikä vaadi etukäteisilmoittautumista.

Lisätietoja: Saimaan Latu
polkujuoksu.saimaanlatu@gmail.fi
Sanna-Katriina Asikainen / 040 147 6702
www.saimaanlatu.fi