

## SEIVÄSKOULU KOTKASSA KEVÄÄLLÄ 2017

Karhulan Urheilijat ja Karhulan Katajaiset järjestävät yhteistyössä seiväskoulun. Koulu on tarkoitettu 11 – 15 vuotiaille seiväshypystä kiinnostuneille yli seurarajojen. Seiväskoulun isäntäseurana toimii Karhulan Katajaiset.

Seiväskoulun harjoituksia on 10 kertaa torstaisin klo 17.00 – 18.30. Viikonpäivä voi vaihdella valmentajien aikataulun mukaan. Harjoitukset pidetään Kotkan urheiluhallissa Ruonalassa. Ensimmäinen harjoituskerta on 30.3. ja seiväskoulu huipentuu Kymenlaakson lajipäivien kilpailuun alkukesällä.

Harjoituspäivät:

Torstai 30.3.

Torstai 6.4.

Torstai 13.4.

Torstai 20.4

Torstai 27.4.

Torstai 4.5.

Torstai 11.5.

Torstai 18.5.

Torstai 25.5.

+ Lajipäiväkisa (päivä täsmentyy myöhemmin)

Valmentajina toimivat Antti Sihvonen ja Mikko Wecksten. Valmennukseen osallistuu oman harjoittelunsa salliessa myös Tomas Wecksten.

Seiväskoulun hinta on 50 euroa, johon sisältyy seipäiden käyttö ja Seivästalli ry:n T-paita.

Ilmoittautumiset 19.3. mennessä sähköpostilla osoitteeseen [mikko.wecksten@k ymp.net](mailto:mikko.wecksten@k ymp.net). Mukaan otetaan enintään 12 hyppääjää ja järjestävien seurojen jäsenet ovat etusijalla. Seiväskoulu toteutuu, jos osallistujia on vähintään 8.

Seiväskouluun ovat tervetulleita myös hyppääjien vanhemmat ja huoltajat sekä seiväshypyn valmentamisesta kiinnostuneet. Innostuneille annetaan opastusta lajiin ja siinä kilpailemiseen.

Lisätietoja: Mikko Wecksten 040 5260902 (parhaiten tavoittaa iltaisin klo 19-21)

YHTEISTYÖSSÄ

