



# VUOKATTI HIIHTO TEKNIKKAKOULU 2017

Hio hiihtotekniikkasi huippukuntoon ja valmistaudu kevään massahiihtoihin Kainuun Hiihtoseuran asiantuntevien hiihtovalmentajien opeilla. Opettajina toimivat Suomen hiihtomaajoukkueen sprinttivalmentaja **Olli Ohtonen** sekä **Pekka Huttunen** ja **Mikko Alakärppä**.

#### Hiihtokoulun sisältö ja aikataulut:

- Ti 17.1. Perinteinen
- Ti 24.1. Voitelunäytökset Intersport Kajaanissa klo 15, 16, 17 ja 18
- Ti 31.1. Perinteinen
- Viikolla 6 luennon kuntohihdosta ja massahiihtotapahtumaan osallistumisesta
- Ti 14.2. Vapaa
- Ti 21.2. Vapaa
- Ti 7.3. Perinteinen
- Ti 14.3. Vapaa

Hiihtokerrat alkavat klo 18. Kokoontuminen Kajaanin Vimpelinvaaran hiihtopaikan parkkipaikalla. Perinteisen tyylin kerroilla 17.1. ja 31.1. mahdollisuus testata skin -suksia.

Ilmoittautuminen **13.1.** mennessä: [tapahtumat@kainuunliikunta.fi](mailto:tapahtumat@kainuunliikunta.fi)

**TIEDUSTELUT:** [tapahtumat@kainuunliikunta.fi](mailto:tapahtumat@kainuunliikunta.fi) tai p. 044 5325921

#### Vuokatti Hiihto tekniikkakoulu sisältää:

- 6 tekniikkaopetuskertaa (3 vapaata ja 3 perinteistä)
- osallistumisen Vuokatti Hiihtoon (mille tahansa matkalle)
- voitelukoulutuksen
- luennon kuntohihdosta ja massahiihtotapaan osallistumisesta

**Tekniikkakoulun  
hintaa on 140 €/hlö**