

# VAASAN SUUNNISTAJAT / HARJOITUKSET 2022-2023

## Maanantai

**Korttelirastit alkaen 14.11. Lähtö klo 18.00-18.30**

Sprintti- tai korttelikartoilla mainio tapa tehdä lenkki

Lisätietoa löytyy : <http://www.femman.fi/fi/suunnistus/korttelirastit/>

## Tiistai

**VaaSun Koordinaatio ja loikka/hyppytreeni** maapohjahallilla os. Sepänkyläntie 16, Vaasa. Paloaseman takana oleva halli.

klo 19.10 yhteinen verryttelyjuoksu ja sitten sisällä maapohjahallilla treeni klo 19.30-20.30 Toki verryttelyn voi tehdä yksinkin.

Ohjaajina VaaSun aktiivit yleisurheilvalmentajat

**Kvarken-O treenit** omatoimisin, yleensä 1-2 viikkoa maastossa merkit. Ilmoittaudu Kvarken-O listalle, niin saat kartat sähköpostiisi

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeT7TxVnr71PxSCamAhHAmQsljpCF\\_LBX3paus8mKSx9nbfYw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeT7TxVnr71PxSCamAhHAmQsljpCF_LBX3paus8mKSx9nbfYw/viewform) Järjestelyihin osallistuvat seurat ja suunnistajat ilman karttamaksua, siis myös VaaSulaiset

## Keskiviikko

**Intervalliharjoitukset** Löftroth Tommy/Malax

alk klo 18.30, yleensä Botniahallilla. Jos olet kiinnostunut, niin laita viestiä Tommylle os. tommy.lofroth(at)netikka.fi, niin saat tarkemman tiedon kokoontumispaikasta viim. keskiviikkoisin.

## Torstai

**vapaa/oma lenkki. Vaasarastit alkavat 4/2023**, seuraa sivua [www.vaasu.fi](http://www.vaasu.fi)

## Perjantai

**VaaSun lihaskuntotreeni**, yhteinen kaikenikäisille Vaasan keskuskoulun alasalissa klo 17.30-19.00. os. Raastuvankatu 39-43. Sisäliikuntavarustus! Tervetuloa mukaan!

## Lauantai

**VaaSun sählyvuoro** Länsimetsän koululla klo 18.00-19.30 11-vuotiaille ja vanhemmille. Os. Länsimetsänt. 10. Voit ilmoittautua VaaSu Säbäwhatsapp-ryhmään yhteydenpitoa varten: <https://chat.whatsapp.com/G6diP9KQo5t88eEXE0cA10>

**FSO:n treenipäiville** ovat tervetulleita kaikki: 1. treenipäivä on Vöyrillä 26.11.

<https://fso.idrott.fi/fso-traningsdag-26-11-i-vora/> Tutustu kutsuun – ilmoittaudu – maksa osallistumismaksu – osallistu ja nauti. Treenipäiviä järjestetään 2 syksyllä ja 2 keväällä.

## Sunnuntai

vapaa/oma lenkki