

16.2.2017

## Symppiskisat Järvenpäässä 18.2.2017

Lohjan Voimailijoiden jäsenet on kutsuttu mukaan Järvenpään kisoihin ensi lauantaina. Kaikki osallistujat saavat mitalin. Mukaan tarvitsee ottaa vain vesipullo, verkkarit ja painitossut tai esim. jumppatossut ja reippaasti urheilumieltä. Lisäksi omia eväitä voi ottaa mukaan, jos haluaa. Lohjan Voimailijat tarjoaa oman porukan käyttöön painitrikoot.

### Aikataulut

Punnitus alkaa klo 10:00 ja kisat heti kun kaikki osallistujat on punnittu ja ottelulistat saatu valmiiksi. Kisat kestävät yleensä noin 3 tuntia. Tarkkaa kisojen pituutta ei kuitenkaan pystytä sanomaan etukäteen.

### Buffet

Paikanpäällä luultavasti taas buffet, josta saa ostaa käteisellä jotain suolaista ja makeaa. Aikuisille buffetista löytyy tavallisesti kahvia, teetä yms.

### Valmistautuminen

Ennen punnitukseen menoa lapsen huoltajan tulisi esitää osallistumislomake ja huolehtia, että kynnet on leikattu lyhyeksi. Varsinaiseen punnitukseen mennään tavallisesti pelkillä alusvaatteilla. Punnituksen jälkeen vapaata leikkiä ja seurakavereiden kanssa lämmittelyä aina siihen saakka kunnes kisat alkavat.

### Osallistumismaksu

LoVon kevätkauden jäsenmaksu sisältää kevätkauden Symppiskisat aloittelijoille. Eli ne ketkä ovat maksaneet jäsenmaksun, ei tarvitse huolehtia kilpailuiden osallistumismaksusta. Huolehdittehan, että olette maksaneet jäsenmaksun kilpailuihin mennessä, joka kattaa siis sekä kilpailut, että harjoittelun kevätkaudelta.

Ne ketkä eivät ole maksaneet jäsenmaksua, tulee toimia seuraavasti:

Antakaa osallistumismaksu (5 € per osallistuja) Juha Karhuselle, joka käy maksamassa kaikki samalla kertaa tai voitte toki myös itse käydä selvittämässä maksun vastaanottajan, joka selviää esim. kisa paikan buffetin pitäjältä tai punnitsijalta.

### Huoltajat kisoissa

Juha Karhunen p. 044 0388373

### Kisapaikan osoite

Lukionkatu 1-3, Piironen Järvenpää

Ystävällisin terveisin

Lohjan Voimailijat ry

Juha Karhunen  
Valmentaja

### Liitteet

ei liitteitä