

KanSun toiminta- ja harjoituskalenteri 2019–2020

Talven aikana on tarjolla runsaasti harjoitustoimintaa. Seuraa KanSun nettisivuja ja Facebookia. Siellä tiedotetaan mahdollisista muutoksista ja lisäyksistä.

AIKA	HARJOITUS	MISSÄ JA MILLOIN	VETÄJÄ
Su 20.10.	Suunnistusharjoitus	Kuninkaanlähteellä klo 12.00	Jouni Kivimäki
Su 27.10.	Jämin suunnistusmaraton	Jämi klo 11.00	IkNV
To 7.11.	Suunnistusharjoitus, pimeä Helpot rastit/karttakävely	Järventausta, Tapalankatu klo 18	Reijo Mäkilä
La 16.11.	OKA-lenkki Jämillä, sauvat mukaan. Lenkin jälkeen kahvit, KanSu tarjoaa.	Jämi klo 11.00	Jouko Huuhka
La 14.12.	Kuntosali + venyttely	Kuntokeskus Palatsi, Linnankatu 2 klo 10.00	Tia Kraft
Ma 23.12.	Kinkunkololenkki 1–1,5h	Juhlatalo Artelli. Lähtö klo 17.00 Lamppu ja heijastimet mukaan.	Tapani Torpo
Su 5.1.	Harjoituspäivä/sprintit	Tampere	Tuomas Väinä
La 18.1.	Spinning, kuntosalikierrros, lämmittely.	Combi klo 11.00	Emmi Ritakorpi
Pe–la 31.1.–1.2.	24 tunnin hiihto	Urheilukeskus	KankU
La 22.2.	Lumikenkäretki	Paikka määritetään myöhemmin	Jouko Huuhka
maaliskuu	Juoksulenkki, kuntosali ja keilaus	Kokoontuminen Kankaanpään Kuntoutuskeskuksella	Hannu Majamaa
maaliskuu	Korttelisuunnistus?		

Sählyvuorot Kuntsarilla perjantaisin klo 19–20. Syyskaudella 25.10., 1.11., 8.11., 15.11., 29.11. ja 13.12.

Maanantaisalivuorot Keskustan koululla klo 18.00–19.30. Syyskaudella 4.11.–16.12. Kevätkaudella 13.1.–23.3. Ohjelmassa kuntopiiri ja pelejä. Parilla kerralla pelien sijasta sisäsuunnistus.

Muista myös muiden tarjoama harjoitustoiminta, esimerkiksi:

Satakunnan Winter Sprint Cup. Seitsemän sprinttisuunnistusta sunnuntaisin eri puolilla Satakuntaa eri seurojen järjestäminä. Kalenteri tulossa Satakunnan Suunnistuksen sivuille: satakunnansuunnistus.fi. Myös KanSulla oma vastuukerta.

Talviuoksusarja Niinialossa. Viiden kilometrin maantiejuoksu tarjoaa hyvän mahdollisuuden testata kuntoa ja tehdä kovavauhtinen lenkki. kankaanpaanmaraton.com.