

# HIIHTO- HELMIKUU 2019

1. - 28.2.2019

Merkitse hiihtokertasi kunkin päivän kohdalle.

Vaadittava hiihto-aika on  $\frac{1}{2}$  tuntia kerrallaan.

**Palauta hiihtokorttisi 10.3.** mennessä yhteystiedoilla ja päiväyksellä varustettuna.

Näin suoritukseksi kirjautuvat kokonaistulokseen ja **osallistut arvontaan.**

**Palautuspaikat:** Lempäälän kunnan palvelupiste, kirjastot, koulut, Vesilahden kirjasto, Sportia Matti, apteekki Ideapark, Salipiste, terveyskeskus, Ideaparkin info.

Kortin voi myös palauttaa ositteella [info@leki.fi](mailto:info@leki.fi) tai täyttää sähköisesti osoitteessa [www.leki.fi](http://www.leki.fi).



## HELMIKUU

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Tammikuu						
				Maaliskuu		

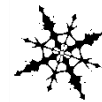
### OMAT YHTEYSTIEDOT

NIMI: \_\_\_\_\_

EMAIL: \_\_\_\_\_

PAIKKAKUNTA: \_\_\_\_\_

PVM: \_\_\_\_\_



Tietoja ei käytetä muuhun tarkoitukseen.

## LISÄTIETOA HIIHTO-HELMIKUUSTA

**Jenni Tamminen:** 050-5051617,  
jenni.tamminen@leki.fi, Lempäälän Kisa



**Sari Juuti:** 050-3895224,  
sari.juuti@vesilahti.fi, Vesilahden Kunta

Latureittipalvelusta löydät Lempäälän ja Vesilahden ajantasaisen latutilanteen ja kaikki reitit.  
<http://www.mski.fi/lempaala/>

### MITKÄ IHMEEN KARVAPOHJASUKSET?!?

- Perinteisen sukset, joiden pitoalueelle on kiinnitetty mohairia estämään lipsahtelut.
- Eivät tarvitse pitovoitelua.
- Parhaimmillaan ongelmakelillä ja pikkupakkasella.
- Pitokarva kestää hyvinkin tuhat hiihtokilometriä ja kuluneen voi vaihtaa. Silloin tällöin karva on puhdistettava tarkoitukseen tehdyllä nesteellä.
- Ostaessa huomioitava painon ja pituuden lisäksi myös hiihtäjän taito sekä potkaisuvoima.
- Pitoa voi parantaa säätämällä sidettä eteen/ taakse päin, mutta luistoon se keino ei juurikaan vaikuta. Pohjia hoidetaan ja liukastetaan joko sulatettavalla ja hyvin tasoitettavalla luistoparafiinilla tai luistonesteellä.
- Jäykkä suksi pitää löysää huonommin, mutta luistaa paremmin.

Osallistujia palkitsemassa:



# HIIHTO- HELMIKUU

1. - 28.2.2019



Syöksy laduille ja **nauti hiihtoriemusta!**  
Siitä on Hiihto-Helmikuussa kyse.

Hiihto-Helmikuun aikana kerätään hiihtokerroista merkintöjä suorituskorttiin. **Puolen tunnin sivakoinnilla** saa yhden rastin korttiin ja viidellä osallistuu arvontaan.

**Haastamme sinut hiihtämään!**

