

KUNTOPYÖRÄILY

Satakymppi-viikkotempo Katinkurun majalta joka torstai 7.5–19.8.2010 klo 18.00

✓	to 06.05.	viikkotempo	PoTa
✓	to 13.05.	viikkotempo	PoPyKa
✓	to 20.05.	viikkotempo	Koils
✓	to 27.05.	viikkotempo	PoTa
✓	to 03.06.	viikkotempo	PoPyKa
✓	to 10.06.	viikkotempo	Koils
✓	to 17.06.	viikkotempo	PoTa
✓	to 24.06.	viikkotempo	PoPyKa
✓	to 01.07.	viikkotempo	Koils
✓	to 08.07.	ei ajeta viikkotempoa	
✓	to 15.07.	viikkotempo	PoTa
✓	to 22.07.	viikkotempo	PoPyKa
✓	to 29.07.	viikkotempo	Koils
✓	to 05.08.	viikkotempo	PoTa
✓	to 12.08.	viikkotempo	PoPyKa
✓	to 19.08.	viikkotempo	Koils



Satakymppi-viikkotempot ovat kilpailu luonteisia harjoituksia, joihin voi osallistua kuka tahansa pyöräilyn harrastaja, eikä tarvitse olla minkään seuran jäsen. Lähtöpaikka on Katinkurun ampumaradan lähellä bussipysäkillä, josta ajetaan Lattomerren suuntaan noin 5 km ja palataan samaa tietä. Maali sijaitsee Katinkurun tienhaaran kohdalla. Matka on tarkkaan 10 km. Osallistujat lähtevät minuutin välein matkaan ja ensimmäinen startti on klo 18.00.

Viikkotempo on hyvä keino seurata oman kunnan kehitystä kesän aikana. Pyörätyyppi on vapaa mutta kypärä on pakollinen varuste. Tempoharjoituksen jälkeen yleensä ajetaan rauhallinen lenkki porukalla.

Viikkotempoa ei ajeta to 8.7. jolloin Raumalla on Satakunta Cupin maantiekilpailu.

HYVÄSSÄ SEURASSA ON MUKAVA PYÖRÄILLÄ TERVETULO A MUKAAN!

Lisätietoja:

Porin Pyörä-Karhut ry http://www.popyka.net	Jorma Humisto Timo Rajakangas	040 820 5523 044-5549822	jorma.humisto(at)nic.fi timo.rajakangas(at)gmail.com
Koiviston Isku ry http://www.koivistonisku.fi	Jari Wiksten	0400 963939	jari.wiksten(at)gmail.com
Porin Tarmo ry http://www.porintarmo.fi	Pekka Lehtonen	0400-860705	peehtone(at)gmail.com