

## **GÅNGTRÄNINGAR våren 2012 – KÄVELYHARJOITUKSET kevät 2012**

(förfrågningar: Helena Åström, GSM 040 5390562, helena.astrom@helsinki.fi)

---

- ons 4.1 hallträning i Otnäs hall, kl. 18.30-20.30
- lö 7.1 hallträning i Otnäs hall, kl. 14.00-16.00
- ons 11.1 hallträning i Otnäs, kl. 18.30-20.30
- lö 14.1 hallträning i Otnäs hall, kl. 14.00-16.00 (även **grendag**, se nedan)
- ons 18.1 hallträning i Otnäs, kl. 18.30-20.30
- ons 25.1 hallträning i Otnäs, kl. 18.30-20.30
- lö 28.1 ej träning – **NÅIDs distriktsmästerskap** (gång), Kvarnbäcken
- ons 1.2 hallträning i Otnäs hall, kl. 18.30-20.30
- lö 4.2 hallträning i Otnäs hall, kl. 14.00-16.00 (även **grendag**, se nedan)
- ons 8.2 hallträning i Otnäs hall, kl. 18.30-20.30
- ons 15.2 hallträning i Otnäs hall, kl. 18.30-20.30
- lö 18.2 ej träning – **FM-hall, damer/ herrar**, Tammerfors
- ons 22.2 hallträning i Otnäs hall, kl. 18.30-20.30
- lö 25.2 ej träning – **FM-hall, 17-19-åringar**, Kuortane
- ons 29.2 hallträning i Otnäs hall, kl. 18.30-20.30
- lö 3.3 hallträning, Esport arenan (eftermiddag, tidpunkt meddelas senare)
- ons 7.3 hallträning i Otnäs hall, kl. 18.30-20.30
- lö 10.3 hallträning i Otnäs hall, kl. 14.00-16.00
- ons 14.3 hallträning i Otnäs hall, kl. 18.30-20.30
- lö 17.3 hallträning i Otnäs hall, kl. 14.00-16.00 (även **grendag**, se nedan)
- ons 21.3 hallträning i Otnäs hall kl. 18.30-20.30
- lö 24.3 hallträning i Otnäs hall, kl. 14.00-16.00
- ons 28.3 hallträning i Otnäs hall kl. 18.30-20.30

- lö 31.3      ej träning – **Arena-gången (tävling)**, alla klasser, Esport-arenan
- ons 4.4      hallträning i Otnäs hall kl. 18.30-20.30
- lö 7.4      hallträning i Otnäs hall, kl. 14.00-16.00
- ons 11.4     hallträning i Otnäs hall kl. 18.30-20.30
- lö 14.4      ej träning - **Taaborin kävelykisa**, alla klasser, Tuusula
- ons 18.4     hallträning i Otnäs hall kl. 18.30-20.30
- lö 21.4      hallträning i Otnäs hall, kl. 14.00-16.00
- ons 25.4     hallträning i Otnäs hall kl. 18.30-20.30
- lö 28.4      uteträning ?/ hallträning i Otnäs hall, kl. 14.00-16.00 (även **grendag**)

Närmare info om sommarträningarna maj-september senare.

---

## **Grendagar i gång 2011-2012:**

**Esbo IFs knattar och gånggruppen, öppna gångträningar för hela distriktet (NÅID)  
nov 2011- april 2012, Otnäs hall, kl. 14.00-16.00**

- lö 19.11     gångteknik
- lö 3.12      muskelkondis + rörlighet + gång
- lö 14.1      tävlingsförberedande träning
- lö 4.2        fartlek
- lö 17.3      häckgång + gång
- lö 28.4      teknik + tävlingsfart + korta gångdrag
- maj 2012– *närmare tidpunkt meddelas senare*