

21.08.2010

**NaarasSuden
Juoksu
Sipoossa**



**VargHone-
Loppet
i Sibbo**

Naarassuden laumassa ovat myös / I varghoneflocken deltar även



SUOMALAINEN VOITTAA AINA.



Zumba OK. Saa nauttia.
Kauneus- ja JALKAHOITOLA
Gisela



SIPOON SANOMAT

BORGÅBLADET



**ÖSTNYLANDS ANDELSBANK
ITÄ-UUDENMAAN OSUUSPANKKI**

VOI HYVIN

**VARUBODEN
MARKET**

dermoshop.fi

SILVERPRINT A B

NaarasSudenJuoksu VargHoneLoppet



Sipoo-Sibbo

21.08.2010

**13. NAARASSUDENJUOKSU
13. VARGHONELOPPET**

Passi • Pass • PasSport

Juoksuun ilmoittaudut maksamalla 9.7. mennessä 20 €, joka sisältää **toilettilaukun** ja **piknik-eväät**. Myöhemmin ilmoittautumismaksu on 25 €. **Ryhmät:** Kun keräät 10 juoksijan lauman, pääset itse ilmaiseksi. Lähetä lauman osallistujaluettelo naarassuden.juoksu@yahoo.com
Bambi Nyberg GSM 040 574 7367
Raija Tikkanen GSM 044 252 2845
www.naarassudenjuoksu.net

Anmälaning sker genom att senast den 9.7 betala 20 €. Efteranmälan är 25 €. För anmälningsavgiften får du en **toalett-väska** och **picknick-matsäck**. **Grupper:** Om du samlar ihop en flock på 10 personer, deltar du själv gratis. Skicka deltagarlistan till naarassuden.juoksu@yahoo.com
Bambi Nyberg GSM 040 574 7367
Raija Tikkanen GSM 044 252 2845
www.varghoneLOppet.net

Saajan
tilinumero
Mottagarens
kontonummer

ITÄ-UUDENMAAN OP
ÖSTNYLANDS ANDELSBANK
556104-463683

Saaja
Mottagare

NAARASSUDENJUOKSU
VARGHONELOPPET

Maksaja
Betalar

NIMI
NAMN

TILISIIRTO GIRERING



NAARASSUDENJUOKSU
VARGHONELOPPET
21.08.2010

Juoksun tuotto käytetään lasten ja nuorten terveys- ja liikuntakasvatukseen. Intäkterna används för hälso- och fysisk fostran för barn och unga.

20 €

(9.7. jälkeen 25 €, 25 € efter 9.7.)

€



Liikkuva NaarasSusi ei sammaloidu – På en rörlig VargHona växer inte moss

13. NaarasSuden Juoksu Sipoossa 21.8.2010

Koe liikkumisesta tuleva hyvä olo, lähde mukaan NaarasSusien laumaan. Juoksun lähtö on lauantaina 21. p:nä elokuuta 2010 klo 13 Sipoon koulukeskuksesta A.I.Virtanen-salin edustalta. NaarasSuden reitti kulkee Nikkilän kartanon maisemissa olevilla kuntopoluilla. Matkan pituus on 6 km, jonka voit taivaltaa juosten, kävellen tai sauvoen.

Tule ajoissa, ilm. alkaa klo 11.

13. VargHoneLoppet i Sibbo 21.8.2010

Upplöv hur bra det känns att motionera och kom med i Varghonans flock. Loppet startar lördagen den 21 augusti 2010 kl. 13 från Sibbo skolcentrum, framför A.I.Virtanen-salen. VarghoneLoppet går i Nickby gårds terräng längs konditionsstig. Sträckan som är 6 km kan du springa, promenera eller gå med stavar.

Kom i tid, anmäl. från kl. 11.

Liiku vähintään kolmesti viikossa ja puoli tuntia kerrallaan. Kevennä ravintoa ja syö runsaasti vihanneksia. Säännöllinen liikunta kohottaa kuntoa ja auttaa painonpudotuksessa. Kuntoliikuntaa on kaikki missä hiki tulee pintaan ja hengitys kiihtyy; myös mm. puutarhatyöt, pyöräily, tanssi, koiran ulkoiluttaminen. Etsi innostava ja nautittava tapasi liikkua. Liiku monipuolisesti.

Motionera minst tre gånger i veckan, en halv timme per gång. At lättare föda och rikligt med grönsaker. Regelbunden motion höjer konditionen och hjälper att minska vikten. Motion får man av allt som gör att man svettas och blir andfädd, också bl.a. trädgårdsarbete, cykling, dans, motion med hunden. Sök dig ett intressant och njutbart sätt att motionera. Rör dig mångsidigt.

Liikuntakalenteri kesä 2010 – Motionskalender sommaren 2010

Kesäkuu-Juni	Nimi / Namn	Heinäkuu-Juli	Elokuu-Augusti
1 T		1 T	1 S
2 K/O		2 P/F	2 M
3 T		3 L	3 T
4 P/F		4 S	4 K/O
5 L		5 M	5 T
6 S		6 T	6 P/F
7 M		7 K/O	7 L
8 T		8 T	8 S
9 K/O		9 P/F	9 M
10 T		10 L	10 T
11 P/F		11 S	11 K/O
12 L		12 M	12 T
13 S		13 T	13 P/F
14 M		14 K/O	14 L
15 T		15 T	15 S
16 K/O		16 P/F	16 M
17 T		17 L	17 T
18 P/F		18 S	18 K/O
19 L		19 M	19 T
20 S		20 T	20 P/F
21 M		21 K/O	21 L
22 T		22 T	21.08.2010 NaarasSuden Juoksu Sipoossa
23 K/O		23 P/F	VargHoneLoppet i Sibbo
24 T		24 L	24 T
25 P/F		25 S	25 K/O
26 L	Juhannuspäivä/Midsommar	26 M	26 T
27 S		27 T	27 P/
28 M		28 K/O	28 L
29 T		29 T	29 S
30 K/O		30 P/F	30 M
		31 L	31 T

Lauantai 21.8.2010 OHJELMA

Klo 11.00

Ovet aukeavat
Ilmoittautuminen alkaa
Zumbaa

Klo 12.15

Ryhmien palkitseminen

Klo 12.30

Ilmoittautuminen loppuu

Klo 12.45

Alkujumppa
(Laura Eyvindson,
SmartFysio)

Klo 13.00

Lähtöulvonta,
juoksijoiden lähtö

Klo 13.05

Kävelijöiden lähtö

Klo 13.10

Sauvakävelijöiden lähtö

Klo 13.30 ja 13.45 alkaen

Loppuvenyttelyt
(Laura Eyvindson,
SmartFysio)

Lördag 21.8.2010 PROGRAM

Kl 11.00

Dörrarna öppnas
Anmälningen börjar
Zumbaa

Kl 12.15

Belöning av grupper

Kl 12.30

Anmälningen avslutas

Kl 12.45

Uppvärmnings gymnastik
(Laura Eyvindson,
SmartFysio)

Kl 13.00

Startyl, start för löpare

Kl 13.05

Start för dem
som promenerar

Kl 13.10

Start för stavgångare

Från kl 13.30 och 13.45

Avslutande tärningar
(Laura Eyvindson,
SmartFysio)

