



Leiripäivä la 19.2.2022, Salo

Kaikki ohjelmanumerot sopivat kenelle tahansa ankkurilaiselle ja ankkurilaisen kaverille. Tervetuloa mukaan!

[Ilmoittautuminen](#)

- klo 10:30 Kokoontuminen Uskelan koulu, Kavilankadun yksikkö, [Kavilankatu 4](#)
- Verryttely lähtöpaikalle
- klo 11:00 Yhteislähtö, **Testijuoksu 10 km**,
- Ankkurin perinteinen testijuoksu Vanhalla Perniöntiellä
- [Profiili](#)
- [Reitti](#)
- klo 11.15 Yhteislähtö, **Testijuoksu 5 km** kääntöpaikalta, jonne autokyydeillä tai verrytellen
- klo 12.00 Loppuverryttelyn jälkeen pesu Uskelan koululla

Vaihtoehtoinen ohjelma:

- klo 10:45 Kokoontuminen, Salon uimahalli
- klo 11:00 **Vesijuoksu / Uinti**

klo 12.30 Omatoiminen lounas

klo 13.30 **Kehonhuoltoharjoitus**, Uskelan koulu, Kavilankadun yksikkö, [Kavilankatu 4](#)
- Joel "Jopi" Hakalan vetämä juoksijan kehonhuollon workshop, joka sopii kelle tahansa. Kesto n. 1,5 tuntia.

klo 16.00 **Hiihto**, Märyummi