

PR-harjoitukset viikko 1			
<b>Entries 3.1.</b>	Yöharjoitus Kauhainen	<b>Entries 7.1</b>	Mäkijuoksu + suunnistus, Hirssuo/Nummenpää
Sami Valkama		Matti	
Jesse Laukkanen	§Right calf	Jacka	Pikku flunssaa. Ei pysty...
Emma	karttavaraus, teen treenin sunnuntaina	Sami	
Milja		Klaus	
klvds	erittäin iso ehkä ja kävelyvauhti	Ida	
Toni H		Emma	
Satu		Olav	Want a map for later
Markus	voitaisko kokoontua jo 17.30?	Klvds	Jossei maastoon niin ainakin hakkaamaan mäkeä
Jacka	No voihan sitä yrittää. Hyvä jos emäntä ehtis kotiin niin että kuudeks ehtis	Voima	
	ok	Saska	
Klaus		Tintti	
		Leo	
		Kari	
		Juuso	Now or later
		Matias	
		Pertti	
		Jesse	
		Topias	

**PR trainings week 2**

<b>Entries 10.1.</b>	Night cup XXX
Satu	
Emma	
Toni H	
Milja	
Sami	
Topias	
Klasu	
Pertti	
Leo	

<b>PR trainings week 3</b>					
Entries 19.1.	Night cup XXX				
Mikko Huhtinen					
Jesse					
Toni H					
klvds					
Fredo		(Note: Massage klo.19:00 -> Anticipated start if possible)			
Inga					
Satu		luultavasti myöhässä paikalle			
Markus					
Sami					
Juuso					
JtM					
Topias					
Klaus					

PR trainings week 8	
Entries 23.2.	Night Cup XXX
Satu	
Jesse	
Emma	
Sami	
Toni H	
Klvds	
Milja	
Ossi	
Klaus	
Kari	
Leo	
Markus	

**PR trainings week 8**

Entries 2.3.	Night Cup XXX
Jesse	
Sami	
Milja	
Toni	
Topias	
Markus	
Klaus	
Pais	

**PR trainings week 10**

Entries 9.3.	Night Cup XXX
Sami	
Toni	
Jesse	
klvds	
Mikko	
Inga	

PR trainings week 11	
Entries 16.3.	Night Cup XXX
Jesse	
Toni	
Sami	
H	
Topias	
Klaus	
Pertti	
Inga	
Saara	
Fredo	
Markus	

PR trainings week 12					
Entries 23.3.	Night Cup XXX				
Jesse		Kunnet ny vaan satuttais itteäs			
Toni		Apina on tiputettu. Älä ota sitä takaisin			
Klaus		Löytääkö pahis pahat rastit?			
Sami		Ei tääkään ihan pilipali kaveri oo			
K	kartta, juoksen varmaan	ens viikon tiistair	lhme surffari	hpph	
Topias		Isoja poikia olis kiva vähän kiusata?			
Fredo		Tällä kertaa voi olla syytä vilkauttaa myös jarruvaloja			
Juuso		En usko ennen kuin näen			
A-P	jos on ok osallistuu	On. Tuu nöyryyyttämään			
Inga					
Mikko		Mikolta odotetaan paljon			
Saara					
mag		Flunssa on karistettu ja nyt karistetaan peesarit			

PR trainings week 35				
SM Pitkän harjoitus				
1:15 000				
Nimi	Seura	Pitkä (9km)	Lyhyt (6km)	Juniorit (3 km)
Ossi Vesalainen	PR			x
Jim Clarke	B	juostu jo tiistai yönä		
Emma Silvennoinen	PR		X	
Mikko Huhtinen	PR	x		
Klaus Haanpää	PR		x	
Leo Haanpää	PR			x
Olli Axelin	PR		X	
Vilma Wahlsten	PR			x
Jere Sipponen	lfk Lidingö SOK		X	
Essi Hölsö	PR		x , ehkä oion	
Jaana Hölsö	PR			x
Voima Tuomasjukka	PR		x	
Saska Tuomasjukka	PR		x	

<b>Entries 2.11.</b>	Night-O @ABC		<b>Entries 4.11.</b>	O-training @Hiekkahelmi		
Name			Name	Course (9,5 / 7,0 / 4,2 km)		
Lars	X		klvds	9,5		
Pais	x		Tero	9,5		
Jerez	X		Inga	4,2		
klvds	x		Milja	7,0		
Jesse	x		Saara	9,5		
Toni	Y		Satu	7		
Jacka	X		Toni	9,5		
			Klaus	9,5		
			Olav	9,5		
			Leksa	4,2		
			Kari	9,5		
			Eve	Saisko kartan s-postiin?, teen su	Tulee la:na, 7km vai pitkää?	
			Marjo V	4,2		