

Kuntoilujaos/ Jouni Mäkelä

30.9.2024

## SUURTEOLLISUUSPUISTON SOUTUHAASTE IV SISÄSOUTUVIESTI 11.11.2024

Sinun tehtäväsi, mikäli päätät ottaa sen vastaan, on treenata itsesi kuuden viikon aikana kovaan soutuuntoon, kerätä työkavereistasi tai muista Henkilökuntayhdistyksen jäsenistä 4 hengen joukkue, osallistua sisäsoutuviestiin ja tuoda voittajana pokaali työpaikan kahvipöydälle. Maitohappoa ei tästä haasteesta tule puuttumaan!

### Sisäsoutuviestin tiedot:

Aika: ma 11.11.2024 klo 16.30-18.30

Paikka: Terveyspankki, Harjavallankatu 17, Harjavalta

Matka: 4 x 500m

Sarjat: Miehet, naiset ja sekajoukkue (2 miestä, 2 naista)

Osallistumismaksu: ilmainen

Laitteisto: Concept2 -soutulaite, vastus vapaasti valittavissa

Voittajille maineen ja kunnian lisäksi pokaalit.



Suoritus: Jokainen joukkueen jäsen soutaa vuorollaan 500m, ajanotto lähtee starttilaukauksesta ja päättyy viimeisen soutajan saatua kokoon 2000m. Riippuen osallistujamäärästä järjestetään finaalin lisäksi alkuerät ja välierät. Osallistuminen useampaan joukkueeseen on sallittua.

Lisätiedot ja joukkueen ilmoittautuminen: [jouni.makela@insta.fi](https://www.instagram.com/jouni.makela)