

## Kutsu seuratapaamiseen

Pohjois-Suomen aluejaoston järjestämä perinteinen seuratapaaminen pidetään 30.–31.10.2004 Kestilässä Maalaiskartano Pihkalassa. Viikonlopun aikana kuunnellaan luentoja päivän polttavista aiheista, dopingista ja henkisestä valmentautumisesta, keskustellaan lajikohtaisista asioista, kokoustetaan, annetaan puheenvuoro SRL:n harrastepäällikkö Marian Kiviselle sekä nautitaan yhdessäolosta. Tervetuloa!

### Ohjelma:

#### Lauantai 30.10.

10.00 Tervetulokahvit  
10.30 Luento, Hannu Kaikkonen: henkinen valmentautuminen  
11.45–12.30 Lounas  
12.30–13.45 Luento, Henkka: Doping  
14.00 Jakautuminen ryhmiin, lajikohtaista keskustelua kahvit välillä  
18.00 Päivällinen  
Illalla sauna, illan iloista ohjelmaa

#### Sunnuntai 31.10.

10.00 Aamiainen  
10.30 Marian Kivinen SRL  
11.30 Ryhmätyöt  
12.30 Lounas  
13.30 Kokous  
14.30 Lopetuskahvit ja kotiin

Viikonlopun hinta on aittamajoituksella omilla liinavaatteilla 70€ tai vaihtoehtoisesti hotellissa 80€. Päivähinta on 45€.

Sitovat ilmoittautumiset 22.10. mennessä [paivi.rantala@ratsastus.fi](mailto:paivi.rantala@ratsastus.fi) tai 050–305 8155. Maksu suoritetaan etukäteen jaoston tilille Nordea 110730-616528 tai maksetaan paikan päällä.