

Kotka Trail

21.5.2017



Kotka Trail -tapahtuma ja seurayhteistyö

- Mikä on KotkaTrail -tapahtuma
- Miten tapahtuma järjestettiin



Kotka Trail - hyvän mielen polkujuoksutapahtuma

- Kuntoliikuntatapahtuma, joka tarjoaa sopivasti haastetta ikään tai kuntoon katsomatta
- Paikallinen tapahtuma, joka erottuu muista vastaavista juoksutapahtumista
- Kotka Trail kannustaa liikkumaan



KOTKA TRAIL

Kymin Suunnistajat & Karhulan Katajaiset

- Järjestelyvastuu on jaettu tasan kahden seuraan kesken
- Johtoryhmä jakoi keskeiset tehtävät seuroittain ja vastualueet rekrytoivat talkoolaiset omiin tehtäviinsä
- Onnistumisen kannalta tärkeää on:
 - Selkeä ja aktiivinen viestintä sekä sisäisesti että asiakkaisiin päin
 - Riittävät näkyvyys sähköisissä kanavissa
 - Markkinointi myös yrityksiin ja yhteisöihin
 - Tarkasti sovittu kaupallinen yhteistyö



Kysymyksiä?

KoTeVo - mainos

- Telinevoimistelusalin vuokraus omaan harjoitukseen
 - 10 EUR / varaus + 3 EUR / hlö / tunti
- Telinevoimistelusalin valmentajalla ryhmän omaan harjoitukseen
 - 60 EUR / h
 - Esimerkki ohjelma (60min):
 - Alkulämmittely (ketteryys, koordinaatio) 10 min
 - Vammojen ennaltaehkäisemiseen keskivartalon hallintavoimaharjoitteet 15 min
 - Vartalon hallintaa, voimaa, ketteryyttä telineillä 30 min
 - Aktiivinen liikkuvuus /loppuvenyttelyt 5min

