

Lajipäivät ja harkkakisat, jouluku'16-tammiku'17

Versio 12.12.2016

Lajipäivät, lajitekniikkaharjoituksia tarjolla

Syksyn lajitekniikkaharjoitukset joko Liikuntamylyssä (Myllypurontie 1, Hki) tai Eläintarhan tunnelissa (Vauhtitie 6, Helsinki) joulukuusta 2016 alkaen. Erillisiä lajitekniikkaharjoituksia järjestetään synt. 2008 ja sitä vanhemmille alla esitetyn lajiin mukaisesti. Harjoituskerroilla on valittavana 1–2 eri lajiin harjoituspäivästä riippuen ja harjoitusaika on kerrallaan 60–90 min per laji. Kesto ilmoitettu lajikohtaisesti alla olevassa taulukossa. Kokoontuminen harjoituksiin Liikuntamylyn vahtimestarien portilla tai Eläintarhan tunnelissa. Jos samana päivänä useampi laji, niin saa osallistua myös useampaan lajiin – oman kunnan mukaan.

Vko 50	la 17.12.2016	Liikuntamyly	3-loikka klo 14.00–15.00 (kaikki, kesto 60min)
Vko 52	ti 27.12.2016	Liikuntamyly	aitajuoksu klo 17.30–18.30 (kaikki, kesto 60min)
	ti 27.12.2016	Liikuntamyly	pituus klo 18.30–19.30 (kaikki, kesto 60min)
Vko 01	ti 3.1.2017	Liikuntamyly	korkeus klo 17.30–18.30 (kaikki, kesto 60min)
	ti 3.1.2017	Liikuntamyly	kuula klo 18.30–19.30 (kaikki, kesto 60min)
	to 5.1.2017	Eläintarhan tunneli	kilpakävely klo 18.00–19.00 (kaikki, kesto 60 min)
Vko 02	su 15.1.2017	Eläintarhan tunneli	pikajuoksu klo 15.00–16.00 (kaikki, kesto 60 min)
Vko 04	ke 25.1.2017	Liikuntamyly	keihäs klo 16.30–17.30 (kaikki, kesto 60 min)

Osallistumisesta lajipäivälle perimme lajimaksun, joka on 2 euroa per laji. Maksu suoritetaan paikan päällä ohjaajalle. **Ilmoittautumiset lajipäiville viimeistään kaksi (2) päivää ennen lajitreeniä** sähköpostitse toimisto@tapanilanageranyleisureilu.net seuraavilla tiedoilla: nimi, synt.vuosi, lajipäivän pvämäärä, laji ja huoltajan puh.nro treenien aikana. Merkitse myös itsellesi ylös, mihin harjoituksiin aiot osallistua. Ja muistathan myös perua osallistumisesi, jos et pääsekään osallistumaan lajiharjoituksiin.

Harjoituskilpailuja Eläintarhan tunnelissa ja Liikuntamylyssä, Erän omat talvisarjakisat

Tapanilan Erän yleisurheilujaosto on järjestänyt muutaman vuoden ajan jaoston jäsenten välisiä harkkakisoja ”Erän talvikisasarjan” nimellä. Näissä harkkakisoissa on ollut kisapaikkana Liikuntamylyn lisäksi Eläintarhan kentän tunneli (ns. Eltsun tunneli). Kisat ovat tarkoitettu urheilukoululaisista – aina aikuisiin asti.

Syyskauden 2016 päätteeksi järjestämme kaksi Erän omaa hallikisaa.

Kisapäivät ovat seuraavat:

Vko 51	to 22.12.2016	Eläintarhan tunneli	lajit: 60m, 3-loikka alustava aikataulu: 60m klo 18.15, 3-loikka n. klo 18.30 Olethan ajoissa kisapaikalla.
Vko 52	to 29.12.2016	Eläintarhan tunneli	lajit: 60m aj, pituus alustava aikataulu: 60m aj klo 18.15, pituus n. klo 18.30 Olethan ajoissa kisapaikalla.

Ilmoittautuminen: Ennakkoilmoittautuminen pakollinen ja tulee tehdä viimeistään harkkakisaa edeltävänä päivänä osoitteeseen toimisto@tapanilanageranyleisureilu.net. Kisat ovat Erän yu-jaoston jäsenille ilmaiset.

Harjoitus- ja kisapaikkojen osoitteet:

Liikuntamyly, os: Myllypurontie 1, Hki, Eläintarhan kentän tunneli ns. Eltsun tunneli, os: Vauhtitie 6, Hki.