

Lajipäivät, kevät 2017

versio 11.2.2017/RLI

Lajipäivät, lajitekniikkaharjoituksia tarjolla

Kevään lajitekniikkaharjoitukset joko Liikuntamylyssä (Myllypurontie 1, Hki) tai Eläintarhan tunnelissa (Vauhtitie 6, Helsinki). Erillisiä lajitekniikkaharjoituksia järjestetään synt. 2008 ja sitä vanhemmille alla esitetyn lajiin mukaisesti. Harjoituskerroilla on valittavana 1–2 eri laji 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 kunnon mukaan.

Vko 08	ti	21.02.2017	Liikuntamyly	korkeushyppy klo 16.30–17.30 (kaikki, kesto 60min)
	ti	21.02.2017	Liikuntamyly	kuulantyöntö klo 17.30–18.30 (kaikki, kesto 60min)
	ke	22.02.2017	Liikuntamyly	aitajuoksu klo 15.30–16.30 (kaikki, kesto 60min)
	ke	22.02.2017	Liikuntamyly	pituushyppy klo 16.30–17.30 (kaikki, kesto 60min)
Vko 12	ke	22.03.2017	Liikuntamyly	3-loikka klo 16.30–17.30 (kaikki, kesto 60min)
Vko 13	su	02.04.2017	Eläintarhan tunneli	kilpakävely klo 14.00–15.00 (kaikki, kesto 60min)
Vko 14	ke	05.04.2017	Liikuntamyly	seiväshyppy klo 16.30–17.30 (kaikki, kesto 60min)
Vko 19	ti	09.05.2017	Pukinmäen urh.kenttä	moukarinheitto klo 17.30–18.30 (kaikki, kesto 60min)
	pe	12.05.2017	Pukinmäen urh.kenttä	kiekonheitto klo 17.30–18.30 (kaikki, kesto 60min)

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@tapanilaneranyleisureilu.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

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

Keväällä 2017 järjestämme kolme Erän omaa hallikisaa. Kisapäivät ovat seuraavat:

Vko 07	to	16.02.2017	Eläintarhan tunneli	lajit: 60m, 3-loikka alustava: 60m klo 18.00, 3-loikka n. klo 18.30
Vko 08	to	23.02.2017	Eläintarhan tunneli	lajit: 60m, 60m aj, pituus alustava: 60m klo 17.50, 60m aj klo 18, pituus klo 18.30
	la	25.02.2017	Liikuntamyly	lajit: kuula alustava aikataulu: kuula klo 14.30
Vko 09	to	02.03.2017	Eläintarhan tunneli	lajit: 60m, 60m aj, pituus alustava: 60m klo17.50, 60maj klo18, pituus klo 18.30
Vko 17	la	29.04.2017	Liikuntamyly	lajit: seiväshyppy tai korkeushyppy, kuulantyöntö alustava: seiväs & korkeus klo 13.30, kuula klo 14.30

Olethan ajoissa kisapaikalla. Liikuntamylyssä tulemme seiväskisoihin osallistuvia vastaan klo 13.00 portille ja vastaavasti vain kuulakisaa osallistuvia klo 14.00, jota kaikki varmasti pääsevät halliin sisään.

Ilmoittautuminen: Ennakkoilmoittautuminen pakollinen ja tulee tehdä viimeistään harkkakisaa edeltävänä päivänä osoitteeseen toimisto@tapanilaneranyleisureilu.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