

HARKKATIEDOTE

Harjoitukset Ruonalan hallilla

HUOM ! KILPAILUJEN AIKATAULUT löytyvät ennen kilpailuja, kilpalilukalenteri.fi sivulta tai seuran kotisivuilta karhulanurheilijat.fi



HELMIKUU

ti 3.2 klo 17.30 harjoitukset

to 5.2 EI HARJOITUKSIA (halli varattu jalkapalloilijoille)

Tehkää oma juoksulenkki n. 3 km tai vaihtoehtoisesti hiihtoa / luistelua

ti 10.2 klo 17.30 harjoitukset

to 12.2 klo 17.30 harjoitukset

ti 17.2 klo 17.30 harjoitukset

to 19.2 EI HARJOITUKSIA (halli varattu jalkapalloilijoille)

ti 24.2 ja to 26 EI HARJOITUKSIA koulujen talviloman aikana.

Tehkää oma juoksulenkki n. 3 km ja lomaviikolla myös vaihtoehtoisesti hiihtoa / luistelua

MAALISKUU

ti 3.3 klo 17.30 harjoitukset

ke 4.3 klo 18.00 SEURAKISAT RUONALAN HALLILLA.

Sarjat / lajit

P15: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, kuula, T15: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, kuula

P13: 60m, 1000m, korkeus, pituus, kuula, T13: 60m, 1000m, korkeus, pituus, kuula

P11: 60m, 1000m, kuula, T11: 60m, 1000m, kuula

Ilmoittautumiset 28.2 mennessä harkoissa Teetille, Petelle tai Tuulalle tai tekstari Jukalle puh. 040 5922764

to 5.3 EI HARJOITUKSIA (halli varattu markkinatapahtumalle)

ti 10.3 klo 17.30 harjoitukset

to 12. klo 17.30 harjoitukset tai alla olevat kilpailut

to 12.3.2015 klo 18.00, (varapäivä 19.3.2015) Kuusankosken Kalliosuoja

Pm-hallit T/P 11-15

P11 60m, 60m aj., 3-loikka T11 60m, 60m aj., 3-loikka

P13 60m, 60m aj., 3-loikka T13 60m, 60m aj., 3-loikka

P15 60m, 60m aj., 3-loikka T15 60m, 60m aj., 3-loikka

Pyörätuulikelaus 60m, yleinen, luokka: avoin

Ilmoittautuminen 7.3. mennessä harkoissa Teetille, Petelle tai Tuulalle tai tekstari Jukalle puh. 040 5922764

OMA KYITI ! (Jos ei ole omaa kyytiä, voi harkoissa kysellä pääseekö jonkun muun kyydissä.)

la 14.3 klo 10.00 ALKAEN RUONALAN HALLILLA

Kymenlaakson avoimet Pm-hallikilpailut

sarjat / lajit:

P15: 800m, korkeus, pituus, kuula, T15: 800m, korkeus, pituus, kuula

P13: 1000m, korkeus, pituus, kuula, T13: 1000m, korkeus, pituus, kuula

P11: 1000m, korkeus, pituus, kuula, T11: 1000m, korkeus, pituus, kuula

Ilmoittautumiset 9.3 mennessä harkoissa Teetille, Petelle tai Tuulalle tai tekstari Jukalle puh. 040 5922764

ti 17.3 klo 17.30 harjoitukset

to 19.3 klo 17.30 harjoitukset

ti 24.3 klo 17.30 harjoitukset

to 26.3 klo 17.30 harjoitukset

ti 31.3 klo 17.30 harjoitukset