

Jakelu: Johanna, Aino, Ali, Anna, Anni, Ansa, Carla, Elmeri, Eveliina, Janette, Julia, Matias, Meeri, Milla, Neea, Olivia, Riina, Rosa, Viivi, Viola, Jukka L, Timo, Eevi

HUOM ! TIEDOTTEITA EI JAETA ENÄÄ PAPERIVERSIOINA, LUE NE SÄHKÖPOSTILTASI!

NE LÖYTYVÄ MYÖS SEURAN KOTISIVUILTA www.karhulanurheilijat.fi Katso sieltä urheilukoulusivulta!

NUORISOVALMENNUSRYHMÄN HUHTIKUUN OHJELMA

Yhteystiedot iltaisin p. Johanna 050-5544774, Jukka S. 040-5922764

email: jukka.seppala@kymp.net



ti 7.4	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	Voima / kunto Jukka L, Timo S
to 9.4	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	Lajitekniikat Seppälät
su 12.4	Harjoitukset Mussalon kalliosuoja klo 13:30-15:00	Lihaskunto Eevi
ti 14.4	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	Voima Jukka L ym.
to 16.4	Seuran omat jäsenten väliset kisat (juoksusuora ei käytössä)	Lajit pituus ja kuula
su 19.4	Harjoitukset Mussalon kalliosuoja klo 13:30-15:00	Lihaskunto Eevi
su 19.4	Teutjärven ympärijuoksu 2015 Loviisa, Ruotsinpyhtään Maamiesseuran talo, Ruotsinkylä SARJAT: 14,5 km Yleinen, Naiset, M35, M45, M50, M60, M19, hölkkäsarja M/N7,0 km N19, N17, M17, hölkkäsarja M/N3,5km T13, T15, P13, P15 2,0 km Pm-sarjat: 3,5 km T13, P13 2,0 km T9, T11, P9, P11	http://www.ruotski.sporttisaitti.com Ilmoittautuminen 17.04.2015 mennessä Jukalle OMA KYITI ! (Jos haluat osallistua, eikä sinulla ole kyytiä, niin yritetään järkätä)
ti 21.4	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	Voima Jukka L. , Timo ym
to 23.4	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	Lajiharj. Seppälät
to 23.4	Suijankosken juoksu Kouvola, Liikkalan VPK:n talo (Pien-liikkalantie 408) klo 18.30 1,3 km T/P9. 3,1 km T/P11, T/P13, T/P15. 6,2 km N/M17, naiset(kilpasarja), miehet(kilpasarja) ja hölkkä. Osanottomaksut. 6,2 km juoksijoilla 15 e ja (JK 12 e), lyhyet matkat 7 e. Jälki-ilm. juoksupaikalla 23.4. viimeistään klo 18. 6,2 km juoksijoilla 20 e ja (JK 18 e), lyhyet matkat 10 e. SEURA MAKSAA ENNAKKOILMOITTAUTUMISMAKSUN SUURUUDEN !! Jälki-ilmoitt- erotus maksettava itse.	Ennakoilm. 21.4. mennessä Jukalle. HUOM ! KYITI JÄRJESTETTÄVÄ ITSE !
la 25.4	JUOKSUHARKOISTA ILMOITETAAN ERIKSEEN JOS NE PIDETÄÄN !	KATSO HARJOITUSOHJELMAA, joka päivittyy kotisivuilla !
su 26.4	Harjoitukset Mussalon kalliosuoja klo 13:30-15:00	Lihaskunto

Sitten pidetään pieni tauko ja jatketaan torstaina 7.5., paikka ilmoitetaan myöhemmin!

LIITTEENÄ TULEVIA ALKUKESÄN KILPAILUJA !

TULEVIA KISOJA TOUKO-, KESÄKUUSSA (MUISTAKAA ILMOITTAUTUA AJOISSA, ETTEI TARVI KYSELLÄ)

KymY:n pm-maastot T/P 9-15 vuotiaille

to 14.05. klo 11.00 alk. Pyhtää, Huutjärven soramonttu, <http://www.pyhtaanyritys.fi>

Sarjat/Lajit :

P/T15 ja 14: maastojuoksu 3,0km, P/T13 ja 12: maastojuoksu 2,0km, P/T11, 10 ja 9: maastojuoksu 1,0km

Ilmoittautuminen 08.05.2015 mennessä Kaikissa sarjoissa myös joukkuekilpailut. Joukkueen muodostaa 3 parasta saman seuran juoksijaa kussakin sarjassa. Juoksija voi kilpailla vain omassa sarjassa.

ma 18.5. Ruotsinpyhtää, kiekko, korkeus. Ilmoittautuminen 16.6 mennessä.

ke 20.5. Koria 3-loikka, kuula. Ilmoittautuminen 18.5 mennessä.

ma 25.5. Pyhtää Huutjärven kenttä, kuula, kiekko, pallo. Ilmoittautuminen 20.5..mennessä.

to 28.5. Inkeroinen, pituus, kuula, moukari. Ilmoittautuminen 25.5. mennessä.

ke 3.6 Karhulan keskuskenttä pikajuoksut, esteet, seiväs. Ilmoittautuminen 29.5. mennessä.

ke 10.6. Kuusankosken urheilupuisto korkeus, kuula, keihäs. Ilmoittautuminen 8.6. mennessä.

HUOM !! ma 8.6. Vattenfall-seuracup Karhulan keskuskenttä, KAIKKI MUKAAN !

M/N17: 200m, 3-loikka, kuula

P/T15: 100m, 2000m, seiväs, kuula, 4 x 100m

P/T13: 60m, 1000m, korkeus, keihäs, 4 x 100m

P/T11: 60m, 1000m, pituus, kiekko, 4 x 50m

Osanotto-oikeus yhteen lajiin ja viestiin !

YRITETÄÄN NIIN, ETTÄ JOKAISESSA LAJISSA OLISI SEURAN EDUSTAJA. KAIKKI SAAVAT KUITENKIN

OTTA OSAA ! ILMOITTAUTUMINEN 2.6 mennessä Seppälöille.

TULEVIA KISOJA TOUKO-, KESÄKUUSSA (MUISTAKAA ILMOITTAUTUA AJOISSA, ETTEI TARVI KYSELLÄ)

KymY:n pm-maastot T/P 9-15 vuotiaille

to 14.05. klo 11.00 alk. Pyhtää, Huutjärven soramonttu, <http://www.pyhtaanyritys.fi>

Sarjat/Lajit :

P/T15 ja 14: maastojuoksu 3,0km, P/T13 ja 12: maastojuoksu 2,0km, P/T11, 10 ja 9: maastojuoksu 1,0km

Ilmoittautuminen 08.05.2015 mennessä Kaikissa sarjoissa myös joukkuekilpailut. Joukkueen muodostaa 3 parasta saman seuran juoksijaa kussakin sarjassa. Juoksija voi kilpailla vain omassa sarjassa.

ma 18.5. Ruotsinpyhtää, kiekko, korkeus. Ilmoittautuminen 16.6 mennessä.

ke 20.5. Koria 3-loikka, kuula. Ilmoittautuminen 18.5 mennessä.

ma 25.5. Pyhtää Huutjärven kenttä, kuula, kiekko, pallo. Ilmoittautuminen 20.5..mennessä.

to 28.5. Inkeroinen, pituus, kuula, moukari. Ilmoittautuminen 25.5. mennessä.

ke 3.6 Karhulan keskuskenttä pikajuoksut, esteet, seiväs. Ilmoittautuminen 29.5. mennessä.

ke 10.6. Kuusankosken urheilupuisto korkeus, kuula, keihäs. Ilmoittautuminen 8.6. mennessä.

HUOM !! ma 8.6. Vattenfall-seuracup Karhulan keskuskenttä, KAIKKI MUKAAN !

M/N17: 200m, 3-loikka, kuula

P/T15: 100m, 2000m, seiväs, kuula, 4 x 100m

P/T13: 60m, 1000m, korkeus, keihäs, 4 x 100m

P/T11: 60m, 1000m, pituus, kiekko, 4 x 50m

Osanotto-oikeus yhteen lajiin ja viestiin !

YRITETÄÄN NIIN, ETTÄ JOKAISESSA LAJISSA OLISI SEURAN EDUSTAJA. KAIKKI SAAVAT KUITENKIN

OTTA OSAA ! ILMOITTAUTUMINEN 2.6 mennessä Seppälöille.