KARHULAN URHEILIJAT / JUNIORIVALMENNUSRYHMÄ tiedustelut: p. 050 3272567 Timo **HARKKATIEDOTE** timo.lehtinen@karhulanurheilijat.fi

Harjoitukset Ruonalan hallilla

**HUOM! KILPAILUJEN AIKATAULUT löytyvät ennen kilpailuja, kilpailukalenteri.fi sivulta tai**

**seuran kotisivuilta karhulanurheilijat.fi**

**HELMIKUU**

ti 31.1 klo 17.30 harjoitukset

to 2.2 HALLIIN EI PÄÄSE (halli varattu pesäpalloilijoille)

Halukkaille yhteisharjoitukset Vehkalahden Veikkojen kanssa klo 1800-1900 Ruissalon liikuntahallilla, osoitteessa Ruissalontie 12, Hamina. Keräännytään hallin ulko-ovella klo 1750.

ti 7.2. klo 17.30 harjoitukset, juostaan lenkki, ulkovarustus päälle (aloitetaan ulkoa)

to 9.- to 16.2. klo 17.30 harjoitukset

**la 11.2.2017 klo 18.00, Kuusankosken Kalliosuoja**

**Pm-hallit T/P 11-15**

P/T13: 60m, 60m aj, 3-loikka
P/T11: 60m, 60m aj, 3-loikka
Kilpailuissa käsiajanotto!

**Ilmoittautuminen 7.2. mennessä** harkoissa Timolle tai Ellalle, viestillä Timolle, tai suoraan kilpailukalenterin kautta. Jos et halua maksaa itse osallistumismaksua, ilmoittaudu harkoissa tai suoraan Timolle.

OMA KYYTI! (Jos ei ole omaa kyytiä koitetaan järjestää kyyti muiden seuran urheilijoiden kanssa.)

**ke 22.2 klo 18.00 SEURAKISAT RUONALAN HALLILLA.**

Sarjat / lajit

P/T13: 60m, 1000m, korkeus, pituus, kuula P/T11: 60m, 1000m, kuula

P/T9: 1000m, pituus

**Ilmoittautumiset 18.2 mennessä** harkoissa Timolle tai Ellalle, viestillä Timolle, tai suoraan kilpailukalenterin kautta

ti 28.2 ja to 2.3. EI HARJOITUKSIA koulujen talviloman aikana.

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

**MAALISKUU**

ti 7.3.- to 16.3. klo 17.30 harjoitukset

**la 18.3 klo 10.00 ALKAEN RUONALAN HALLILLA**

**Kymenlaakson avoimet Pm-hallikilpailut**

sarjat / lajit:

P/T13: [1000m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=13723#P13-1000m), [korkeus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=13723#P13-korkeus), [pituus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=13723#P13-pituus), [kuula](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=13723#P13-kuula)

P/T11: [1000m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=13723#P11-1000m), [korkeus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=13723#P11-korkeus), [pituus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=13723#P11-pituus), [kuula](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=13723#P11-kuula)

**Ilmoittautumiset 14.3 mennessä** harkoissa Timolle tai Ellalle, viestillä Timolle, tai suoraan kilpailukalenterin kautta

Jotta kilpailut pystytään järjestämään, on välttämätöntä, että saadaan toimitsijoita teistä vanhemmista. Aiempaa kokemusta ei tarvita! Tule rohkeasti mukaan!

Ilmoittaudu toimitsijaksi Timolle puh. 0503272567 tai sähköposti: timo.lehtinen@karhulanurheilijat.fi

ti 21.- to 30.3. klo 17.30 harjoitukset

**LISÄÄ (LAHDEN ALUEEN) KILPAILUJA JA KAIKKI POIKKEUKSET LÖYTYVÄT OSALLISTUJAT.COMISTA.**