

# Konkarien Tiistaikisa-sarja 2012

**Ikäihmiset, nyt heittämään, hyppimään, juoksemaan ja kävelemään! Konkarien Tiistaikisat Hakunilan urheilupuistossa (Luotikuja 1, 01200 VANTAA) tiistaisin 10.4.-5.6. ja 7.8.-2.10.2012 klo 17.30. Aina Coopertesti, 30 metrin lentävät lähdöt juosten/kävellen ja yksi muu yleisurheilulaji sekä muuta urheilua. Sarjat +30-vuotiaille 5-vuotisvälein.**

Kisaosoite: Hakunilan urheilupuisto, Luotikuja 1, 01200 VANTAA.

Järjestäjä: Korson Kaiku ry:n konkarijaosto. Lisätietoja: [antti.honkonen@korsonkaiku.fi](mailto:antti.honkonen@korsonkaiku.fi), 040 529 5283, <http://www.korsonkaiku.fi/konkariurheilu.php>

Tiistaikisan aikataulu: - klo 17.15 mennessä yleisurheilulajien ilmoittautumiset, - klo 17.30 30 metrin lentävät, klo 17.35 muu kenttälaji ja klo 17.40 Cooper-testi. (Klo 18.00 saappaanheittoa ja klo 19.30 petankki joukkuepelinä.)

Yleisurheilun lisälajit jokakertaisen 30 metrin lentävän lähdön juoksun/kävelyn sekä Cooper-testin (juoksu/kävely) lisäksi:

*Kevätkausi:* 10.4. kuulantyyttö, 17.4. 100 m juoksu, 24.4. kiekonheitto, 1.5. keihäänheitto, 8.5. 200 m juoksu, 15.5. korkeushyppy, 22.5. pituushyppy, 29.5. 100 m aitajuoksu ja 5.6. kuulantyyttö.

*Syyskausi:* 7.8. 100 m juoksu, 14.8. korkeushyppy, 21.8. kuulantyyttö, 28.8. kiekonheitto, 4.9. 100 m aitajuoksu, 11.9. kuulantyyttö, 18.9. 400 m juoksu, 25.9. keihäänheitto ja 2.10. painonheitto.

## Ohjeita:

- Yleisurheilulajien ilmoittautumiset klo 17.15 mennessä Hakunilan urheilukentällä.
- Osanottomaksu 4 € ensilaji, seuraavat 2 euroa. (Juoksija-kortilla 1 € ale ensimmäisestä lajista.)
- Vakio-ohjelman klo 17.30 on 30 metriä lentävällä lähdöllä (juoksu/kävely), klo 17.35 muu yleisurheilulaji ja klo 17.40 Cooper-testi (juoksu/kävely).
- HUOM! Pikajuoksuissa sähköaika.
- Sarjat viiden vuoden välein yli 30-vuotiaista veteraanimiehistä ja -naisista ylöspäin.
- Osallistumismaksuun liittyy mahdollinen lajikohtainen opastus Jarmo Vuolasen Konkarikoulussa.
- Palkintoina osallistumisen ilo ja terve hiki sekä kannustavia aplodeja!
- Tiistaikisa-sarjan päättäjäsissä 2.10. palkitaan aktiivisimmat erityisin konkarikertoimin huomioituna.
- Klo 18 alkavassa saappaanheitossa ovat myös lasten- ja nuorten sarjat sekä harrastajasarjat.
- Kisailujen päätteeksi aina pehmopetankkia joukkuepelinä!
- Jokainen osallistuu Tiistaikisailuun omalla vastuullaan!

## Tiedustelut:

Antti Honkonen, puh. 040 529 5283, [antti.honkonen@korsonkaiku.fi](mailto:antti.honkonen@korsonkaiku.fi)

Lisätietoja järjestäjäseuran netistä: [www.korsonkaiku.fi](http://www.korsonkaiku.fi) >Konkariurheilu, ja >Kaikuja -foorumi.  
<http://www.korsonkaiku.fi/konkariurheilu.php> <http://www.vantaansanommat.fi/korson-kaiku>