

# Konkarien Luolakisa-sarja 2012

**Ikäihmiset, nyt heittämään, hyppimään, juoksemaan ja kävelemään! Konkarien Luolakisat Hakunilan kalliosuojassa (Harmotie 1, 01200 VANTAA) sunnuntaisin 8.1.-25.3. ja 7.10.-16.12.2012 klo 17-18. Aina Coopertesti ja 30 metrin lentävät lähdöt juosten/kävellen sekä muu yleisurheilulaji. Sarjat +30-vuotiaille 5-vuotisvälein.**

Kisaosoite: Hakunilan kalliosuoja, Harmotie 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>

## Kevätkausi:

- 8.1. Vauhditon pituushyppy, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 15.1. 60 m juoksu, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 22.1. Vauhditon korkeushyppy, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 29.1. Kuulantyöntö 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 5.2. 60 m aitajuoksu, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 12.2. Vauhditon kolmiloikka, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 19.2. Korkeushyppy, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 26.2. Pituushyppy, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 4.3. 100 m juoksu, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 11.3. Kuulantyöntö, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 18.3. Kolmiloikka, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 25.3. 1000 m juoksu, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)

## Syyskausi:

- 7.10. Pituushyppy, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 14.10. 60 m juoksu, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 21.10. Korkeushyppy, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 28.10. Kuulantyöntö 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 4.11. 60 m aitajuoksu, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 11.11. Isänpäivän Luolamies-kisa (6 eri laji)
- 18.11. Vauhditon kolmiloikka, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 25.11. Vauhditon korkeushyppy, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 2.12. Vauhditon pituushyppy, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 9.12. 100 m juoksu, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)
- 16.12. Kuulantyöntö, 30 m lentävät lähdöt (juoksu/kävely) ja Cooper-testi (juoksu/kävely)

## Ohjeita:

- Sisäänkäynti vain klo 16.55-17.00 välillä kalliosuojan Harmotien sisäänajoluiskan ovelta.
- Ilmoittautumiset juoksusuoralla klo 17.10 mennessä.
- Osanottomaksu 4 € ensilaji, seuraavat 2 euroa. (Juoksija-kortilla 1 € ale ensimmäisestä lajista.)- Vakio-ohjelmassa on klo 17.15. 30 metriä lentävällä lähdöllä ja klo 17.40 Cooper-testi (kumpikin laji juosten ja/tai kilpakävellen) sekä mainittu muu kenttälaaji klo 17.25.
- 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!
- Luolakauden päättäjaisissä 16.12. palkitaan aktiivisimmat erityisin konkarikertoimin huomioituna.
- Kisailujen päätteeksi aina pehmopetankkia joukkuepelinä!
- Jokainen osallistuu Luolakisailuun 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>