

# Helsyn viestikisat 2018

**Sunnuntaina 28.1.2018 klo 14.30 alkaen, Liikuntamyly/Helsinki**

Viestijoukkueiden kasaaminen tammikuun Helsyn halliviestikisoihin on alkanut. Viesteissä juostaan 3–4 henkilön joukkueissa riippuen kisamatkasta. Jokaisella sarjalla on kaksi eri pituista viestikisamatkaa. Tytöillä ja pojilla on omat joukkueet. 4x200m viesti on juostu yleensä kahden kaarteeseen tasoituksella (paitsi 9v-sarjalaisilla lähtö kaariviivalta), 3x400m ja 3x600m lähtö maalin kaarreviivalta.

Kisa-aika: Sunnuntai 28.1.2018 klo 14.30 alkaen,  
Lisätietoja: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=20982>

Viestipaikka: Liikuntamyly, osoite: Jauhokuja 3, Helsinki

**Sarjat ja matkat:**

T/P9	eli synt. 2009 ja nuor.	4x200m, 3x400m
T/P11	synt. 2007–2008	4x200m, 3x600m
T/P13	synt. 2005–2006	4x200m, 3x600m
T/P15	synt. 2003–2004	4x200m, 3x600m

## Malli kisa-aikataulusta, karkea arvio:

<b>4x200 m</b>	<b>3x400 m</b>
14.30 T9	17.05 T9
14.45 P9	17.25 P9
14.55 T11	<b>3x600 m</b>
15.20 P11	17.35 T11
15.45 T13	18.00 P11
16.00 P13	18.25 T13
16.25 T15	18.50 P13
16.50 P15	19.15 T15
	19.40 P15

Tapanilan Erän joukkueet kootaan sen mukaan, kuinka paljon innokkaita juoksijoita ilmoittautuu. Ilmoittaudu viesteihin pe 19.1.2018 klo 19.00 mennessä [toimisto@tapanilaneranyleisurheilu.net](mailto:toimisto@tapanilaneranyleisurheilu.net) tai omalle valmentajallesi. Joukkueiden kokoonpanot ilmoitetaan juoksijoille viim. ke 24.1.2018 ja joukkueet harjoittelevat yhdessä ennen kisoja la 27.1.2018. Tarkemmasta harjoitusajasta ilmoitetaan joukkuekohtaisesti (alustava harj.ajankohta la 27.1.2018, kesto 1h). Myös tarkemmat tiedot viestikisan aikataulusta ilmoitetaan joukkueiden juoksijoille, kun lopullinen aikataulu varmistuu. Lisätietoja ohjaajaltasi/valmentajaltasi tai [toimisto@tapanilaneranyleisurheilu.net](mailto:toimisto@tapanilaneranyleisurheilu.net).

----- Leikkaa tästä ja palauta ohjaajallesi viim. pe 19.1.2018 mennessä. -----  
-

## Ilmoittaudun sunnuntaina 28.1.2018 juostavaan viestikisatapahtumaan!

nimi: \_\_\_\_\_ synt: \_\_\_\_\_  
 puh. \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_  
 sarja: \_\_\_\_\_ viestimatka: [ ] lyhyt matka [ ] pitkä matka

Huoltajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_