

ERÄN YLEISURHEILU SYKSY 2025

Lajipäiväharkat, harkka- ja sarjakisat

Syyskaudella pidetään lauantaisin Liikuntamyyllyssä ja sunnuntaisin Tapulin pururadalla yhteistreenejä alla olevan suunnitelman mukaisesti.

Liikuntamyyllyn lajipäiväharjoitusten päätteeksi pidetään vielä harkkakisa kisakokemuksen kasvattamiseksi. Lisäksi syksyn ohjelmassa seuran oma sarjakisa maastojuoksun merkeissä Tapulin pururadalla ja seiväskisa joulukuun lopussa Liikuntamyyllyssä.

Syksyn 2025 lajipäiväharjoitukset ja seurakisat

vko 42: su 19.10.2025, Tapulin pururata klo 12.30-13.30

lenkki: yhteislenkki+porrastreeni

vko 43: su 26.10.2025, Tapulin pururata klo 12.30-13.30

lenkki: yhteislenkki+porrastreeni

vko 44: la 01.11.2025, Liikuntamyylly klo 12.30-13.30

lajipäivä: pikaj+harj.kisa (s.'15-18)

vko 44: la 01.11.2025, Liikuntamyylly klo 12.30-13.30

lajipäivä: pikaj+harj.kisa (s.'14&vanh)

vko 44: su 02.11.2025, Tapulin pururata klo 12.30-13.30

sarjakisa: maastojuoksu 6v ja vanh.

vko 45: la 08.11.2025, Liikuntamyylly klo 12.30-13.30

lajipäivä: pituus+harj.kisa (s.'15-18)

vko 45: la 08.11.2025, Liikuntamyylly klo 12.30-13.30

lajipäivä: pituus+harj.kisa (s.'14&vanh)

vko 46: la 15.11.2025, Liikuntamyylly klo 12.30-13.30

lajipäivä: korkeus+harj.kisa (alle 105cm)

vko 46: la 15.11.2025, Liikuntamyylly klo 12.30-13.30

lajipäivä: korkeus+harj.kisa (yli 105cm)

vko 48: la 29.11.2025, Liikuntamyylly klo 12.30-13.30

lajipäivä: kuula+harj.kisa (s.'15-18)

vko 48: la 29.11.2025, Liikuntamyylly klo 12.30-13.30

lajipäivä: kuula+harj.kisa (s.'14&vanh)

vko 50: la 13.12.2025, Liikuntamyylly klo 12.30-13.30

lajipäivä: seiväs (s.'15-18)

vko 50: la 13.12.2025, Liikuntamyylly klo 12.30-13.30

lajipäivä: seiväs (s.'14&vanh)

vko 51: la 20.12.2025, Liikuntamyylly klo 12.30-14.30

sarjakisa: seiväs (tulokisa), kisa klo 13-

Syksyn 2025 Erän maastokilpailu: su 2.11.2025 Tapulin pururadalla

- sarjat ja matkat: 6v 0,5km, 8v 1km, 10v 1km, 12v 2km, 14v ja vanh. 3km
- aikataulu: kokoontuminen klo 12.30, yhteisverkka klo 12.45, kisat klo 13. alkaen
- kokoontuminen: Lehto Areenan edessä klo 12.30

Ilmoittautuminen tapahtumiin viimeistään edeltävänä päivänä klo 20 mennessä.

Ilmoittautuminen s-postilla yleisurheilu@tapanilanera.fi.

Kokoontuminen lajipäivään tai sarjakisaan Liikuntamyyllyn aulassa klo 12.30.

Yhteislenkin ja maastokisan kokoontuminen klo 12.30 Lehto Areenan edessä.

Tapanilan Erä ry / yleisurheilujaosto

Osoite: Liikuntamyylly, Jauhokuja 3, Helsinki

Osoite: Lehto Areena, Henrik Forsiuksen tie 2, Helsinki

**ilmoittaudu
mukaan**