



10.3.2009

Tapanilan Erä ry

ERÄN SARJAMAASTOJUOKSUT 2009

Huhti-toukokuussa pidetään perinteiset Erän sarjamaastajuoksukilpailut. Osakilpailuita on yhteensä kolme kappaletta Hiidenkivenpuistossa sekä piirinmestaruuskilpailut oman kisa-sarjan maantiejuoksu- ja maastokisoissa.

Osakilpailuihin kokoontuminen on klo 16.45 Tapanilan nuorisotalon pihan läheisyydessä Hiidenkivenpuiston puolella. Teemme ennen juoksua yhteislämmittelyt klo 17.00 alkaen ja kisan startti on noin klo 17.15. Ensiksi juostaan nuorempien sarjojen 0,5 km reitti, jonka jälkeen yhteislähdöllä vanhemmat sarjat.

Tarkoituksena sarjamaastajuoksuissa on kerätä mahdollisimman paljon pisteitä ja eniten pisteitä saaneet palkitaan. Osallistumisesta saa 5 pistettä ja sitten loput pisteet jaetaan sijoituksen mukaan. Jokaisessa kisassa maalissa odottaa juoksijoita pieni yllätys & mehu. Sarjakisojen päätteeksi jaetaan vähintäänkin kunkin sarjan kolmelle parhaalle palkinnot. Palkinnot jaetaan Pukinmäen kentällä ke 20.5.2009 klo 18.00 alkaen.

Perheen nuorimmatkin voivat osallistua kisaan yhdessä äidin tai isän kanssa, jos tarvitsevat matkalle omaa kirittäjää. Mukaan kisaan saa ottaa siskon, veljen, kaverin tai vaikkapa kummisedän tai -tädin juoksemaan.

Sarjamaastojen juoksukerrat keväällä 2009:

- Sunnuntai 26.4. Tapanila, Hiidenkivenpuisto klo 17.00, ilm. alkaa klo 16.45
- Sunnuntai 03.5. Tapanila, Hiidenkivenpuisto klo 17.00, ilm. alkaa klo 16.45
- Sunnuntai 10.5. Tapanila, Hiidenkivenpuisto klo 17.00, ilm. alkaa klo 16.45

Hiidenkivenpuiston juoksukertojen juoksumatkat:

- | | | | |
|-------------------------------------|-------|-----------|---------------|
| - 0,5 km: T5, P5, T6, P6, T7, P7 | esim. | T/P 7 v. | v. 2002 synt. |
| - 1,0 km: T8, P8, T9, P9 | | T/P 8v. | v. 2001 synt. |
| - 2,0 km: T10,P10,T11,P11,T12,P12 | | T/P 9 v. | v. 2000 synt. |
| - 3,0 km: T13, P13, T14, P14 ja T15 | | T/P 10 v. | v. 1999 synt. |
| - 4,0 km: P15, N ja M | | jne... | |

Lisäksi pm-maantie- ja -maastajuoksukilpailut keväällä 2009:

- | | | | |
|------------|----------------------|------------------|-------------------------------|
| - Su 22.3. | Alppipuisto/Helsinki | Pm-maantiejuoksu | sarjat: 9-15v. Ilm.18.3.menn. |
| - La 28.3. | Otaniemi/Espoo | Pm-maantiejuoksu | sarjat: 17v → Ilm.25.3.menn. |
| - Ke 06.5. | Veikkola | Pm-maastajuoksu | sarjat: 17v → Ilm. 3.5. menn. |
| - Ke 13.5. | Pirkkola/Helsinki | Pm-maastajuoksu | sarjat: 9-15v. Ilm.10.5.menn. |

Pm-maantie- ja -maastajuoksukilpailuihin ilmoittautuminen:

Su 22.3. juostaan 9-15 -vuotiaiden piirinmestaruuksista pm-maantiejuoksujen merkeissä (ilm. ke 18.3. menn.). 17v ja vanhempien omat pm-maantiejuoksut ovat taas la 28.3. (ilm. to 25.3. menn.). Lajit ja sarjat näet tarkemmin kilpailukalenterin sivuilta. Kumpaan juoksupahtumaan voit ilmoittautua omatoimisesti www.kilpailukaleri.fi kautta. Kysy tarvittaessa lisäohjeita omalta ohjaajaltasi tai Lindbergin Ritalta (ret@welho.com).

Tervetuloa liikkumaan yhdessä!



10.3.2009

Tapanilan Erä ry

ERÄN SARJAMAASTOJUOKSUT 2009

Erän sarjamaastajuoksut su 26.4., 3.5. ja 10.5. klo 17 Hiidenkivenpuistossa (Hiidenkiventie, Helsinki) sekä oman ikäluokan pm-maantie- ja -maastajuoksukilpailut.

1. Joka kerralla jaetaan kiva osallistumispalkinto.
2. Jokaisen sarjan kolme eniten pisteitä keränneet saavat palkinnon ke 20.5.2009 Pukinmäen kentällä klo 18.00.

NIMI: _____ SYNTYMÄVUOSI: _____

pvm	kilpailunro	aika	osallistumispisteet	sijoittumispisteet	Yht.
Sarjamaasto su 26.4.					
Sarjamaasto su 3.5.					
Sarjamaasto su 10.5.					
Sisumaantie. su 22.3. 9-15 -vuotiaat					
Pm-maantie. la 28.3. 17v ja vanh.					
Pm-maastoj. ke 6.5. 17v ja vanh.					
Sisumaastoj. ke 13.5. 9-15- vuotiaat					

PALAUTA TÄMÄ KORTTI TÄYTETTYNÄ ERÄN MAASTOKISAPAIKALLA ILMOITTAUTUMISPISTEELLE.



10.3.2009

Tapanilan Erä ry

ERÄN SARJAMAASTOJUOKSUT 2009

Hei Kotiväki!

Ohessa tiedote meidän omista maastokisoistamme, jotka ovat tarkoitettu kaikille Erän yu-
jaoston jäsenille. Sarjamaastot ovat ilmaiset jäsenille.

Tarvitsen teidän apuja kisojen järjestämisessä, hyvät vanhemmat!
Aikaisempien vuosien tapaan....

- A.** Reitille oikean juoksureitin näyttäjiksi ja suojelijaksi.
- B.** Maaliin ottamaan aikoja.
- C.** Maaliin tarjoamaan mehuja.

Ja niitä palkintoja

- 1.** Tuotepaketteja palkinnoiksi eniten pisteitä keränneille.
- 2.** Osallistumispalkinnoksi (esim. heijastimia, kyniä, tms.), joka kerralle jaettavaksi, kun juoksija tulee maaliin.

Pääpalkinnot pisteistä jaetaan Pukinmäen kentällä ja jotain pientä esim. ilmapalloja jae-
taan maaliin tulleelle jne..

Palkinnot voitte toimittaa harjoituksiin ohjaajille taikka maastokisapaikalle.

Lisätietoja: Rita Lindberg, ret@welho.com tai 050-369 2201