

# LUOLAKISOJA KONKAREILLE



## Hakunilan kalliosuojassa sunnuntaisin klo 17-18

- 09.10. 60 metrin juoksu ja 30 metrin lentävä lähtö (juosten ja/tai kävellen)
- 16.10. pituushyppy ja 30 m lentävä lähtö (juosten ja/tai kävellen)
- 23.10. 500 m kävely ja 30 m lentävä lähtö (juosten ja/tai kävellen)
- 30.10. korkeushyppy ja 30 m lentävä lähtö (juosten ja/tai kävellen)
- 06.11. 1000 m juoksu ja 30 m lentävä lähtö (juosten ja/tai kävellen)
- 13.11. Isänpäivän LUOLAMIES-kilpa (6 lajia; ennakoilmoittautuminen.)
- 20.11. kuulantyöntö ja 30 m lentävä lähtö (juosten ja/tai kävellen)
- 27.11. vauhditon kolmiloikka ja 30 m lentävä lähtö (juosten ja/tai kävellen)

**HUOM! Cooper-testi, joka kerta klo 17.30, jos on halukkaita juoksijoita!**

- Vakio/ohjelmana siis on 30 metriä lentävällä lähdöllä juosten ja/tai kävellen (HUOM! sähköaika) sekä lisäksi muu ennalta ilmoitettu laji sekä pehmopetankkia joukkuepelinä!
- Sisäänkäynti kimpassa tasan klo 17.00 Harmotien sisäänajoluiskan ovelta.
- Ilmoittautumiset juoksusuoralla klo 17.10 mennessä, kisat alkavat klo 17.15.
- Osanottomaksu 3 € laji, 2 lajia vitosella. (Juoksija-kortilla 1 € ale ensimmäisestä lajista.)
- Palkintoina osallistumisen ilo ja terve hiki sekä kannustavia aplodeja!
- Sarjat viiden vuoden välein yli 35-vuotiaista veteraanimiehistä ja –naisista ylöspäin.
- Osallistumismaksuun liittyy lajikohtainen opastus Jarmo Vuolasen Konkari-koulussa.
- Jokainen osallistuu luolakisailuun omalla vastuullaan!
- HUOM! Isänpäivän LUOLAMIES-kilvassa on 6 lajia; ilmoittaut. 10.11.2011. Os.m. 10 €.

Tiedustelut ja ilmoit: Antti Honkonen. puh. 040 529 5283, antti.honkonen@korsonkaiku.fi.  
Lisätietoja netistä: [www.korsonkaiku.fi](http://www.korsonkaiku.fi) (Konkariurheilu ja Kaikuja -foorumi)

**[Veteraani-ikäiset tervetuloa, toivoo: Korson Kaiku ry:n Konkarijaosto](#)**