

PAIMION URHEILIJAT YU-JAOSTON UUTISKIRJE 30.5.2021

SISULISÄIKÄISTEN PM-MAASTOT 6.6.2021 Kaarinassa

Sisulisäikäisten (9 - 15 vuotiaat) pm-maastot juostaan 6.6.2021 klo 15.00 alkaen Kaarinassa keskusliikuntapuistossa. Kisoissa on myös joukkuekisarit (kolme juoksijan joukkue). Ilmoittautumiset **1.6.2021** mennessä Hermann Kössi (hermann.kossi(@)kolumbus.fi) tai www.kilpailukalenteri.fi. Seuraa maksaa osallistumismaksut.

Sarjat:

P15: maastojuoksu 2 km	T15: maastojuoksu 2 km
P14: maastojuoksu 3 km	T14: maastojuoksu 3 km
P13: maastojuoksu 2 km	T13: maastojuoksu 2 km
P12: maastojuoksu 2 km	T12: maastojuoksu 2 km
P11: maastojuoksu 1,5 km	T11: maastojuoksu 1,5 km
P10: maastojuoksu 1,5 km	T10: maastojuoksu 1,5 km
P9: maastojuoksu 1 km	T9: maastojuoksu 1 km

AVOIMET M/N ja M/N17 PM-KILPAILUT, 1. KILPAILUPÄIVÄ SU 13.06. 2021 Turku, Paavo Nurmen stadion

Sarjat/Lajit 13.06. klo 16:00 alkaen:

M: 100m, 400m, 1500m, 110m aj, seiväs, pituus, keihäs

N: 100m, 400m, 1500m, 100m aj, korkeus, 3-loikka, moukari, keihäs

M17: 100m, 400m, 1500m, 110m aj, seiväs, pituus, keihäs

N17: 100m, 400m, 1500m, 100m aj, korkeus, 3-loikka, moukari, keihäs

Ilmoittautumiset 8.6.2021 mennessä www.kilpailukalenteri.fi

Seura maksaa osallistumismaksut, 17-sarjaan osallistumisoikeus myös 2006-2007 syntyneillä

KESÄKUUN KISAT I 14.6.2021 PAIMIOSSA

Kesäkuun kisat I ovat maanantaina 14.6.2021 klo 17.30 alkaen.

Kilpailu on maksuton PU:n urheilijoille, ilmoittautumiset 12.6.2021 mennessä

www.kilpailukalenteri.fi tai treeneissä tai hermann.kossi(@)kolumbus.fi 041 549 8007

Lajit

P15: 100m, 1000m, keihäs

T15: 100m, 1000m, moukari

P13: 60m, 1000m, keihäs

T13: 60m, 1000m, pituus

P12: 1000m

T12: 1000m

P11: 60m, 1000m, korkeus

T11: 60m, 1000m, korkeus

P10: 1000m

T10: 1000m

P9: 40m, 1000m, pituus

T9: 40m, 1000m, pituus

HUOM Kaikki ilmoittautumiset etukäteen

Toimitsija-apua tarvitaan

KESÄKUUN KISAT II 21.6.2021 PAIMIOSSA

Kesäkuun kisat II ovat maanantaina 21.6.2021 klo 17.30 alkaen.

Kilpailu on maksuton PU:n urheilijoille, ilmoittautumiset 19.6.2021 mennessä

www.kilpailukalenteri.fi tai treeneissä tai hermann.kossi(@)kolumbus.fi 041 549 8007

Lajit

M: 100m, 400m, 800m, kuula, moukari

N: 100m, 400m, 800m, 3-loikka, keihäs

M19: 200m, kuula

N19: 200m, keihäs

M17: 100m, pituus

N17: 100m, pituus

HUOM Kaikki ilmoittautumiset etukäteen

Toimitsija-apua tarvitaan

ETELÄLOHKON SEURACUP SALOSSA ti 29.6.2021 klo 17.30

Salon keskusurheilukenttä

T/P 9	1000m, korkeus, kuula, 4x50m:n viesti
T/P11	60m, 1000m, pituus, kiekko, 4x50m:n viesti
T/P13	60m, 1000m, korkeus, keihäs, 4x100m:n viesti
T/P15	100m, 2000m, seiväs, kuula, 4x100m:n viesti
N/M17	200m , 3-loikka, kuula

Osallistumisoikeus yhteen lajiin ja viestiin.

Ilmoittautumiset **26.6.2021** mennessä treeneissä tai hermann.kossi(@)kolumbus.fi

041 549 8007 tai kilpailukalenteri

Paimion Urheilijoilla on pituuden toimitsijatehtävät. Toimitsija - apua tarvitaan

Seura maksaa osallistumismaksut

OHJEISTUKSET HARJOITUKSIIN

Harjoitukseen osallistutaan täysin terveenä ja oireettomana

Pestään kädet kotona ennen harjoituksia ja harjoitusten jälkeen

Osallistujien kesken noudatetaan turvavälejä

Kosketaan vaan omaan juomapulloon, eikä ruiskita juomapulloilla

Aivastamisen tai yskimisen yhteydessä suun eteen laitetaan kertakäyttönenäliina, joka heitetään roskakoriin heti käytön jälkeen. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, suojataan suu kyynärtaipeella, kädet pestään tämän jälkeen.

Vain valmentajat/toimitsijat käsittelevät yhteisiä välineitä (esim. lapiot, lanat , mittanauhat ...)