



Vuosia elämään ...



ja elämää vuosiin!



Turun Senioriurheilijat ry

KANSALLISET SYYSKUUN HEITTOKISAT

Lauantaina 16.9.2023 klo 10:00 alkaen

**TURUN URHEILUPUISTON YLÄHIEKKAKENTÄLLÄ
ja Paavo Nurmi Stadionilla**

Lajit

Lajeina kaikkien ikäryhmien (M30+, N30+) keihäs, moukari, kiekko ja painonheitto. Halukkaille kaikissa ikäryhmissä myös olympiapainon (+ superpainot) heitto (M30+, N30+). **Keihäs heitetään stadionilla Mondo alustalta nurmelle, muut lajit hiottu betonirinki ja hiekkakenttä.**

Ilmoittautuminen

Ennakkoilmoittautumiset kirjallisesti viimeistään keskiviikko 13.9.2022 klo 24:00 osoitteella: [markku.j.virta\(at\)elisanet.fi](mailto:markku.j.virta(at)elisanet.fi) tai puh. 045-6565315 (tekstiviesti tai soitto). Maksut ennakkoon tilille FI50 5710 0420 1617 47 Turun Senioriurheilijat ry. Varmistukset kilpailupaikalla viimeistään 30 minuuttia ennen lajin alkua. Jälki-ilmoittautumiset kilpailupaikalla viimeistään puoli tuntia ennen lajin alkua.

Osallistumismaksut

10 € / laji, jälki-ilmoittautuminen 15 € / laji. Neljään lajiin osallistuville Olympiapainon heitto kaupan päälle.

Alustava aikataulu, joka päivittyy ilmoittautumisten jälkeen

| | | |
|-----------|-------------------|------------------------|
| klo 10:00 | Keihäs M30+/N30+ | Paavo Nurmi Stadion |
| klo 10:00 | Moukari M30+ | klo 10:00 Paino N30+ |
| klo 11:30 | Painonheitto M30+ | klo 11:30 Moukari N30+ |
| klo 13:00 | Kiekko M30+ | klo 14:30 Kiekko N30+ |

Viimeiseksi n. klo 15:00 tai sopivassa välissä Olympiapaino

Palkinnot

Kunkin sarjan kolme parasta palkitaan.

Tiedustelut

Lisätietoja antavat Hanna-Mari Louramo Ben Algia 044-5414 751 ja Markku Virta 045-6565 315

TERVETULOA!

TURUN SENIORIURHEILIJAT RY