



Kesän 2017 tikkajuoksuharjoitukset alkaa!

Forssan Seudun Tikan, Humppilan Veikkojen ja Metsämaan Urheilijoiden tikkajaostojen yhteiset tikkajuoksuharjoitukset aloitetaan Forssan kaupungin urheilukentällä tiistaina 6.6.2017 klo 17.30.

Jos kaikille tikkajuoksusta kiinnostuneille tiistain harjoitusillat ei sovi, toinen viikon harjoitusilta on torstaina samaan aikaan.

Tikkajuoksuharjoitukset on alustavasti seuraavasti:

Tiistaina 6.6 aloitetaan klo 17.30, jatkossa tiistaisin 13.6 / 20.6 / 27.6 samaan aikaan.

Torstain harjoitukset ovat 8.6 / 22.6 / 29.6 / 6.7, ja ne alkaa myös klo 17.30.

Harjoitukset: Kilpailumatkana on harjoituksissakin 600m jonka yhteydessä heitetään 10 tikkaa.

Tikkajuoksun säännöt löydät linkistä: <http://www.tikkaurheilu.fi/upload/file/tjsaannot.pdf>

600m:n tikkajuoksun pistetaulukoon pääset tutustumaan linkistä:

<http://www.tikkaurheilu.fi/upload/file/tjpist600m.pdf>

Länsi-Suomen piirin pm-tikkajuoksukilpailut järjestetään Forssan urheilukentällä sunnuntaina 9.7.2017 klo 13.00, järjestäjinä FST/HuVe.

Varaus kaikista yllä mainituista päivistä on tehty Forssan kaupungille.

Tervetuloa harjoittelemaan kaikki jotka ovat vähänkin kiinnostuneet liikunnan ja tikanheiton yhdistelmästä.

Tikkajuoksun SM-kilpailut järjestetään 15-16.7.2017 Saarijärven kaupungin keskusurheilukentällä.

15.7. kilpaillaan henkilökohtaisista 600m:n sekä 3x800m:n viestien suomenmestaruuksista.

16.7. on vuorossa 1800m:n henkilökohtaisten suomenmestaruuksien kilpailut.

