

Eesti Kergejõustikuliidu kiir- ja tõkkejooksu alarühm korraldab 7. jaanuaril 2017.a Audentese Spordihallis rahvuskoondislaste ja koondise kandidaatidele kogunemise, mille eesmärgiks on kontrolltestide korraldamine ja koolituslik osa.

Kutsutud sportlased

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1. Richard Pulst | 23. Henri Sai |
| 2. Timo Tiisma | 24. Mikk-Mihkel Nurges |
| 3. Kaspar Mesila | 25. Johannes Treiel |
| 4. Jakob Goroško | 26. Karl Erik Laanet |
| 5. Markus Ellisaar | 27. Maarja Kalev |
| 6. Eerik Kaljaspolik | 28. Ölme Võro |
| 7. Martin Moldau | 29. Maris Mägi |
| 8. Rauno Künnapuu | 30. Karmen Veerme |
| 9. Sten Ütsmüts | 31. Johanna Ilves |
| 10. Keiso Pedriks | 32. Lishanna Ilves |
| 11. Rasmus Mägi | 33. Kreete Verlin |
| 12. Raiko Pappel | 34. Ksenija Balta |
| 13. Tony Nõu | 35. Liina Valk |
| 14. Jakob Ristimets | 36. Diana Suumann |
| 15. Rivar Tipp | 37. Helin Meier |
| 16. Gert Valdsalu | 38. Annika Sakkarias |
| 17. Sten Ander Sepp | 39. Grit Šadeiko |
| 18. Harald Suurorg | 40. Liis Roose |
| 19. Hans-Christian Hausenberg | 41. Piibe Kirke Aljas |
| 20. Jaak-Heinrich Jagor | 42. Eliise-Triin Raun |
| 21. Erik Jagor | 43. Siiri Ladva |
| 22. Marek Niit | 44. Carina-Renne Valdek |

Kui on täiendavaid osavõtusoove, palun võtta ühendust alarühma juhi Rauno Kirschbaumiga!

Finantseerimine: Eesti Kergejõustikuliit kannab tähtajaks registreerunud sportlaste ja treenerite üritusel osalemisega seotud järgmised kulud: baaside üür, toitlustamine. Klubidel palume leida vahendid kompenseerida sportlastele ja treeneritele transpordikulud.

Kontrollpäeva programm:

10.30-11.00 Kogunemine Audentese Spordihallis

11.00-14.00 Üldkehalised testid (alustame ühise soojendusega)

(30m jooks lendlähtest, paigalt kaugus, paigalt viisik, kuuliheide ette, rippes kõhulihased)

14.30-15.00 Lõunasöök (kõigile osalejatele)

15.00- Kontrollpäeva kokkuvõte

Tiina Toropi mõtted Soome 100m tj. rekordiomaniku N. Neziri treeneri J. Ihamäki

ettekande najal **N. Neziri jõutreeningutest.**

Lisainfo:

Rauno Kirschbaum

Tel: 55571859

E-mail: kirschbaum@hot.ee