



PAINONNOSTON  
**MASTERS**  
**SUOMEN MESTARUUSKILPAILUT 2023**

31.3.-2.4.2023

Rovaniemi

Santasport Lapin urheiluopisto

**Perjantai 31.3.2023 kello 9:00**

miesten ikäryhmät

80-vuotiaat, 75-79-vuotiaat, 70-74-vuotiaat ja 65-69-vuotiaat

**Perjantai 31.3.2023 kello 14:00**

miesten ikäryhmät

60-64-vuotiaat ja 55-59-vuotiaat

naisten ikäryhmät

70-vuotiaat, 65-69-vuotiaat, 60-64-vuotiaat ja 55-59-vuotiaat

**Lauantai 1.4.2023 kello 9:00**

miesten ikäryhmät

50-54-vuotiaat ja 45-49-vuotiaat

**Lauantai 1.4.2023 kello 14:00**

naisten ikäryhmät

50-54-vuotiaat, 45-49-vuotiaat ja 40-44-vuotiaat

**Sunnuntai 2.4.2023 kello 9:00**

miesten ikäryhmät

40-44-vuotiaat ja 35-39-vuotiaat

**Sunnuntai 2.4.2023 kello 14:00**

naisten ikäryhmät

35-39-vuotiaat

*Vapaa sisäänpääsy!*

