



LEKI YLEISURHEILU KAUSIJULKAISU KESÄ 2026

ARVOT



Lasten ja nuorten urheilu on meille sydämen asia
Tuemme yhtäläillä kaikenikäisiä urheilijoitamme, mutta lapset, nuoret ja heidän vanhempansa ovat toimintamme ydin ja liikkeellä pitävä voima.



Teemme seuratyötä yhdessä hyvässä hengessä
Tahtomme olla porukka, johon kaikki haluavat ja jossa kaikki viihtyvät; siksi meidän on pidettävä huolta toisistamme.



Haluamme seurana ja yksilöinä kehittyä pitkäjänteisesti

Haluamme, että toimintamme on asiantuntevaa ja laadukasta ja että sillä on tulevaisuus. Meidän kanssamme voi kasvaa huipulle asti.

MISSIO

Olemme yleisurheiluperhe, jossa kaikki voivat harrastaa yleisurheilua yhdessä, toisiaan tukien ja hyvässä hengessä.

Uskomme, että seura tekee kaltaisekseen.

Yhdessä kasvaen - radalla ja rinnalla.

TÄHTISEURA



YLEISURHEILU

Tähtiseuratunnus on osoitus laadukkaasta seuratyöstämme.

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS

Yhdessä kasvaen - radalla ja rinnalla

Laadukas sekä monipuolinen liikunta turvallisessa ympäristössä ja mukavassa porukassa on toimintamme perusta. Yhteisöllisyys syntyy yhteisissä tapahtumissa. Toiminnan kehittämiseksi katset on vuodessa 2030 - visiomme on olla Lempäälän vetovoimaisin ja vaikuttavin seura.

Seurassamme voi harrastaa urheilemattakin; olemalla ohjaajana, toimitsijana, kahviossa tai muissa tehtävissä. Vapaaehtoisuus on antajalle merkityksellistä ja saajalle arvokasta. Mahdollisuuksia on monissa kesän omissa kisoissa, Hyppykarnevaaleilla tai muissa yhteisissä tapahtumissa. Urheilumenestystäkin on jälleen luvassa, sillä meillä saa kasvaa harrastajasta huipuksi!

Hyppää kyytiin - seura tekee kaltaiseksi!



HARJOITUSTEN PELISÄÄNNÖT

Kannustavan ilmapiirin muodostumiseksi ja harjoitusten sujumiseksi sovimme lasten kanssa, että noudatamme kesätoiminnassa yhteisiä pelisääntöjä. Myös huoltajilla on velvollisuus muistuttaa huollettavaansa näistä säännöistä:

- **Saavun harjoitukseen ajoissa ja vessan kautta.**
- **Kuuntelen tarkkaavaisesti annettuja ohjeita.**
- **Teen harjoitteet niin hyvin kun pystyn ja kannustan myös muita yrittämään parhaansa.**
- **En kiusaa toisia, vaan olen reilu kaikkia kohtaan, enkä jätä ketään ulkopuolelle.**
- **Harjoittelen iloisella mielellä.**

Pelisäännöt käydään läpi ryhmäläisten kanssa ensimmäisten harjoituskertojen yhteydessä.

Jos harjoituksissa ilmenee kiusaamistapauksia, puutumme niihin välittömästi ja etenemme suunnitelmallisesti ongelman ratkaisemiseksi. Harjoitustemme tulee olla turvallinen ympäristö kaikille harrastajille ja vastuu tämän toteutumista on yhteinen. Kiusaamiselle on seurassamme nollatoleranssi.

KESÄN YLEISURHEILURYHMÄT

Kesäkauden harjoitukset järjestetään 19.5.-18.8. (viikolla 26 ei harjoituksia).

Harjoitusten teemat löydät seuraavilta sivuilta ja nettisivuiltamme lekiyu.fi.

Lisäksi järjestämme kesällä lajitreenejä, lue niistä lisää seuraavalta sivulta.



Aikuisen-lapsi (2022-2024 syntyneet)

Harjoitukset ti tai ke klo 17.15-18.15



Vihreät (2021-2022 syntyneet)

Harjoitukset ti tai ke klo 17.15-18.15



Keltaiset (2019-2020 syntyneet)

Harjoitukset ti tai ke klo 17.15-18.15



Sääksjärven ryhmä (2019-2022 syntyneet)

Harjoitukset ma klo 17.30-18.30 (25.5.-20.7.)



Oranssit (2017-2018 syntyneet)

Harjoitukset ti klo 18.30-20.00

Päivätreenit kesä- ja heinäkuussa ma ja ke klo 10-12



Siniset (2015-2016 syntyneet)

Harjoitukset ti klo 18.30-20.00

Päivätreenit kesä- ja heinäkuussa ma ja ke klo 10-12



Punaiset (2011-2014 syntyneet)

Harjoitukset ti klo 18.30-20.00

Päivätreenit kesä- ja heinäkuussa ma ja ke klo 10-12



Aikuiset (yli 16 vuotiaat)

Harjoitukset ti klo 18.30-20.00

LAJIKOKEILUT JA LAJITREENIT

Lajikokeiluja ja lajitreenejä järjestetään kesän aikana Hakkarissa viisi kertaa:

To 28.5. kuula ja esteet

To 18.6. kiekko ja kävely

To 2.7. korkeus ja keihäs

To 16.7. aidat ja kolmiloikka

To 6.8. pituus ja viestit

Oranssien lajikokeilu klo 17-18

Lajikokeiluissa tutustutaan monipuolisesti ja rohkeasti eri yleisurheilulajeihin. Lajikokeiluissa paikalla on vierailevia valmentajia ja jopa huippu-urheilijavieraita. Lajikokeilut ovat hyvän mielen ja matalan kynnyksen treenejä - tule rohkeasti kokeilemaan!

Sinisten, punaisten ja aikuisten lajitreenit klo 18-20

Lajitreeneissä syvennytään yleisurheilulajien suoritustekniikoihin ja kokeillaan rohkeasti eri lajeja. Erityistä lajitreeneissä on se, että paikalla on vierailevia valmentajia ja jopa oman lajinsa huippu-urheilijoita. Lajitreenit sopivat kaikille - tervetuloa mukaan!

TÄSMÄTREENIÄ VAILLA?

Tarjoamme urheilijoillemme erilliskorvauksesta täsmätreenejä esimerkiksi askelmerkkiongelmiin tai yksittäisen lajin harjoitteluun.

Ota yhteyttä, niin saat lisätietoja!

Timo Reunanen 0444166535

VIKKOKILPAILUT JA SEURAKISAT

Hakkarissa kisataan kesän aikana viidet viikko- ja seurakisat, Lempäälän kävelykisat, HämSY Cup Hakkari Games sekä Lempäälän kunnanmestaruuskilpailut.

Viralliset kilpailutiedot ja ilmoittautumisohjeet löydät seuran nettisivuilta sekä kilpailukalenteri.fi-palvelusta.

Tule rohkeasti mukaan kisaamaan - kisoissa on kivaa!

Viikkokilpailu 1 / 4.6.2026

M: 100m, pituus, keihäs
N: 100m, pituus, keihäs
N/M17: keihäs, kuula
N/M15: 100m, pituus, keihäs
T/P13: 60m, korkeus, kuula
T/P11: 60m, seiväs, kuula
T/P9: 40m, 400m, seiväs, keihäs

Seurakisa:
T/P7: 40 m, pallo
T/P6: 40m, pallo
T/P5: 40m, pallo

Viikkokilpailu 2 / 11.6.2026

N/M: 800m, kuula
M19: kuula
N/M15: 300m aj, 1500m ej, kuula
T/P13: 200m aj, 800m, keihäs
T/P11: 800m, pituus, kiekko
T/P9: 800m, korkeus, kuula

Seurakisa:
T/P7: 40m, pituus
T/P6: 40m, pituus
T/P5: 40m, pituus

Viikkokilpailu 3 / 9.7.2026

N: kiekko
M19: seiväs, kiekko
M17: 110m aj, kiekko
N17: 100m aj
N/M15: seiväs
T/P13: 1500m, seiväs
T/P11: 3-loikka
T/P9: 60m aj, pituus

Seurakisa:
T/P7: 40m, korkeus
T/P6: 40m, junnukeihäs
T/P5: 40m, pallo

Viikkokilpailu 4 / 23.7.2026

M: 200m, 3-loikka
N: 200m, 100m aj, 3-loikka
N/M19, N/M17: kuula
M15: 300m, 100m aj, 3-loikka
N15: 300m, 80m aj, 3-loikka
M14: 80m aj
T/P13: 200m, 60m aj, pituus
T/P11: 150m, 60m aj, korkeus
T/P9: 150m, 3-loikka, kiekko

Seurakisa:
T/P7: 60m, junnukeihäs
T/P6: 60m, pallo
T/P5: pituus

Viikkokilpailu 5 ja LeKin mestaruuskilpailut / 25.8.2026

N/M: 100m, 400m, kuula
N/M19, N/M17: keihäs
N/M15: 100m, 400m, kiekko
T/P13: 60m, 400m, 3-loikka
T/P11: 60m, 400m, keihäs
TP9: 40m, 400m, korkeus

Seurakisa:
T/P7: 40m, pituus
T/P6: 40m, pituus
T/P5: 40m, pallo

Lempäälän mestaruuskilpailut 3.9.2026

N/M: 100m, 1500m, korkeus, keihäs
N/M15: 100m, 2000m, korkeus, kuula
T/P13: 60m, 800m, korkeus, kiekko
T/P11: 60m, 800m, pituus, kuula
T/P9: 40m, 800m, pituus, kuula

VIKKOKILPAILU CUP

Viikkokilpailu cup kisataan taas kesällä 2026!

Viikko- ja Lempäälän kävelykilpailuista kerätään pisteitä sekä osallistumisen että sijoituksen perusteella. Jokaisessa cupin sarjassa kolme eniten pisteitä kerännyttä kesän yleisurheiluryhmissä mukana ollutta urheilijaa palkitaan upein palkinnoin urheilukauden päätöstapahtumassa syksyllä. Lisäksi jokainen vähintään kahteen viikkokilpailuun osallistunut palkitaan osallistumispalkinnolla.

Cupissa ovat mukana sarjat T/P9, T/P11, T/P13 ja N/M15 eli yleisurheiluryhmistä oranssit, siniset ja punaiset.

Cupin pisteytys on seuraava:

- **lajin ensimmäinen 8 p**
- **lajin toinen 7 p**
- **lajin kolmas 6 p**
- **lopun sijoitukset 5 p**

Lajiin osallistumisesta saa siis jo 5 pistettä eli osallistumalla esimerkiksi kolmeen viikkokilpailulajiin, saa kerättyä itselleen 15 pistettä.

Päivitetty pistetilanne julkaistaan seuran nettisivuilla viikkokilpailujen jälkeisellä viikolla.



SEURAKISAKORTTI

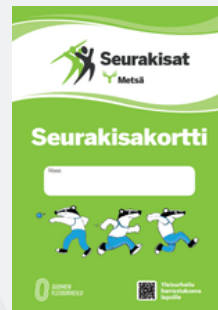
Nuorimmissa sarjoissa (vihreät ja keltaiset 5-, 6- ja 7-sarjalaiset) kisataan kesän aikana viidet seurakisat. Osallistu aktiivisesti mukaan ja kerää seurakisakorttiin lajitarroja sekä kirjaa omia tuloksia/ennätyksiä.

Viralliset kilpailutiedot ja ilmoittautumisohjeet löydät seuran nettisivuilta sekä kilpailukalenteri.fi-palvelusta.

Seurakisakortin saat kisapaikalta. Pidä kortti koko kesän hyvässä tallessa, sillä kaikki korttia täyttäneet ja kisoihin osallistuneet palkitaan viimeisessä seurakisassa 25.8.

Mikäli et pääse osallistumaan ko. seurakisaan, palkinnon voi noutaa seuran toimistolta.

Tule mukaan kisaamaan yhdessä muiden kanssa!



KÄVELYKISAT JA HAKKARI GAMES

Lempäälän kävelykisat / 23.6.2026

N/M: 3000m kävely
N/M15: 3000m kävely
T/P13: 2000m kävely
T/P11: 1000m kävely
T/P9: 800m kävely

Hakkari Games / 13.8.2026

M: 100m, 400m, 1500m, korkeus, seiväs, 3-loikka, keihäs
N: 100m, 400m, 1500m, pituus, kuula, keihäs
M19: kuula
N/M17: keihäs
N/M15: 100m, 300m, pituus
T/P13: 60m, 300m, korkeus
T/P11: 60m, 200m, kuula
T/P9: 40m, 200m, pituus

LAJIKARNEVAALIT

Yleisurheilun lajikarnevaalit ovat erinomainen leiritys- ja koulutustapahtuma niin urheilijoille, vanhemmille kuin seurojen ohjaajille ja valmentajillekin. Karnevaalien kohderyhmänä ovat yli 10-vuotiaat yleisurheilijat sekä heidän taustajoukkonsa kautta maan. Lajikarnevaalien yhteydessä järjestetään myös karnevaalikilpailut jokaisella karnevaalipaikkakunnalla.

Tänä kesänä Lempäälässä järjestetään järjestyksessään kolmannet kolmen lajin yhteiset Hyppykarnevaalit! Karnevaalien juniorikilpailut kisataan Hakkarissa to 25.6. ja aikuisten sarjan pääkilpailut la 27.6. **Tule mukaan omalle kotikentällemme kisaamaan ja kannustamaan hyppylajien kotimaiset kärkiurheilijat huippusuorituksiin!**

LeKi Yleisurheilu kannustaa osallistumaan karnevaaleille tukemalla osallistumismaksuissa 50 €/urheilija. Lisätiedot ja ilmoittautuminen osoitteessa www.yleisurheilu.fi.

SEIVÄS, Somero

KEIHÄS, Pihtipudas

MOUKARI, Kuortane

**PIKA- JA AITAJUOKSUT,
Jämsä**

**PITUUS, KOLMILOIKKA JA
KORKEUS, Lempäälä**

**KESTÄVYYJSJUOKSU JA
KILPAKÄVELY, Lahti + Pajulahti**

**KIEKKO, KUULA JA OTTELUT,
Lohja**

**Hyppy
Karnevaalit**
25.-28.6.2026

LeKi
YLEISURHEILU



160
LEMPÄÄLÄ

YLEISURHEILUN
LAJIKARNEVAALIT

SEURACUP

**LeKi Yleisurheilu on Pohjola Seuracupin kestmomenestyjä.
Seura voitti vuonna 2025 Kankaanpäässä B-sarjan finaalin ja
on siis hallitseva Seuracupin mestari sarjassaan!**

Valtakunnallinen yleisurheilun Pohjola Seuracup järjestetään vuonna 2026 jo 29. kerran. Seuracupissa 11-17-vuotiaat lapset ja nuoret kilpailevat ikäluokittain lähes kaikissa yleisurheilulajeissa.

Seurojen paremmuusjärjestys alkukilpailuissa muodostuu yksilösuoritusten mukaan lasketuista pisteistä. Kaksi piirikilpailua sisältävä kilpailusarja huipentuu piirikilpailussa parhaiten menestyneiden seurojen kesken käytäviin valtakunnallisiin finaaleihin.

Miten me pärjäämme tänä vuonna? Tule mukaan LeKi YU:n joukkueeseen kisaamaan yhdessä Seuracupin piirikilpailuissa ja aina kauden päättävässä finaalissa!

Piirikisa 1 / Lempäälä 17.6.2026

N/M17: 200m, 3-loikka, kuula

N/M15: 100m, 2000m, seiväs,
kuula, 4 x 100m

T/P13: 60m, 800m, korkeus,
keihäs, 4 x 100m

T/P11: 60m, 800m, pituus,
kiekko, 4 x 50m

Piirikisa 2 / Forssa 11.8.2026

N/M17: 800m, pituus, keihäs

N/M15: 300m, 80/100m aj, 3-
loikka, moukari, 1000m kävely,
4 x 800m

T/P13: 200m, 60m aj, seiväs,
kuula, 1000m kävely, 4 x 600m

T/P11: 150m, 60m aj, korkeus,
kuula, 1000m kävely, 4 x 600m

B-sarjan finaali / Riihimäki 29.8.2026

N/M17: 200 m, pituus, kuula

N/M15: 100 m, 2000 m, seiväs,
kuula, N tai M 1000 m kävely

T/P13: 60 m aj, 800 m,
korkeus, moukari

T/P11: 60 m aj, 800 m, pituus,
keihäs

Sukkulaviesti 16 x 60 m

YLEISURHEILULISENSSI

Edellytämme lisenssin hankkimista kaikille harjoituksiimme osallistuville vihreille, keltaisille, oranssille, sinisille ja punaisille ryhmäläisille. Vihreille ja keltaisille seura hankkii ryhmälisenssit automaattisesti!

Aikuisten ryhmäläiset hankkivat lisenssin, jos aikovat kilpailla. Lisenssi on vakuutuksen lisäksi myös pakollinen kilpailulupa kaikissa virallisissa yleisurheilukilpailuissa (T/P9 sarjasta lähtien) ja se on voimassa 30.9.2026 saakka. **Lisenssin hankkijan tulee olla Lempäälän Kisa Yleisurheilu ry:n jäsen. Alta löydät lisätietoja seuran jäseneksi liittymisestä.**

Lisenssivakuutusyhtiö on Pohjola Vakuutus. Kaikki lisenssit myy Suomen Urheiluliitto Suomisport-palvelussa.

Tarkemmat tiedot SUL:n sivuilta:

<http://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit>

SEURAN JÄSENYYS

Jokaisen harjoituksiimme osallistuvan tulee olla Lempäälän Kisa Yleisurheilu ry:n jäsen.

Jäsenyyttä varten tehdään jäsenhakemus, johon ohjeistus löytyy kotisivuiltamme: Lekiyu.fi - Seura - Jäseneksi

Jäsenmaksut

Nuorisojäsen (alle 18 v.)	10 €
Aikuisjäsen	15 €
Kannattajajäsen	50 €

Vuonna 2026 maksettu jäsenyys on voimassa 31.12.2026 asti.

KILPAILUIHIN ILMOITTAUTU- MINEN

Kilpailuihin pääsääntöisesti ilmoittaudutaan Kilpailukalenteri.fi -sivustolla.

Kilpailuiden lisätiedot ja tarkemmat ilmoittautumisohjeet löydät nettisivuiltamme osoitteesta Lekiyu.fi Kilpailut-välilehdeltä.

AIKUINEN-LAPSI OHJELMA

HUOM! KAKSI ERI RYHMÄÄ: TIISTAI JA KESKIVIIKKO

PVM	OHJELMA	TEEMA
19. / 20.5.	TREENIT	HEITOT
26. / 27.5.	TREENIT	HYPYT
2. / 3.6.	TREENIT	JUOKSUT
9. / 10.6.	TREENIT	MAASTO
16.6.	TREENIT	HEITOT
VKO 26 TAUKOA TREENEISTÄ		
30.6. / 1.7.	TREENIT	HYPYT
7. / 8.7.	TREENIT	JUOKSUT
14. / 15.7.	TREENIT	MAASTO
21. / 22.7.	TREENIT	HEITOT
28. / 29.7.	TREENIT	HYPYT
4. / 5.8.	TREENIT	JUOKSUT
11. / 12.8.	TREENIT	MAASTO
18.8.	PÄÄTÖSKERTA KLO 17.15 ALKAEN Lasten ja huoltajien yhteinen tapahtuma!	

HUOM! VUOKSILLA 25 KE-RYHMIEN TREENIT TIISTAINA 16.6. SEURACUPIN KISOJEN VUOKSI

VIHREIDEN JA KELTAISTEN OHJELMA

HUOM! KAKSI ERI RYHMÄÄ: TIISTAI JA KESKIVIIKKO

PVM	OHJELMA	VIHREÄT	KELTAISET
19. / 20.5.	TREENIT	JUOKSUT	HEITOT
26. / 27.5.	TREENIT	HEITOT	HYPYT
2. / 3.6.	TREENIT	HYPYT	JUOKSUT
4.6.	KISAT	T/P7: 40 m, pallo T/P6: 40m, pallo T/P5: 40m, pallo	
9. / 10.6.	TREENIT	JUOKSUT	HYPYT
11.6.	KISAT	T/P7: 40m, pituus T/P6: 40m, pituus T/P5: 40m, pituus	
16.6.	TREENIT	MAASTO	HEITOT
VKO 26 TAUKOA TREENEISTÄ			
30.6. / 1.7.	TREENIT	HYPYT	MAASTO
7. / 8.7.	TREENIT	HEITOT	HYPYT
9.7.	KISAT	T/P7: 40m, korkeus T/P6: 40m, keihäs T/P5: 40m, pallo	
14. / 15.7.	TREENIT	JUOKSUT	HEITOT
21. / 22.7.	TREENIT	HYPYT	JUOKSUT
23.7	KISAT	T/P7: 60m, keihäs T/P6: 60m, pallo T/P5: pituus	
28. / 29.7.	TREENIT	HEITOT	HYPYT
4. / 5.8.	TREENIT	MAASTO	HEITOT
11. / 12.8.	TREENIT	HYPYT	MAASTO
18.8.	PÄÄTÖSKERTA KLO 17.15 ALKAEN Lasten ja huoltajien yhteinen tapahtuma!		
25.8.	KISAT	T/P7: 40m, pituus T/P6: 40m, pituus T/P5: 40m, pallo	

HUOM! VIIKOLLA 25 KE-RYHMIEN TREENIT TIISTAINA 16.6. SEURACUPIN KISOJEN VUOKSI

ORANSSIEN, SINISTEN JA PUNAISTEN OHJELMA

AIKUISTEN RYHMÄ TREENAA RYTMILLÄ:
JUOKSUT, HEITOT, HYPYT, MAASTO



PVM	OHJELMA	ORANSSIT	SINISET	PUNAISET
19.5.	TREENIT	HEITOT	JUOKSUT	HYPYT
26.5.	TREENIT	JUOKSUT	HYPYT	HEITOT
28.5.	LAJI-ILTA 1	ESTEET JA KUULA	ESTEET JA KUULA	ESTEET JA KUULA
1.6.	PÄIVÄTREENIT			
2.6.	TREENIT	HYPYT	HEITOT	JUOKSUT
3.6.	PÄIVÄTREENIT			
4.6.	KISAT	N/M15: 100m, pituus, keihäs T/P13: 60m, korkeus, kuula T/P11: 60m, kuula, seiväs T/P9: 40m, 400m, korkeus, keihäs		
8.6.	PÄIVÄTREENIT			
9.6.	TREENIT	KUULA JA KORKEUS	PITUUS JA KIEKKO	AIDAT, ESTEET
10.6.	PÄIVÄTREENIT			
11.6.	KISAT	N/M15: 300m aj, 1500m ej, kuula P/T13: 200m aj, 800m, keihäs T/P11: 800m, pituus, kiekko T/P9: 800m, korkeus, kuula		
15.6.	PÄIVÄTREENIT			
16.6.	TREENIT	KÄVELY JA PITUUS	3-LOIKKA JA KEIHÄS	KÄVELY JA SEIVÄS
17.6.	KISAT	SEURACUP PIIRIKILPAILU HAKKARISSA (ei päivätreenejä)		
18.6.	LAJI-ILTA 2	KÄVELY JA KIEKKO	KÄVELY JA KIEKKO	KÄVELY JA KIEKKO
VKO 26 TAUKOA TREENEISTÄ				
23.6.	KÄVELYKISAT	N/M15: 3000m kävely T/P13: 2000m kävely T/P11: 1000m kävely T/P9: 800m kävely		
29.6.	PÄIVÄTREENIT			
30.6.	TREENIT	HEITOT JA KESTÄVYYS	KÄVELY JA KUULA	SEIVÄS JA KEIHÄS
1.7.	PÄIVÄTREENIT			

JATKUU SEURAAVALLA SIVULLA...

ORANSSIEN, SINISTEN JA PUNAISTEN OHJELMA

PVM	OHJELMA	ORANSSIT	SINISET	PUNAISET
2.7.	LAJI-ILTA 3	KORKEUS JA KEIHÄS	KORKEUS JA KEIHÄS	KORKEUS JA KEIHÄS
6.7.	PÄIVÄTREENIT			
7.7.	TREENIT	PIKAJUOKSU JA KORKEUS	AIDAT	PITUUS JA 3-LOIKKA
8.7.	PÄIVÄTREENIT			
9.7.	KISAT	N/M15: seiväs T/P13: 1500m, seiväs T/P11: 3-loikka T/P9: 60m aj, pituus		
13.7.	PÄIVÄTREENIT			
14.7.	TREENIT	AIDAT JA PITUUS	KESTÄVYYS	HEITOT
15.7.	PÄIVÄTREENIT			
16.7.	LAJI-ILTA 4	3-LOIKKA JA AIDAT	3-LOIKKA JA AIDAT	3-LOIKKA JA AIDAT
20.7.	PÄIVÄTREENIT			
21.7.	TREENIT	HEITOT	JUOKSUT JA SEIVÄS	JUOKSUT JA KORKEUS
22.7.	PÄIVÄTREENIT			
23.7.	KISAT	M15: 100m aj, 300m, 3-loikka N15: 80m aj, 300m, 3-loikka M14: 80m aj T/P13: 60m aj, 200m, pituus T/P11: 60m aj, 150m, korkeus T/P9: 150m, 3-loikka, kiekko		
27.7.	PÄIVÄTREENIT			
28.7.	TREENIT	AIDAT JA PITUUS	VIESTIT	KUULA JA PITUUS
29.7.	PÄIVÄTREENIT			
4.8.	TREENIT			
6.8.	LAJI-ILTA 5	PITUUS JA VIESTIT	PITUUS JA VIESTIT	PITUUS JA VIESTIT
11.8.	TREENIT	KORKEUS JA KESTÄVYYS	AIDAT JA PITUUS	HEITOT
13.8.	HAKKARI GAMES	N/M15: 100m, 300m, pituus T/P13: 60m, 300m, korkeus T/P11: 60m, 200m, kuula T/P9: 40m, 200m, pituus		

JATKUU SEURAAVALLA SIVULLA...

ORANSSIEN, SINISTEN JA PUNAISTEN OHJELMA

18.8.	PÄÄTÖSKERTA KLO 18.30 ALKAEN	
25.8.	KISAT	N/M15: 100m, 400m, kiekko T/P13: 60m, 400m, 3-loikka T/P11: 60m, 400m, keihäs T/P9: 40m, 400m, korkeus
3.9.	KISAT	N/M15: 100m, 2000m, korkeus, kuula T/P13: 60m, 800m, korkeus, kiekko T/P11: 60m, 800m, pituus, kuula T/P9: 40m, 800m, pituus, kuula

SÄÄKSJÄRVEN RYHMÄN OHJELMA

PVM	OHJELMA	SÄÄKSJÄRVI (4-7v)
25.5.	TREENIT	JUOKSUT
1.6	TREENIT	HEITOT
4.6.	KISAT	T/P7: 40 m, pallo T/P6: 40m, pallo T/P5: 40m, pallo
8.6.	TREENIT	HYPYT
11.6.	KISAT	T/P7: 40m, pituus T/P6: 40m, pituus T/P5: 40m, pituus
15.6.	TREENIT	JUOKSUT
VKO 26 TAUKOA TREENEISTÄ		
29.6.	TREENIT	HEITOT
6.7.	TREENIT	HYPYT
9.7.	KISAT	T/P7: 40m, korkeus T/P6: 40m, keihäs T/P5: 40m, pallo
13.7.	TREENIT	JUOKSUT
20.7.	TREENIT	HYPYT
23.7.	KISAT	T/P7: 60m, keihäs T/P6: 60m, pallo T/P5: pituus
18.8.	PÄÄTÖS	PÄÄTÖSKERTA KLO 17.15 ALKAEN HAKKARISSA Lasten ja huoltajien yhteinen tapahtuma!
25.8.	KISAT	T/P7: 40m, pituus T/P6: 40m, pituus T/P5: 40m, pallo

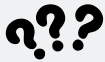
KOTITEHTÄVÄT

LeKi Yleisurheilu haluaa kannustaa perheitä urheiluharjoitusten ulkopuoliseen liikkumiseen. Tällä aukeamalla on liikunnallisia ideoita ja haasteita perheen yhdessä tehtäväksi. Suoritusjärjestys on täysin vapaa: voitte suorittaa tehtäviä alla olevassa järjestyksessä tai päättää järjestyksen itse.

Iloisia liikuntahetkiä kaikille!



Juoskaa kotitalonne ympäri kolme kertaa.



Viettäköö nurinkurin-päivää: kävelkää takaperin, peskää hampaat toisella kädellä. Mitä muuta keksitte?



Pystyttekö suorittamaan sadan hypyn haasteen? Hyppikää 20 x-hyppyä, 20 kyykkyhyppyä, 20 yhden jalan hyppyä, 20 tasajalkahyppyä ja 20 hiihtohyppyä.



Opeta joku urheiluharjoituksissa tehdyistä hipoista perheellesi tai ystävillesi ja leikkikää sitä yhdessä.



Harjoittelkaa hyppynaruhyppyjä. Pystyttekö hyppimään paikallaan? Entä pystyttekö juoksemaan samalla narua hyppiä?



Käykää perheen kanssa kävely- tai pyöräretkellä.



Venytelkää koko perhe yhdessä. Venyykö joku spagaatiin?



Etsikää mikä tahansa pallo ja harjoitelkaa heittämistä ja kiinniottamista. Pystytkö heittämään ja ottamaan pallon kiinni? Onnistuuko sama polviltaan? Entä istuen? Onnistuuko superhaaste: heitä pallo ilmaan, käy maassa makaamassa ja palaa takaisin seisomaan ja ota heittämäsi pallo kiinni ilmasta.



Leikkikää perheen kanssa Maa on laavaa -leikkiä



Etsikää käpyjä ja yrittäkää heittää niitä puiden runkoihin. Kuka osuu parhaiten? Pidentäkää välimatkaa, niin tehtävä vaikeutuu.



Rakentakaa perheen kanssa perhepyramidi.



Käykää perheen kanssa urheilukentällä liikkumassa yhdessä.

Ota seurantaan Suomen Ladun koordinoima Liikkuva perhe -ohjelma ja saat lisää vinkkejä perheiden aktiiviseen yhdessäoloon ja hyvinvointiin!



liikkuvaperhe



Liikkuva perhe -ohjelma

SEURAN YHTEYSTIEDOT

JOHTOKUNTA

Markku Ruonavaara
Puheenjohtaja
040 527 4671
markku.ruonavaara@lekiyu.net

Johanna Närhi
Varapuheenjohtaja,
rahastonhoitaja
040 503 2136
johanna.narhi@lekiyu.net

Eerika Reunanen
Sihteeri, koulutuspäällikkö
044 205 8177
eerika.reunanen@lekiyu.net

Hannu Niemelä
Kilpailuvastaava,
aikuisurheilun yhteyshenkilö
050 569 8687
hannu.niemela@lekiyu.net

Kirsi Mänty
Nuorisovalmennusvastaava
040 833 5005
kirsi.manty@lekiyu.net

Tanja Lähdekorpi
045 276 6208
Nuorisopäällikkö
tanja.lahdekorpi@lekiyu.net

Juuso Petäjäsuo
Markkinointi ja viestintä
040 0547162
juuso.petajasuo@lekiyu.net

Valmennuspäällikkö

Veli-Matti Ranta
045 1107 078
veran@luukku.com

MAKSUT

LeKi Yleisurheilulle tulevia maksuja maksetaan eri aiheen mukaan seuraavasti:

Kilpailumaksut FI77 4108 0010 8075 12

Jäsen- ja kausimaksut Suomisport-palvelu

Kaikki muut maksut FI02 4108 0010 8075 04

MobilePay 36608 (kisakahvio)

TOIMISTO

📍 Kaipionmäentie 5
37570 Lempäälä

Toiminnanjohtaja

Timo Reunanen
044 4166 535
timo.reunanen@lekiyu.net

HAKKARIN URHEILUKENTTÄ

📍 Urheilutie 3, 37550 Lempäälä

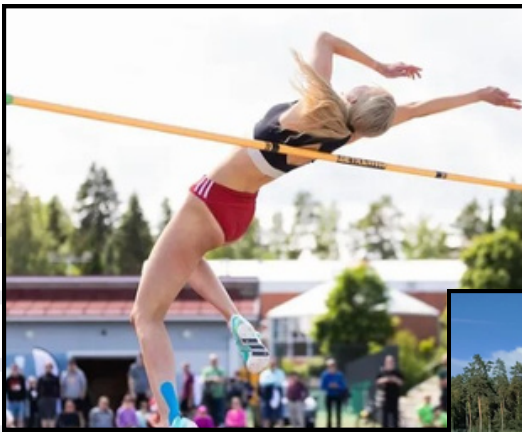


lekiyleisurheilu



LeKi Yleisurheilu





lekiyleisurheilu



LeKi Yleisurheilu

