



LeKi
YLEISURHEILU

www.lekiyu.net

YLEIS- URHEILUINFO TALVI 2018 — 2019



CATERING

**Yllätyksellistä ja
ainutlaatuista ruokaa
tapahtumiin, juhliin,
näyttelyihin, avajaisiin tai
oikeastaan mihin vaan!**



Anna meidän tehdä
tilaisuudestasi unohtumaton
elämys, vuosien kokemuksella
ja vankalla ammattitaidolla.
Ota rohkeasti yhteyttä ja
pyydä tarjous!



YLEISURHEILU

Lempäälän Kisa Yleisurheilu on hyväksytty mukaan Tähtiseura-laatuohjelmaan

Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen uusi seurojen laatuohjelma, joka tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.

Laatuohjelma auttaa seuroja kehittämään sen itse valitsemia osa-alueita modernien työkalujen ja toimintatapojen avulla yhdessä muiden laatuseurojen kanssa.

LeKi

YLEISURHEILU

SYYSKAUSI 17.9. – 9.12.2018

Ei harjoituksia

ma-pe 15.-19.10. (vko 42/syysloma)

ke-to 5.-6.12. (vko 49/itsenäisyyspäivä)

KEVÄTKAUSI 7.1. – 14.4.2019

Ei harjoituksia

ma-pe 25.2.-3.3. (vko 9/talviloma)

pe-ma 19.-22.4. (vko 16-17/pääsiäinen)



Paikka

Harjoitukset Lempoisten koulun (Koulutie 8) liikuntasalissa ja juoksusuoralla.

Peruuntumiset

Treenit saattavat peruuntua myös koulun omista varauksista johtuen, näistä tiedotetaan kuitenkin etukäteen hyvissä ajoin.

Talvikauden kilpailut
www.kilpailukalenteri.fi

YLEISURHEILU KOULU

YLEISURHEILUKOULU

8-15 –vuotiaille liikunnasta ja lajista kiinnostuneille lapsille. Urheilukoulussa juostaan, hypätään ja heitetään sekä harjoitellaan eri yleisurheilulajeja ja kehitetään ominaisuuksia monipuolisesti. Kilpailemaan kannustetaan, mutta se ei ole pakollista.

YLEISURHEILULEIKKIKOULU

4-7 –vuotiaille monipuolisesta liikunnasta kiinnostuneille lapsille. Harjoituksissa edetään leikinomaisesti eri lajeihin tutustuen.

PIENVALMENNUSRYHMÄT

Urheilukouluohjelman lisäksi on erilliset pienvalmennusryhmät kilpailullisesti tavoitteellisille urheilijoille 11-15 v. ikäluokissa. Lisätreenit pidetään erillisen aikataulun mukaan.

Edellytyksenä urheilulliset tavoitteet, mm. pm-kilpailut, SM-kilpailut sekä edustustehtävät Seuracupissa ja viestijoukkueissa.

Pienvalmennusryhmät sisältyvät urheilukoulumaksuun.

Urheilukoulun pelisäännöt

Harjoittelukertojen jouhevan sujumisen ja kannustavan ilmapiirin luomiseksi, sovimme lasten kanssa, että noudatamme urheilukoulussa seuraavia sääntöjä:

- Saavun urheilukouluun ajoissa ves-san kautta.
- Kuuntelen tarkkaavaisesti annettuja ohjeita ja keskityn omaan tekemiseen muita häiritsemättä.
- Teen harjoitteet niin hyvin kuin pystyn.
- Kannustan muita yrittämään parhaansa.
- En kiusaa toisia, vaan olen reilu kaikkia kohtaan, enkä jätä ketään ulkopuolelle.
- Harjoittelen aina iloisella mielellä.



Urheilukoulukauden hinta

muodostuu urheilukoulumaksusta +
seuran jäsenmaksusta + yleisurheilulienssistä

Urheilukoulumaksu

Vihreät ja keltaiset	130 €
Oranssit	150 €
Siniset ja punaiset	160 €
Pienryhmä	160 €

Jäsenmaksu

Nuorisojäsen alle 18 v.	10 €
Perhejäsenyys	40 €/perhe

Jos seuran jäsenyys on jo voimassa, sitä ei tarvitse maksaa toistamiseen talvikaudelle. Vuonna 2018 maksettu jäsenyys on voimassa 30.4.2019 asti.

Pakollinen yleisurheilulisenssi

Vihreiden, keltaisten ja oranssien lisenssimaksu sisältyy urheilukoulumaksuun, joten seura hankkii heille lisenssit.

Siniset ja punaiset ryhmät hankkivat lisenssin itse SUL:n sivuilta.

1.10.18 lähtien
lisenssivakuutusyhtiö on
OP Vakuutus

Tarkemmat tiedot ja hinnat löytyvät SUL:n sivuilta <http://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit>



Kaipionmäentie 5
37570 Lempäälä
p. 045 107 8975
info@liikuntaparkki.fi
www.liikuntaparkki.fi

Jäsenetuja tarjoavat yritykset

- Sportia Matti, Lempäälä
- Lagoon Fish Foot Spa, Ideapark Lempäälä
- Cumulus Resort Eden, Nokia
- Suomen Kultapörssi, Ideapark Lempäälä ja Lielähtikeskus Tre
- Pancho Villa, Ideapark Lempäälä
- Coyote Bar & Grill, Sticky Wingers, Bella Roma, Diner & Beefking, Ideapark Lempäälä
- Parturi-kampaamo Kati's Place, Lempäälä
- Jalkaparkki Sari Lipponen, Lempäälä
- Kukkakauppa Kultamuratti, Lempäälä
- Apteekki Ideapark, Lempäälä
- Neste Kuokkala, Lempäälä
- Farkkujen Tehtaanmyymälä, Ideapark Lempäälä
- Hotelli-ravintola Vaihmalan Hovi, Lempäälä
- Life, Ideapark Lempäälä

Voimassa olevat jäsenedut löytyvät kotisivuilta www.lekiyu.net ja mobiilijäsenkortista.

LEIRIPÄIVÄT

Urheilukoulun ohjelmaan sisältyy leiripäivä Liikuntakeskus Parkissa (Kaipionmäentie 5)

Vihreät, keltaiset, oranssit

su 28.10.18 klo 13-15

su 17.3. klo 14-16

Siniset, punaiset, pienryhmät

la 27.10.18 klo 11-14

la 16.3.19 klo 11-14

Leirillä tarvitaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja kengät, juomapullo sekä pienet välipalaeväät.

VIHREÄT MAANANTAI 17.00-18.00				Ninna Varjus p. 050 562 3314
PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
17.9.	17.00-18.00	Ninna, Leevi	Juoksu	Juoksusuora/Sali
24.9.	17.00-18.00	Ninna, Leevi	Heitto	Juoksusuora/Sali
1.10.	17.00-18.00	Ninna, Leevi	Hyppy	Juoksusuora/Sali
8.10.	17.00-18.00	Ninna, Leevi	Temppurata	Juoksusuora/Sali
22.10.	17.00-18.00	Ninna, Leevi	Juoksu	Juoksusuora/Sali
SU 28.10.	13.00-15.00		Leiripäivä	Liikuntakeskus Parkki
29.10.	17.00-18.00	Ninna, Leevi	Heitto	Juoksusuora/Sali
5.11.	17.00-18.00	Ninna, Leevi	Hyppy	Juoksusuora/Sali
12.11.	17.00-18.00	Ninna, Leevi	Temppurata	Juoksusuora/Sali
19.11.	17.00-18.00	Ninna, Leevi	Juoksu	Juoksusuora/Sali
26.11.	17.00-18.00	Ninna, Leevi	Heitto	Juoksusuora/Sali
3.12.	17.00-18.00	Ninna, Leevi	Hyppy	Juoksusuora/Sali

KELTAISET KESKIVIIKKO 17.00-18.00				Virpi Salmi p. 040 846 0745
PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
19.9.	17.00-18.00	Virpi, Elina, Inka	Juoksu	Juoksusuora/Sali
26.9.	17.00-18.00	Virpi, Elina, Inka	Heitto	Juoksusuora/Sali
3.10.	17.00-18.00	Virpi, Elina, Inka	Hyppy	Juoksusuora/Sali
10.10.	17.00-18.00	Virpi, Elina, Inka	Temppurata	Juoksusuora/Sali
24.10.	17.00-18.00	Virpi, Elina, Inka	Juoksu	Juoksusuora/Sali
SU 28.10.	13.00-15.00		Leiripäivä	Liikuntakeskus Parkki
31.10.	17.00-18.00	Virpi, Elina, Inka	Heitto	Juoksusuora/Sali
7.11.	17.00-18.00	Virpi, Elina, Inka	Hyppy	Juoksusuora/Sali
14.11.	17.00-18.00	Virpi, Elina, Inka	Temppurata	Juoksusuora/Sali
21.11.	17.00-18.00	Virpi, Elina, Inka	Juoksu	Juoksusuora/Sali
28.11.	17.00-18.00	Virpi, Elina, Inka	Heitto	Juoksusuora/Sali

ORANSSIT KESKIVIIKKO 18.00-19.30				Virpi Salmi p. 040 846 0745
PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
19.9.	18.00-19.30	Virpi, Elina, Tiina	Juoksut	Juoksusuora/Sali
26.9.	18.00-19.30	Virpi, Elina, Tiina	Heitot	Juoksusuora/Sali
3.10.	18.00-19.30	Virpi, Elina, Tiina	Hypyt	Juoksusuora/Sali
10.10.	18.00-19.30	Virpi, Elina, Tiina	Temppurata	Juoksusuora/Sali
24.10.	18.00-19.30	Virpi, Elina, Tiina	Juoksut	Juoksusuora/Sali
SU 28.10.	18.00-19.30		Leiripäivä	Liikuntakeskus Parkki
31.10.	18.00-19.30	Virpi, Elina, Tiina	Heitot	Juoksusuora/Sali
7.11.	18.00-19.30	Virpi, Elina, Tiina	Hypyt	Juoksusuora/Sali
14.11.	18.00-19.30	Virpi, Elina, Tiina	Temppurata	Juoksusuora/Sali
21.11.	18.00-19.30	Virpi, Elina, Tiina	Juoksut	Juoksusuora/Sali
28.11.	18.00-19.30	Virpi, Elina, Tiina	Heitot	Juoksusuora/Sali

SINISET MAANANTAI 18.00-19.30				Juuso Petäjäsuo p. 0400 547 162
PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJAT	TEEMA	PAIKKA
17.9.	18.00-19.30	Juuso, Leevi	Juoksut	Juoksusuora
24.9.	18.00-19.30	Juuso, Leevi	Hypyt	½ Sali + Juoksusuora hyppypääty
1.10.	18.00-19.30	Juuso, Leevi	Heitot	½ Sali + Juoksusuora heittopääty
8.10.	18.00-19.30	Juuso, Leevi	Juoksut	Sali
22.10.	18.00-19.30	Juuso, Leevi	Hypyt	½ Sali + Juoksusuora hyppypääty
LA 27.10.	11.00-14.00		Leiripäivä	Liikuntakeskus Parkki
29.10.	18.00-19.30	Juuso, Leevi	Heitot	½ Sali + Juoksusuora heittopääty
5.11.	18.00-19.30	Juuso, Leevi	Juoksut	Juoksusuora
12.11.	18.00-19.30	Juuso, Leevi	Hypyt	½ Sali + Juoksusuora hyppypääty
19.11.	18.00-19.30	Juuso, Leevi	Heitot	½ Sali + Juoksusuora heittopääty
26.11.	18.00-19.30	Juuso, Leevi	Juoksut	Sali
3.12.	18.00-19.30	Juuso, Leevi	Hypyt	½ Sali + Juoksusuora hyppypääty

PUNAISET MAANANTAI 18.00-19.30				Kirsi Mänty p. 040 833 5005
PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJAT	TEEMA	PAIKKA
17.9.	18.00-19.30	Johanna, Kirsi	Juoksut	Sali
24.9.	18.00-19.30	Johanna, Kirsi	Heitot	½ Sali + Juoksusuora heittopääty
1.10.	18.00-19.30	Johanna, Kirsi	Hypyt	½ Sali + Juoksusuora hyppypääty
8.10.	18.00-19.30	Johanna, Kirsi	Juoksut	Juoksusuora
22.10.	18.00-19.30	Johanna, Kirsi	Heitot	½ Sali + Juoksusuora heittopääty
LA 27.10.	11.00-14.00		Leiripäivä	Liikuntakeskus Parkki
29.10.	18.00-19.30	Johanna, Kirsi	Hypyt	½ Sali + Juoksusuora hyppypääty
5.11.	18.00-19.30	Johanna, Kirsi	Juoksut	Sali
12.11.	18.00-19.30	Johanna, Kirsi	Heitot	½ Sali + Juoksusuora heittopääty
19.11.	18.00-19.30	Johanna, Kirsi	Hypyt	½ Sali + Juoksusuora hyppypääty
26.11.	18.00-19.30	Johanna, Kirsi	Juoksut	Juoksusuora
3.12.	18.00-19.30	Johanna, Kirsi	Heitot	½ Sali + Juoksusuora heittopääty

PIENRYHMIEN HARJOITUKSET ERILLISEN AIKATAULUN MUKAAN

SINISET TORSTAI 17.00-18.30		Juuso Petäjäsuo p. 0400 547 162	
PUNAISET TORSTAI 18.30-20.00		Kirsi Mänty p. 040 833 5005	
PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA
20.9.	18.30-20.00	Johanna Tuominen	Liikkuvuus, kehonhallinta
27.9.	18.30-20.00	Kirsi Mänty	Kuntopiiri, koordinaatiot
4.10.	18.30-20.00	Juuso Petäjäsuo	Pikajuoksu/oheisharjoittelu
11.10.	18.30-20.00	Santeri Kuusiniemi	Pikajuoksu/oheisharjoittelu
25.10.	18.30-20.00	Markku Lipponen	Heittäjän lihaskunto
1.11.	18.30-20.00	Kirsi Mänty	Kuntopiiri, koordinaatiot
8.11.	18.30-20.00	Santeri Kuusiniemi	Pikajuoksu/oheisharjoittelu
15.11.	18.30-20.00	Markku Lipponen	Heittäjän lihaskunto
22.11.	18.30-20.00	Johanna Tuominen	Liikkuvuus, kehonhallinta
29.11.	18.30-20.00	Kirsi Mänty	Kuntopiiri, koordinaatiot

Vinkkilista nuoren urheilijan ruokailuun

- Kokoa aamupala, lounas, välipala ja päivällinen urheilijan lautasmallin mukaan
- Syö päivittäin aamupala, koululounas, päivällinen ja 1–3 välipalaa
- Kokeile erilaisia välipaloja. Opettele suunnittelemaan välipalat jo edellisestä iltana
- Palaudut nopeammin, kun juot ja syöt välittömästi liikunnan jälkeen
- Pidä vesipulloa mukanas ja muista juoda tasaisesti päivän ajan
- Kokeile avoimin mielin uusia ruokia, tottuminen vie 10–15 maistamiskertaa
- Syö kilpailupäivinä hyväksi havaittuja, nopeasti sulavia ruokia
- Nauti hyvästä ruuasta mukavassa seurassa
- Muista valmiit ateria- ja eväsratkaisut – kiireessäkin pitää huolehtia säännöllisestä ja monipuolisesta syömisestä

Urheilijan lautasmalli



Monipuolinen ja riittävä ravinto on olennainen osa urheilullista elämäntapaa. Urheilija pärjää, kun kehityskolmion kaikki pikkukolmiot: harjoittelu, lepo ja ravinto ovat tasapainossa. Jos yksi nurkka pettää, pettää, vamma- ja sairastumisriski lisääntyy ja urheilullinen kehittyminen kärsii.



Lempäälän Kisa Yleisurheilu

Toimisto

Yleisurheilukoulu

Kilpailutoiminta

Seura- ja kisavaatteet

noname

lekiyu@lekiyu.net

saija.salovaara@lekiyu.net

p. 040 124 2466

yleisurheilukoulu@lekiyu.net

kilpailut@lekiyu.net

Minna Rajamäki p. 0400 923 362

Johtokunta

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

Reunanen Timo 044 416 6535
viestintävastaava,
varapuheenjohtaja timo.reunanen@lekiyu.net

Heinonen Kristiina 041 506 5990
rahastonhoitaja kristiina.heinonen@lekiyu.net
Lanteentie 38
37560 Lempäälä

Ranta Veli-Matti 045 110 7078
koulutus- ja veli-matti.ranta@lekiyu.net
valmennusvastaava

Rajamäki Minna 0400 923 362
yleisurheilukoulu minna.rajamaki@lekiyu.net

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

Salovaara Saija 040 124 2466
markkinointi- ja saija.salovaara@lekiyu.net
tiedotus

Närhi Johanna 040 503 2136
sihteeri johanna.narhi@lekiyu.net

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

Maksuyhteystiedot

Lempäälän Kisan yleisurheilujaostolle
tulevia maksuja maksetaan kahdelle eri
tilille maksun aiheen mukaan:

Kilpailumaksut
FI40 4924 0010 2395 44

Kaikki muut maksut
FI62 4924 0010 2395 36

Y-tunnus 2677899-6

www.lekiyu.net

Seuraa meitä somessa



LeKi Yu





KUUSIMYYNTI

15.-22.12.18

Ostamalla tai myymällä kotimaisen LeKi Yu-kuusen olet tukemassa paikallista yleisurheilutoimintaa.

Tuotto menee lyhentämättömänä LeKi Yleisurheilun lasten ja nuorten hyväksi.

Ilmoittaudu mukaan kuusimyyjäksi!



LEKI YLEISURHEILUN MENOSSA MUKANA

Kesäkauden
yleisurheilukoulu
alkaa huhti-
toukokuun
vaihteessa 2019

noname
www.nonamesport.com



SEURACUP-FINAALI 2018 VALKEAKOSKELLA

KESÄ
2018

KIITOS

urheilukoululaiset, urheilijat, ohjaajat,
valmentajat, toimitsijat, huoltajat,
vanhemmat ja kannustajat!

