

YLEISURHEILUINFO



KESÄ
2010

LEMPÄÄLÄN KISA

LeKi

MAAILMAN PARAS SEURA LEMPÄÄLÄISELLE

Nuorten yleisurheilijoidemme talvikausi oli aktiivisin ja menestyksekkäin ehkä koskaan. Yleisurheilukoulun talviryhmiä oli enemmän kuin koskaan aiemmin ja hallikisoissakin menestys oli kautta linjan mainiota. Tiedottajamme Timo Reunanen on pitkin talvea raportoinut kisamenestyksistä nettisivuillamme, joten en käy menestystä tässä sen kummemmin yksilöimään muuten kuin, että korkeatasoisimmista yksittäisistä suorituksista vastasivat jo kesäkaudellakin menestyneet nuorisourheilijamme, jotka saavuttivat kaksi suomenmestaruutta ja yhden SM-hopean. Heillä on tavoitteena nuorten EM-kisat 2011 Tallinnassa ja heidän EM-projektistaan voit lukea lisää tästä lehdestä.

Viime vuonna pääsimme yhtenä seitsemästä seurasta Suomessa mukaan Suomen Urheiluliiton järjestämään Varaslähtö tulevaisuuteen -seurakehitysohjelmaan. Ohjelman tavoitteena on auttaa mukaan valittuja, jo hyvässä vauhdissa olevia seuroja edelleen kehittämään omaa toimintaansa ja antaa seurojen toimijoille lisää valmiuksia seuran johtamiseen.

Ohjelman osana monet teistä osallistuivat viime kesänä kyselytutkimukseen, jonka tarkoituksena oli selvittää, miten seuramme jäsenet kokevat toimintamme. Syksyn ja talven mittaan edustajamme ovat osallistuneet Vierumäellä järjestettyihin viikonloppukoulutusjaksoihin ja tehneet jaksojen välillä kotitehtäviä. Kouluttajamme veivät meidät perustavaa laatua olevien kysymysten äärelle: Miksi LeKin yleisurheilu on olemassa? Mikä on meille tärkeää? Millainen on unelmiemme LeKi ja miten pääsemme unelmaamme?

Näiden pohdintojen tuloksia näet jo tässä lehtisessä, sillä suunnitelman toteutus on jo alkanut. Panostamme entistä enemmän yhteistapahtumiin, muihinkin kuin kisoihin ja pyrimme tarjoamaan harrastusmahdollisuuksia koko perheelle. Esimerkkeinä voin mainita entistä laajemman Vattenfall-finaaliretken ja aikuis-lapsiryhmän urheilukoululaisten nuorille sisaruksille ja harrastaahan voi vaikkapa kouluttautumalla tuomariksi tai valmentajaksi ja käydä toimitsemassa kisoja tai ohjaamalla urheilijoita. Lisätietoja saat sisäsivuilta.

Tavoitteenamme on lempääläinen yleisurheiluperhe, jossa eri-ikäiset ja -tasoiset urheilijat ja muut seuratoimijat voivat harrastaa yleisurheilua yhdessä, toisiaan tukien ja hyvässä hengessä. LeKi on maailman paras seura lempääläiselle yleisurheiluharrastajalle!

Terveisin,

Markku Ruonavaara
yleisurheilujaoston puheenjohtaja



YLEISURHEILUKOULU 5-15-VUOTIAILLE SEKÄ AIKUISILLE

Lempäälän Kisan yleisurheilukoulussa juostaan, hypätään ja heitetään. Kesän aikana käydään läpi kaikki viralliset ja vähän epävirallisemminkin yleisurheilulajit. Mitä nuoremmista lapsista on kysymys, sitä leikinomaisemmin edetään. Kokoontuminen on Hakkarin urheilukentällä tiistaisin klo 18.00. Urheilukoulu kestää kaikilla ryhmillä 1,5 tuntia. Tänä vuonna lisätään ohjelmaan toivomusten mukaan vanhempien ja lasten yhteisiä tapahtumia.

Tänä kesänä uutena juttuna on tiistaisin klo 18.15-19.15 toimiva vanhempi/lapsiryhmä, jossa on ohjattua toimintaa urheilukoululaisten 1-4 vuotiaille pikkusisaruksille oman vanhemman kanssa. Tarkoituksena on tehdä liikunnasta koko perheen yhteinen kiva juttu. Viimevuotiseen tapaan pyörii myös aikuisten ryhmä, jossa on tiistaisin yhteislenkki. Yhteislenkin aikana juostaan tai kävellään joko omaan tahtiin tai yhdessä sekä venytellään. Torstaisin aikuisilla on mahdollisuus osallistua myös urheilukoululaisten laji-iltoihin, jossa syvennytään paremmin eri lajien tekniikoihin. Näin itse osallistuen vanhemmat voivat olla aktiivisemmin mukana lasten hyvässä harrastuksessa.

Huhti-toukokuun aikana järjestetään maastajuoksucup neljänä osakilpailuna. Ilmoittautuminen tapahtuu klo 17.30 paikanpäällä ja juoksut alkavat ilmoittautumisten ja alkuverryttelyn jälkeen noin klo 18.30. Kaikki vähintään kolmeen osakilpailuun osallistuneet LeKin urheilukoululaiset palkitaan 18.5. Infotilaisuudessa. HUOM! Ideapark-juoksusta (16.5.) saa yhden lisäpisteen.

Laji-iltoja pidetään touko-elokuussa torstaisin vuorotellen viikkokisojen kanssa. Silloin perehdytään syvällisemmin yleisurheilun lajitekniikoihin. Vetäjinä toimivat 1999-2002 syntyneillä pääosin LeKin omat ohjaajat ja 1995-1998 syntyneillä LeKin valmentajat sekä vierailevat lajivalmentajat. Laji-illan kesto on klo 18.00-20.00. Pienimmät eli vihreä ryhmä ei osallistu torstain laji-iltoihin.

Kesän aikana on vanhempien ryhmällä (1995-1998) kaksi kertaa viikossa myös kahden tunnin mittaiset päivätreenit erikseen ilmoitettuna ajankohtana.

Kesän aikana järjestetään viidet viikkokisat, joissa pääsee kilvoittelemaan itsensä tai kavereiden kanssa oikeiden yleisurheilukisojen tunnelmassa. Kisoissa on toivottavasti tänäkin kesänä mukana lekiläisten lisäksi suuri joukko urheilijoita eri puolilta Hämeen piiriä ja Suomea. Houkuttimena ovat mm. monipuolinen lajivalikoima, sähköajat ja tuulimittaus. Lempäälän Kisa järjestää myös Vattenfall Seuracupin toisen osakilpailun Hakkarin urheilukentällä sekä syyskuussa sisulisämaastajuoksuviestit ja osallistuu Lempäälän kunnan mestaruuskilpailujen järjestelytehtäviin.



Maksut

- **Vihreä ryhmä 2003-2005 syntyneet:** 66€ (sis. 6€ yu-lisenssin) mikäli lisenssi on hankittuna niin sen voi vähentää maksusta.
- **Keltainen ryhmä 1999-2002 syntyneet:** 100€ (sis. 10€ yu-lisenssin) mikäli lisenssi on hankittuna niin sen voi vähentää maksusta.
- **Punainen ryhmä 1998 ja aiemmin syntyneet:** 140€ ja jokainen huolehtii pakollisesta yu-lisenssin maksusta itse.
- **Aikuisten ryhmä** maksu sisältyy lasten urheilukoulumaksuun, mikäli lapsi ei ole urheilukoulussa on maksu 100€ (ei sisällä vakuutusta)
- **Vanhempi/lapsiryhmä** on maksuton yu-koululaisten sisaruksille.
- **Sisaralennus** 15€ toisesta lapsesta alkaen

Maksu sisältää ohjauksen ja yleisurheilupassin lisäksi paidan sekä osallistumismaksut LeKin viikkokisoihin, Sisulisäkisoihin, Vattenfall Seuracupiin ja viesteihin. Jos vuoden 2010 lisenssi on jo hankittu, sen hinnan voi vähentää em. maksusta. SUL:n yleisurheilulisenssiin kuuluu mm. vakuutus, pakollinen kilpailulupa SUL:n alaisissa kilpailuissa ja Spurtti News -lehti 8-13 vuotiaille. Lisätietoja pakollisesta lisenssistä www.sul.fi > Lisenssi



YLEISURHEILUKOULUN OHJELMA

(lihavoidut kaikille: vihreät, keltaiset, punaiset ja aikuiset)

KE		KE	
21.4.	1. maastojuoksucup Hakkari	29.4.	2. maastojuoksucup Hakkari
TI			
4.5.	3. maastojuoksucup Hakkari	TO	
11.5.	4 maastojuoksucup Hakkari	13.5.	Sisulisämaastojuoksut
18.5.	Infotilaisuus / urheilukoulu	20.5.	1. Laji-ilta
25.5.	Urheilukoulu	27.5.	1. Kisat
1.6.	Urheilukoulu	3.6.	2. Laji-ilta
8.6.	Urheilukoulu	10.6.	2. Kisat
15.6.	Urheilukoulu	17.6.	3. Laji-ilta
22.6.	Urheilukoulu	24.6.	Juhannustauko,ei urheiluk.
29.6.	3. Kisat	1.7.	4. Laji-ilta
6.7.	Urheilukoulu	8.7.	5. Laji-ilta
13.7.	Urheilukoulu	15.7.	4. Kisat
20.7.	Urheilukoulu	22.7.	Cooperin testi -tapahtuma
27.7.	Urheilukoulu	29.7.	Ei ohjattua urheilukoulua
3.8.	Urheilukoulu	5.8.	6. Laji-ilta
10.8.	Urheilukoulu / valmistautuminen kisoihin	12.8.	5. Kisat
17.8.	Urheilukoulu		Kantapankki Kisa/ Lekin mestaruuskilpailut
24.8.	Urheilukoulu	19.8.	Kunnan mestaruuskilpailut
31.8.	Urheilukoulu	26.8.	Vattenfall finaalijoukkueen valmistautuminen/harjoit.
7.9.	Päätöstapahtuma	LA	
		9.10.	Päätjäiset, palkintojen ja kunniakirjojen jako.





- 13.5. Sisulisämaastot / Nokia
- 16.5. Ideapark-juoksu / Lempäälä
- 29.-30.5. Moniottelut / Huittinen
- 16.6. Vattenfall I osakilpailu / Tampere
- 22.-23.6. Sisulisäottelut I / 9-11v ja 14-15v Akaa
- 23.6. Sisulisäottelut I / 12-13v Kangasala
- 24.-25.7. Sisulisähuipentuma / Tampere
- 28.7. Vattenfall II osakilpailu / Lempäälä
- 28.8. Vattenfall finaali / Sipoo
- 29.8. Sisulisäviestit / Kangasala
- 2.9. Kuntaottelu / Akaa
- 13.9. Sisulisäottelut II / Tampere
- 20.9. Sisulisämaastoviestit / Lempäälä

Tiedotus

Jaoston nettisivuilta www.lekiyu.net löydät aina tuoreimmat tiedot. Sivulla kannattaa piipahtaa vaikka päivittäin. Seuraa myös Lempäälän-Vesilahden Sanomien yhdistyspalstaa.

Joko sinä näet tähtiä?



***,**

Osuuspankista saat kaikki kodin ja perheen vakuutukset. Kun keskität asiointisi meille, voit maksaa kertyneillä OP-bonuksilla vaikkapa Pohjolan vakuutusmaksuja.



Etua elämään. OP-Pohjolasta.

TAMPEREEN SEUDUN
Osuuspankki



VANHEMPI/LAPSI (1-4 V) RYHMÄN KESÄN OHJELMA

TI 18.5.	INFO+ RYHMIEN JA OHJAAJIEN TUTUSTUMINEN
TI 25.5.	Luontoretki
TI 1.6.	Luontoretki
TI 8.6.	Luontoretki
LA 12.6.	KOKO PERHEEN YHTEINEN LEKI-PÄIVÄ HAKKARIN KENTÄLLÄ KLO 12.00-15.30 (naperojuoksut 3-7 vuotiaalle, kunniakerros)
TI 15.6.	Luontoretki
TI 22.6.	Luontoretki
TI 6.7.	Luontoretki
TI 13.7.	Luontoretki
TI 20.7.	Luontoretki
TO 22.7.	KOKO PERHEEN YHTEINEN COOPERIN TESTI -TAPAHTUMA (mitataan kaikilta matka 12 minuutin juoksussa, kaikki mukaan myös mummut ja vaarit)
TI 27.7.	Luontoretki
TI 3.8.	Luontoretki
TI 10.8.	Luontoretki
TI 17.8.	Luontoretki
TI 24.8.	Luontoretki
TI 31.8.	Luontoretki
TI 7.9.	PÄÄTÖSTAPAHTUMA KENTÄLLÄ / 3-ottelu lapset ja vanhemmat
LA 9.10.	PÄÄTTÄJÄISET (kunniakirjojen- ja palkintojenjakotilaisuus)

Lapset tekevät oman vanhemman kanssa ohjatun tunnin mittaisen retken lähimaastossa 18.15-19.15 puolivälissä evästäuko n. 10 min. Jokaisella retkellä on oma teemansa ja liikutaan lasten tahdissa. Pienempiä lapsia voidaan välillä kanniskella sylissä.

VIHREÄN RYHMÄN KESÄOHJELMA

TI 18.5.	INFO+ RYHMIEN JA OHJAAJIEN TUTUSTUMINEN	RATA/JUOKSUT
TI 25.5.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	NURMI/HEITOT
TO 27.5.	1. KISAT (lajit: 40m, pallonheitto)	
TI 1.6.	URHEILUKOULU	HYPPYPAIKAT
TI 8.6.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	RATA/JUOKSUT
TO 10.6.	2. KISAT (lajit: 150m, pituus)	
LA 12.6.	KOKO PERHEEN YHTEINEN LEKI-PÄIVÄ HAKKARIN KENTÄLLÄ KLO 12.00-15.30 (naperojuoksut 3-7 vuotiaalle, kunniakerros)	
TI 15.6.	URHEILUKOULU	NURMI/HEITOT
TI 22.6.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	HYPPYPAIKAT
TI 29.6.	3. KISAT (lajit: 40m, korkeus)	
TI 6.7.	URHEILUKOULU	RATA/JUOKSUT
TI 13.7.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	NURMI/HEITOT
TO 15.7.	4. KISAT (lajit: pituus, junnukeihäs)	
TI 20.7.	URHEILUKOULU	HYPPYPAIKAT
TO 22.7.	KOKO PERHEEN YHTEINEN COOPERIN TESTI -TAPAHTUMA (mitataan kaikilta matka 12 minuutin juoksussa, kaikki mukaan myös mummut ja vaarit)	
TI 27.7.	URHEILUKOULU	RATA/JUOKSUT
TI 3.8.	URHEILUKOULU	NURMI/HEITOT
TI 10.8.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	HYPPYPAIKAT
TO 12.8.	5. KISAT (lajit: 40m, pallonheitto)	
TI 17.8.	URHEILUKOULU	RATA/JUOKSUT
TO 19.8.	KUNNAN MESTARUUSKILPAILUT	
TI 24.8.	URHEILUKOULU	NURMI/HEITOT
TI 31.8.	URHEILUKOULU	HYPPYPAIKAT
TI 7.9.	PÄÄTÖSTAPAHTUMA KENTÄLLÄ / temppuratakilpailu lapset ja vanhemmat	
LA 9.10.	PÄÄTTÄJÄISET (kunniakirjojen- ja palkintojenjakotilaisuus)	

Lapset jaetaan urheilukoulussa 4-5 pienryhmään, jossa kussakin on mukana 1-2 ohjaajaa.



Keltaisen Ryhmän Kesäohjelma

TI 18.5.	INFO+ RYHMIEN JA OHJAAJIEN TUTUSTUMINEN	HYPPYPAIKAT
TO 20.5.	LAJI-ILTA (korkeus, kuula, lähdöt)	
TI 25.5.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	RATA/JUOKSUT
TO 27.5.	1. KISAT (lajit 9v: 40m, 600m, kuula / lajit 11v: 60m, 600m, korkeus)	
TI 1.6.	URHEILUKOULU	NURMI/HEITOT
TO 3.6.	LAJI-ILTA (pituus, keihäs)	
TI 8.6.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	HYPPYPAIKAT
TO 10.6.	2. KISAT (lajit 9v: 150m, korkeus, junnukeihäs / lajit 11v: 150m, pituus, kuula)	
LA 12.6.	KOKO PERHEEN YHTEINEN LEKI-PÄIVÄ HAKKARIN KENTÄLLÄ KLO 12.00-15.30 (naperojuoksut 3-7 vuotiaalle, kunniakierros)	
TI 15.6.	URHEILUKOULU	RATA/JUOKSUT
KE 16.6.	VATTENFALL I OSAKILPAILU	
TO 17.6.	LAJI-ILTA (lähdöt/aidat, korkeus)	
TI 22.6.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	NURMI/HEITOT
TI 29.6.	3. KISAT (lajit 9v: 40m, pituus, kuula / lajit 11v: 60m aj , keihäs, korkeus)	
TO 1.7.	LAJI-ILTA (kävely, kiekko, pituus)	
TI 6.7.	URHEILUKOULU	HYPPYPAIKAT
TO 8.7.	LAJI-ILTA (korkeus, viestit)	
TI 13.7.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	RATA/JUOKSUT
TO 15.7.	4. KISAT (lajit 9v: korkeus, 600m kävely / lajit 11v: 60m, kiekko, 1000m kävely)	
TI 20.7.	URHEILUKOULU	NURMI/HEITOT
TO 22.7.	KOKO PERHEEN YHTEINEN COOPERIN TESTI -TAPAHTUMA (mitataan kaikilta matka 12 minuutin juoksussa, kaikki mukaan myös mummut ja vaarit)	
TI 27.7.	URHEILUKOULU	HYPPYPAIKAT
KE 28.7.	VATTENFALL II OSAKILPAILU	
TO 29.7.	Ei ohjattua urheilukoulua	
TI 3.8.	URHEILUKOULU	RATA/JUOKSUT
TO 5.8.	LAJI-ILTA (pituus, keihäs, viestit)	
TI 10.8.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	NURMI/HEITOT
TO 12.8.	5. KISAT (lajit 9v: 40m, pituus, keihäs, 1000m / lajit 11v: 60m aj, pituus, keihäs, 1000m)	
TI 17.8.	URHEILUKOULU	HYPPYPAIKAT
TO 19.8.	KUNNAN MESTARUUSKILPAILUT	
TI 24.8.	URHEILUKOULU	RATA/JUOKSUT
TO 26.8.	VALMISTAUTUMINEN VATTENFALL FINAALIIN (FINAALIJOUKKUE)	
LA 28.8.	VATTENFALL FINAALI, SUOMI-RUOTSI MAAOTTELUMATKA	
TI 31.8.	URHEILUKOULU	NURMI/HEITOT
TO 2.9.	KUNTAOTTELU AKAA / Ei ohjattua urheilukoulua	
TI 7.9.	PÄÄTÖSTAPAHTUMA KENTÄLLÄ / 3-ottelu lapset ja vanhemmat	
LA 9.10.	PÄÄTTÄJÄISET (kunniakirjojen- ja palkintojenjakotilaisuus)	
PE-SU		
22-24.10.	9-15V PÄÄTÖSLEIRI TERVAJÄRVEN LEIRIKESKUS	

PUNAISEN RYHMÄN KESÄOHJELMA

TI 18.5.	INFO+ RYHMIEN JA OHJAAJIEN TUTUSTUMINEN	NURMI/HEITOT
TO 20.5.	LAJI-ILTA (kävely, kiekko, 3-loikka)	
TI 25.5.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	HYPPYPAIKAT
TO 27.5.	1. KISAT (lajit 13v: 60m, 800m, pituus / lajit 15v: 100m, 800m, 3-loikka)	
TI 1.6.	URHEILUKOULU	RATA/JUOKSUT
TO 3.6.	LAJI-ILTA (keihäs, korkeus, seiväs)	
TI 8.6.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	NURMI/HEITOT
TO 10.6.	2. KISAT (lajit 13v: 200m, korkeus, keihäs / lajit 15v: 300m, pituus, keihäs)	
LA 12.6.	KOKO PERHEEN YHTEINEN LEKI-PÄIVÄ HAKKARIN KENTÄLLÄ KLO 12.00-15.30 (naperujuoksut 3-7 vuotiaille, kunniakierros)	
TI 15.6.	URHEILUKOULU	HYPPYPAIKAT
KE 16.6.	VATTENFALL I OSAKILPAILU	
TO 17.6.	LAJI-ILTA (lähdöt/aidat, pituus, kuula)	
TI 22.6.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	RATA/JUOKSUT
TI 29.6.	3. KISAT (lajit 13v: 60m aj, kuula, kiekko / lajit 15v: 100m, seiväs, kiekko)	
TO 1.7.	LAJI-ILTA (seiväs, kävely, korkeus)	
TI 6.7.	URHEILUKOULU	NURMI/HEITOT
TO 8.7.	LAJI-ILTA (lähdöt/aidat, pituus, keihäs)	
TI 13.7.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	HYPPYPAIKAT
TO 15.7.	4. KISAT (lajit 13v: 60m, seiväs, 2000m käv. / lajit 15v: 100m aj, korkeus, 3000m käv.)	
TI 20.7.	URHEILUKOULU	RATA/JUOKSUT
TO 22.7.	KOKO PERHEEN YHTEINEN COOPERIN TESTI -TAPAHTUMA (mitataan kaikilta matka 12 minuutin juoksussa, kaikki mukaan myös mummut ja vaarit)	
TI 27.7.	URHEILUKOULU	NURMI/HEITOT
KE 28.7.	VATTENFALL II OSAKILPAILU	
TO 29.7.	Ei ohjattua urheilukoulua	
TI 3.8.	URHEILUKOULU	HYPPYPAIKAT
TO 5.8.	LAJI-ILTA (kuula, korkeus, viestit)	
TI 10.8.	URHEILUKOULU (ilmoittautuminen kisoihin)	RATA/JUOKSUT
TO 12.8.	5. KISAT (lajit 13v: 60m aj, korkeus, kuula, 1000m) (lajit 15v: 200m aj, korkeus, kuula, 2000m)	
TI 17.8.	URHEILUKOULU	NURMI/HEITOT
TO 19.8.	KUNNAN MESTARUUSKILPAILUT	
TI 24.8.	URHEILUKOULU	HYPPYPAIKAT
TO 26.8.	VALMISTAUTUMINEN VATTENFALL FINAALIIN (FINAALIJOUKKUE)	
LA 28.8.	VATTENFALL FINAALI, SUOMI-RUOTSI MAAOTTELUMATKA	
TI 31.8.	URHEILUKOULU	RATA/JUOKSUT
TO 2.9.	KUNTAOTTELU AKAA / Ei ohjattua urheilukoulua	
TI 7.9.	PÄÄTÖSTAPAHTUMA KENTÄLLÄ / 3-ottelu lapset ja vanhemmat	
LA 9.10.	PÄÄTTÄJÄISET (kunniakirjojen- ja palkintojenjakotilaisuus)	
PE-SU 22.-24.10.	9-15V PÄÄTÖSLEIRI TERVAJÄRVEN LEIRIKESKUS	



AIKUISTEN RYHMÄN KESÄOHJELMA

TI 18.5.	INFO+ RYHMIEN JA OHJAAJIEN TUTUSTUMINEN	
TO 20.5.	LAJI-ILTA	(kävely, kiekko, pituus)
TI 25.5.	Yhteislenkki	(ilmoittautuminen kisoihin tai toimitsijaksi)
TO 27.5.	1. KISAT	(lajit: 100m, 800m, 3-loikka)
TI 1.6.	Yhteislenkki	
TO 3.6.	LAJI-ILTA	(keihäs, korkeus, seiväs)
TI 8.6.	Yhteislenkki	(ilmoittautuminen kisoihin tai toimitsijaksi)
TO 10.6.	2. KISAT	(lajit: 300m, pituus, keihäs)
LA 12.6.	KOKO PERHEEN YHTEINEN LEKI-PÄIVÄ HAKKARIN KENTÄLLÄ KLO 12.00-15.30 (naperoituksut 3-7 vuotiaille, kunniakerros)	
TI 15.6.	Yhteislenkki	
TO 17.6.	LAJI-ILTA	(lähdöt/aidat, 3-loikka, kuula)
TI 22.6.	Yhteislenkki	(ilmoittautuminen kisoihin tai toimitsijaksi)
TI 29.6.	3. KISAT	(lajit: 100m, kiekko)
TO 1.7.	LAJI-ILTA	(seiväs, kävely, korkeus)
TI 6.7.	Yhteislenkki	
TO 8.7.	LAJI-ILTA	(lähdöt/aidat, pituus, keihäs)
TI 13.7.	Yhteislenkki	(ilmoittautuminen kisoihin tai toimitsijaksi)
TO 15.7.	4. KISAT	(lajit: korkeus, 3000m kävely)
TI 20.7.	Yhteislenkki	
TO 22.7.	KOKO PERHEEN YHTEINEN COOPERIN TESTI -TAPAHTUMA (mitataan kaikilta matka 12 minuutin juoksussa, kaikki mukaan myös mummut ja vaarit)	
TI 27.7.	Yhteislenkki	
KE 28.7.	VATTENFALL II OSAKILPAILU	
TO 29.7.	Ei ohjattua urheilukoulua	
TI 3.8.	Yhteislenkki	
TO 5.8.	LAJI-ILTA	(kuula, korkeus, viestit)
TI 10.8.	Yhteislenkki	(ilmoittautuminen kisoihin tai toimitsijaksi)
TO 12.8.	5. KISAT	(lajit: 200m aj, korkeus, kuula, 2000m)
TI 17.8.	Yhteislenkki	
TO 19.8.	KUNNAN MESTARUUSKILPAILUT	
TI 24.8.	Yhteislenkki	
TO 26.8.	Ei ohjattua urheilukoulua	
LA 28.8.	VATTENFALL FINAALI, SUOMI-RUOTSI MAAOTTELUMATKA	
TI 31.8.	Yhteislenkki	
TO 2.9.	KUNTAOTTELU AKAA / Ei ohjattua urheilukoulua	
TI 7.9.	PÄÄTÖSTAPAHTUMA KENTÄLLÄ / 3-ottelu lapset ja vanhemmat	
LA 9.10.	PÄÄTTÄJÄISET (kunniakirjojen- ja palkintojenjakotilaisuus)	



Kilpailut

Kannattaa rohkeasti lähteä mukaan kisoihin myös Lempäälän ulkopuolelle. Seura huolehtii osallistumismaksuista viikkokisojen lisäksi SM-, pm-, Sisulisä- ja Vattenfall Seuracupin kisoihin ja kaikkiin viesteihin. Näihin kisoihin voit ilmoittautua kätevimmin jaoston nettisivujen ilmoittautumistaululla.

Muihin kisoihin ilmoittautumiset ja osallistumismaksut hoitaa kukin itse. HämSY:n kalenterista ja LeKin kausijulkaisusta löytyy luettelo lähiseudun kisoista. Lisätietoja saat myös www.kilpailukalenteri.fi sivuilta sekä ohjaajilta.

Vanhempien rooli kisamatkojen kyydityksissä ja huoltotehtävissä on korvaamaton. Yhteistyötä vanhempien kesken kannattaa tehdä: kimpakyytejä, vuorottelua ym.

Viikkokisojen kokonaispisteet:

Kauden aikana järjestetään viisi Hippocup - viikkokisaa sekä kuudentena Lempäälän kunnan yu-mestaruus-kilpailut (sarjat alkaen 8v).

Osallistumisesta ja menestymisestä viikkokisoissa saa pisteitä alla olevan taulukon mukaisesti. Kauden päättäjäisissä palkitaan kokonaiskilpailun parhaat joka sarjassa TSOP Lempäälän konttorin sponsoroimilla palkinnoilla.

Huom! Pisteitä annetaan ainoastaan LeKin yleisurheilu-koululaisille. Pistetilanne on seurattavissa LeKin sivuilla www.lekiyu.net.

Osallistuminen kilpailuun 5 p / laji (osallistumalla kolmeen lajiin, saa jo 15 p)

Sijoituspisteet	1. = 10 p	3. = 7 p
	2. = 8 p	4. = 6 p jne.

Kesän parhaat tulokset:

Kauden päättäjäisissä 9.10. palkitaan A-, B- ja C-luokan tulokset kunniakirjoilla.

Uudet LeKin ennätykset palkitaan vuosittain. Tilastot löytyvät jaoston nettisivuilta www.lekiyu.net. Jos olet tehnyt uuden ennätyksen, ota välittömästi yhteyttä Timo Reunaseen p. timo.reunanen@lekiyu.net. Näin tuloksesi saadaan tilastoihin jo ennen kauden päättymistä.

Ennätykseksi hyväksytään viikkokisojen, piirikunnallisten ja muiden kalenterikisojen tulosten lisäksi mm. kunnan mestaruuskisojen ja koulujen välisten kisojen tulokset. Sen sijaan esim. koulun omissa kisoissa tai urheilukoulussa tehtyjä tuloksia ei hyväksytä.

VIKKOKISAHOJELMA

Kaikki kisat pidetään Hakkarin urheilukentällä ja lajit alkavat kello 18.00. Kaikista suositeltavin tapa ilmoittautua kilpailuihin on suoraan www.kilpailukalenteri.fi -palvelun kautta. Ilmoittautua voi myös urheilukoulussa ohjaajille. Jos ennakkoon ilmoittautuminen kuitenkin pääsi unohtumaan, ennen kisaa kentälläkin voi vielä ilmoittautua klo 17.00-17.30.

Kilpailujen alustava aikataulu tulee näkyviin kilpailukalenteriin sekä seuran omille sivuille www.lekiyu.net lähempänä kilpailun ajankohtaa. Lajit pyritään suorittamaan mahdollisimman tiiviisti ryhmien ja suorituspaikkojen vapautuessa siten, että kaikki voivat osallistua kaikkiin oman ikäryhmänsä lajeihin. Aikataulut pyritään laatimaan siten, ettei kenellekään tulisi pitkiä odotusaikoja. Jotta kisat saataisiin vietyä läpi nopeammin ja pysyttäisiin aikataulussa, on kaikissa kentälajeissa neljä suoritusta (pituus, 3-loikka, kuula, keihäs, kiekko, junnukeihäs ja pallo).

Kaikissa kentällä käytävissä viikkokisoissa on sähköinen ajanotto ja tuulimittaus. Tulokset julkaistaan kisan jälkeen seuran omilla sivuilla sekä lähetetään tilastoitaviksi Tilastopajalle www.tilastopaja.fi. Palkinnot jaetaan Lempäälän Kisan mestaruuskisoissa (vain lekiläisille) 12.8. sekä Lempäälän kunnan yleisurheilumestaruuskisoissa 19.8.

To 27.5. Viikkokisat klo 18.00

N/M: 100m, 800m, 3-loikka
P/T15: 100m, 800m, 3-loikka
P/T13: 60m, 800m, pituus
P/T11: 60m, 600m, korkeus
P/T9: 40m, 600m, kuula
T/P7: 40m, pallo

To 15.7. Viikkokisat klo 18.00

N/M: korkeus, 3000m kävely
P15: 100m aj, korkeus, 3000m kävely
T15: 80m aj, korkeus, 3000m kävely
P/T13: 60m, seiväs, 2000m kävely
P/T11: 60m, kiekko, 1000m kävely
P/T9: korkeus, 600m kävely
T/P7: pituus, junnukeihäs

To 10.6. Viikkokisat klo 18.00

N/M: 300m, pituus, keihäs
P/T15: 300m, pituus, keihäs
P/T13: 200m, korkeus, keihäs
P/T11: 150m, pituus, kuula
P/T9: 150m, korkeus, junnukeihäs
P/T7: 150m, pituus

Ti 29.6. Viikkokisat klo 18.00

N/M: 100m, kiekko
P/T15: 100m, seiväs, kiekko
P/T13: 60m aj, kuula, kiekko
P/T11: 60m aj, keihäs, korkeus
P/T9: 40m, pituus, kuula
T/P7: 40m, korkeus



To 12.8. Kantapankki Kisa/Lempäälän Kisan mestaruuskilpailut klo 18.00

M/N: 200m aj, 2000m, korkeus, kuula
P/T15: 200m aj, 2000m, korkeus, kuula
P/T13: 60m aj, 1000m, korkeus, kuula
P/T11: 60m aj, 1000m, keihäs, pituus
P/T9: 40m, 1000m, junnukeihäs, pituus
T/P7: 40m, pallo

To 19.8. Lempäälän kunnan yleisurheilumestaruuskisat klo 18.00

M: 100m, 800m, 3000m, pituus, kuula, keihäs
N: 100m, 1500m, korkeus, kuula, keihäs
P/T15: 100m, korkeus, keihäs
P/T13: 1000m, pituus, keihäs
P/T11: 60m, pituus, kuula
P9: 40m, kuula T9: 40m, pituus
M45/50/55/60: 3000m



TERVEYSTIETOA YU-KOULULAISILLE

Lapsi tarvitsee oikeanlaista ravintoa jaksakseen koulun jälkeen olla mukana myös harrastustoiminnassaan. Lapsen olisi hyvä syödä jotain n. 1,5 tuntia ennen liikuntaa, välttää kuitenkin raskaita aterioita. Täysjyvätuotteet ja hedelmät ovat hyviä energianlähteitä.

Treeneissä paras juoma on vesi. Muista juoda jo ennen harjoituksia tasaisesti. Päivän aikana pitäisi juoda 1,5-2 litraa vettä.

Lasten ja nuorten tulisi nukkua n. 9-10 tuntia yössä. Kovin väsyneenä tai heti sairauden jälkeen ei treeneihin kannata tulla, vaan anna kehon saada lepoa ja voimia ennen harjoittelun jatkamista. Lihasvenähdyksiin, nyrjähdyskiin ja rasisvammoihin hyvä ensiapu on kylmähoito. Kylmäpussia voit pitää hoidettavalla alueella muutaman kerran päivässä 15-20 minuutin ajan.

Pyydä laina- ja sijoitustarjous **Kantapankista.**

Akaa

Valtatie 20
37800 Toijala
puh. 075 756 9880
fax 075 756 9889

Lempäälä

Tamperentie 23
37500 Lempäälä
puh. 075 756 9870
fax 075 756 9879

Hauho

Hauhontie 17
14700 Hauho
puh. 075 756 9860
fax 075 756 9869

Renko

Rengonraitti 18
14300 Renko
puh. 075 756 9850
fax 075 756 9859

Hämeenlinna

Sibeliuksenkatu 4
13100 Hämeenlinna
puh. 075 756 9890
fax 075 756 9899

Riihimäki

Hämeenkatu 9-15
11100 Riihimäki
puh. 075 756 9840
fax 075 756 9849



Kantapankki
Säästöpankki

Tulee luo.

www.kantapankki.fi



Kisoja muualla

Tähän on koottu hyväksi havaittuja Hämeen piirissä ja kauempanakin järjestettäviä kisoja. Näissä kisoissa on useita sarjoja sekä monipuolinen lajivalikoima. Muitakin kisoja on; täydelliset tiedot ilmoittautumisista, sarjoista ja lajeista löydät www.kilpailukalenteri.fi palvelusta.

Näihin kisoihin seura ei maksa ilmoittautumismaksuja, vaan kukin osallistuja hoitaa itse omat ilmoittautumisensa ja maksunsa. Kisoihin voi koota porukkaa urheilukoulun harjoituksista ja nettisivujen ilmoittautumistaulukin on käytössäsi; avaa uusi aihe ja kysy olisiko muita lähtijöitä.

Ke 26.5.	Toukokuun kisat, Nokia
Su 30.5.	Nuorison kirmaiset, Tampere
To 3.6.	Hakan mestaruusottelut, Valkeakoski
Su 6.6.	Kultakeskus Juniori Games, Hämeenlinna
Ke 9.6.	Hämsyn leirikisat, Ylöjärvi
La 12.6.	Akaa Liikkuu nuorisokilpailut (Toijala)
La-su 12.-13.6.	Lohja Junior Games
Pe-su 18.-20.6.	Finlandia Junior Games, Helsinki
To 24.6.	Kunnon Juhannuskisat, Punkalaidun
Pe 25.6.	Ikaalisten juhannuskisa
Ti 29.6.	Hippokisat, Urjala
To 1.7.	Valtin pokaalikisat, Akaa (Viiala)
To-Su 1.-4.7.	Lajikarnevaalit
La-su 17.-18.7.	Häme Games, Riihimäki
La-su 24.-25.7.	Janakkala Games
Ti 27.7.	UrjU:n viikkokisat, Urjala
Ma 2.8.	Säästöpankin kesäkisat, Urjala
To 5.8.	Suomen Kultapörssi -kisat, Akaa (Viiala)
Su 8.8.	Toijala Junior Games
Ti 24.8.	Av. Hakan mestaruuskisat, Valkeakoski
Su 5.9.	Kansalliset Hervannan XVII Juhlakilpailut, Tampere
Pe 10.9.	UrjU:n viikkokisat, Urjala
Su 12.9.	Tampere Junior Games
7.6. alkaen	Tampereen Pyrinnön viikkokisat maanantaisin, lisätiedot www.tampereenpyrinto.fi/yleisurheilu
31.5. alkaen	TU-38 viikkokisat ja heittocup, lisätiedot www.tampereenurheilijat.wippiespace.com/ kilpailukalenteri.htm

Yleisurheilua ilman piikkareita

LeKin yleisurheilutoiminta perustuu yksinomaan talkootyön varaan. Kaikki ohjaajamme ja muut toimihenkilömme ovat mukana talkoohengessä. Sekin on yleisurheilun harrastamista! Meidän kauttamme voit päästä kouluttautumaan ohjaajaksi, valmentajaksi tai tuomariksi. Maksamme kurssimaksut ja korvaamme matkakulut.

Urheilukoulun ohjaajaksi voi opiskella Hämeen Seudun yleisurheilun järjestämällä Lasten yleisurheiluohjaajakursseilla. Jo jonkin verran ohjanneille on tarjolla jatkokurssi Nuorten yleisurheiluohjaajakurssi, ja sen käyneiden on mahdollista pyrkiä Suomen Urheiluliiton valmentajakursseille - korkeimmalle tasolle asti.

Useimpiin viikkokisojen toimitsijatehtäviin perehdytys käy omin voiminkin, mutta tuomarikoulutusta on tarjolla myös pidemmälle pyrkiville sekä monilla erikoisaloilla. Yleisurheilukisoissa voit saada monia kokemuksia ja elämyksiä, jollaisia ei muualla voi kokea. Miltä tuntuu kuuluttaa urheilukentällä? Miten maalikamera toimii? Näkeekö lähettäjä varaslähdön? Tuomarimme ovat olleet mukana mm. Kalevan Kisoissa ja veteraanien MM-kisoissa toimitsemassa. Ilman seurassa hankittua kokemusta sinne ei olisi päässyt.

Myös yhdistystoiminta tarjoaa mahdollisuuksia harrastamiseen ja itsensä toteuttamiseen. Meillä, kuten lukuisilla muillakin yhdistyksillä, on johtokunta, joka kokoontuu säännöllisesti suunnitellakseen ja järjestääkseen yhteistä toimintaamme. Mukaan mahtuu aina, voimme määrittää toimenkuvan kiinnostuksen ja taipumusten mukaisesti.

Tarvitsemme muutakin talkootyövoimaa mm. kisojen järjestämiseen. Mitäpä olisivat kisat ilman buffettia! Katsomon puolella ei kenenkään tarvitse värjötellä. Tänä kesänä vapaaehtoisia tarvitsemme mm.

- omissa kevään maastujuoksuissa 21.4., 29.4., 4.5. ja 11.5.
- pääseuran järjestämän Ideapark-juoksun järjestelyissä 16.5.
- viikkokisoissa 27.5., 10.6., 29.6., 15.7. ja 12.8.
- Vattenfall Seuracupin osaotteluissa 16.6. ja 28.7., joista jälkimmäisen järjestämme itse!
- Lempäälän kunnanmestaruuskisoissa 19.8.
- HämSY:n sisulisähuipentumassa 24.-25.7. meidän vastuullemme annetuissa lajeissa
- HämSY:n sisulisämaastoviestissä, jonka järjestämme Hakkarissa 26.9.
- Buffetin pitämiseen järjestämässämme kilpailuissa ja muissa tapahtumissa kuten päättäjäisissä.

Toimitsijavuoroista sovitaan etukäteen yleisurheilukoulun harjoituksissa. Huomaathan, että yhden viikkokisan järjestämiseen tarvitaan noin 25 ihmistä, joten kaikkien panosta tullaan tarvitsemaan kesän aikana!

Lisätiedot: Minna Rajamäki 0400-923 362 minna.rajamaki@lekiyu.net

YU-KOULUN PÄÄTÖSLEIRI

Yleisurheilukoulun kesäkausi päätetään ja syyskausi avataan yhteisellä leiriviikonlopulla Tervajärven leirikeskuksessa 22.-24.10. Päätösleiri on tarkoitettu 9-15 -vuotiaille ja mukaan mahtuu 48 nopeinta ilmoittautunutta. Leirillä vietetään aikaa kivalla porukalla ja luvassa on mukavaa liikunnallista ohjelmaa. Leiri alkaa perjantaina 22.10. klo 17.00 ja päättyy sunnuntaina 24.10. klo 14.00. Lisätietoja varusteista ym. tulee myöhemmin. Ilmoittautumiset leirille minna.rajamaki@lekiyu.net tai 0400-923 362.

EETUN SUPERRYHMÄ

Tänäkin kesänä on tarjolla Eetun vetämiä lisätreenejä kahdesti viikossa klo 13.30-15.30 Hakkarin urheilukentällä. Treenit on tarkoitettu niille punaisen ryhmän urheilijoille, joille kaksi urheilukoulukertaa viikossa ei riitä. Superryhmässä hiotaan lajitekniikoita, mutta kehitetään myös yleisurheilussa tarvittavia ominaisuuksia kuten kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta.

Ohjelma



Ma	14.6.	aidat, pituus
Pe	18.6.	korkeus, kiekko
Ma	21.6.	pikajuoksu, moukari
Ke	23.6.	3-loikka, lihaskunto/ liikkuvuus
Ma	28.6.	seiväs, kuula
Ke	30.6.	aidat, keihäs
Ma	5.7.	kestävyys, kiekko
Ke	7.7.	pituus, lihaskunto/ liikkuvuus
Ma	12.7.	pikajuoksu, seiväs
Ke	14.7.	korkeus, moukari
Ma	19.7.	keihäs, kestävyys
Ke	21.7.	3-loikka, kuula
Ma	26.7.	viestit, kiekko
Pe	30.7.	aidat, lihaskunto/ liikkuvuus
Ma	2.8.	korkeus, moukari
Ke	4.8.	seiväs, keihäs
Ma	9.8.	loppuhöntsyt

LEKI-PÄIVÄ 12.6.2010

LeKi-päivä on koko perheen yhteinen tapahtuma Hakkarin urheilukentällä lauantaina 12.6. klo 12.00-15.30.

Tapahtumassa on esillä Lempäälän Kisan urheilutoimintaa

- Kunniakierros -tapahtuma
- 40m naperujuoksut 2003-07 syntyneille, kaikki juoksijat palkitaan
- Tunnin juoksu, matkamittaus
- Lapsille ohjattua yleisurheilutoimintaa suorituspaikoilla
- 20m lentävän lähdön testejä
- Jääkiekon mestisjoukkue jakaa nimmareita
- Jalkapallon 2003 -syntyneiden näytösottelu
- Urheiluvälineiden kirppis, tule tekemään löytöjä
- Ruletti
- Puffetti, lettuja, makkaraa
- Kirkkovene ym. ym
- Mukavaa yhdessäoloa

Ilmoittautumiset juoksuihin etukäteen minna.rajamaki@lekiyu.net tai 0400-923 362 sekä paikan päällä klo 11.30-12.00.

KUNNIAKIERROS

Kunniakierros on tapahtuma, jolla Suomen Urheiluliitto ja paikalliset yleisurheiluseurat keräävät varoja toimintansa ja nuorisourheilun tukemiseen ympäri Suomea. Urheiluseurojen tekemä työ on hyvää kasvatustyötä, jota useimmiten tehdään maassamme edelleen vapaaehtoisvoimin. Kunniakierros järjestetään tänä vuonna jo 29. kerran. Jos et ole aiemmin ollut mukana Kunniakierroksella, nyt sinulla on oiva tilaisuus lähteä mukaan liikkumaan ja keräämään varoja. Osallistumalla autat paikallista urheiluseuraa järjestämään terveellistä toimintaa kotiseutusi nuorille!

Voit olla mukana Kunniakierroksen paikallisessa tapahtumassa kahdella tavalla - osallistujana tai tukijana. OSALLISTUJA kerää tukijoita, jotka sitoutuvat maksamaan sovitun summan Kunniakierrokseen osallistumisesta. Tapahtuma on yhden tunnin mittainen, jonka aikana osallistuja kävelee tai juoksee itselleen sopivalta tuntuvan matkan. Jos et itse halua lähteä liikkumaan paikalliseen tapahtumaan, voit olla TUKIJA. Täytä osallistujan keräyslistaan yhteystietosi ja lahjoittamasi tukisumma. Tukisumma voi olla joko kertamaksu (min 8€) tai kierrosmaksu/kierros. Saat postitse laskun sovitusta summasta Kunniakierros-tapahtuman jälkeen.

Lempäälän Kisan 12.6. olevan Kunniakierros -tapahtuman keräyslistoja jaetaan yu-koululaisille kevään urheilukouluiltojen aikana Hakkarin urheilukentällä.

OHJEITA LEKIN YLEISURHEILUKILPAILUJEN TOIMITSIJOILLE

Kaikissa kisoissa viikkokisoista MM-kisoihin pätevät osapuilleen samat kansainväliset säännöt. Suomen Urheiluliitto (SUL) on kuitenkin laatinut lapsille (13-sarja ja nuoremmat) oman sääntökirjansen, joka soveltaa kansainvälisiä sääntöjä lasten kisoihin sopivalla tavalla.

Ohessa on kooste lasten yleisurheilusäännöistä sekä joitakin käytännön ohjeita LeKin kisojen toimitsijoille. Lasten yleisurheilusäännöt ovat kokonaisuudessaan ladattavissa SUL:n sivuilta www.sul.fi.

Yleistä

- Syntymävuosi ratkaisee sarjan, ei syntymäpäivä.
- Jos lapsella on kaksi lajia yhtäikaa, juoksu suoritetaan aikataulun mukaisesti ja kenttälajisuoritukset pyritään sovittamaan aikatauluun sopimalla asiasta etukäteen lajien tuomareiden kanssa
- Pituus- ja pikajuoksutulokset ovat tilastokelpoisia 13-vuotiaiden ja nuorempien sarjoissa ilman tuulimittausta.
- Käsiäjanotossa ajat pyöristetään aina ylöspäin lähimpään kymmenykseen, esim. 9.59 -> 9.6, 9.51 -> 9.6.
- Kenttälajeissa mittatarkkuus 1 cm (pyöristys alaspäin täyteen senttiin).
- Kaikissa hypyissä on ponnistettava yhdellä jalalla, myös korkeudessa.

Ennen lajin alkua

- Toimitsija kerää kilpailijat yhteen ja kertoo kaikille,
- mikä on hyväksyty/hylätty suoritus
- montako suoritusta
- korkeudessa riman nostosentit (3-5 cm)
- kilpailijoiden suoritusjärjestyksen
- Toimitsija pyytää kilpailijoita ilmoittamaan korkeuden aloituskorkeuden, kolmiloikan metriviiivan, seivästelineiden etäisyyden ym.
- Kuula- ja kiekkringit harjataan ennen kisaa (harja mukaan!).
- Heittolajeissa on oltava vähintään kaksi välinettä. Kilpailijan omaa välinettä saa käyttää, jos tuomari punnitsee ja hyväksyy sen. Tällöin kaikilla kilpailijoilla on oikeus käyttää hyväksytyä välinettä.

Pöytäkirjamerkinnot

- Kilpailijakohtaiset tulosmerkinnät:
 - DNS = ei osallistunut,
 - DNF = ei päässyt maaliin,
 - DSQ = kilpailija tai joukkue hylättiin,
 - NM = ei tulosta (pituussuuntaiset hypyt ja heitot),
 - NH = ei tulosta (korkeussuuntaiset hypyt)
- Kierroskohtaiset merkinnät kenttälajeissa:
 - X = hylätty suoritus, - = ei suoritusta.
- Korkeus- ja seivähypyn suoritusmerkinnät:
 - O = hyväksyty, X = epäonnistunut, - = ei hypännyt.
- Juoksuissa merkitään aina juoksijan rata, jos sitä ei listassa alun perin ollut tai jos sitä on muutettu.



Pituushyppy

- Metrin ponnistusalue on käytössä 11-v ja sitä nuorempien sarjoissa. 12-v ja isommat hyppäävät lankulta.
- Metrin ponnistusalue pyritään sijoittamaan siten, että lankku on keskellä ponnistusaluetta.
- Ponnistusalue merkitään teipein, ja hiekkakasan puoleinen teippi toimii yliastumisen rajana. Jälkimmäisen teipin päältä ponnistaminen on siis yliastuttu hyppy.
- Hyppy ponnistusalueelta mitataan ponnistusjäljestä lähimpään jälkeen alastulopaikalla, mittanauhan nollapää hiekkakasaan. Aliastuttu hyppy mitataan ponnistusalueen alusta kohtisuoraan vauhdinottoradan suuntaisesti (kuten hyppy lankulta).
- Hyppy lankulta mitataan taaimmaisesta alastulojäljestä kohtisuoraan ponnistusrajaa tai sen jatketta vasten.

Kolmiloikka

- Metrin ponnistusalue on käytössä 11-v ja sitä nuorempien sarjoissa. 12-v ja isommat hyppäävät lankulta. "Lankut" tai ponnistusalueet merkitään teipein metrin välein. Jos teippi merkitsee lankkua, sille ei saa astua. Ponnistusalueille sääntö on sama kuin pituushypyssä: jälkimmäiselle teipille ei saa astua.
- Kilpailija saa valita oman ponnistusviivansa tai ponnistusalueensa. Oikea ponnistuskohta on osoitettava hyppääjälle esimerkiksi muovitötteröllä. Ponnistuspaikkaa saa vaihtaa kisan aikana.
- Kolmiloikan tulee olla "konkka-loikka-hyppy". Hyppyä ei hylätä, vaikka kilpailija hypätessään koskettaisi rataa (raapaisu).
- Mittaus kuten pituushypyssä.

Korkeushyppy

- Korkeuden tarkistusmitalla ei yleensä voi mitata alimpia korkeuksia. Matalimpien korkeuksien tarkistamiseen voit käyttää rullamittaa.
- Kysy ja kirjaa aloituskorkeus jokaiselta kilpailijalta ennen kisaa.
- Nostojen suuruus tulee ilmoittaa kilpailijoille ennen kilpailun alkua. Käytäntönä onpidetty, että korotus on 5 cm, ja kun jäljellä on enää n. kolme kilpailijaa, korotusta voidaan pienentää esim. 3 cm:iin. Jos jäljellä on vain yksi kilpailija, hän saa itse määrätä korotuksen suuruuden. Moniottelun korkeushypyssä korotus on aina 3 cm.
- Korkeushypyn pöytäkirjassa O = hyväksytty, X = epäonnistunut, - = ei hypännyt. Sillä, onko hyppy epäonnistunut vai jätetty väliin, on merkitystä tasatilanteissa!
- Korkeudessa keskeytetty hyppy lasketaan yritykseksi, jos kilpailija rikkoo riman alla olevan "lasiseinän". Kolme keskeytettyä yritystä voidaan tuomita epäonnistuneeksi yritykseksi.
- Tasatilanteessa
 - Kilpailija, jolla on vähiten yrityksiä viimeisestä korkeudesta, voittaa.
 - Jos yrityksiä viimeistä korkeudesta on yhtä monta, voittaa se, joka koko kilpailun aikana on tehnyt vähiten pudotuksia.
 - Jos sijaa ei ole saatu ratkottua näillä pykälillä, voimaan jää tasatulokset. Uusintakilpailuja ei enää siis järjestetä.



Seiväshyppy

- Kisan kulku kuten korkeudessa, paitsi:
- Korotukset 10cm. Kun jäljellä on noin kolme kilpailujaa, voidaan korotus pienentää 5 cm:iin.
- Kilpailijan on ilmoitettava ennen kisaa haluamansa telineen etäisyys nollalinjasta (nollalinja kulkee kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan kohdalta). Etäisyyttä saa vaihtaa kierrosten sisällä.
- 13-sarjassa ja alle, toimitsija ottaa kasaa kohti kaatuvan seipään kiinni. Jos lapsi ylittää riman, mutta seiväs pudottaa sen, on suoritus silti hyväksytty.

Juoksut

- Pikamatkoissa lähtökomennot ovat ”paikoillenne - valmiit - pam”, yli 400m matkoilla ”paikoillenne - pam”. Lähettäjän apulainen muistuttaa kilpailijoita lähtökomennoista.
- Pikajuoksuissa suositellaan käytettäväksi lähtötelineitä 13-v ja alle, vanhemmilla ne ovat pakolliset.
- Pikajuoksuissa pieniä lapsia on hyvä muistuttaa omalla radalla pysymisestä.
- Jos sama kilpailija ottaa kaksi vilppilähtöä, hänet suljetaan kilpailusta pois.
- Aitajuoksussa ei käytetä vastapainoja (aitapaino), mikäli mahdollista. Aitataso on ylitettävä juoksemalla. Aitoja ei saa kaataa tahallisesti esim. kädellä.

Heitot

- Pallo ja keihäät tulee heittää olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin, ei siis esim. sivusta tai alakautta.
- Ringistä tulee poistua valkoisen keskiviivan takapuolelta. jos kilpailija poistuu viivan etupuolelta epähuomiossa, häntä voidaan suorituksen hylkäämisen sijasta huomauttaa ja opastaa seuraavia suorituksia varten (13-vuotiaat ja nuoremmat).
- Hyväksytyssä heitossa heittovälineen on pudottava kokonaan sektoriviivojen väliin (moukarissa pää, keihäessä kärki).
- 13-vuotiailla ja nuoremmilla keihäessä ei ole väliä, mikä pää edellä keihäs tulee alas, mitataan lähin jälki. Isommilla vain kärki edellä laskeutuneet heitot hyväksytään.

LeKin urheilukoulun viikkokisat

- Viikkokisojen heitoissa, pituudessa ja kolmiloikassa on neljä kierrosta ellei toisin sovita.
- Pallonheittoa (7-sarja) voi nopeuttaa tekemällä useampi suoritus samalla kierroksella.

VATTENFALL SEURACUP

Vattenfall Seuracupissa yhdistyvät joukkuekisan hienoudet; kova jännittävä kilpailu, joukkueen yhteishenki ja jokaisen osallistujan suoritukset!

Seurasta voi osallistua piirikisoihin useampi kilpailija ja viestijoukkue samaan lajiin. Pisteissä huomioidaan kuitenkin vain yksi tulos seuraa kohti. Seuran tuloksen muodostaa molempien osakilpailujen yhteenlasketut pisteet, jotka lasketaan erillisellä pistelaskurilla. Finaalissa seurasta on yksi edustaja lajia kohden ja yhteispisteet muodostuvat sijoitusten mukaan.

Seuracup I osakilpailu 16.6.2010,

Tampere/Ratina (Tampereen Pyrintö)

T/P11: 60 m aj, 150 m, korkeus, kuula, 4x600 m (2T/2P)

T/P13: 60 m aj, 200 m, pituus, moukari, 4x600 m (2T/2P)

T/P15: 80/100 m aj, 300 m, 3-loikka, keihäs, 4x800 m (2T/2P)

N/M17: 300 m, korkeus, kuula

T/P11/13/15: 3x800 metrin kävelyviesti

Seuracup II osakilpailu 28.7.2010,

Lempäälä/Hakkari (Lempäälän Kisa)

T/P11: 60 m, 1000 m, pituus, keihäs, 4x50 m

T/P13: 60 m, 1000 m, korkeus, kuula, 4x100 m

T/P15: 100 m, 2000 m, seiväs, kuula, 4x100 m

N/M17: 1500 m, 3-loikka, kiekko

Finaali 28.8.2010,

Sipoo/Nikkilä (IF Sibbo-Vargarna)

T/P11: 60 m, 1000 m, pituus, kuula

T/P13: 60 m aj, 1000 m, korkeus, moukari

T/P15: 100 m, 2000 m, seiväs, keihäs

N/M17: 1500 m, 3-loikka, kuula

Sukkulaviesti 16 x 60 m



Vattenfall Seuracupin finaaliin selviää 15 seurajoukkuetta piirikisojen perusteella. LeKi tavoittelee finaali paikkaa Giga-sarjassa (10.000-25.000 asukkaan kunnat).

Vuonna 2009 LeKi oli Vattenfall Seuracupin finaalissa yhdeksäs. Kesällä tavoitteena on jälleen yltää finaaliin ja parantaa siellä edellisvuoden sijoitusta. Tänä vuonna seuracupin finaalin bonuksena on kaikille osanottajille matka Suomi-Ruotsi maaotteluun Helsingin Olympiastadionille!

Venyetään hyviin suorituksiin kesän kahdessa osakilpailussa, saavutetaan paikka finaaliin ja tehdään yhteinen mukava maaottelumatka isolla LeKi -joukkueella!

VALMENNUSRYHMÄTOIMINTA

Valmennusryhmä koostuu 14-19 -vuotiaista nuorista, jotka harjoittelevat ympäri vuoden tavoitteellisesti valmentajiensa johdolla. Kysy lisää LeKin valmentajilta:

Valmentaja	Laji	Urheilijat
Janne Viitala janne.viitala@lekiyu.net p. 045-650 6024	valmennusvastaava, pika- ja aitajuoksut	Jarmo Ahvenjärvi Aki Sihvonen Ossi Tuominen Eetu Viitala
Pertti Järventausta pertti.jarventausta@tut.fi p. 040-549 2384	kiekko, kuula	Heini Järventausta
Pekka Koskinen pekka.koskinen@solteq.com p. 040-844 4618	korkeus, kolmiloikka	Markus Hyttinen Olli Koskinen Vilma Koskinen
Veli-Matti Ranta veran@luukku.com p. 045-110 7078	kestävyysjuoksu, kilpakävely	Marja Hovi Lauri Koskensalo Markus Kyrölä Helmiina Peltonen
Sakari Sihvonen sakari.sihvonen@ecolab.com p. 0400-417 453	seiväs- ja pituushyppy	Ilari Hannikainen Jaakko Sihvonen
Eira Ruonavaara eira.ruonavaara@iki.fi p. 050-413 2900	nuorisovalmennus	
Raimo Lehtinen p. 03-375 3284	voimavalmennus	

LÄHIHIERONTA MARJO-RIITTA SUONPÄÄ

Hierontaa ja koko kehon vyöhyketerapiaa

p.040 543 6790

Marjo-Riitta Suonpää

www.lahihieronta.com

VALMENNUSRYHMÄN KILPAILUKALENTERI KESÄ 2010

- 25.4. SM-maantiejuoksut, Hamina
- 6.5. SM-maastot, Tampere
- 16.5. SM-maastot, Lahti
- 29.-30.5. Alueottelut T/P15, Huittinen
- 6.6. PM-ratakävelyt, Tampere
- 10.6. Nuorten Eliittikisat, Kauhava
- 16.6. Nuorten Eliittikisat, Nurmijärvi
- 16.6. Vattenfall -seuracup I, Tampere
- 23.6. Sisulisäottelut T/P15, Toijala
- 23.6. Nuorten Eliittikisat, Jyväskylä
- 26.6. Vattenfall Eliittikisat, Kuortane
- 28.6. Alueviestit, Turku
- 30.6. Vattenfall Eliittikisat, Espoo
- 1.-4.7. Lajikarnevaalit (kaikki lajit)
- 6.7. Nuorten Eliittikisat, Valkeakoski
- 10.-11.7. SM-viestit, Pedersöre
- 15.7. Vattenfall Eliittikisat, Lappeenranta
- 15.7. Nuorten Eliittikisat, Pori
- 15.-16.7. PM 17-19, Tampere
- 18.7. Vattenfall Eliittikisat, Lapinlahti
- 19.-25.7. Nuorten MM-kilpailut M/N19 Moncton, Kanada
- 21.-22.7. PM M/N, Forssa
- 24.7. Nuorten Eliittikisat, Kuopio
- 24.-25.7. Sisulisähuipentuma, Tampere
- 28.7. Vattenfall -seuracup II, Lempäälä
- 3.8. Piiriottelu N/M 17, Uusikaupunki
- 5.-8.8. Kalevan Kisat, Kajaani
- 13.-15.8. SM M/N17-16 Tampere
- 14.-15.8. SM M/N19 Ylivieska
- 20.-22.8. SM P/T15-14 Helsinki
- 21.8. Vattenfall Eliittikisat, Joensuu
- 27.-28.8. Suomi-Ruotsi M/N & M/N17 Helsinki & Espoo
- 28.8. Vattenfall -seuracup finaali, Sipoo
- 28.-29.8. PM-nelimaaoittelu + Ch's M/N19 Akureyri, Islanti
- 3.-5.9. SM-moniottelut M/N22-19-17, P/T15-14 Sastamala & Huittinen
- 4.9. PM-kävelyt ja kävelymaottelu, Tuusula
- 10.-11.9. KLL:n mestaruuskilpailut, Lohja
- 18.9. SM-maantiekävelyt, Lappeenranta
- 25.9. PM pitkät kävelyt, Tampere
- 26.9. Sisulisämaastoviestit, Lempäälä

HÄMSYN JA SUL:N LEIRITYSTÄ

Hämeen Seudun Yleisurheilu (HämSY) ja Suomen Urheiluliitto (SUL) tarjoavat urheilijoille valmentautumistukea mm. erilaisin leiritysryhmin. Osaan ryhmistä ilmoittaudutaan, osaan haetaan ja osaan kutsutaan. Tarkemmat tiedot löydät www.hamsy.net ja www.sul.fi.

HämSY:n tarjontaa:

- Kesäleirille voivat ilmoittautua kaikki 8-15 -vuotiaat; juttua leiristä tässä lehdessä
- Lajitekniikkailtoihin voivat ilmoittautua talvikaudella 13-17 -vuotiaat urheilijat
- Piirileiritykseen voivat hakea syksyisin 13-15 -vuotiaat A -luokan urheilijat
- Alueleiritykseen voivat hakea syksyisin 15-19 -vuotiaat A -luokan urheilijat

SUL:n tarjontaa:

- Lajikarnevaaleille voivat ilmoittautua ko. lajista kiinnostuneet lapset ja nuoret vanhempineen
- Nuorten maajoukkueleiritykseen kutsutaan lajiryhmittäin parhaat 15-17 -vuotiaat urheilijat: tavoitteena nuorten Suomi-Ruotsi -maaottelu
- Nuorten EM-ryhmään kutsutaan parhaat 17-22 -vuotiaat urheilijat: tavoitteena nuorten EM-kisat
- Aikuishuippu-urheilijoille on omat ryhmänsä, kuten EM-ryhmä, Ryhmä Barcelona 2010 ja Team Finland 2010; tavoitteena menestys kansainvälisissä arvokisoissa

KESÄLEIRI YLÖJÄRVELLÄ 8.-11.6.2010

HämSY:n perinteinen kesäleiri pidetään tänä vuonna Ylöjärvellä. Leiri järjestetään 8.-11.6.2010. Käytännön järjestelyistä vastaavat Ylöjärven Urheilijat ja HämSY:n kesäleiripäällikkö Tero Rajala (040-522 3401), (tero.rajala1@luukku.com). Leiri alkaa tiistaina 8.6. klo 10.00 ja päättyy perjantaina 11.6. noin klo 13.30.

Leirin ohjelmassa on perinteisesti runsaasti yleisurheilun lajiharjoittelua, leirikisat, pelejä, leikkejä, disco,... yms. mukavaa yhdessäoloa. Leiri on tarkoitettu 8-15-vuotiaille yleisurheilusta kiinnostuneille tytöille ja pojille. 8-12-vuotiaat harjoittelevat leirillä ikänsä mukaisissa ryhmissä ja leirin aikana käydään läpi kaikkien yleisurheilulajien perustekniikat. 13-15-vuotiaat jaetaan lajiryhmiin (pika- ja aitajuoksut, hyyt, heitot, ottelut ja kestävyysjuoksut), joissa paneudutaan hieman syvemmälle lajiharjoitteissa monipuolisuudesta tinkimättä.

Majoitus tapahtuu koululuokkien latioilla ja oma patja pitää tuoda mukana leirille. Leirimaksuun (90 euroa) sisältyy ohjauksen ja majoituksen lisäksi valvonta, ruokailu (aamupalat, lounaat, päivälliset sekä iltapalat) ja osanotto-maksu leirikisaan. Jokaiselta leiriläiseltä odotetaan myös yleisurheilupassin hankintaa vakuutusturvan kattamiseksi.

Kesäleiripäälliköltä voi tiedustella leiriasioista soittamalla tai sähköpostitse: tero.rajala1@luukku.com.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot www.hamsy.net.

YLEISURHEILUN LAJIKARNEVAALIT 1.-4.7.2010

Yleisurheilun lajikarnevaalit ovat muodostuneet jo käsitteeksi. Kunkin lajin harrastajat ja kovimmat nimet kohtaavat tapahtumissa, joissa vaihdetaan tämän hetken kuuminta yleisurheilutietoa ja harjoitellaan ja kilpaillaan huippuolosuhteissa. Kouluttajina toimivat Suomen parhaat valmentajat ja urheilijat sekä ulkomaiset vieraat. Ohjelmaa on tarjolla kaikille ja kaikenikäisille yleisurheiluihmisille, jotka haluavat oppia lisää yleisurheilusta. Mitään taito- tai tulosrajaa ei ole.

Ohjaajille, valmentajille ja urheilijoiden vanhemmille tarjolla jatkokoulutusta

Karnevaaleilla huomioidaan myös lasten ja nuorten vanhemmat ja valmentajat. Jokaisessa karnevaalitapahtumassa on seurojen ohjaajille, valmentajille ja urheilijoiden vanhemmille tarjolla jatkokoulutusta. Tämä aikuisryhmien koulutuslinja on SUL:n tärkein jatkokoulutustapahtuma. Tarjolla on SUL-johtoisesti suunniteltu sisältö ja loistavat kouluttajat. Koulutus sisältää sekä yleisiä että lajikohtaisia asioita nuorisovalmennuksen toteuttamisesta.

Lisätiedot ja ilmoittautumisohjeet: www.sul.fi > Nuorisourheilu > Karnevaalit

Lajikarnevaalien paikkakunnat

Keihäs	Pihtipudas	Kuula	Kyröskoski
Kestävyysjuoksut	Jämsä	Moniottelut	Kauhava
Kiekko	Kokemäki	Moukari	Kaustinen
Kilpakävely	Kauhava	Pika- ja aitajuoksut	Jämsä
Kolmiloikka ja pituus	Jämsä	Seiväs	Somero
Korkeus	Nastola (Pajulahti)		



• myynti
• huolto
• varaosat

RENGASPALVELUT

• myynti
• asennus
• varastointi

MONIPUOLINEN KONE- JA RENGASLIIKE
koneita urakointiin, maatalouteen ja yksityisille.
Renkaita henkilö- ja pakettiautoihin, pienkuorma-autoihin,
traktoreihin ja työkoneluihin sekä mönkijöihin.

PKR

Pirkanmaan konerengas Oy

Ruokosmetsänkatu 13, 37570 LEMPÄÄLÄ (Ideapark)
050 4430 938 • www.konerengasoy.fi

ARVOKISAMENESTYS 2009

Sarja	Urheilija	Kilpailu	Laji	Sijoitus
M40	Timo Vuori	Veteraanien MM	1500 m	ae.
M	Eetu Viitala	FIN-ITA hallimaaottelu	4 x 300 m	5.
N	Marja Hovi	SM-hallit	3000 m kävely	6.
	Vilma Koskinen	SM-hallit	korkeus	9.
	Vilma Koskinen	Kalevan Kisat	korkeus	kars/9.
22	Iiro Niskanen	SM-maastot	6 km	12.
17	Eetu Viitala	SM 17	300 m	1.
	Eetu Viitala	SWE-FIN maaottelu	4 x 400 m	2.
	Eetu Viitala	SM 17-hallit	60 m aj	3.
	Eetu Viitala	SM 17-hallit	pituus	5.
	Eetu Viitala	SM 17	300 m aj	6.
	Eetu Viitala	SM-hallimoniottelut	7-ottelu	6.
	Jaakko Sihvonen	SM 17-hallit	seiväs	2.
	Jaakko Sihvonen	SM 17-hallit	60 m aj	ae.
	Marja Hovi	SM 17-hallit	3000 m kävely	1.
	Marja Hovi	SM 17	5000 m kävely	1.
	Marja Hovi	Pohjoismainen kävelymaaottelu	5000 m kävely	2.
	Marja Hovi	SM-tiekävelyt	10 km kävely	2.
	Marja Hovi	SM-maastot	4 km	48.
	Ossi Tuominen	SM 17	300 m aj	15.
	Ossi Tuominen	SM 17-hallit	300 m	ae.
	Ossi Tuominen	SM 17	300 m	ae.
	Vilma Koskinen	SWE-FIN maaottelu	korkeus	1.
	Vilma Koskinen	SM 17-hallit	korkeus	1.
	Vilma Koskinen	SM 17	korkeus	1.
16	Jaakko Sihvonen	SM 16	seiväs	1.
15	Heini Järventausta	SM 15	kiekko	2.
	Heini Järventausta	SM 15	kuula	3.
	Ilari Hannikainen	SM 15	pituus	23.
	Ilari Hannikainen	SM 15	seiväs	9.
	Jenni Lehtinen	SM 15	3000 m kävely	3.
14	Aki Sihvonen	SM 14	100 m aj	4.
	Aki Sihvonen	SM 14	200 m aj	5.
	Markus Närvänen	SM 14	3000 m kävely	4.

EM 2011 -PROJEKTI

- Neljä lempäläistä kesän 2009 nuorten Suomenmestaria ovat asettaneet tavoitteekseen menestyä alle 20-vuotiaiden EM-kilpailuissa Tallinnassa kesällä 2011
- Käynnistetyn EM 2011 -projektin tarkoituksena on taata ryhmälle sellaiset harjoitusolosuhteet, joissa tavoite on mahdollinen
- Yksityisillä henkilöillä ja yrityksillä on mahdollisuus osallistua projektiin lahjoituksin tai sponsorisopimuksin
- Kerättyjä varoja käytetään ainoastaan ryhmän urheilijoiden harjoittelu- ja kilpailutoiminnasta aiheutuviin kustannuksiin
- Hankkeen tarkemmat tiedot löytyvät EM 2011 -projektiin tehdystä omasta erillisestä esitteestä

Marja Hovi, 31.3.1992, kilpakävely

Ennätykset: 15.11,13 (3000m), 26.22,85 (5000m), 55.10 (10km)

Valmentaja: Veli-Matti Ranta

Tavoitteet kaudelle 2010:

- N19 Suomenmestaruudet hallissa, ulkoradalla ja maantiellä
- Pistesija Kalevan Kisoissa
- Ennätysten parantaminen kaikilla kilpakävelymatkoilla
- Edustus PM-kävelymaottelussa

Vilma Koskinen, 29.7.1992, korkeushyppy

Ennätykset: 176 (ulkona), 174 (halli)

Valmentaja: Pekka Koskinen

Tavoitteet kaudelle 2010:

- N19 Suomen mestaruudet hallissa ja ulkoradalla
- Pistesija Kalevan Kisoissa
- Menestys U20 Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa
- Ennätyksen parantaminen 180cm +



Jaakko Sihvonen, 18.7.1993, seiväshyppy

Ennätykset: 430 (ulkona), 435 (halli)

Valmentaja: Sakari Sihvonen

Tavoitteet kaudelle 2010:

- SM-kulta hallissa ja ulkoradalla seiväshypyssä
- SM-mitali hallissa ja ulkoradalla pituushypyssä
- Nuorten Suomi-Ruotsi -maaottelu
- Nuorten kansainväliset arvokisat kesällä 2010
- Tulostavoite seiväshyppy 470, pituushyppy 675

Eetu Viitala, 31.5.1992, pika- ja aitajuoksu

Ennätykset: 36.08 (300m), 39.91 (300m aj)

Valmentaja: Janne Viitala

Tavoitteet kaudelle 2010:

- Kaksi M19-sarjan SM-italia
- Finaalipaikka Kalevan Kisojen 400m aidoissa
- Menestys U20 Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa

Yhteystiedot

Missä tahansa Lempäälän Kisan yleisurheiluun liittyvässä asiassa voit lähettää sähköpostia osoitteeseen yleisurheilu@leki.fi.
Kilpailuista vastaavat tavoitat osoitteesta kilpailut@lekiyu.net.

Yleisurheilujaoston hallituksen jäsenet:

Ruonavaara Markku (puheenjohtaja)	040-527 4671 markku.ruonavaara@lekiyu.net
Suonpää Marjo-Riitta (sihteeri)	040-543 6790 marjo-riitta.suonpaa@lekiyu.net
Kulmanen Ulla-Maija (rahastonhoitaja)	050-544 5956 ulla-maija.kulmanen@lekiyu.net
Rajamäki Minna (urheilukouluvastaava)	0400-923 632 minna.rajamaki@lekiyu.net
Viitala Janne (valmennusvastaava)	045-650 6024 janne.viitala@lekiyu.net
Reunanen Timo (tiedotusvastaava)	040-833 7289 timo.reunanen@lekiyu.net
Kivelä Pasi (kilpailuvastaava)	040-551 8144 pasi.kivela@lekiyu.net
Lipponen Markku (varainhankintavastaava)	050-553 4795 markku.lipponen@lekiyu.net



EDULLISET HUOLLOT JA KORJAUKSET

Palvelemme teitä ammattitaidolla, olivatpa kulkuvälineenne kiiltävän uusia tai jo kunnioitettavaan ikään päässeitä. Työmme laatu on meille kunnia-asia.



MÄÄRÄAIKAISHUOLLOT VOIMANSIIRTOTYÖT
VIKAKORJAUKSET JARRUHUOLLOT AUTOSÄHKÖTYÖT
ALUSTATYÖT ÖLJYHUOLLOT MOOTTORITYÖT
JÄRJESTELMÄDIAGNOOSIT



39,80€/h

Huoltotyön
tuntiveloitus

Tee Kanta-asiakashakemus web-sivuillamme
(Kanta asiakaskortti 20,00eur)

Saat erinäisiä etuja :

- Alennusta huoltotyöstä 10%
- Polttimon vaihdon veloitusetta huollon yhteydessä.
- Kuukausittain vaihtuvat tarjoukset

**LÖYDÄT
MEIDÄT
SÄÄKSJÄRVELTÄ
LEMPÄÄLÄSTÄ**



**PIRKANMAAN
AUTOHUOLTO**

03 - 4102 3901

AVOINNA

MA-PE 9.00 - 18.00

LA 11.00 - 16.00

www.pirkanmaanautohuolto.fi
huolto@pirkanmaanautohuolto.fi



**Koiranojanrinne 6D
33880 LEMPÄÄLÄ**

- Kun autosi on tärkeä -

www.hakala-yhtiot.com

**AUTOKORJAAMO
KONETYÖ
HAKALA
KOLARIKORJAAMO**



**AUTOVUOKRAAMO
HHS Hakala Oy
www.rentit.fi**

**HUOLLOT KAIKKIIN MERKKEIHIN
KOLARIKORJAUKSET JA MAALAUKSET
SISÄ- JA ULKOPESUT
SIJAISAUTOT**



Töiden vastaanotto
Patrik Eriksson
010 4205566



Työnjohto
Heikki Hakala
010 4205562



Työnjohto
Hannu Hakala
010 4205563



Varaosat
Raimo Heino
010 4205569



Puhelinpalvelu
Marika Tiura
010 4205564

etunimi.sukunimi@hakala-yhtiot.com

**VANATTARANTIE 80 37560 LEMPÄÄLÄ
p. 010 4205561**





***Lähtökuopissa ja maalissa
- mukana LVS***

**LEMPÄÄLÄN-VESILAHDEN
SANOMAT**

www.lvs.fi

