



LeKi

YLEISURHEILU

www.lekiyu.net

YLEIS- URHEILUINFO TALVI 2021-2022

MISSIO

Tavoitteenamme on lempääläinen yleisurheiluperhe, jossa eri-ikäiset ja –tasoiset urheilijat ja muut seuratoimijat voivat harrastaa yleisurheilua yhdessä, toisiaan tukien ja hyvässä hengessä.

ARVOT

Lasten ja nuorten urheilu on meille sydämen asia

Tuemme yhtälailla kaikenikäisiä urheilijoitamme, mutta lapset, nuoret ja heidän vanhempansa ovat toimintamme ydin ja liikkeellä pitävä voima.

Teemme seuratyötä

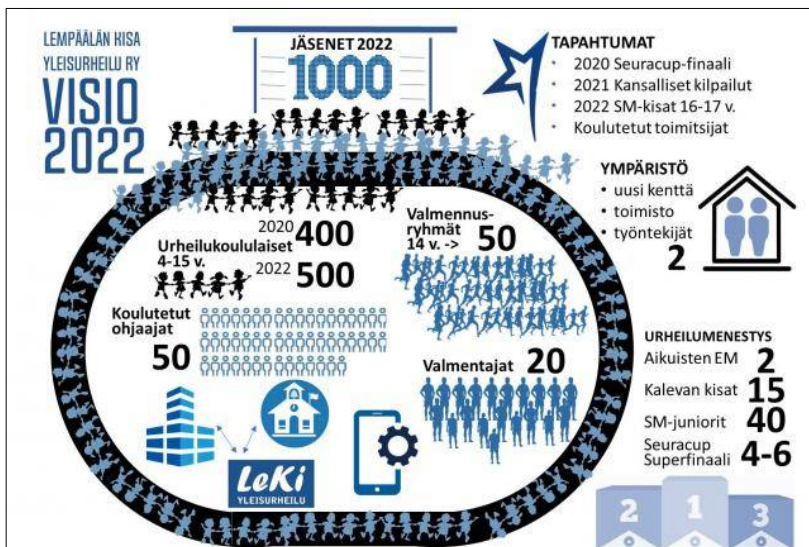
yhdessä hyvässä hengessä

Tahdomme 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.

VISIO 2022



WWW.LEKIYU.NET

KESÄ 2021
oli mahtava!

KIITOS

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



SEURACUP 2021 FINAALIJOUKKUE

YLEISURHEILU KOULU

YLEISURHEILULEIKKIKOULU

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

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.

Urheilukoulun pelisäännöt

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

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

URHEILULIITON OHJEET KORONA-AJAN TURVALLISEEN HARJOITTELUUN



1.

Harjoituksiin osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana.



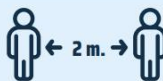
2.

Pestään kädet kotona ennen harjoituksia ja niiden jälkeen. Tämän lisäksi suositellaan käyttämään omaa desinfiointiainetta.



3.

Ohjatussa harjoituksessa on maksimissaan 50 osallistujaa. Toimitaan pienryhmissä. Hyödynnetään eri harjoituspaikkoja.



4.

Osallistujien kesken noudatetaan koko ajan vähintään kahden metrin turvaväliä.



5.

Suunnitellaan harjoitus siten, että ei synny fyysisiä kontakteja.



6.

Käytetään pääasiassa vain omia heittovälineitä. Vain ohjaajat/valmentajat käsittelevät yhteisiä välineitä (lapiot, lanat, rimat, telineet, ym.).



7.

Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaaliiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat sieltä harjoitusvarusteissa. Vältetään lähikontakteja myös matkalla harjoituksiin ja sieltä kotiin.



8.

Eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään viiden minuutin siirtymäaikaa. Harjoitus käynnistetään viisi minuuttia kenttävuoron alkamisen jälkeen ja lopetetaan viisi minuuttia ennen kenttävuoron päättymistä.



9.

Huomioidaan tarkasti hygieniohjeet: käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot...

Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta!



LASTEN LIIKE

TALVIKAUSI 2021-2022

SYYSKAUSI 20.9. – 2.12.2021

Ei harjoituksia

Ma-pe 18.-24.10. (vko 42/syysloma)

KEVÄTKAUSI 10.1. – 7.4.2022

Ei harjoituksia

Ma-pe 28.2.-6.3. (vko 9/talviloma)

RYHMÄT, HARJOITUSAJAT JA MAKSUT

Osallistujat jaetaan iän perusteella ao. ryhmiin tietotaidoista tai kuntotasosta riippumatta. Ryhmien sisällä osallistujat jaetaan vielä tarvittaessa pienempiin ryhmiin osaamisen perusteella, jolloin ohjelmat ja harjoitteet voidaan paremmin kohdentaa lapsille.

Urheilukoulun hinta muodostuu kausi-maksusta (syys- ja kevätkausi erikseen) + seuran jäsenmaksusta + yleisurheilulisenssistä. Laskut lähetetään huoltajalle sähköpostitse syyskauden osalta lokakuun alkupuolella ja kevätkaudella tammikuussa

RYHMÄT

Vihreä ryhmä v. 2016 ja 2017 syntyneet

Hinta 165 € (syksy 75 €, kevät 90 €)

Harjoitukset maanantaisin klo 17.00-18.00

Keltainen ryhmä v. 2014-2015 syntyneet

Hinta 165 € (syksy 75 €, kevät 90 €)

Harjoitukset maanantaisin klo 17.00-18.00 **TAI** keskiviikkoisin klo 17.00-18.00

Huom! 2 eri ryhmää

Oranssi ryhmä v. 2012 ja 2013 syntyneet

Hinta 185 € (syksy 85 €, kevät 100 €)

Harjoitukset keskiviikkoisin klo 18.00-19.30

Sininen ryhmä v. 2010 ja 2011 syntyneet

Hinta 210€ (syksy 95 €, kevät 115 €)

Harjoitukset 2 krt viikossa; maanantaisin klo 18.00-19.30 **JA** torstaisin klo 17.00-18.30

Punainen ryhmä v. 2009 ja aiemmin syntyneet

Hinta 210€ (syksy 95 €, kevät 115 €)

Harjoitukset 2 krt viikossa; maanantaisin klo 18.00-19.30 **JA** torstaisin klo 18.30-20.00

Paikka

Harjoitukset Lempoisten koulun (Koulutie 8) liikuntasalissa ja juoksusuoralla. Sisäänkäynti E-ovesta. Leiripäivät järjestetään Liikunta-keskus Parkissa, Kaipionmäentie 5.

Peruuntumiset

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

Talvikauden kilpailut
www.kilpailukalenteri.fi

KESÄKAUSI 2022 alkaa huhti-toukokuun vaihteessa maastajuoksukisoilla. Kenttäkausi alkaa toukokuussa. Seuraa ilmoittelua!

LEIRIPÄIVÄT

Urheilukoulun ohjelmaan ja maksuun sisältyy leiripäivät Liikuntakeskus Parkissa (Kaipionmäentie 5)

Vihreät, keltaiset

la 30.10.2021 klo 12.00-14.00

la 19.03.2022 klo 12.00-14.00

Oranssit, siniset, punaiset

la 30.10.2021 klo 12.00-15.00

la 19.03.2022 klo 12.00-15.00

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



WWW.LIIKUNTAPARKKI.FI

Kaipionmäentie 5

37570 lempäälä

P. 045 107 8975

Info@liikuntaparkki.fi

URHEILUKOULUMAKSU

Urheilukoulumaksu

Vihreät ja keltaiset	165 €
Oranssit	185 €
Siniset ja punaiset	210 €

SEURAN JÄSENMAKSU

Jokaisen urheilukoululaisen tulee olla Lempäälän Kisa Yleisurheilu ry:n jäsen. Jäseneksi ilmoittaudutaan kotisivuilla www.lekiyu.net/jaseneksi

JÄSENMAKSU

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

Jos seuran jäsenyys on jo vuodelle 2021 voimassa, sitä ei tarvitse maksaa toistamiseen talvikaudelle.

TUTUSTU VOITTO ONNISEEN

yleisurheilu.fi/yleisurheilukoulu



YLEISURHEILULISENSSI

Pakollinen yleisurheilulisenssi

Edellytämme hankkimaan yu-lisenssin, joka on lisäksi pakollinen kilpailulupa virallisissa kilpailuissa. Vakuutus on lisenssin kautta kunnossa aina myös harjoituksissa.

Lisenssi on voimassa 1.10.2021-30.9.2022.

Vaatimukset lisenssin hankkimiselle

Jotta lisenssin voi hankkia, tulee olla Lempäälän Kisa Yleisurheilu ry:n jäsen.

LISENSSIN OSTAMINEN

Suomen Urheiluliiton lisenssit sekä niihin liitettävät tuotteet (esim. Sporttiturva-vakuutus) hankitaan 22.9.2021 alkaen Suomisportin kautta.

Lisenssi hankitaan itse osoitteessa:

yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/

Yleisurheilulisenssin hinta

2008 tai aiemmin syntyneet	30 €
2009–2014 syntyneet	20 €
2015 ja myöhemmin syntyneet	10 €

Sporttiturvavakuutus

2009–2015 ja myöhemmin syntyneillä sisältyy lisenssiin

2008 tai aiemmin syntyneiden on hankittava Sporttiturva vakuutus erikseen.

Lisenssivakuutusyhtiö OP Vakuutus

Tarkemmat tiedot SUL:n sivuilta yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit.

OP Vakuutuksen
lääkärikumppanit
Tampereen alueella

Pohjola Sairaala
(ortopedia, p. 0100 5225)

Suomen Terveystalo
(p. 030 6000)



Pohjola Vakuutus

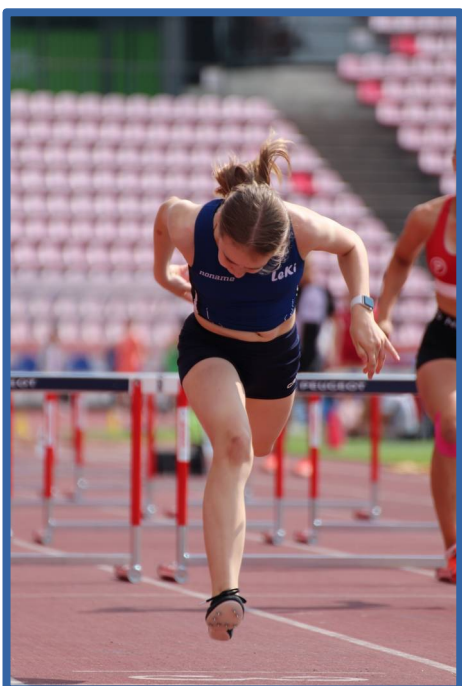
VIHREÄT MAANANTAI klo 17-18					Disa Huntus 045 8719459 Ella Lemetti 044 5505314
	PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
ma	20.09.21	17.00-18.00	Ella+Disa	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ma	27.09.21	17.00-18.00	Ella	Heitto	Juoksusuora/Sali
ma	04.10.21	17.00-18.00	Disa	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ma	11.10.21	17.00-18.00	Ella+Disa	Temppurata	Juoksusuora/Sali
18.-24.10.2021 SYYSLOMA					
ma	25.10.21	17.00-18.00	Ella	Juoksu	Juoksusuora/Sali
LA	30.10.21	12.00-14.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ma	01.11.21	17.00-18.00	Disa	Heitto	Juoksusuora/Sali
ma	08.11.21	17.00-18.00	Ella	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ma	15.11.21	17.00-18.00	Ella+Disa	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ma	22.11.21	17.00-18.00	Disa	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ma	29.11.21	17.00-18.00	Ella	Heitto	Juoksusuora/Sali
6.12.2021-9.1.2022 JOULULOMA					
ma	10.01.22	17.00-18.00	Disa	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ma	17.01.22	17.00-18.00	Ella+Disa	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ma	24.01.22	17.00-18.00	Ella	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ma	31.01.22	17.00-18.00	Disa	Heitto	Juoksusuora/Sali
ma	07.02.22	17.00-18.00	Ella	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ma	14.02.22	17.00-18.00	Disa+Ella	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ma	21.02.22	17.00-18.00	Disa	Juoksu	Juoksusuora/Sali
28.2.-6.3.2022 HIIHTOLOMA					
ma	07.03.22	17.00-18.00	Ella	Heitto	Juoksusuora/Sali
ma	14.03.22	17.00-18.00	Disa	Hyppy	Juoksusuora/Sali
LA	19.03.22	12.00-14.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ma	21.03.22	17.00-18.00	Ella+Disa	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ma	28.03.22	17.00-18.00	Disa	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ma	04.04.22	17.00-18.00	Disa+Ella	Päättöskerta	Juoksusuora/Sali

omasp
Lähellä ja läsnä

KELTAISET MAANANTAI klo 17-18					Juuso Petäjäsuu 0400 547162 Eerika Reunanen 044 2058177
	PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
ma	20.09.21	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
ma	27.09.21	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ma	04.10.21	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ma	11.10.21	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
18.-24.10.2021 SYSSLOMA					
ma	25.10.21	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
LA	30.10.21	12.00-14.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ma	01.11.21	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ma	08.11.21	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ma	15.11.21	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ma	22.11.21	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
ma	29.11.21	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
6.12.2021-9.1.2022 JOULULOMA					
ma	10.01.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ma	17.01.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ma	24.01.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
ma	31.01.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ma	07.02.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ma	14.02.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ma	21.02.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
28.2.-6.3.2022 HIIHTOLOMA					
ma	07.03.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ma	14.03.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Temppurata	Juoksusuora/Sali
LA	19.03.22	12.00-14.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ma	21.03.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ma	28.03.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
ma	04.04.22	17.00-18.00	Juuso,Eerika	Päätöskerta	Juoksusuora/Sali

METARAX

KESÄ 2021





Kuvat: Siiri Seva

KELTAISET KESKIVIikko klo 17-18					Disa Huntus 045 8719459 Miika Niemelä 040 4188244 Riina Heikkinen 044 9977550
	PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
ke	22.09.21	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
ke	29.09.21	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ke	06.10.21	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ke	13.10.21	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
18.-24.10.2021 SYYSLOMA					
ke	27.10.21	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
LA	30.10.21	12.00-14.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ke	03.11.21	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ke	10.11.21	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ke	17.11.21	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ke	24.11.21	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
ke	01.12.21	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
6.12.2021-9.1.2022 JOULULOMA					
ke	12.01.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ke	19.01.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ke	26.01.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
ke	02.02.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ke	09.02.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Temppurata	Juoksusuora/Sali
ke	16.02.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ke	23.02.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
28.2.-6.3.2022 HIIHTOLOMA					
ke	09.03.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ke	16.03.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Temppurata	Juoksusuora/Sali
LA	19.03.22	12.00-14.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ke	23.03.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ke	30.03.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
ke	06.04.22	17.00-18.00	Miika, Disa, Riina	Päättöskerta	Juoksusuora/Sali



ORANSSIT KE klo 18.00-19.30					Miika Niemelä 040 4188244 Disa Huntus 045 8719459 Riina Heikkinen 044 9977550
	PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
ke	22.09.21	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ke	29.09.21	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
ke	06.10.21	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ke	13.10.21	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
18.-24.10.2021 SYYSLOMA					
ke	27.10.21	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
LA	30.10.21	12.00-15.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ke	03.11.21	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ke	10.11.21	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ke	17.11.21	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
ke	24.11.21	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ke	01.12.21	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
6.12.2021-9.1.2022 JOULULOMA					
ke	12.01.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
ke	19.01.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ke	26.01.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ke	02.02.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
ke	09.02.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ke	16.02.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
ke	23.02.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
28.2.-6.3.2022 HIIHTOLOMA					
ke	09.03.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ke	16.03.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Juoksu	Juoksusuora/Sali
LA	19.03.22	12.00-15.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ke	23.03.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Heitto	Juoksusuora/Sali
ke	30.03.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Hyppy	Juoksusuora/Sali
ke	06.04.22	18.00-19.30	Miika, Disa ,Riina	Päätöskerta	Juoksusuora/Sali



SINISET MA klo 18-19.30 ja TO 17-18.30					Juuso Petäjäsuo 0400 547162 Eerika Reunanen 044 2058177 Tanja Lähdekorpi 045 2766208
	PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
ma	20.09.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	23.09.21	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	27.09.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	30.09.21	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	04.10.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	30.09.21	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	11.10.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	14.10.21	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
18.-24.10.2021 SYSSLOMA					
ma	25.10.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	28.10.21	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
LA	30.10.21	12.00-15.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ma	01.11.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	04.11.21	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	08.11.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	11.11.21	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	15.11.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	18.11.21	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	22.11.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	25.11.21	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	29.11.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	02.12.21	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
6.12.2021-9.1.2022 JOULULOMA					
ma	10.01.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	13.01.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	17.01.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	20.01.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	24.01.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	27.01.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	31.01.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	03.02.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	07.02.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	10.02.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	14.02.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	17.02.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	21.02.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	24.02.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
28.2.-6.3.2022 HIIHTOLOMA					
ma	07.03.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	10.03.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	14.03.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	17.03.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
LA	19.03.22	12.00-15.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ma	21.03.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	24.03.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	28.03.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	31.03.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	04.04.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Päätöskerta	Juoksusuora/Sali
to	07.04.22	17.00-18.30	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora

PUNAISET MA klo 18-19.30 ja TO klo 18.30-20					Juuso Petäjäsuo 0400 547162 Eerika Reunanen 044 2058177 Tanja Lähdekorpi 045 2766208
	PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
ma	20.09.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	23.09.21	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	27.09.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	30.09.21	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	04.10.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	30.09.21	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	11.10.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	14.10.21	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
18.-24.10.2021 SYYSLOMA					
ma	25.10.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	28.10.21	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
LA	30.10.21	12.00-15.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ma	01.11.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	04.11.21	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	08.11.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	11.11.21	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	15.11.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	18.11.21	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	22.11.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	25.11.21	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	29.11.21	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	02.12.21	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
6.12.2021-9.1.2022 JOULULOMA					
ma	10.01.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	13.01.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	17.01.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	20.01.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	24.01.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	27.01.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	31.01.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	03.02.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	07.02.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	10.02.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	14.02.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	17.02.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	21.02.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	24.02.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
28.2.-6.3.2022 HIIHTOLOMA					
ma	07.03.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	10.03.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	14.03.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Juoksu	Juoksusuora/Sali
to	17.03.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
LA	19.03.22	12.00-15.00	LEIRIPÄIVÄ		Liikuntakeskus Parkki
ma	21.03.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Heitto	Juoksusuora/Sali
to	24.03.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	28.03.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Hyppy	Juoksusuora/Sali
to	31.03.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora
ma	04.04.22	18.00-19.30	Juuso,Eerika	Päätöskerta	Juoksusuora/Sali
to	07.04.22	18.30-20	Tanja	Vaihtuva teema	Juoksusuora



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, vamma- ja sairastumisriski lisääntyy ja urheilullinen kehittyminen kärsii.

Urheilijan lautasmalli



www.kasvaurheilijaksi.fi



KUUSIMYYNTI
16.-23.12.2021

Ostamalla tai myymällä kotimaisen LeKiYU -kuusen olet tukemassa paikallista yleisurheilutoimintaa.

Tuotto menee lyhentämättömänä LeKi Yleisurheilun lasten ja nuorten hyväksi.

**Ilmoittaudu
mukaan
myyjäksi!**

Lempäälän Kisa Yleisurheilu

lekiyu@lekiyu.net

Toimisto ja laskutusosoite

Lempäälän Kisa Yleisurheilu ry
c/o Liikuntaparkki Oy
Kaipionmäentie 5
37570 Lempäälä

Toiminnanjohtaja

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

Yleisurheilukoulu

yleisurheilukoulu@lekiyu.net

Kilpailutoiminta

kilpailut@lekiyu.net

Seura- ja kisavaatteet

Sovitus ja myynti toimistolla

Minna Rajamäki
p. 0400 923 362

noname

Johtokunta

Maksuyhteystiedot

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

Lempäälän Kisan Yleisurheilulle tulevia maksuja maksetaan kahdelle eri tilille aiheen mukaan:

Johanna Närhi 040 503 2136
Rahastonhoitaja, johanna.narhi@lekiyu.net
varapuheenjohtaja

Kilpailumaksut
FI77 4108 0010 8075 12

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

Kaikki muut maksut
FI02 4108 0010 8075 04

Veli-Matti Ranta 045 110 7078
Valmennuspäällikkö veli-matti.ranta@lekiyu.net

Y-tunnus 2677899-6

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

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

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

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

Seuraa meitä somessa



Ryhmä LeKi Yu
Sivu lekiyleisurheilu



@lekiyleisurheilu

