



Seuracup 2019 voittajajoukkue

LeKi
YLEISURHEILU

www.lekiyu.net

YLEIS- URHEILUINFO TALVI 2019-2020

LeKi

YLEISURHEILU

www.lekiyu.net

Seuraa meitä somessa



Ryhmä LeKi Yu
Sivu lekiyleisurheilu



@lekiyleisurheilu

MISSIO

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

ARVOT

Seuratyömme perusta on lapsissa ja nuorissa

•Ilman urheilevia lapsia ei olisi aikuisurheilijoita, valmentajia, seura-aktiiveja eikä ehkä koko seura; siksi lapset ja nuoret ovat meille tärkeitä.

Teemme seuratyötä yhdessä hyvässä hengessä

•Tahdomme olla porukka, johon kaikki haluavat ja jossa kaikki viihtyvät; siksi meidän on pidettävä huolta toisistamme.

Haluamme kehittyä yhteisönä ja yksilöinä pitkäjännitteisesti

•Vaikka toimimme pääosin vapaaehtoisvoimin, haluamme että toimintamme on asiantuntevaa ja laadukasta, ja että sillä on tulevaisuus; siksi haluamme jatkuvasti oppia lisää. Meidän kanssamme voi kasvaa huipulle asti.

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

Tuotto menee lyhentämättömänä LeKi Yleisurheilun lasten ja nuorten hyväksi.

**Ilmoittaudu
mukaan
myyjäksi**

KUUSIMYYNTI
17.-23.12.19

TALVIKAUSI 2019-2020

SYYSKAUSI 9.9. – 8.12.2019

Ei harjoituksia

ma-pe 14.-20.10. (vko 42/syysloma)
pe 6.12. (vko 49/itsenäisyyspäivä)

KEVÄTKAUSI 7.1. – 3.4.2020

Ei harjoituksia

ma-pe 24.2.-1.3. (vko 9/talviloma)

KESÄKAUSI 2020 alkaa huhti-toukokuun vaihteessa maastajuoksucupilla. Kenttäkausi alkaa toukokuussa.

Vihreä ryhmä v. 2013 ja 2014 synt.

Harjoitukset maanantaisin klo 17.15-18.15

Keltainen ryhmä v. 2012 synt.

Harjoitukset keskiviikkoisin klo 17.15-18.15

Oranssi ryhmä v. 2010 ja 2011 synt.

Harjoitukset keskiviikkoisin klo 18.15-19.30

Sininen ryhmä v. 2008 ja 2009 synt.

Harjoitukset 2 krt viikossa; maanantaisin klo 18.30-20.00 JA torstaisin klo 17.00-18.30

Punainen ryhmä v. 2007 ja aiemmin synt.

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

Pienvalmennusryhmät

2008-2009 synt. harjoitukset perjantai-iltaisin lokakuun puolesta välistä lähtien

2006-2007 synt. harjoitukset sunnuntai-iltaisin lokakuun puolesta välistä lähtien

Paikka

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

Peruuntumiset

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

LEIRIPÄIVÄT

Urheilukoulun ohjelmaan sisältyy leiripäivä Liikuntakeskus Parkissa (Kaipionmäentie 5)

Vihreät, keltaiset

su 3.11.19 klo 14.30-16.30

su 16.2.20 klo 14.30-16.30

Oranssit, siniset, punaiset

la 2.11.19 klo 13.30-16.30

la 15.2.20 klo 13.00-16.00

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



WWW.LIIKUNTAPARKKI.FI

Kaipionmäentie 5

37570 lempäälä

P. 045 107 8975

Info@liikuntaparkki.fi

Talvikauden kilpailut
www.kilpailukalenteri.fi

KESÄ 2018 oli mahtava!

KIITOS

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

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.

PIENVALMENNUSRYHMÄT

Urheilukouluohjelman lisäksi on erilliset pienvalmennusryhmät kilpailullisesti tavoitteellisille v. 2006-2009 syntyneille urheilijoille.

Edellytyksenä pienryhmässä harjoittelulle on urheilulliset ja kilpailulliset tavoitteet, mm. pm- ja SM-kilpailut. Ryhmäläisten tulee olla myös käytettävissä edustustehtävissä, mm. joukkueissa sekä Seuracupissa.

Pienvalmennusryhmät sisältyvät urheilukoulumaksuun. Pelkkä pienvalmennusryhmämaksu 160 €, sis. syys- ja kevätkauden.

Urheilukoulun pelisäännöt

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

- Saavun urheilukouluun ajoissa vesian 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.



URHEILUKOULUMAKSU

Urheilukoulukauden hinta

muodostuu urheilukoulumaksusta + seuran jäsenmaksusta + yleisurheilulisenssistä

Urheilukoulumaksu

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

SEURAN JÄSENYYS

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 voimassa, sitä ei tarvitse maksaa toistamiseen talvikaudelle. Vuonna 2019 maksettu jäsenyys on voimassa 30.4.2020 asti.

Jäsenetuja tarjoavat yritykset

- Sportia Matti, Lempäälä
- Lagoon Fish Foot Spa, Ideapark Lempäälä
- Scandic Eden, Nokia
- Suomen Kultapörssi, Ideapark Lempäälä ja Lielähtikeskus Tre
- Pancho Villa, Ideapark Lempäälä
- Coyote Bar & Grill, Sticky Wingers, Bella Roma, Diner & Beefking, Ideapark 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.

YLEISURHEILULISENSSI

Pakollinen yleisurheilulisenssi

Lisenssi on pakollinen kilpailulupa kaikissa virallisissa yleisurheilukilpailuissa. Lisenssi on voimassa 1.10.19-30.9.20.

Vaatimukset lisenssin hankkimiselle

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

Lisenssin ostaminen

Vihreät ja keltaiset	seura hankkii lisenssin, kun jäsenyys ja urheilukoulumaksu on hoidettu
Oranssit, siniset, punaiset ja pienryhmä	lisenssi hankitaan itse SUL:n sivuilta

Yleisurheilulisenssin hinta

2006 tai aiemmin synt.	30 €
2007–2012 synt.	20 €
2013 ja myöhemmin synt.	10 €

Sporttiturva-vakuutus

2007–2013 ja myöhemmin synt.	sis. lisenssiin
2006 tai aiemmin synt. voi ostaa erikseen	ei sis. lisenssiin
2006–2003 synt.	20 €
2002–2001 synt.	29 €

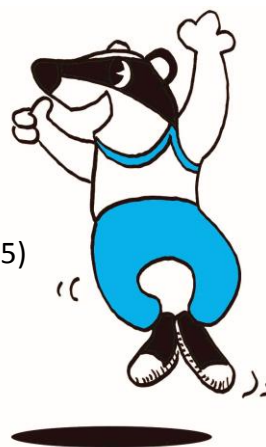
Lisenssivakuutusyhtiö OP Vakuutus

Tarkemmat tiedot SUL:n sivuilta <http://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit>. Ohjeet tapaturman varalta myös kotisivuilla lekiyu.net

OP Vakuutuksen lääkärikumppanit Tampereen alueella

Pohjola Sairaala
(ortopedia, p. 0100 5225)

Suomen Terveystalo
(p. 030 6000)



VIHREÄT MAANANTAI klo 17.15-18.15Eerika Reunanen
p. 044 205 8177

PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
9.9.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Juoksu	Juoksuuora/Sali
16.9.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Heitto	Juoksuuora/Sali
23.9.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Hypy	Juoksuuora/Sali
30.9.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Temppurata	Juoksuuora/Sali
7.10.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Juoksu	Juoksuuora/Sali
14.10.19 SYYSLOMA				
21.10.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Heitto	Juoksuuora/Sali
28.10.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Hypy	Juoksuuora/Sali
SU 3.11.19	14.30-16.30		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
4.11.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Temppurata	Juoksuuora/Sali
11.11.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Juoksu	Juoksuuora/Sali
18.11.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Heitto	Juoksuuora/Sali
25.11.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Hypy	Juoksuuora/Sali
2.12.19	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Temppurata	Juoksuuora/Sali
3.12.19-12.1.20 JOULULOMA				
13.1.20	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Juoksu	Juoksuuora/Sali
20.1.20	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Heitto	Juoksuuora/Sali
27.1.20	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Hypy	Juoksuuora/Sali
3.2.20	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Temppurata	Juoksuuora/Sali
10.2.20	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Juoksu	Juoksuuora/Sali
SU 16.2.20	14.30-16.30		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
17.2.20	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Heitto	Juoksuuora/Sali
24.2.20 HIIHTOLOMA				
2.3.20	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Hypy	Juoksuuora/Sali
9.3.20	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Temppurata	Juoksuuora/Sali
16.3.20	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Juoksu	Juoksuuora/Sali
23.3.20	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Heitto	Juoksuuora/Sali
30.3.20	17.15-18.15	Eerika+Juuso	Päätöskerta	Juoksuuora/Sali

TUTUSTU

VOITTO ONNISEEN

www.yleisurheilu.fi/yleisurheilukoulu



KELTAISET KESKIVIIKKO klo 17.15-18.15				Tanja Lähdekorpi p. 045 276 6208
PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
11.9.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksusuora/Sali
18.9.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksusuora/Sali
25.9.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Hypyy	Juoksusuora/Sali
2.10.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Temppurata	Juoksusuora/Sali
9.10.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksusuora/Sali
16.10.19 SYSSLOMA				
23.10.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksusuora/Sali
30.10.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Hypyy	Juoksusuora/Sali
SU 3.11.19	14.30-16.30		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
6.11.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Temppurata	Juoksusuora/Sali
13.11.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksusuora/Sali
20.11.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksusuora/Sali
27.11.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Hypyy	Juoksusuora/Sali
4.12.19	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Temppurata	Juoksusuora/Sali
5.12.19-14.1.20 JOULULOMA				
15.1.20	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksusuora/Sali
22.1.20	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksusuora/Sali
29.1.20	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Hypyy	Juoksusuora/Sali
5.2.20	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Temppurata	Juoksusuora/Sali
12.2.20	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksusuora/Sali
SU 16.2.20	14.30-16.30		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
19.2.20	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksusuora/Sali
26.2.20 HIIHTOLOMA				
4.3.20	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Hypyy	Juoksusuora/Sali
11.3.20	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Temppurata	Juoksusuora/Sali
18.3.20	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksusuora/Sali
25.3.20	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksusuora/Sali
1.4.20	17.15-18.15	Tanja, Kristiina, Venla	Päätöskerta	Juoksusuora/Sali



ORANSSIT KESKIVIIKKO klo 18.15-19.30

Tanja Lähdekorpi
p. 045 276 6208

PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
11.9.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksuuora/Sali
18.9.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksuuora/Sali
25.9.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Hypy	Juoksuuora/Sali
2.10.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Tempurata	Juoksuuora/Sali
9.10.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksuuora/Sali
16.10.19 SYSSLOMA				
23.10.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksuuora/Sali
30.10.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Hypy	Juoksuuora/Sali
LA 2.11.19	13.30-16.30		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
6.11.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Tempurata	Juoksuuora/Sali
13.11.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksuuora/Sali
20.11.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksuuora/Sali
27.11.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Hypy	Juoksuuora/Sali
4.12.19	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Tempurata	Juoksuuora/Sali
5.12.19-14.1.20 JOULULOMA				
15.1.20	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksuuora/Sali
22.1.20	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksuuora/Sali
29.1.20	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Hypy	Juoksuuora/Sali
5.2.20	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Tempurata	Juoksuuora/Sali
12.2.20	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksuuora/Sali
LA 15.2.20	13.00-16.00		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
19.2.20	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksuuora/Sali
26.2.20 HIIHTOLOMA				
4.3.20	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Hypy	Juoksuuora/Sali
11.3.20	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Tempurata	Juoksuuora/Sali
18.3.20	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Juoksu	Juoksuuora/Sali
25.3.20	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Heitto	Juoksuuora/Sali
1.4.20	18.15-19.30	Tanja, Kristiina, Venla	Päätökerta	Juoksuuora/Sali

Urheilijan lautasmalli



kasvaurheilijaksi.fi

SINISET MA 18.30-20.00, TO 17.00-18.30					Juuso Petäjäsuo p. 0400 547 162
	PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
ma	9.9.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Juoksuuora
to	12.9.19	17.00-18.30	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksuuora
ma	16.9.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Sali
to	19.9.19	17.00-18.30	Johanna Tuominen	Liikkuvuus/kehonhuolto	Juoksuuora
ma	23.9.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Juoksuuora
to	26.9.19	17.00-18.30	Kirsi Mänty	Kuntopiiri	Juoksuuora
ma	30.9.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Sali
to	3.10.19	17.00-18.30	Santeri Kuusiniemi	Pikajuoksu/oheisharjoittelu	Juoksuuora
ma	7.10.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Juoksuuora
to	10.10.19	17.00-18.30	Juuso Petäjäsuo	Heittäjän lihaskunto /heitot	Juoksuuora
14.-20.10.19 SYSSLOMA					
ma	21.10.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Sali
to	24.10.19	17.00-18.30	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksuuora
ma	28.10.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Juoksuuora
to	31.10.19	17.00-18.30	Johanna Tuominen	Liikkuvuus/kehonhuolto	Juoksuuora
la	2.11.19	13.30-16.30		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
ma	4.11.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Sali
to	7.11.19	17.00-18.30			Juoksuuora
ma	11.11.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Juoksuuora
to	14.11.19	17.00-18.30	Santeri Kuusiniemi	Pikajuoksu/oheisharjoittelu	Juoksuuora
ma	18.11.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Sali
to	21.11.19	17.00-18.30	Juuso Petäjäsuo	Heittäjän lihaskunto /heitot	Juoksuuora
ma	25.11.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Juoksuuora
to	28.11.19	17.00-18.30	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksuuora
ma	2.12.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Sali
to	5.12.19	17.00-18.30	Kirsi Mänty	Kuntopiiri	Juoksuuora
6.12.19-12.1.20 JOULULOMA Kevään torstaiden ohjelma vahvistuu myöhemmin					
ma	13.1.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Juoksuuora
to	16.1.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksuuora
ma	20.1.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Sali
to	23.1.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksuuora
ma	27.1.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Juoksuuora
to	30.1.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksuuora
ma	3.2.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Sali
to	6.2.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksuuora
ma	10.2.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Juoksuuora
to	13.2.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksuuora
la	15.2.20	13.00-16.00		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
ma	17.2.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Sali
24.-27.2.20 HIIHTOLOMA					
ma	2.3.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Juoksuuora
to	5.3.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksuuora
ma	9.3.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Sali
to	12.3.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksuuora
ma	16.3.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Juoksuuora
to	19.3.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksuuora
ma	23.3.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Sali
to	26.3.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksuuora
ma	30.3.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Juoksuuora
to	2.4.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksuuora

PIENRYHMIEN HARJOITUKSET ERILLISEN AIKATAULUN MUKAAN

PUNAiset MA 18.30-20.00, TO 18.30-20.00					Eerika Reunanen p. 044 205 8177
	PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
ma	9.9.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Sali
to	12.9.19	18.30-20.00	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksusuora
ma	16.9.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hypy	Juoksusuora
to	19.9.19	18.30-20.00	Johanna Tuominen	Liikkuvuus/kehonhuolto	Juoksusuora
ma	23.9.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Sali
to	26.9.19	18.30-20.00	Kirsi Mänty	Kuntopiiri	Juoksusuora
ma	30.9.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Juoksusuora
to	3.10.19	18.30-20.00	Santeri Kuusiniemi	Pikajuoksu/oheisharjoittelu	Juoksusuora
ma	7.10.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hypy	Sali
to	10.10.19	18.30-20.00	Juuso Petäjäsuo	Heittäjän lihaskunto /heitot	Juoksusuora
14.-20.10.19 SYYSLOMA					
ma	21.10.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Juoksusuora
to	24.10.19	18.30-20.00	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksusuora
ma	28.10.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Sali
to	31.10.19	18.30-20.00	Johanna Tuominen	Liikkuvuus/kehonhuolto	Juoksusuora
la	2.11.19	13.30-16.30		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
ma	4.11.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hypy	Juoksusuora
to	7.11.19	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	11.11.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Sali
to	14.11.19	18.30-20.00	Santeri Kuusiniemi	Pikajuoksu/oheisharjoittelu	Juoksusuora
ma	18.11.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Juoksusuora
to	21.11.19	18.30-20.00	Juuso Petäjäsuo	Heittäjän lihaskunto /heitot	Juoksusuora
ma	25.11.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hypy	Sali
to	28.11.19	18.30-20.00	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksusuora
ma	2.12.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Juoksusuora
to	5.12.19	18.30-20.00	Kirsi Mänty	Kuntopiiri	Juoksusuora
6.12.19-12.1.20 JOULULOMA Kevään torstaiden ohjelma vahvistuu myöhemmin					
ma	13.1.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Sali
to	16.1.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	20.1.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hypy	Juoksusuora
to	23.1.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	27.1.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Sali
to	30.1.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	3.2.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Juoksusuora
to	6.2.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	10.2.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hypy	Sali
to	13.2.20	18.30-20.00			Juoksusuora
la	15.2.20	13.00-16.00		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
ma	17.2.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Juoksusuora
24.-27.2.20 HIIHTOLOMA					
ma	2.3.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Sali
to	5.3.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	9.3.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hypy	Juoksusuora
to	12.3.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	16.3.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Sali
to	19.3.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	23.3.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Juoksusuora
to	26.3.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	30.3.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hypy	Sali
to	2.4.20	18.30-20.00			Juoksusuora

PIENRYHMIEN HARJOITUKSET ERILLISEN AIKATAULUN MUKAAN

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



Anne LKV

Asuntokaupat määrätietoisesti
maaliin
20 vuoden kokemuksella.

Pyydä tarjous!

050 372 3133
www.annelkv.fi



TUULAN TUPA

www.tuulantupa.fi

Kuljuntie 315
Lempäälä

"Törkeän hyvää
tuoreista raaka-
aineista tehtyä
aitoa kotiruokaa"



LEKI YLEISURHEILUN
MENOSSA MUKANA

noname
www.nonamesport.com