

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu info harjoituskausi kesä 2026



Yleisurheilukoulut ja harjoitusryhmät:

Kesän aikana tutustutaan monipuolisesti eri yleisurheilulajeihin. Lajien lisäksi jokaisessa harjoituksessa painotetaan jotain ominaisuutta, joita ovat nopeus, voima, kestävyys tai liikkuvuus.

Yleisurheiluliikkarit:

Yleisurheiluliikkarissa harjoitellaan monipuolisesti liikunnan perustaitoja sekä yhteistoimintaa leikkien, pelien ja temppuratojen kautta. Kauden aikana tutustutaan yleisurheiluun leikkien, pelien ja temppuratojen kautta.

Ryhmiin osallistuminen ei sisällä vakuutusta tai yleisurheilulisenssiä. Yleisurheilulisenssi tarvitaan kilpailuihin osallistumiseen. Suosittelemme kaikille yleisurheilulisenssin hankkimista. Lisenssin voi hankkia osoitteesta <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/> linkki lisenssin hankinta sivulle löytyy myös <https://www.kuy.fi/lisenssi>

Seura-asut ja varusteet

Kesäkaudella harjoitukset järjestetään aina ulkotilassa. Harjoituksissa tulee olla sään mukainen liikuntavarustus. Kengiksi suositellaan lenkkareita.

Harjoituksiin tulee ottaa mukaan oma juomapullo ja janojuomaksi suositellaan vettä. Juomapulloon kannattaa kirjoittaa oma nimi.

Seura-asuja ja seuran t-paitoja on mahdollista hankkia seuran toimistolta Järvenpäästä osoitteesta Uudenmaantie 7 tai sähköpostitse toimisto@kuy.fi. Voit myös tilata lapselle KUY:n siili t-paidan joka toimitetaan suoraan harjoituksiin. Siili t-paidan voi tilata linkistä:

<https://kuy.myclub.fi/flow/events/8766319>

Seuran virallisten kisa-asujen ja seuratakkien ja muiden vaatteiden sovitus ja tilaus marraskuun aikana.

Poissaolot harjoituksista

Toivomme poissaolot ilmoitettavan MyClubin tapahtumasivun kautta. Kirjautumalla MyClubiin näet kaikki harjoitukset. Kirjaa harjoitukseen osallistumiseen OUT, niiden harjoitusten kohdalle, joihin lapsi ei pääse osallistumaan.

Jäsenmaksu

Jäsenmaksu tulee maksaa kerran toimintakauden aikana kaikkien KUY:n toimintaan osallistuvien urheilijoiden. Jäsenmaksu on 7-vuotialle ja sitä vanhemmille 40€ alle 7-vuotialle jäsenmaksu on 20€. Mikäli jäsenmaksua ei ole valinnut ilmoittautumisen yhteydessä, eikä sitä ole maksettuna talven

ryhmien yhteydessä, tullaan jäsenmaksu lähettämään erillisellä laskulla. Voit myös käydä liittämässä lapsesi jäseneksi linkin kautta: <https://kuy.myclub.fi/flow/events/9607893>

Osallistumisen peruuttaminen

Harjoituksia voi kokeilla vähintään kaksi kertaa ennen harjoitusmaksun maksamista. Ilmoittautumisen voi perua kustannuksitta ilmoittautumisen yhteydessä saadun laskun eräpäivään asti. Mahdollinen peruminen sähköpostilla osoitteeseen toimisto@kuy.fi

Tapahtumat kesällä 2026:

Seurakisat:

Kesän aikana järjestetään kuudet matalan kynnyksen KUY:n seurakisat. Seurakisat ovat 4-11-vuotiaalle. Seurakisan järjestävät ohjaajat ja lasten vanhemmat yhdessä. Seurakisaan ei tarvita yleisurheilulisenssiä. Kun seurakisa osuu samaan aikaan harjoituksen kanssa, on lapsilla harjoituksen sijasta seurakisailta.

Lasten ilmoittautuminen seurakisoihin joko kilpailukalenteri.fi tai sähköpostilla kilpailu@kuy.fi. Vanhempien ilmoittautuminen toimitsijaksi sähköpostilla kilpailu@kuy.fi

Lisätiedot seurakisoista kuy.fi/seurakisat

Seurakisat kesä 2026:

10.6 klo 17.30 Järvenpää

15.6 klo 17.30 Kerava

4.8 klo 17.30 Kellokoski

13.8 klo 17.30 Jokela

19.8 klo 17.30 Kerava

1.9 klo 17.30 Hyrylä

Hippo-kisat 2026

Kesän 2026 aikana järjestetään kahdet Hippokisat 3-10-vuotiaille. Kun Hippokisa osuu omalle paikkakunnalle on lapsilla treenien sijasta myös kisailta.

Päivämäärät

28.5 klo 17.30 Hyrylä

7.9 klo 17.30 Järvenpää

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: <https://www.kuy.fi/hippokisat>

2026 tärkeitä kilpailuja ja tapahtumia:

Su 24.5 Junnuviestit 9-15v Janakkala

Ti 16.6 Seuracup 1. 11-17v Riihimäki

Pe-Su 10.-12.7 Am 14-15 -v. Järvenpää

Pe-su 10.-12.7 KUY Games 11v-Järvenpää

La-Su 18. -19.7 Junnuottelut 1. 9.15v Hyvinkää

Ti-ke 28.-29.7 Am 17-19 -v Järvenpää

La 15.8 Junnuottelu 2. 9-15v Nurmijärvi

La-su 22.-23.8 Pm 9-15 -v. Riihimäki

La 29.8 Seuracup C-sarja finaali Järvenpää

Näihin kisoihin tarvitaan yleisurheilulisenssi. KUY maksaa osallistumiset pm-kisoihin, viestikisoihin ja seuran omiin kisoihin. Kisoista lähetetään erillinen infoviesti.

Miten voin olla mukana seuran toiminnassa:

Valmentajat ja ohjaajat ovat seuran toiminnan perusta. Tervetuloa mukaan valmentajaksi tai apuohjaajaksi!

Kiinnostaako kisojen järjestäminen? KUY:n kilpailutoimikunta järjestää vuoden aikana paljon isoja yleisurheilun kilpailutapahtumia. Tervetuloa mukaan!

Seura tarvitsee apua somettamisessa! Tervetuloa mukaan tekemään KUY:n somea sometiimiin 😊

Tervetuloa järjestämään seurakisoihin! Seurakisatiimi järjestää kuukausittain lasten matalan kynnyksen seurakisoihin. Tervetuloa mukaan auttamaan!

Mikäli vapaaehtoistehtävät kiinnostavat, ja voisit antaa hieman arvokasta vapaa-aikaasi yleisurheiluseuran hyväksi, olethan yhteydessä toiminnanjohtaja J-V Kosuseen 0458936705 tai toimisto@kuy.fi

Seuratoimintaa on mahdotonta pyörittää ilman aktiivisia vapaaehtoisia, nähdäänhän siis kentillä!

Mahtavaa yleisurheilukesää!

Juho-Viljami Kosunen

Toiminnanjohtaja

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu

0458936705

toimisto@kuy.fi