Keski-Uudenmaan Yleisurheilu info harjoituskausi talvi 2026 - 2027



Yleisurheilukoulut ja harjoitusryhmät:

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

Yu-liikkari:

Yu-liikkarissa harjoitellaan monipuolisesti liikunnan perustaitoja sekä yhteistoimintaa leikkien, pelien ja temppuratojen kautta sekä tutustutaan yleisurheiluun.

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

Huom lisenssin voi hankkia vasta 1.10.2026 alkaen! Uuden kauden lisenssiä ei voi hankkia syyskuun aikana.

Seura-asut ja varusteet
Liikkariin sisäliikuntavarusteet mukaan (t-paita, verkkarit / shrotsit, sisäliikuntaan soveltuvat tossut / jarrusukat / paljaat jalat).

Yleisurheilukouluilla ja harjoitusryhmillä liikuntasalien harjoituksiin sisäliikuntavarustus ja sisäharjoitteluun sopivat kengät

Juoksusuorien harjoituksiin jalkineiksi suositellaan lenkkareita. Lisäksi sisäliikuntaan soveltuvat vaatteet. Monitoimihalli, Hyrylän jäähallin juoksusuora ovat talvisin viileitä harjoitustiloja (noin 8-10 astetta), joten suosittelemme lämmintä ulkovarustusta, jossa hyvä liikkua. Keravan Energia Areena on lämmin harjoitustila.

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/9611310

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 (1.10–30.9) aikana. Jäsenmaksu on 7-vuotialle ja sitä vanhemmille 40€ alle 7-vuotialle jäsenmaksu on 20€. Kauden 2027 jäsenmaksu tulee automaattisesti talvikaudelle ilmoittautumisen yhteydessä.

Osallistumisen peruuttaminen ja laskut

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

Mikäli lapsi sairastuu kokeilujakson aikana, on laskun eräpäivää ja kokeilujakson pituutta mahdollista siirtää eteenpäin laittamalla viestiä sähköpostilla osoitteeseen toimisto@kuy.fi

Mikäli haluat maksaa laskun osissa voit olla yhteydessä asiasta sähköpostilla toimisto@kuy.fi

Tapahtumat (yu-koulu ja harjoitusryhmät):

Talven aikana järjestetään joka kuukausi matalan kynnyksen KUY:n seurakisat. Seurakisat ovat 7-15-vuotialle. Seurakisojen lajit ohjaavat myös harjoittelun teemoja kuukausittain. Seurakisan järjestävät ohjaajat ja lasten vanhemmat yhdessä. Seurakisaan ei tarvita yleisurheilulisenssiä.

Lasten ilmoittautuminen seurakisoihin joko kilpailukalenteri.fi (jos on yleisurheilulisenssi) tai sähköpostilla kilpailu@kuy.fi.

Lisätiedot seurakisoista kuy.fi/seurakisat

huom tulevan talven seurakisojen päivämääriin ja paikkoihin voi tulla muutoksia erityisesti vuoden 2027 puolella. Kisojen päivämäärät ja paikat kannattaa tarkistaa yllä olevasta linkistä sekä seurata sähköpostia.

Seurakisat talvi 2026 – 2027

To 22.10.2026 40m / 60m, Kerava – Sipoo Energia areena

To 14.11.2026 Pituus, Järvenpään Monitoimihalli

Ke 11.12.2026 Kuula ja keihäs, Hyrylä Rykmentinpuiston koulu

To 28.1.2027 60m aidat, Kerava – Sipoo Energia Areena

Ma 15.2.2027 Korkeus ja 3-loikka, Järvenpään Monitoimihalli

Ke 15.3.2027 Kuula ja keihäs, Hyrylä Rykmentinpuiston koulu

To 8.4.2027 3-ottelu 60m, pituus, kuula, Kerava – Sipoo Energia Areena

To 29.4.2027 Maastojuoksu 1km, Järvenpää Terholan kuntorata

Muita tärkeitä tapahtumia talvikauden aikana:

Tammikuu Junnuviestit, Helsinki Liikuntamylly

Tammikuu pm-vauhdittomat sisähypyt

Maaliskuu pm-junnuhallit, Helsinki Liikuntamylly

Lasten ilmoittautuminen kilpailukalenteri.fi, kautta. Näihin kisoihin tarvitaan yleisurheilulisenssi. KUY maksaa osallistumiset pm-kisoihin ja viestikisoihin.

Miten voin olla mukana seuran toiminnassa:

Tervetuloa järjestämään seurakisoja! Seurakisatiimi järjestää kuukausittain seurakisat ja tarvitsee sinun apuasi 😊

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

Aina tarvitaan ohjaajia ja valmentajia mukaan toimintaan!

Jos valmennus ja ohjaustehtävät, seurakisojen järjestäminen tai KUY:n somen tekeminen kiinnostavat, olethan yhteydessä toiminnanjohtajaa toimisto(at)kuy.fi tai 0458936705

Kiinnostaako isojen kisojen järjestäminen? KUY:n kilpailutoimikunta järjestää vuoden aikana paljon isoja yleisurheilun kilpailutapahtumia. Jos olet kiinnostunut liittymään mukaan kilpailutoimikuntaan, olethan yhteydessä maisagrasten(at)gmail.com.

Lisätiedot ja kysymykset

Juho-Viljami Kosunen

Toiminnanjohtaja

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

045 8936705

toimisto@kuy.fi