

Espoonlahden urheilukoulun lukkari syksy 2026

Maanantai	
7.9.	Tutustuminen / Pikajuoksu
14.9.	Aitajuoksu
21.9.	Korkeushyppy
28.9.	Kuulantyöntö
5.10.	Nopeus + ketteryys
12.10.	Syysloma
19.10.	Keihäänheitto
26.10.	Pituushyppy
2.11.	Viestijuoksu
9.11.	Kiekonheitto
16.11.	Pelit ja leikit / temppurata
23.11.	Moukarinheitto
30.11.	Toivetunti

Harjoitukset Storängens skolalla (Espoonlahdentie)

2019-2017-syntyneet kello 17.00-18.30

2016-2014-syntyneet kello 18.30-20.00

Pitäkää hauskaa
yleisurheilun
parissa!



Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

perttu@espoontapiot.fi

050 464 4661



Espoon Tapioiden urheilukoulun säännöt:

1. Olemme ajoissa paikalla.
2. Käytämme pukkareita vaatteiden vaihtoon. Ylimääräiset tavarat jätetään pukkariin.
3. Tulemme urheilukouluun liikuntavarusteissa. Näin liikkuminen on helppoa ja turvallista!
4. Kuuntelemme ja tottelemme ohjaajaa.
5. Keskitymme omaan harjoitukseen täysillä!
6. Olemme toisillemme ystävällisiä ja reiluja.
7. Kannustamme toisiamme!

Ohjeita vanhemmille:

1. Parkkeeraathan autosi niille tarkoitetuille paikoille. Muista tämä myös lasta noutaessasi, jotta poistuminen on kaikille turvallista.
2. Vanhemman paikka on salin ulkopuolella. Annetaan työrauha ohjaajille ja lapsille.
3. Urheilukoulusta voi antaa rakentavassa hengessä palautetta suoraan ryhmän vetäjille tunnin jälkeen tai myöhemmin nuorisopäällikölle.
4. Hallinnollisissa asioissa voi olla yhteydessä seuran nuorisopäällikköön.

Pidetään näistä säännöistä kiinni, niin kaikilla on urheilukoulussamme hauskaa ja turvallista harjoitella!

Ilmoittautuminen kilpailuihin

Espoon Tapiot ostaa jokaiselle harrastajalle yleisurheilulisenssin, joka sisältää tapaturmavakuutuksen 2020-2024-syntyneille ja tapaturmavakuutuksen sekä kilpailuoikeuden 2019-2014-syntyneille. Kilpailuoikeudella voi kilpailla Suomen Urheiluliitto, SUL ry:n alaisissa kilpailuissa. Ympäri Suomea pidettäviin kilpailuihin voit ilmoittautua osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi. Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämissä kilpailuissa on ennakoon ilmoittautuneille ilmaista.

Helppoa:

- Etsi haluamasi kilpailu. Jos et löydä hakemaasi kilpailua, klikkaa vasemmalta ”näytä piirien myöntämät kilpailut”
- Valitse ”ilmoittaudu kilpailuun”
- Valitse seura, sukupuoli ja ikä
- Poimi oikea nimi listasta
- Valitse lajit
- Ilmoita sähköpostiosoitteesi ja lähetä ilmoittautuminen
- Lue huolellisesti kilpailua koskevat varmistus-, aikataulu ja maksuohjeet
- Ole ajoissa kisapaikalla. Varmistus on usein 60 minuuttia ennen lajin alkua



Kilpailut ovat hauskoja ja opettavaisia tapahtumia! Perhoset vatsassa, onnistumiset ja ajoittaiset pettymykset sekä erinomainen kisaseura ja kaverit tekee kisatapahtumista ikimuistoisia elämyksiä. Käykää kokemassa!