



Alajärven Ankkurit / Yleisurheilu

Kesä 2025

www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu

yleisurheilu@alajarvenankkurit.fi



Yleisurheilukoulu (7v ja vanhemmille)

Yleisurheilukoulu alkaa keskiviikkona 28.5.2025 kello 18.00. Tervetulleita ovat **kaikki** uudet ja aiemmin yleisurheilukoulussa mukana olleet vuonna 2018 tai tätä vanhemmat lapset.

Kesän aikana kokoonnutaan 8 kertaa aina keskiviikkoisin aikavälillä 28.5. – 23.7.2025 klo 18.00-19.00 (nuorimmat) ja klo 18.00-19.15 (vanhemmat). Huom! Ke 25.6.2025 Ankkurikentällä on yleisurheilukilpailu, johon toivotaan myös yleisurheilukoululaisten osallistuvan (lisenssi vaaditaan).

Ensimmäisellä kerralla jakaannutaan ikäryhmittäin ilmoittautuneiden mukaan. Jokaiselle ryhmälle nimetään omat koulutetut yleisurheiluohjaajat.

Yleisurheilukoulun hinta on 60 € (+ lisenssi ja vakuutus), sisaralennus -10 €. Seura hankkii urheilijalle yleisurheilulisenssin (jos sitä ei vielä ole), joka sisältää henkilökohtaisen Sporttiturva-vakuutuksen. Lisenssi oikeuttaa kilpailemaan kaikissa virallisissa yleisurheilukilpailuissa ja on voimassa 30.9.2025 saakka. Lisenssien hinnat: v. 2018 syntyneet 17€ ja v. 2012-2017 syntyneet 33€. Talvella yleisurheilukoulussa mukana olleilla on todennäköisesti lisenssi jo valmiina.

Lisätietoa kotisivuilla: www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/harjoitustoiminta/yleisurheilukoulu



Nuorisovalmennusryhmät

Nuorisovalmennusryhmissä on mukana yleisurheilua jo hieman pitempään harrastaneet urheilijat. Ryhmissä harjoitellaan selvästi tavoitteellisemmin ja suuntaudutaan enemmän kilpailutoimintaa kohti. Lisäksi seurassa on lajipainotteisia harjoitusryhmiä (keihäs, moukari, kestävyysmatkat...).

Ryhyiin pääsee mukaan, mutta suositeltavaa on, että urheilijalla on lajien perusosaaminen hankittuna joko yleisurheilukoulun, kilpailutoiminnan tai muun liikunnallisen harrastuksen kautta.

Valmentajina eri ryhmissä toimivat mm. Tapio Rajala, Harri Leppäaho, Jarmo Vuorinen, Sami Peltomäki, Jussi Takala, Sara Vuorela, Juhana Karjanlahti ja Jani Vuorela.

Lisätietoa harjoitusryhmistä löytyy kotisivuilta:

www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/harjoitustoiminta/nuorisovalmennusryhmat/

Viikkokisat

Viikkokisa on Alajärven Ankkurien oma matalan kynnyksen yleisurheilukilpailu, johon ovat tervetulleita kisailemaan eri kaikki 5-13 vuotiaat (ja miksei nuoremmatkin) urheilijat taitotasosta riippumatta. Omat sarjat löytyvät 5, 6-7, 8-9, 10-11 ja 12-13 -vuotiaille (jako ikäryhmiin syntymävuoden perusteella, kuten virallisissakin kisoissa). Viikkokisoihin et tarvitse yleisurheilulisenssiä tai välttämättä edes lajiosaamista. Tarvittaessa yleisurheilujaoston jäsenet ohjaavat kuinka laji suoritetaan. **Viikkokisoissa jokainen osallistuja palkitaan!**

Viikkokisapäivät ovat: **16.6., 30.6., 7.7. ja 21.7.** Viikkokisat alkavat aina klo 18.00.

Ilmoittaudu etukäteen **ilmoittamalla nimi, syntymävuosi ja laji/lajit** sähköpostilla: yleisurheilu@alajarvenankkurit.fi tai WhatsApp- tai tekstiviestillä: +358407325564

(Sari Yli-Mannila). Tällöin voit saapua suoraan suorituspaikalle (ohjeellinen aikataulu löytyy kotisivuilta)!

Halutessasi voi saapua ilmoittautumaan myös kentälle viimeistään klo 17.45.



Viikkokisa on **ilmainen** kaikille urheilijoille. Palkinnot jaetaan kahden lajin yhteistuloksen perusteella.

16.6.2025

PT13: 60m, korkeus
PT11: 60m, kiekko
PT9: 60m, pituus
PT7: 40m, pituus
PT5: 40m

30.6.2025

PT13: 150m, kuula
PT11: 150m, pituus
PT9: 150m, kuula
PT7: 40m, pituus
PT5: 40m

7.7.2025

PT13: 60m, pituus
PT11: 60m, korkeus
PT9: 60m, junnukeihäs
PT7: 60m, pallo
PT5: 40m

21.7.2025

PT13: 60m, keihäs
PT11: 60m, keihäs
PT9: 40m, pituus
PT7: 40m, pituus
PT5: 40m

Huom! Alustava suunnitelma. Tarkista lajit ja aikataulut kotisivuilta:

www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/viikkokisat/

Suomenselän kisat

Suomenselän alueen seurat ovat Alavuden Urheilijat, Ähtärin Urheilijat, Kuortaneen Kunto, Virtain Urheilijat, Soinin Sisu, Töysän Veto, Lehtimäen Jyske ja Alajärven Ankkurit. Nämä seurat järjestävät yhdessä kilpailusarjan, joihin ei alueen seurojen urheilijoilta peritä ilmoittautumismaksuja, kunhan ilmoittautumiset on tehty ajoissa kilpailukalenterin kautta ja yleisurheilulisenssi on hankittu.

Kaikkiin kilpailuihin ilmoittaudutaan www.kilpailukalenteri.fi -nettisivun kautta. Omalla Ankkurikentällä kisaillaan ke 25.6.2025 Suomenselän kisoissa ja ma 14.7.2025 kesän toiset viralliset kisat.

Lisätietoja kotisivuilla: www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/kilpailut-ankkurikentalla/

Pohjola Seuracup

Seuracupissa yleisurheiluseurat kilpailevat keskenään joukkueina. Tämä jännittävä kilpailumuoto muodostuu kahdesta alkukilpailusta (piirikisasta), joiden jälkeen parhaat etenevät finaalin. Alajärven

The logo for SEURACUP, with 'SEURA' in blue and 'CUP' in orange, in a bold, blocky font.

Ankkurit kuuluu pienimpien yu-seurojen A-sarjaan ja tänä vuonna finaali järjestetään la 13.9.2025 Laitilassa. Ankkurien tavoite on päästä finaaliin ja menestyä siinä mahdollisimman hyvin.

Rohkaisemme **kaikkia** yleisurheilulisenssin omaavia Ankkurilaisia osallistumaan piirikilpailuihin. Jokaisen urheilijan suoritus piirikisoissa on tärkeä ja jokaiseen lajiin tulisi saada osallistuja keräämään pisteitä! Finaaliin seura valitsee osallistujat kesän suoritusten perusteella.

Seuracupiin osallistuminen ja Ankkurien joukkueen mukana urheileminen tulee varmasti olemaan monelle nuorelle urheilijalle tulevan **kesän ehdottomia kohokohtia**.

Piirikilpailut järjestetään ke **18.6.2025** Ilmajoella ja ti **5.8.2025** Lapualla. Lisää tietoa seuracupista löytyy kotisivuilta: <https://www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/seuracup/seuracup-2025/> ja <https://www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/seuracup/>

Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailu

Tämä kilpailu kannustaa kilpaurheilusta kiinnostuneita lapsia (8-13v) kilpailemaan mahdollisimman monessa eri yleisurheilulajissa. Eniten pisteitä kerännyt Ankkuri-urheilija palkitaan vuoden lopussa. Lisätietoja kotisivuilla: www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/

Muita kilpailuja

Yleisurheilukilpailuihin ilmoittaudutaan www.kilpailukalenteri.fi -nettisivun kautta. Hakutoimintoa käyttämällä voi hakea esim. Etelä-Pohjanmaan piirissä olevia kilpailuja. Myös Keski-Pohjanmaan ja Keski-Suomen kilpailuja kannattaa seurata kilpailukalenterista. Esim. Veteli, Kaustinen ja Karstula ovat sopivan lähellä pientä kisamatkaa varten. HUOM! Seuracupin kisoihin ja Eliittifinaaliin jaosto ilmoittaa joukkueen.

Yleisurheilujaosto maksaa ilmoittautumismaksut Etelä-Pohjanmaan alueen sisu- eli piirinmestaruus- (PM) ja suomenmestaruuskilpailuihin (SM). Lisäksi osallistuminen Suomenselän kisoihin ja Seuracupin piirikisoihin ovat Alajärven Ankkureiden urheilijoille ilmaisia. Alla listattuna muutamia vuonna 2025 järjestettäviä (ilmaiset tai jaosto maksaa) nuorten kilpailuja. (Muista myös Viikkokisat!)

su 4.5.	PM-sisumaantiet (PT9-15)	Kauhava
ke 21.5.	Suomenselän kisat (PT9-MN17)	Alavus
to 29.5.	Eliittifinaali (PT9-15)	Kurikka
ke 18.6.	Seuracup Piirikisa I (PT11-MN17)	Ilmajoki
to 19.6.	Suomenselän kisat (PT9-15)	Ähtäri
ke 25.6.	Suomenselän kisat (PT9-15)	Alajärvi, Ankkurikenttä
la 28.6.	Sisuottelut (PT9-15)	Lapua
ti 8.7.	Sisukävelyt (PT9-15)	Kauhava
to 10.7.	Suomenselän kisat (PT9-15)	Soini
ma 14.7.	Ankkurikisa (PT9-MN17)	Alajärvi, Ankkurikenttä
la-su 26.-27.7.	Sisuhuipentuma (PT9-15)	Kurikka
la 2.8.	Suomenselän kisat (PT9-15)	Töysä
ti 5.8.	Seuracup Piirikisa II (PT11-MN17)	Lapua
to 7.8.	Suomenselän kisat (PT9-MN)	Lehtimäki
la 9.8.	Sisuviestit (PT9-15)	Seinäjoki
la 31.8.	Seuracup Finaali (PT11-MN17)	Janakkala
ma 1.9.	Suomenselän kisat (PT9-MN17)	Kuortane
la 13.9.	Pohjola Seuracup finaali	Laitila
la 20.9.	PM-supersisuottelut (PT9-13)	Ilmajoki
la 27.9.	PM-sisumaastot (PT9-15)	Laihia

Täydellisemmän listauksen kilpailukalenterilinkkeineen ja tuloksineen löydät kotisivuilta: www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/