

Forssan urheilukoulujen lajit ja Salaman tapahtumat 2025:

Päivä	STARTTI	SPORTTI	HARRASTE
Ma 19.5.	Tutustuminen / pikajuoksu	Tutustuminen / pikajuoksu	Tutustuminen / pikajuoksu
Ke 21.5.	Pituushyppy	Kuulantyöntö	Kuulantyöntö
Ma 26.5.	Pallonheitto	Pituushyppy	Pituushyppy
Ke 28.5.	Aitajuoksu	Keihäänheitto	Keihäänheitto
Ma 2.6. klo 17.00 Metsä Group seurakisat 1	T/P5: 40m, pallonheitto T/P7: 40m, pallonheitto	P/T9: 40m, keihäs	
Ma 2.6. klo 18.15 Salaman nuorisokisat		T/P 9 & T/P 11: 60m, pituus, kiekko	N/M: 100m, 400m aj., seiväs, kuula N/M 19: kolmiloikka, kiekko, kuula N/M 17: 100m, 400m aj., 3-loikka, kiekko T15: 100m, 300m aj., 3-loikka, kiekko P/T 13: 60m, pituus, kiekko T/P 9 & T/P 11: 60m, pituus, kiekko
Ti 3.6. PUUHAPIHA Akvarelli			
Ke 4.6.	Pituushyppy	aitajuoksu	Korkeus
Ma 9.6.	Viestijuoksu	Pituushyppy	3-loikka (halukkaille Taikan seiväshyppytreenit kilparyhmän kanssa osa treeneistä)
Ke 9.6.	Pikajuoksu	Kuulantyöntö	Kuulantyöntö
La 14.6. Suvi-ilta			

Ma 16.6.	Pikajuoksu	Keihäänheitto	Keihäänheitto
Ti 17.6. klo 17.00 Metsä Group seurakisat 2 Jokioisten urheilukenttä	T/P 5: 2-ottelu	T/P 7: 3-ottelu T/P 9: 3-ottelu	T/P 11: 3-ottelu T/P 13: 3-ottelu T/P 15: 3-ottelu
Ke 18.6. klo 18.00 Hämsyn seuracup 1 div 1.osakilpailu LEMPÄÄLÄ	URHEILUKOULUSSA Pallonheitto	URHEILUKOULUSSA Viestijuoksu	URHEILUKOULUSSA Pituushyppy
Ma 23.6.	Pituushyppy	Kiekonheitto	Kiekonheitto
Ke 25.6.	Turbokeihäänheitto	Aitajuoksu	Kestävyysjuoksu
Ma 30.6.	Kuulantyöntö	Kestävyysjuoksu	Aitajuoksu

Päivä	STARTTI	SPORTTI	HARRASTE
ke 2.7.	Viestijuoksu	Korkeushyppy	Korkeushyppy
ma 7.7.	Pikajuoksu	Pituushyppy	Aitajuoksu
ke 9.7. 17.30 Metsä Group seurakisat seurakisa 3	T/P 5: 40m, pituus	T/P 7: 40m, pituus T/P 9: 40m, 600m, korkeus	T/P 11 & 13: 60m aj., 600m, korkeus
ma 14.7.	Pituushyppy	Pikajuoksu	Viestijuoksu
ke 16.7.	Aitajuoksu	Viestijuoksu	Pituushyppy
ma 21.7.	kuulantyöntö	korkeushyppy	korkeushyppy
ti 22.7. PM kisat 14-15v & 17-v. Osa 1			

ke 23.7.	Turbokeihäänheitto	Korkeushyppy	Kuulantyöntö
to 24.7. PM kisat 14-15-v ja 17-v. (osa 2)			
ma 28.7.	Toivelaji	Toivelaji	Kestävyyssjuoksu (& kilpakävely)
ke 30.7.	Viimeiset treenit! Toivelajia ja pelailua	Viimeiset treenit! Toivelajia ja pelailua	3-loikka
ma 4.8.			Keihäänheitto
ke 6.8.			Pikajuoksu
Ma 11.8. klo 18.00 Salaman Holjat kisat		P9: 40m, 1000m, keihäs T9: 40m, 1000m, keihäs	N/M:200m, seiväs N/M 19: keihäs, pituus N/M 17: 200m, pituus, korkeus, keihäs T/P15: 300m, pituus, korkeus, keihäs T/P13: 200m, 1000m, 3-loikka, seiväs, keihäs T/P11: 60m, 1000m, 3-loikka, keihäs
ke 13.8.			Toivelaji
ma 18.8.			Pituus
ke 20.8.			Kuula
pe 22.8.			KUNNIAKIERROS
Ma 25.8. klo 18.00 Seuraottelu Salama-Ryske-Esa Forssassa		P9: 60m, pituus, kuula T9: 60m, pituus, kuula	P15: 100m, korkeus, keihäs T15: 100m, korkeus, keihäs P13: 100m, korkeus, keihäs T13: 100m, korkeus, keihäs P11: 60m, pituus, kuula T11: 60m, pituus, kuula P9: 60m, pituus, kuula T9: 60m, pituus, kuula

Ke 3.9.	STARTTI	SPORTTI	HARRASTE
Hippokisat			

Ke 17.9. klo 17.30		Maastajuoksu 1km	Maastajuoksu 1km
<u>Metsä Group</u> <u>seurakisat</u> Lamminranta, Forssa			