



JUNNUTIEDOTE



Syyskuu 2016

Uusi yleisurheilukausi starttaa tiistaina 13.9, ja iloksemme olemme saaneet suuren määrän uusia innokkaita yleisurheilijoita mukaan toimintaamme. Uusi kausi tuo tullessaan paljon uutta ja jännittävää. Ilmoittautuminen on auki edelleen ja voit tuoda myös ystäväsi kokeilemaan harrastusta. Ryhmiin mahtuu vielä mukaan!

Ilmoittautuneille on lähetetty kuun vaihteessa laskut, joissa on maksuaikaa syyskuun loppuun asti. Mikäli maksuihin liittyy epäselvyyttä, olkaa yhteydessä Sannaan.

Ryhmäjaot tehdään piakkoin ja pyrimme huomioimaan niitä koskevia toiveita. Järjestämme syksyn aikana vanhempainillan, jossa käymme tulevia asioita läpi, seuran toimintaa ja kilpailujärjestelmää.

Pidämme harjoitustauon viikolla 36, eli viimeiset ulkotreenit olivat tämän kauden osalta torstaina 1.9. Kilparyhmät treenaavat vielä perjantaina 2.9. Sisätiloihin siirryttäessä harjoitusajat palaavat talviaikoihin eli treenit ovat tiistaisin ja lauantaisin. Tämän lisäksi kilparyhmät harjoittelevat muinakin päivinä.

Suuret kiitokset kuluneesta kaudesta kaikille urheilukoululaisillemme, ohjaajille, aktiivisille vanhemmille, jotka ovat auttaneet harjoituksissa, kilpailuissa sekä tapahtumien järjestämisessä! Yhteishengellä ja tiimityöllä saamme jatkossakin aikaan hienoa tulosta ja jälkeä!

Yhteishenkeä kohotamme myös seuran edustusvaatteilla, joita on mahdollista tilata syksyn aikana. Noname seuravaatetilaus tehdään jälleen kootusti myöhemmin ilmoitettavana aikana. Urheilukoulumaksuun kuuluvat T-paidat tulevat lokakuun aikana.

Syksyn ryhmiin ilmoittautuminen on mahdollista tehdä läpi kauden, mutta mikäli haluat varmistaa paikkasi, ole aktiivinen, sillä ryhmät täyttyvät nopeasti! Ilmoittautuminen tapahtuu VU:n nettisivujen tai MyClubin kautta, mikäli tarvitset neuvoja ilmoittautumisen suhteen, ole yhteydessä Sannaan!

Sporttista ja aurinkoista syksyn jatkoa toivottaen,

Sanna Saarman
Valmennuspäällikkö
Viipurin Urheilijat



Ilmoittautuminen syksyn treeniryhmiin 2016-2017

Uusi kausi ja syksyn hallitreenit starttaavat syyskuun puolivälissä ja ilmoittautuminen kauden 2016-2017 urheilukouluun on nyt auki!

Voit ilmoittautua vanhan systeemin kautta nettisivuillamme tai MyClubin kautta.

Mikäli et muista MyClub-tunnuksiasi, voit ilmoittautua myös tästä linkistä:

<https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/juniorit/>

Ryhmäjaot on luettavissa nettisivuillamme. Perusrunko pysyy samanlaisena kuin viime syksynä. Uutuutena tulevalle kaudelle on Nuorisovalmennusryhmä, joka on tarkoitettu 15-18-vuotiaille nuorille urheilijoille. Ryhmässä on enemmän harjoituskertoja sekä lajiharjoittelua. Kilparyhmien osalta on valittavissa kolmen tai neljän harjoituskerran urheilukoulupaketti. Neljäs treenikerta toteutetaan Mellunmäen koulun tiloissa.

Pienempien urheilukoululaisten kohdalla lisäsimme harjoituskerran koulun liikuntasaliin, joten valittavana on Myllypuron liikuntahalli tai Mellunmäen ala-asteen ryhmä.

Mikäli sinulla on kysyttävää harjoitusryhmistä, ole yhteydessä niin autan mielelläni.

HUOM! Mikäli harkitsette kilparyhmään siirtymistä tai sinulla on toiveita ryhmästä, voit kirjoittaa ne ilmoittautumisen lisätiedot-kenttään tai laittaa sähköpostia:

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Uudistamme ryhmäjakoa ja lisäämme kilparyhmien harjoitteluun klinikka-tyyppistä treeniä.

Syksyn aikataulu:

Maanantai	Pallomylly klo 15.30-17.00	Kilparyhmät
Tiistai	Liikuntamylly klo 17.30-19.00	Kaikki ryhmät
	Mellunmäen ala-aste klo 18.00-19.00	5-6v.
	Mellunmäen ala-aste klo 19.00-20.00	7-8v.
Keskiviikko	Pallomylly klo 15.30-17.00	Kilparyhmät
Torstai	Mellunmäen ala-aste klo 18.00-20.00	Kilparyhmät
Perjantai	Liikuntamylly klo 16.30-18.00	Kilparyhmät
Lauantai	Liikuntamylly klo 13.00-14.30	Kaikki ryhmät

HUOM!

Myös jo mukana toiminnassa olevat juniorit ilmoittautuvat ilmoittautumislomakkeen kautta. Ilmoittautuminen kannattaa tehdä hyvissä ajoin!

TULE MUKAAN PARHAASEEN SEURAAN!

Syysloma viikolla 42

Syysloma ajoittuu tänä vuonna viikolle 42.

Harjoituksiin saattaa tulla muutoksia syyslomaviikon ajalle. Tästä informoidaan hyvissä ajoin ennen lomaviikkoa.

Kauden 2016-2017 avaus –Syyskipinät!

Lauantaina 17.9. järjestetään Vuosaaren kentällä klo 10.00–13.00 uuden harjoituskauden kunniaksi Syyskipinät.

Näin ollen lauantaina harjoituskerran korvaa Heteniityn kentällä oleva liikuntapäivä ja normaaleja harjoituksia ei pidetä lainkaan. Kaikki siis kipinöimään Heteniityyn!

Harjoitukset alkavat tiistaina 13.9. klo 17.30, jolloin kokoonnutaan juoksusuoran päädyssä olevassa katsoimossa. Tiistaina harjoittelevat siis: 08-09 aloittavat ja jatkavat, 07-06 aloittavat ja jatkavat, 05-04 aloittavat ja jatkavat, 02-03 aloittavat ja jatkavat sekä 01- ja vanhemmat.

Poikkeuksena tähän ovat 5-6-vuotiaiden ryhmä, jotka kokoontuvat ensimmäisen kerran lauantaina 17.9. Samana päivän järjestetään perinteiset Syyskipinät Heteniityn kentällä Vuosaarella, eli pienten ensimmäinen harjoituskerta alkaa lastentapahtuman merkeissä! ☺

LAUANTAINA 17.9. HARJOITUKSIA EI SIIS PIDETÄ HALLISSA, VAAN KERTA KORVATAAN KAUDEN AVAUKSEN MERKEISSÄ SYYSKIPINÄ-TAPAHTUMALLA HETENIITYN URHEILUKENTÄLLÄ KLO 10-13. KOSKEE KAIKKIA RYHMIÄ!

Tapahtuma on ollut viime vuosina varsin suosittu, ja paikalle odotetaan jälleen satoja lapsia. Tapahtuma järjestään yhteistyössä Vuosaaren Lions Clubin/Soihtujen kanssa. Syyskipinät on maksuton koko perheen tapahtuma, jonne kaikki ovat tervetulleita. Paikalla on myös urheilijavieraita sekä maaotteluista tutuksi tullut Leevi-leijona! Kaikki osallistujat saavat mitalin sekä suoritetuista lajeista tulokortin.

Lisätietoja tapahtumasta ja ilmoittautumisesta löydät osoitteessa: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/syyskipinat-2016/>



Ilmoittautuminen ennakoon viipurinurheilijat.fi/syyskipinat tai paikan päällä.

Ilmoittautuminen: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/syyskipinat-2016/>

Myös tämä tapahtuma tarvitsee toimitsijoita mittaamaan, kellottamaan ja kirjaamaan tuloksia, joten kaikki mukaan kipinöimään! ☺

Tykkää Viipurin Urheilijoista Facebookissa!

Käy tykkäämässä meistä Facebookissa, josta saat myös tietoa ja infoa seuran toiminnasta.

Face-bookista löydät ajankohtaiset uutiset, kuvia tapahtumista ja kilpailuista! ☺

Tulevia kisoja

Kauden lopetus tehdään tänä vuonna maastokisojen merkeissä. Avoimet seuramaastajuoksukilpailut järjestetään tiistaina 6.9. Mustavuoren maisemissa Vuosaarella.

Sarjat ja matkat:

P/T 7-9v. 1km
P/T 10-11v. 2km
P/T 12-13v. 2km
P/T 14-17v. 3,2km

Alustava aikataulu:

18.00	P/T 7	1km (mys -09 jälkeen syntyneet)
18.15	P/T 9	1km
18.35	P/T 11	2km
19.05	P/T 13	2km
19.15	P/T 15 ja 17	3,2km

Aikataulu on suuntaa antava ja saattaa muuttua vielä kilpailupaikalla osallistujamäärän mukaan.

Ilmoittautuminen kilpailukalenterin kautta: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=18394>

Ilmoittautua voit myös paikan päällä klo 17.30 alkaen.

<https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/avoimet-seuramaastot-6-9/>