



JUNNUVIERITIEDOTE



Tammikuu 2017

Vuosi on vaihtunut ja harjoitukset ovat lähteneet reippaasti käyntiin. Halli on täynnä nuorempia ja vanhempia urheilijoita ja viime talvena uutuutena aloittanut aikuisten yleisurheilukoulu jatkuu myös tulevalla kaudella.

Paljon on myös tapahtumia ja kilpailuja. Tammikuussa kilpaillaan junnuviestit, johon valitaan joukkueita mahdollisimman paljon. Viestiharjoitukset ovat käynnistyneet ja toivomme, että saamme runsaasti juoksijoita mukaan talven viestikisaan.

Harjoituksiin liittyvä tärkeä asia on myös harjoituksissa oleminen ja käyttäytyminen. Olette varmasti huomanneet, että tiistai on todella kiireinen ilta hallilla. Meidän lisäksemme harjoituksia vetävät samaan aikaan Tapanilan Erä sekä Helsingin Suunnistajat. Ennen VU:n vuoroa on aikuisten yleisurheilijoiden vuoro, joka päättyy klo 17.30 eli juuri ennen oman vuoromme alkua.

Pienehkössä tilassa on siis paljon erilaisia ja eri-ikäisiä urheilijoita muutaman tunnin aikana. Tämän takia on erittäin tärkeää liikkua hallilla rauhallisesti, katsoa eteensä ja seurata, missä tapahtuu ja varoa, ettei kävele juoksevan urheilijan eteen. Ennen klo 17.30 hallin tiloissa (radalla) ei saa juosta ja toivomme, että kokoontuminen katsomoon tapahtuu hyvässä järjestyksessä muut urheilijat huomioiden.

Samat ohjeet pätevät myös lauantaisin, eli ennen klo 13.00 alkavia harjoituksia liikutaan hallin tiloissa rauhallisesti ja muut huomioiden. Ota myös huomioon hallin seinällä oleva paikkavarauksista, jonka mukaan ohjaajat varaavat ryhmälleen harjoituspaikan.

Jos on ollut alkuvuosi kiireinen, kiire ei tunnu loppuvan kuun vaihtuessaan. Tulevia tapahtumia ja kilpailuja järjestellään jo kovalla tohinalla. Tärkeimmät tapahtumat ovat mm. Seuraottelu, Tampereella maaliskuussa järjestettävät Tampere Indoor Junior Games -hallikilpailut sekä maaliskuun taitteen Pajulahden harjoitusleiri.

Hallilla nähdään!

Talvisin terveisin,

Sanna Saarman
Valmennuspäällikkö
Viipurin Urheilijat



Aikuisten urheilukoulu

Aikuisten yleisurheilukoulu on tarkoitettu kaikille yleisurheilusta kiinnostuneille. Se on erinomainen harrastusmuoto ja väylä yleisurheilun pariin. Halutessasi sinulla on mahdollisuus syventää osaamistasi kilpaurheilun kaikkiin sarjoihin. Teemme paljon erilaisia harjoitteita päämääränä hyvä kehonhallinta, suoritustekniikat sekä liikkuvuuden parantaminen.

Yleisurheilukoulu sopii aloittelijoista ja korkeammalle tähtääville yleisurheilun harrastajille. Pääpaino harjoittelussa on:

- fyysisen kunnon ylläpito ja kehittäminen
- juoksu ja juoksutekniikat
- liikkuvuus
- voimaharjoittelu
- loikka ja hyppelyharjoitteet
- lajitekniikat

Harjoittelu on monipuolista yleisurheilu lajiharjoittelua, jossa pääpaino on juoksuissa. Harjoittemme yleisurheilun monipuolisia lajeja, kuten pikajuoksut, aitajuoksut, korkeus, pituus, 3-loikka, keskimatkat ja kokeilemme myös eri heittolajeja tilanteen mukaan, tietenkin aina huomioiden yksilön tarpeet ja kehitystason.

Harjoituspaikkoina ovat Liikuntamyylly 30.4.2017 asti. Vuosaaren urheilukenttä 1.5.-3.9.2017.

Voit harjoitella 1-3 kertaa viikossa, valintasi mukaan:

1 x viikossa

Kevätkausi 10.1. - 30.4.2017 120,00€

Kesäkausi 1.5. - 31.8.2017 120,00€ (sis. 3 viikon harjoittelutauon)

Syyskausi 3.9. - 19.12.2017 120,00€

Harjoituspäivä valintaisesti joko lauantai tai tiistai

2x viikossa

kevätkausi 10.1. - 30.4.2017 220,00€

Kesäkausi 1.5. - 31.8.2017 220,00€ (sis. 3 viikon harjoittelutauon)

Syyskausi 3.9. - 19.12.2017 220,00€

3x viikossa

kevätkausi 10.1. - 30.4.2017 280,00€

Kesäkausi 1.5. - 31.8.2017 280,00€ (sis. 3 viikon harjoittelutauon)

Syyskausi 3.9. - 19.12.2017 280,00€

Harjoituspäivät tiistai, (perjantai) ja lauantai

Jäsenmaksu

Hinnat ovat oman seuran Viipurin Urheilijoiden jäsenille. Liittymällä jäseneksi saat seuran etuudet, liittymismaksu on 50,00€/vuosi. Otamme mukaan myös muiden seurojen jäseniä, silloin osallistumismaksu on kausimaksun lisäksi +30,00€/kausi. Teemme myös yksilöllisiä valmennusohjelmia ja kilpailusuunnitelmia.

Vastuuvalmentajana toimii Auli Marttinen (Lok, Lvt)

Tiedustelut Viipurin Urheilijoiden toimistolta tai vastuuvalmentajalta.

Seurakisat lauantaina 14.1.

Viipurin Urheilijat järjestää Seurakisat lauantaina 14.1. Myllypuron liikuntahallissa alkaen klo 13.00.

Seurakilpailut ovat hyvä ensimmäinen askel kohti muita kilpailuja ja antaa kokemusta tulevia koitoksia varten. Kuka tahansa voi osallistua eli kaikki siis rohkeasti kisaamaan! Ilmoittautumista ei tarvitse tehdä erikseen, ryhmän ohjaajalla on nimilista, riittää kun saavut ajoissa paikalle. Kilpailuaikataulu julkaistaan kilpailua edeltävänä päivänä. Vanhempia toivotaan osallistuvan toimitsijoiksi, näin saamme vietyä kilpailut läpi aikataulussa. Tehtäviä ovat tulosten kirjaaminen.

Mikäli pääset auttamaan toimitsijatehtävissä, ole yhteydessä Sannaan.

Kilpailut pyritään viemään läpi harjoitusajan puitteissa.

Ilmoittautumiseen liittyvistä asioista voit ottaa yhteyttä Sannaan sähköpostilla:

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Sarjat ja lajit:

M/N 17 200m ja 600m

T/P 15 200m ja 600m

T/P 13 200m ja 600m

T/P 11 200m ja 600m

T/P 9 200m ja 400m

T/P 7 200m ja 400m

T/P 5 100m ja 200m

HUOM! Lauantaina ei ole normaaleja harjoituksia lainkaan, vaan koko harjoitus aika kilpaillaan. Lajit käydään läpi ryhmittäin, jonka jälkeen loppuverkka/leikki. Kaikki osallistujat saavat osallistumismitalin!



Seuraottelu VU-LUM lauantaina 21.1.2017

Perinteikäs Seuraottelu Viipurin Urheilijat-Lappeenrannan Urheilumiehet kilpaillaan jälleen lauantaina 21.1 klo 13.00-15.00.

Seura valitsee joukkueet, jokaiseen lajiin valitaan 3-5 osallistujaa per laji.

Kilpailuun tarvitaan jälleen toimitsijoita auttamaan kilpailujärjestelyissä, jotta saamme lajit vietyä läpi aikataulussa. Mikäli haluat osallistua toimitsijaksi, ole yhteydessä Sannaan.

Alustava kilpailuaikataulu:

13.00	Seuraottelun avaus, lippujen nosto
13.05	1500m Miehet+ Naiset
13.05	kuula Miehet + Naiset & P13/T13
13.15	60m Miehet
13.20	60m Naiset
13.25	60m P 15
13.30	60m T 15
13.35	60m P 13
13.40	60m T 13
13.40	Pituus Miehet + Naiset & T15 ja P15
13.55	600m T13/P13
14.05	T15 200m
14:10	P15 200m
14:15	N 200m
14.20	M 200m
14.40	4x200m Viesti
15.00	Seuraottelun palkintojen jako

Urheilukoulun mahdollisesti poikkeusaikataulusta ilmoitetaan myöhemmin. Harjoitukset pidetään normaalisti.

Aikuisten yleisurheilukoulu järjestetään normaalisti kilpailuaikataulu huomioiden.



Pajulahden leiri 31.3.-2.4.2017

Pajulahden leiri järjestetään jälleen 31.3.-1.4.2017.

Pajulahteen on tehty alustava varaus ja meillä on käytössä Pajulahti-halli sekä toiveiden ja suunnitelmien mukaan muita harjoitustiloja. Leirille voi osallistua kaikki juniorimme ja mukaan voi lähteä, vaikka ei olisi ollut ennen leireilemässä.

Hinnat 2017:

Opistotaso, täysihoitoateriat + iltapalabuffetit – 2vrk leiri.

Aikuinen 72e + 5,30e/vrk = 154,60e + bussimaksu 15e = 169,60

Juniori 67e + 4,35e/vrk = 142,70e + bussimaksu 15e = 157,70e

+ bussimaksu 15e edestakaisin

Muutoksena aiempiin vuosiin on 15 euron bussimaksu, joka kattaa edestakaisen kuljetus opistolle ja Helsinkiin. Hinta sisältää lisäksi kahden yön opistotason majoituksen, ruoat (aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala), suorituspaikkojen käytön, kuntosalin ja rantasaunan.

Pajulahdessa on muutenkin erittäin kattavat urheilumahdollisuudet, joten jokainen pääsee varmasti toteuttamaan omia mielenkiinnon kohteitaan urheilun saralla (osa urheilulajeista saattaa olla lisämaksullisia). Eli myös vanhemmille löytyy paljon erilaisia aktiviteetteja.

Ohjelmaksi on alustavasti suunniteltu tietysti yleisurheilua mahdollisimman monipuolisesti, pelejä ja leikkejä, saunomista, leffailtaa, yhdessäoloa sekä ohjelmaa myös vanhemmille. Mukaan lähtee VU:n edustaja sekä ohjaajia, mutta vanhemmat ovat toivottuja ja tervetulleita mukaan etenkin nuorimpien seurassa.

Reissuun lähdetään perjantaina iltapäivällä (n. 15 aikaan) ja paluu on sunnuntaina iltapäivällä klo 14.

Tutustukaa Pajulahteen osoitteessa <http://www.pajulahti.com/>

Sitovat ilmoittautumiset leirille tulee tehdä 30.1.2017 mennessä Sannalle, sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi.

Tulevat kilpailut

Helsyn Junnuviestit 29.1.2017

29.01. klo 14:30 alkaen:

P15: 3 x 600m, 4 x 200m

T15: 3 x 600m, 4 x 200m

P13: 3 x 600m, 4 x 200m

T13: 3 x 600m, 4 x 200m

P11: 3 x 600m, 4 x 200m

T11: 3 x 600m, 4 x 200m

P9: 3 x 400m, 4 x 200m

T9: 3 x 400m, 4 x 200m

Alustava aikataulu:

4x200 m

14.30 T9

14.45 P9

14.55 T11

15.20 P11

15.45 T13

16.00 P13

16.25 T15

16.50 P15

3x400 m

17.05 T9

17.25 P9

3x600 m

17.35 T11

18.00 P11

18.25 T13

18.50 P13

19.15 T15

19.40 P15

4x200 kahden kaarten tasoituksella, paitsi 9 v. lähtö kaariviivalta. 3x400 ja 3x600 lähtö kaariviivalta.

Seura ilmoittaa joukkueet!

JOUKKUEIDEN VARMISTUKSET JA JÄLKI-ILMOITTAUTUMISET VIIMEISTÄÄN 60 MIN ENNEN OMAA STARTTIA!

Tampere Junior Indoor Games 10.-12.3.2017

10.03. klo 09:30 alkaen:

M17: 60m

N17: 60m

P15: keihäs

T15: seiväs, keihäs

11.03. klo 09:30 alkaen:

P15: 60m, 800m, 300m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, kiekko, 4 x 80m aj

T15: 60m, 800m, 300m aj, pituus, kiekko, 4 x 80m aj

P14: 60m, 800m, 300m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, kiekko

T14: 60m, 800m, 300m aj, pituus, kiekko

P13: 60m, kuula, kiekko, 4 x 60m aj

T13: 60m, pituus, kuula, 4 x 60m aj

P12: 60m, pituus, kiekko

T12: 60m, korkeus

P11: 60m, korkeus, kuula, 4 x 60m aj

T11: 60m, pituus, kiekko, 4 x 60m aj

P10: 60m, pituus, kuula

T10: 60m, kuula, kiekko

12.03. klo 09:30 alkaen:

P15: 300m, 60m aj, seiväs, pituus, 4 x 100m

T15: 300m, 60m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, 4 x 100m

P14: 300m, 60m aj, pituus, keihäs

T14: 300m, 60m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs

P13: 1000m, 60m aj, korkeus, pituus, 4 x 100m

T13: 1000m, 60m aj, korkeus, keihäs, 4 x 100m

P12: 1000m, 60m aj, kuula

T12: 1000m, 60m aj, pituus, keihäs

P11: 1000m, 60m aj, pituus, keihäs, 4 x 100m

T11: 1000m, 60m aj, korkeus, kuula, 4 x 100m

P10: 1000m, 60m aj, keihäs

T10: 1000m, 60m aj, pituus

Osallistumisoikeus neljään lajiin + viesteihin. Ilmoittautuminen 5.3. mennessä.

Huom! Osallistumisoikeus ainoastaan omaan sarjaan!!

Ei jälki.-ilmoittautumisia.