



JUNNUTIEDOTE



Toukokuu 2015

Kesä tekee kovasti tuloaan, ja varma merkki siitä on treenien siirtyminen pihalle. Nyt onkin hyvä hetki testata yleisurheilukentillä, mitä talven aikana on tullut opittua! Ulkokentille siirtyminen toi tullessaan myös muutoksia harjoituspäiviin ja treenipaikkaan. Kiitos kaikille joustamisesta!

Treenit jatkuvat siis läpi kesän, pois lukien lyhyt tauko heinäkuussa. Harjoitusten osallistujamäärät ovat oletettavasti pienempiä kesällä ja loma-aikaan ja ryhmiä yhdistetään tilanteen mukaan sekä hiljaisimman lomakauden aikana. Kuitenkin treenit siis pyörivät normaalisti läpi kesän.

Kesä tuo mukanaan myös runsaan kattauksen erilaisia kilpailuja. Huhti-toukokuussa on VU jo ollut menestyksekkäästi esillä maastojuoksukilpailuissa. Ulkoratakauden avaavat junnuviestit sekä junnuottelut lähestyvät jälleen kovaa vauhtia, ja kilpailut järjestetään Vantaalla Myyrmäen kentällä ja Helsingin Eläintarhan kentällä toukokuun aikana.

Näihin kahteen kilpailuun kaikki siis mukaan! Viestikisojen vuoksi harjoituksia ei ole Pukinmäen kentällä keskiviikkona 20.5.

Huhtikuun puolessa välissä olimme Pajulahdessa leirillä ja tässä kohtaa suuri kiitos kaikille mukana olleille! Leiri sujui erinomaisesti ja harjoituksissa nähtiin paljon hienoja suorituksia ja loistavaa yhteishenkeä. Otetaan ensi vuonna uudestaan!

Aurinkoista ja sporttista kesää toivottaen,

Sanna Saarman

Valmennuspäällikkö

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Urheilukoulu Pukinmäessä

Tänä keväänä ulkoarjoituksiin siirtyminen koki muutoksia. Vuosaaren remontin takia paikka muuttui Pukinmäkeen tuoden tullessaan myös harjoituspäivien muutoksen. Treenipäivät ovat nyt maanantai ja keskiviikko kello 18.00–19.30. Kilparyhmäläiset harjoittelevat tämän lisäksi myös lauantaisin klo 11.00–12.30. Puotilan ala-asteen ryhmä sekä lauantain klo 13.00-14.15 5-6v. ryhmät siirtyvät Pukinmäkeen keskiviikolle ja treeniaika on klo 18.00-19.15.

Vuosaaren remontin odotetaan valmistuvan juhannukseen mennessä, jonka jälkeen pyrimme siirtämään harjoitukset takaisin sinne. Treenipäivät ovat silloin todennäköisesti tiistai ja torstai. Tästä tulee infoa kesän kuluessa.

Varusteet ja Piikkarit

Ulkokentille siirtyminen tuo tullessaan haasteita treenivarusteisiin ja jalkineisiin. Lämpimästä hal-
lista siirtyminen koleahkoon ja välillä sateiseen säähään lisää sairastumis- ja vammariskiä. Tässä
kohtaa haluankin muistuttaa kaikkia pukeutumaan lämpimästi ja ottamaan mukaan varavaatteita
harjoituksiin. Pukinmäen kentällä on lähellä pukuhuone, jossa voi tarvittaessa vaihtaa kuivaa vaa-
tetta päälle. Kurkistelkaa siis sääennusteita ennen harjoituksiin lähtöä! ☺

Muistilista treeneihin:

Lenkkarit

Juomapullo

Piikkarit (jos sellaiset löytyy)

Tuulipuku tai verkkapuku lämmittelyyn päälle tai koko treenin ajaksi

Vaihtosukat ja T-paita ja/tai verkkatakki reppuun

Tärkeää on, että lihakset pysyvät lämpimänä ja koleassa säässä on hyvä pitää pitkiä trikoita, verk-
kareita tai tuulihousuja jalassa.

Piikkarit

Piikkarit kuuluvat olennaisesti yleisurheilun harrastamiseen. Monet ovatkin kyselleet, mistä näitä
saa ja miten niitä kuuluu käyttää.

Pääsääntöisesti piikkareita pystyy hankkimaan isommista kilpailuista paikan päältä tai hyvin varus-
tetuista urheiluliikkeistä. Junnujen pm-kisoissa ovat myyjät usein paikalla, ja esimerkiksi kesän
suurtahtuma YAG on oivallinen paikka hankkia itselleen sopivat piikkarit.

Miten piikkareita käytetään?

Piikkarit kuuluvat olennaisesti lajiharjoitteluun. Niitä ei käytetä verryttelyn eikä venyttelyn aikana.
Koordinaatioita eli polvennostojuoksua yms. ei pidä tehdä piikkarit jalassa. Miksi? Siksi, että piik-
kareissa on usein melko ohut pohja, joka rasittaa liikaa jalkoja. Niiden käyttöä tulee siis säännöstel-
lä. Kaikki verryttelyyn ja lämmittelyyn kuuluva pitää siis tehdä lenkkarit jalassa. Piikkarit laitetaan
jalkaan silloin kun halutaan tehdä tehokkaita suorituksia, esimerkiksi juosta maximi kovaa tai hypä-
tä pituutta tai korkeutta. Kun lajisuoritukset on saatu loppuun, piikkarit otetaan pois ja loppuver-
ryttely tulee tehdä lenkkarit jalassa tai paljain jaloin.

SeuraVaatteet

Tilatut seuran asut saapuivat taas toimistolle! Olkaa aktiivisesti yhteydessä, mikäli haluatte hank-
kia Nonamen tuotteita, tuon tilauksia harjoituksiin toiveiden mukaan.

Urheillaan kaikki seuran väreissä! ☺

VU:n kesäurheilukoulu 1.-12.6.2015

Kesällä 2015 urheilukoulua järjestetään Pukinmäen urheilukentällä, Laajasalon urheilupuistossa, Herttoniemenrannan urheilukentällä ja Latokartanon liikuntapuistossa klo 9.00–12.00 välisenä aikana. Kesäurheilukoulu on tarkoitettu 7–13-vuotiaille lapsille. Ryhmät jaetaan iän mukaan.

Kesäurheilukoulussa urheillaan kahden viikon ajan maanantaista perjantaihin tutustuen monipuolisesti yleisurheilulajeihin ikäluokalle sopivalla tavalla sekä pelaillen ja leikkien. Kesäurheilukoulu kestää 3 tuntia, jonka puolessa välissä pidetään evästauko. Varaa mukaan oma välipala!

Urheilukoulu huipentuu viimeisien päivien hauskoihin miniolympialaisiin.

<https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/kesaurheilukoulu-2015/>

Hinnat:

Ilmoittautuminen 18.5. mennessä	120€
Viipurin Urheilijoissa ympärivuotisesti mukana olevat:	60€

ILMOITTAUTUMINEN:

Voit ilmoittautua nettisivuiltamme ilmoittautumislomakkeen kautta: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/kesaurheilukoulu-2015/>

Ilmoittautuminen on sitova ja lasku lähetetään sähköpostitse pian ilmoittautumisen jälkeen.

VARUSTEET:

Varustukseksi riittää säänmukainen vaatetus ja urheiluun sopivat jalkineet (lenkkarit) sekä juomapullo. Sisätiloja ei valitettavasti ole käytössä sateenkaan sattuessa, joten huomioithan tämän varustuksessa.



LISÄTIEDOT:

toimisto@viipurinurheilijat.fi

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

**JUOKSE, HYPPÄÄ, HEITÄ! - YLEISURHEILU ON HAUSKA JA MONIPUOLINEN TAPA HARRASTAA
LIIKUNTAA**

Youth Athletics Games 12.–14.6.2015

**Kesän suurimmat juniorikilpailut Youth Athletics Games järjestetään tänä vuonna Espoon Lep-
pävaaran kentällä (13–17-vuotiaat) sekä Otaniemen kentällä (9–12-vuotiaat) 12.–14.6.2015.**

Tapahtumaan odotetaan suurta määrää nuoria urheilijoita paikalle, ja YAG onkin loistava tilaisuus päästä kokemaan suuren urheilujuhlan tunnelmaa. YAG-tapahtumaan kannattaa ehdottomasti osallistua. Jos oman ikäluokan sarjaa ei jostain lajista löydy, vanhempien sarjaan voi aina osallistua. Laitathan sarjan lajin perään ilmoittautumisessa.

Aitataulut, lajiohjelma ja muu info: <http://www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/youth-athletics-games>

VU-laisten kisapaketti:

FJG-seurayhdistyksen jäsenseurojen F-kisapaketti á 30€, pitää sisältää osallistumisoikeuden kolmeen lajiin ja viesteihin, kisamateriaalin (mm. T-paita ja käsiohjelma) ja pääsyn oheistapahtumiin (normaalihinta 40/55€).

F-kisapaketti hinta á 30 € on voimassa ilmoittautumisajan loppuun 1.6. saakka.

HUOM! Urheilija voi ostaa lisälajeja omaan kisapassiinsa 1.6. asti. Lisälaji maksaa 10€ ja niiden ilmoittautuminen ja maksu tapahtuu osoitteessa: <http://www.yleisurheilurekisteri.fi>, palvelutunnuksella 2015YAGLISA.

Energy in action! Tule! Koe! Kilpaile!

Tulevia kisoja

Muistathan ilmoittautua kisoihin itse osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi.

Seura maksaa osallistumismaksut Helsyn pm-kisoihin, mutta kilpailukalenterista löytyy myös lukuisia omakustanteisia kisoja.

Seuran nettisivuilla on nyt myös koonti kesän kilpailuista. Voit käydä tutustumassa osoitteessa: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/harjoitus-ja-kilpailukalenteri-22/>

Samalta sivulta näet myös tulevat harjoitukset ja kellonajat.

Nyt rohkeasti kisaamaan!

Junnuviestit, 19.–20.5., Myymäki, Vantaa

Viestitreeneit aloitetaan aktiivisesti heti ulkotreenien alettua ja joukkueet kootaan niin, että mahdollisimman moni pääsee osallistumaan. Seura valitsee joukkueet hallikauden tilastoihin perustuen. Muista ilmoittaa, mikäli haluat osallistua viesteihin **viimeistään maanantaina 11.5.** joko omalle ohjaajallesi tai Sannalle.

19.05. klo 17:30 alkaen:

P15: 4 x 100m

T15: 4 x 100m

P13: 4 x 100m

T13: 4 x 100m

P11: 4 x 50m

T11: 4 x 50m

P9: 8 x 40m

T9: 8 x 40m

20.05. klo 17:30 alkaen:

P15: 4 x 800m, 4 x 80m aj

T15: 4 x 800m, 4 x 80m aj

P13: 4 x 600m, 4 x 60m aj

T13: 4 x 600m, 4 x 60m aj

P11: 4 x 600m

T11: 4 x 600m

P9: 4 x 400m

T9: 4 x 400m

9-v. 8x40 m juostaan sukkulaviestinä, joukkueessa on oltava vähintään yksi poika ja yksi tyttö, muut kuusi juoksijaa saavat olla kumpaa sukupuolta tahansa.

Kilpailuinfoa:

<http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=14693>

Aikataulu:

<http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=17&nid=14693>

Junnuottelut, 26.–27.5., Eläintarha, Helsinki

26.5. klo 17.30 alkaen

P15: 5-ottelu

T15: 5-ottelu

P13: 4-ottelu

P11: 3-ottelu

P9: 3-ottelu

27.5. klo 17.30 alkaen

T13: 4-ottelu

T11: 3-ottelu

T9: 3-ottelu

Lajit:

T/P 9: 60m, pituus, kuula. Eli 3-ottelu

T/P 11: 60m, pituus, kuula. Eli 3-ottelu

Tytöt 13: 60m aj, pituus, kuula, 800m. Eli 4-ottelu.

Pojilla 13: 60m aj, korkeus, kuula, 800m. Eli 4-ottelu.

Tytöt 15: 80m aj, pituus, keihäs, korkeus, 800m. Eli 5-ottelu.

Pojat 15: 100m aj, pituus, keihäs, seiväs, 1000m. Eli 5-ottelu.

Kilpailuinfo: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=14694>

Ilmoittautuminen 23.5. mennessä **itse** kilpailukalenterin kautta **tai viimeistään 22.5.**

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Ilmoittautumismaksut: Seura maksaa ennakoilmoittautuneiden ilmoittautumismaksut. Jälki-ilmoittautuminen paikan päällä 16€/laji.
