



Tapahtumat ja kilpailut 2024

Sisäkauden viimeinen treeni la 27.4!

Sisäkauden viimeinen harjoituskerta pidetään Myllypuron liikuntahallissa lauantaina 27.4. Seuraava viikon pidämme taukoa, koska halli sulkeutuu tiistaina 30.4. jo klo 15 ja treenit ovat peruttu tämän vuoksi. Loppuviikon valmistaudumme ulkokauteen ja siirrämme harjoitusvälineet ulkokentälle.

Harjoitukset jatkuvat jälleen Heteniityn kentällä Vuosaarella tiistaina 7.5!

Harjoituspäivät ovat ti klo 18.00-19.30 sekä torstai klo 18.00-19.30. HUOM! Lauantaina ei ole harjoituksia, vaan päivä siirtyy launtaista torstaille perinteen mukaan.

Eläintarhan kentän harjoitukset siirtyvät ulkokentälle ma 6.5!

Kilpailut:

17.4 [Helsyn 9-15v pm-maantiejuoksut ja katumaili](#), Vantaa

2.5 [Helsyn pm-maastot](#), Vantaa

Ilmoittaudu toimitsijaksi kesän 2024 tapahtumiin!

HUOMIO! TALKOOLAISIA KAIVATAAN!

Seura on kauden aikana mukana monessa kilpailussa ja tapahtumassa keräämässä varoja seuran toimintaa varten. Toivoisimmekin että kaikki kynnelle kykenevät tulisivatkin nyt mukaan auttamaan tässä tärkeässä tehtävässä. Tapahtumien varainhankinnalla autamme seuramme toimintaa jatkumaan ja näin lasten harrastuksen jatkuminen on mahdollista.

Voit ilmoittautua mukaan talkoisiin nettisivujemme kautta, linkki alempana.

Valitse linkistä sinulle sopivat päivät ja tule auttamaan tapahtumien järjestelyissä ja läpiviemisessä. Kaikki apu on tarpeen ja voit nyt valita etukäteen sinulle sopivat päivät ja merkitä ne kalenteriisi!

Kaikista tehtävistä annetaan opastusta ja aiempaa kokemusta ei tarvita. Tehtäviä on erilaisia ja voit esittää oman toiveesi ilmoittautuessasi talkoisiin.

HUOM! Toimitsijoita kaivataan erityisesti Helsinki City Running Day-juoksutapahtumaan pe 10.5. sekä la 11.5. ja Toukokuun Kisoihin sunnuntaina 26.5! Molemmat tapahtumat ovat äärimmäisen tärkeitä seuran varainhankinnan kannalta.

Aiempaa kokemusta ei tarvita, tehtäviin perehdytetään!

Terveisin,

Sanna Saarman-Kemppi

[Ilmoittaudu toimitsijaksi](#)

Uudistettu kesäleiri starttaa jälleen 3.6.! - Ilmoittautuminen on auki!

Tänä kesänä yleisurheillaan kesäleirin merkeissä jälleen kesäkuun alussa kahden viikon ajan: MA 3.6- PE 14.6.2024! Leirin päiväkohtainen pituus on nyt klo 9-15, keskellä päivää pidämme lounastauon.

HUOM! Uutuutena tämän vuoden leirillä tarjotaan 13-15-vuotiaille mahdollisuutta valita yleisurheiluleirin lisäksi Heteniityn kentällä TRIATHLON! Lisätietoja voit kysyä: sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Lisäksi järjestämme oman ryhmän seuran nuorisovalmennusryhmille, johon ovat tervetulleita myös seuran ulkopuoliset urheilijat. Leiri sisältää lajiharjoittelua, testejä ja kilpailuun valmistavia harjoituksia.

Koulu on tarkoitettu 5-15-vuotiaille lapsille urheilu- ja liikuntataustasta riippumatta. Voit siis osallistua ilman aiempaa liikuntaharrastusta, toisen urheilulajin harrastajana, tai jo yleisurheilua harrastavana urheilijana. Koulu sopii kaikille liikunnasta kiinnostuneille lapsille, sekä tarjoaa monipuolisia liikunnallisia haasteita ja virikkeitä kesään. Vähemmän liikuntaa harrastaneet saavat uusia kokemuksia liikunnan saralta ja edistyneemmät urheilijat saavat monipuolisuutta ja uusia ideoita harjoitteluun.

Koulussa urheillaan kahden viikon ajan maanantaista perjantaihin ja tutustutaan monipuolisesti yleisurheilulajeihin ikäluokalle sopivalla tavalla. Koulu huipentuu viimeisten päivien hauskoihin miniolympialaisiin, joissa päästään leikkimielisesti kokeilemaan opittuja taitoja. Koulun osallistuvat lapset voivat tulla tutustumaan myös ympäri vuoden toiminnassa oleviin yleisurheilukouluryhmiimme, jotka harjoittelevat kesällä tiistaisin ja torstaisin Vuosaaren kentällä klo 18.00-19.30.

Leirin harjoitusajat kentällä:

Klo 9.00-15.00, lounastauko klo 11.00-12.00

Ohjaajat:

Leirin ohjaajina toimivat Viipurin Urheilijoiden omat urheilijat ja urheilukoulun ohjaajat. Ohjaajat suunnittelevat yleisurheiluohjauksensa sekä pelejä ja leikkejä päivittäiseen ohjelmaan.

Harjoituspaikat:

1. Heteniitty: Heteniityn urheilukenttä, Heteniityntie 2, 00960 Helsinki
2. Latokartano: Latokartanon liikuntapuisto, Agronominkatu 26
3. Laajasalot: Laajasalon liikuntapuisto, Sarvaistonkaari 23

Hinta sisältää:

Laadukkaan yleisurheiluohjauksen / -valmennuksen, VU-tuote, lämmin lounas, seuran jäsenmaksun, lisenssin ja vakuutuksen. Ilmainen osallistuminen kesäkuu-syyskuu aikana järjestettäviin Viipurin Urheilijoiden seurakisoihin.

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

Lisätietoja: sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Tilaa uudet seuravaatteet Intersportista kaudelle 2024!

Nyt on hyvä hetki tilata uudet VU-seuravaatteet kesän kisoihin! Käy nappaamassa omasi verkkokaupasta tai paikan päällä Suomenojan Intersportissa!

VU:n seuratuotevalikoima laajenee! Nyt saatavilla on myös VU-treenijuomapullo ja viime talven hittituote pipo on myös saatavilla! Tilaa tuotteet netistä ja tuotteet saat harjoitusten aikana toimistolta.

Seuramallistosta löydät kokoja niin aikuisille kuin lapsille.

Voit tilata tuotteet postipakettina, suoraan kotiisi tai noutaa ne Intersport Suomenojalta osoitteesta:

Intersport Espoo Suomenoja, Isonniitynkuja 2, 02270 Espoo

[09-887 4150](tel:09-8874150)

suomenoja@intersport.fi

Seurakauppa

09- 887 415 80

seuratilaus.suomenoja@intersport.fi

Klikkaa alla olevasta painikkeesta ja tilaa itsellesi uudet Craft-seuravaatteet!

Craft seuramallisto

Haluatko tukea seuramme junioritoimintaa? Nyt siihen on mahdollisuus!



Nyt on urheiluväellä upea mahdollisuus tukea Viipurin Urheilijoita ja saada oman yrityksen logo VU:n kilpailuihin ja tapahtumiin!

Haemme tukijoita nuorisotoiminnallemme ja uuden vaihduttua alla siihen onkin oiva mahdollisuus. Seuran juniorityöllä on pitkät perinteet ja olemme olleet mukana maan kärki kymmeniköissä jo vuosien ajan. Ahkera työ on tuottanut jälleen tulosta ja olemmekin sijoittumassa koko maan kattavassa Nuorisotoimintakilpailussa 15. parhaan seuran joukkoon!

Nyt haemme tukijoita tämän kauden toimintaan ja kilpailuihin, Tukemalla seuraa saat oivallisen paikan näkyä erilaisissa tapahtumissa esimerkiksi banderollin, tapahtumanimen tai muiden mainosten muodossa. Näin ollen näkyvyys on taattu ja

ennen kaikkea sinulla tai yritykselläsi on hieno mahdollisuus tukea lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua.

Tule mukaan auttamaan VU:n urheilukoulutoimintaa ja tue tässä tärkeässä työssä jota seuramme tekee!

Tätä sähköpostia saa jatkaa eteenpäin omalle työnantajalle, kavereille ja sukulaisille jne.

Lisätiedot Sannalta.

Toiminnanjohtaja:
Sanna Saarman-Kemppi
050 5508553
sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Mukana ovat mm. [EcoIT](#) sekä [GemProperty](#).



GEM



Viipurin Urheilijat Ry
Jauhokuja 3
00920 Helsinki

[Kotisivut](#)

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.