



Vanhempainilta

20.10.2026

Viipurin Urheilijat



Liikunta ja leikkikoulut sekä yleisurheilukoulut / valmentajat



5-vuotiaat

- Ronja Kempas & Matilda Tuovinen

7-vuotiaat

- Christina Bäckman & Olivia Laukkoski

9-vuotiaat

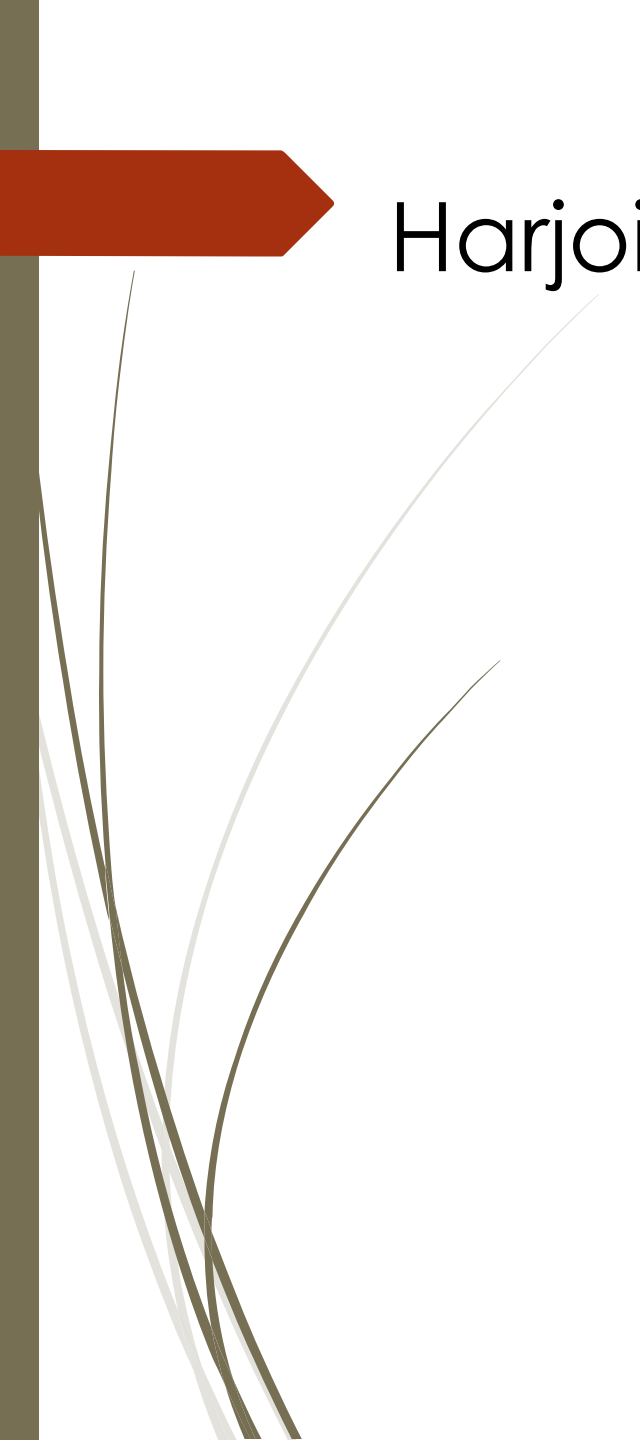
- Sanni Ahonen,
Venla Repo & Aino
Turunen

11-vuotiaat

- Meaminea Kerkelä,
Jenni Kokkonen &
Aida Jokiranta

13-17-vuotiaat

- Otto Koponen, Tiia
Ekholm & Iiris
Lampinen



Harjoituspäivät

Perusharjoituspäivät:

Eläintarhan putki ma klo 15.30-17.00

Eläintarhan putki ke klo 16.30-18.00

Myllypuron liikuntahalli ti klo 18.00-19.30

Myllypuron liikuntahalli la klo 12.30-14.00



Suomisport

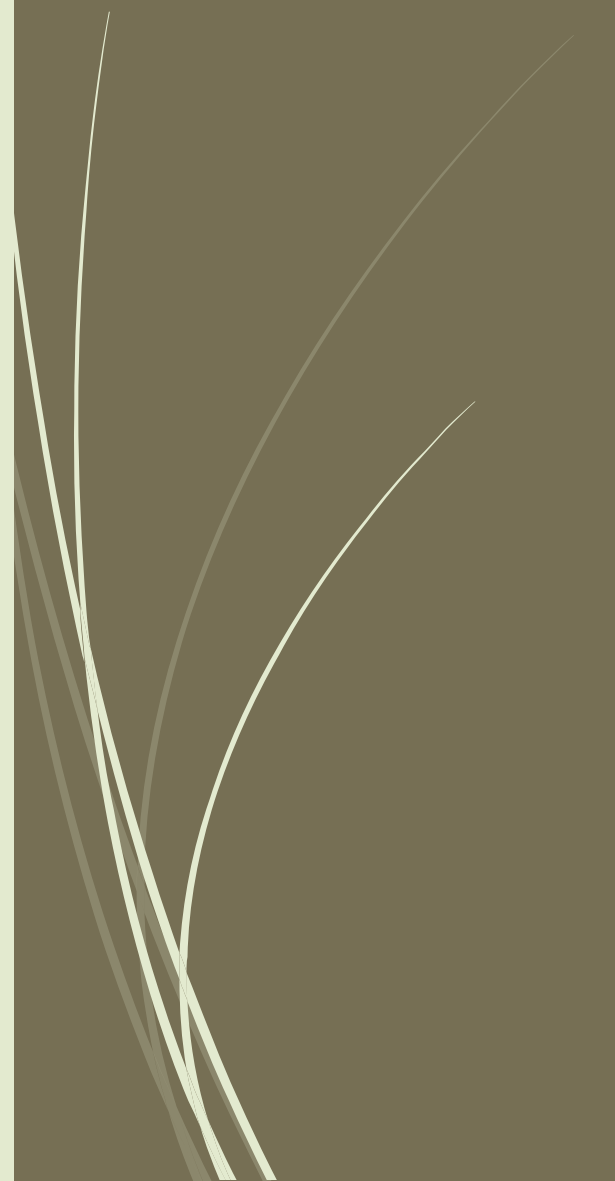
Ilmoittautuminen Suomisport-järjestelmän kautta: www.suomisport.fi

Seuran hinnoissa mukana jäsenmaksu 30 €

- Kausimaksu kattaa koko vuoden lokakuusta 2026 syyskuun 2027 loppuun asti.
- Maksuun sisältyvät ohjatut harjoitukset, pakollinen lisenssi, VU-tuote ja osallistumismaksut seuran järjestämiin kisoihin sekä PM-, AM- ja SM-kilpailuihin.



Lisenssi + vakuutus



- **Yleisurheilulisenssit**
- Yleisurheilulisenssi tulee hankkia kaikille yleisurheiluharrastajille joko niin, että seura hankkii lisenssit kootusti kaikille seuran harrastajille tai ohjeistaa urheilijoita ja huoltajia lisenssinhankinnassa.
- Lisenssi tuo harrastajan lajin piiriin ja lapsille ja nuorille lisäksi kattavan Sporttiturva-vakuutuksen.
- Suomen Urheiluliiton liittovaltuuston päätöksellä lisenssi on pakollinen kilpailulupa kaikissa virallisissa yleisurheilukilpailuissa.
- Vuoden 2028 alusta alkaen yleisurheilussa siirrytään uuteen, kalenterivuoden mukaiseen lisenssikauteen eli lisenssikausi alkaa 1.1. ja päättyy 31.12. Tästä syystä 1.10.2026 alkava lisenssikausi on ns. siirtymäkausi, joka alkaa 1.10.2026 ja päättyy 31.12.2027. Toisin sanoen, esimerkiksi lokakuun 2026 aikana hankittava kilpalisenssi on voimassa lähes 15 kuukauden ajan. Myös Sporttiturvavakuutukset ovat voimassa 1.10.2026-31.12.2027.

Yleisurheilun lissenssikausi: 1.10.2026-31.12.2027.

➤ **AIKUISET ja MASTERS:**

- Masters -kilpalsenssi 1967 ja aiemmin syntyneelle: 38 €(ei sisällä Sporttiturvaa)
- Aikuisten -kilpalsenssi 1968–2009 syntyneelle: 54 € (ei sisällä Sporttiturvaa)

➤ **LAPSET JA NUORET:**

- Nuorten -kilpalsenssi 2010–2013 syntyneelle: 44 € (ei sisällä Sporttiturvaa)
- Nuorten Tervetuloa yleisurheiluun -kilpalsenssi 2010–2013-syntyneelle ensimmäisen yleisurheilulissenssin hankkivalle: 18 € (vastaa nuorten -kilpalsenssiä, ei sisällä Sporttiturvaa)
- Lasten -kilpalsenssi 2014 ja myöhemmin syntyneille: 34 € (sis. Sporttiturvan)
- Lasten Tervetuloa yleisurheiluun –kilpalsenssi 2014 ja myöhemmin syntyneelle ensimmäisen yleisurheilulissenssin hankkivalle: 18 € (vastaa Lasten -kilpalsenssiä, sis. Sporttiturvan)

➤ **SEUROILLE:**

- Seuran -ryhmälissenssi (ryhmävakuutus) 2020 ja myöhemmin syntyneille: 6 € / henkilö (sis. Sporttiturvan, vain seurat voivat hankkia)

Kilpailut kaudella 2027



- Tärkeitä kilpailuja hallikaudella:
 - Junnuviestit
 - Ottelut
 - Junnuhuipentumat
 - TIJG
- Tärkeitä kilpailuja kesällä:
 - Seuracup
 - YAG
 - Junnuhuipentumat
 - Junnuviesti
 - Ottelut
- Kilpailut löytyvät osoitteesta: www.kilpailukalenteri.fi
 - Osallistuja maksaa itse osallistumismaksun, pois lukien erikseen ilmoitetut kilpailut
- Ilmoittautuminen myös itse, aina voi kysyä apua!
- Seuran valmentaja on paikalla isoimmissa kilpailuissa tai joukkuekisoissa.

Nuorisotoimintakilpailu



- Nuorisotoimintakilpailuissa kerätään pisteitä 9-13-sarjan kilpailuista (maastot, kävelyt, moniottelut, viestit ja junnuhuipentumat). Kilpailut sijoittuvat aikavälille toukokuu 2027- syyskuu 2027.
- Kilpailun perimmäinen tarkoitus on liikuttaa lapsia/nuoria ja innostaa heitä kokeilemaan eri lajeja matalalla kynnyksellä. Kilpailuissa menestyminen ei ole pääasia, vaan osallistuminen.
- Seura saa pisteitä jokaisesta lapsesta ja nuoresta riippuen, mitkä kisat kyseessä eli vain osallistumisella on merkitystä.
- Seura odottaakin, että kaikki 9-13-sarjalaiset ryhmästä riippumatta kävisivät kokeilemassa Nuorisotoimintakilpailuun vaikuttavissa kisoissa ainakin muutamaa kauden aikana.
- Vastuuvälmentajat informoivat kisoista heti, kun uusi kilpailukalenteri julkaistaan.
- Tärkeintä on osallistuminen! Sitä kautta voi innostua kisaamisesta, jos ei ole ennen kisannut tai löytää vaikka uuden suosikkilajin!

Pelisäännöt

Viipurin urheilijat
säännöt:

1. Ketään ei
kiusata, ei
fyysisesti tai
henkisesti

2. Fyysinen
koskemattomuus

3. Toisen
kunnioittaminen

4. Keskittyminen

5. Kuuntele
valmentajan
ohjeita

6. Ei kännyköitä

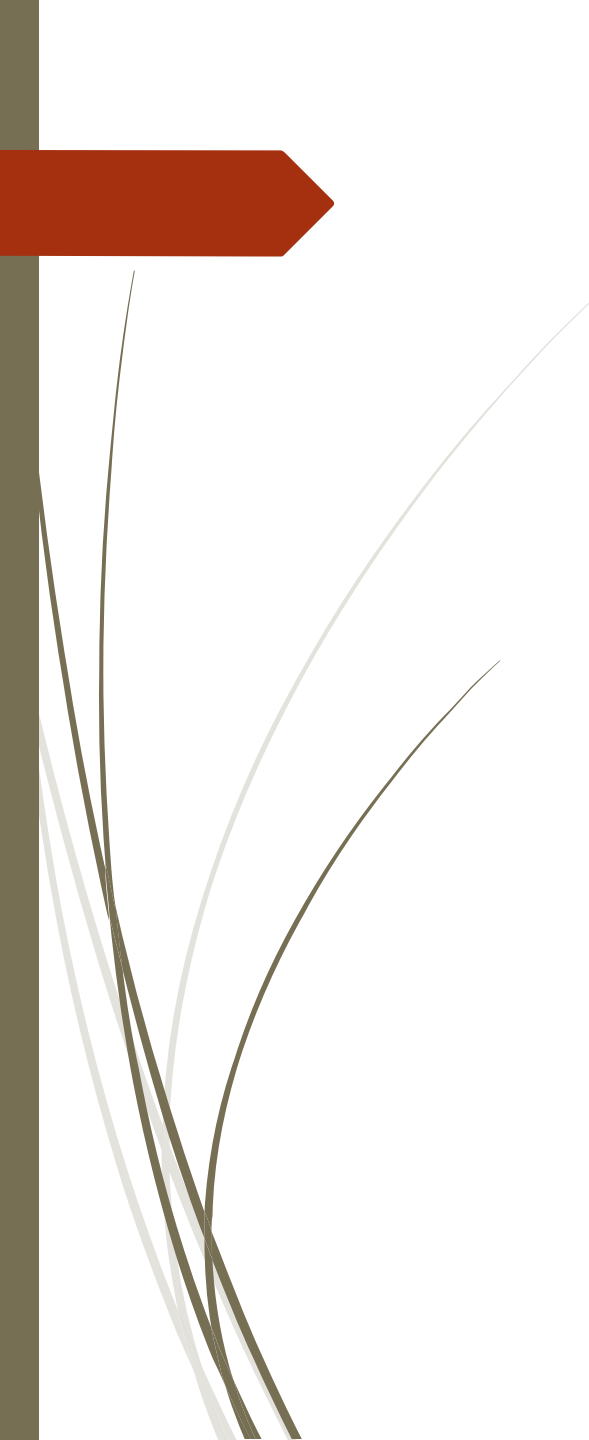
7. Älä häiritse
 muita

8. Kannustava
ilmapiiri

9. Kunnioita
harjoituspaikan
sääntöjä

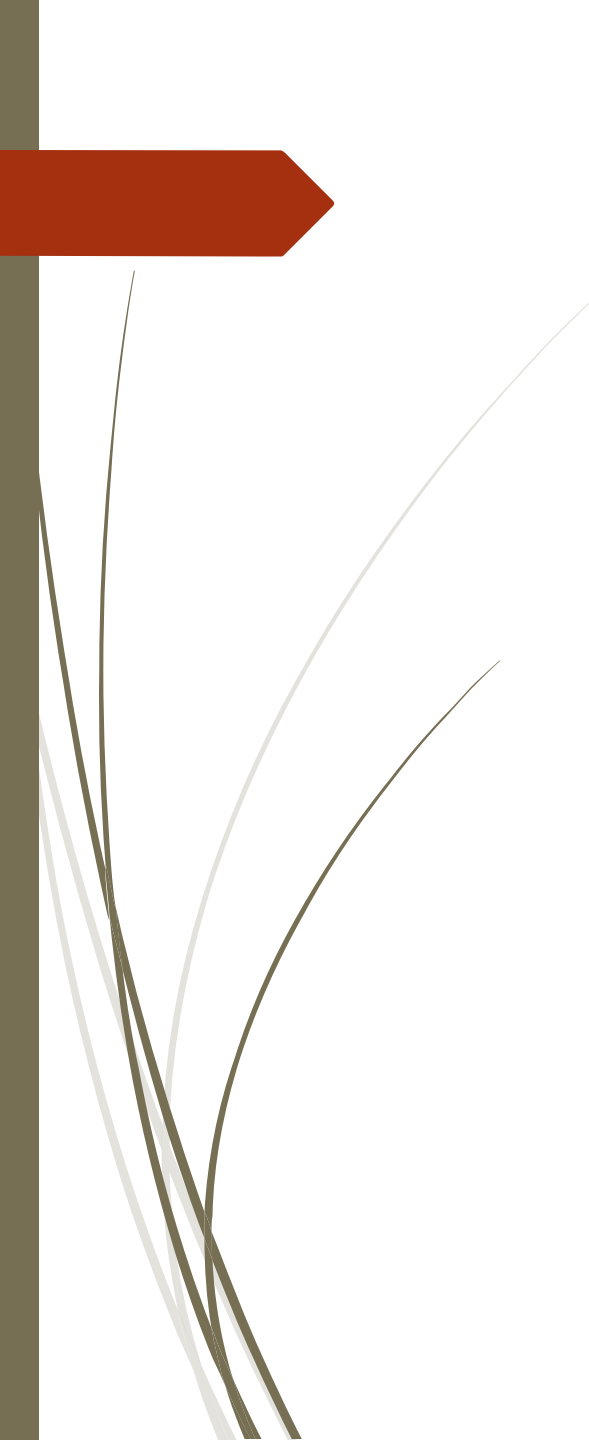
10.
Treenivälineitä
käytetään
asianmukaisella





Pelisäännöt

- Tapauksissa, joissa kyseessä on selkeästi kiusaamista, eikä esim. riitatilanne:
 - Yksittäisissä tapauksissa urheilijalle puhuttelu, viesti kotiin, tarvittaessa poisto treeneistä (ns. ensimmäinen varoitus)
 - Toistuvissa/Pitkittyneissä (3+) tapauksissa poisto treeneistä, kahden viikon treenikielto ja viesti kotiin (ns. viimeinen varoitus)
 - Toistuva ongelma, jossa urheilija ei kehitä käytöstään eikä asia ratkea edes kotona urheilija erotetaan seurasta, eikä kausimaksuja palauteta
- Tilanteissa, joihin liittyy huomattavaa väkivaltaa (matala kynnys)
 - Yksittäisissä tapauksissa urheilijan poisto treeneistä, viikon treenikielto sekä viesti vanhemmalle
 - Toistuvissa/Pitkittyneissä tapauksissa (3+), joissa urheilija on selkeästi ongelman lähde (eikä esim. käytä väkivaltaa vastauksena omaan kiusaamiseen) urheilija erotetaan seurasta, eikä kausimaksuja palauteta



RYHMÄJAOT PERUSRYHMÄT

- Ryhmäjaot menevät aina syntymävuoden mukaan.
- Alla ikäsarjojen syntymävuodet kaudelle 2026-2027, yhdessä ikäsarjassa harjoittelee kaksi ikäryhmää.
 - Esimerkiksi 7-sarjassa harjoittelee vuonna 2026 6- ja 7-vuotta täyttävät lapset, sillä ei ole väliä missä vaiheessa vuotta lapsi on syntynyt. Esimerkiksi jos lapsi syntynyt joulukuun lopussa 2018 niin hän kuuluu silti 9-sarjan ryhmään ja tämä pätee myös esimerkiksi kilpailuissa.
 - Poikkeuksia ryhmäjakoihin tehdään vaan harvoin esimerkiksi sisarusten kohdalla. Kaikista poikkeuksista keskusteltava valmennuspäällikön kanssa.
- Ryhmä vaihtuu aina kahden vuoden välein ja vanhaan ryhmään ei voi jäädä pidemmäksi ajaksi.
 - 5v (2023-2022 syntyneet)
 - 7v (2021-2020 syntyneet)
 - 9v (2019-2018 syntyneet)
 - 11v (2017-2016 syntyneet)
 - 13v (2015-2014 syntyneet)
 - 15v (2013-2012 syntyneet)
 - 17v (2011-2010 syntyneet)

Aikuisten urheilukoulu

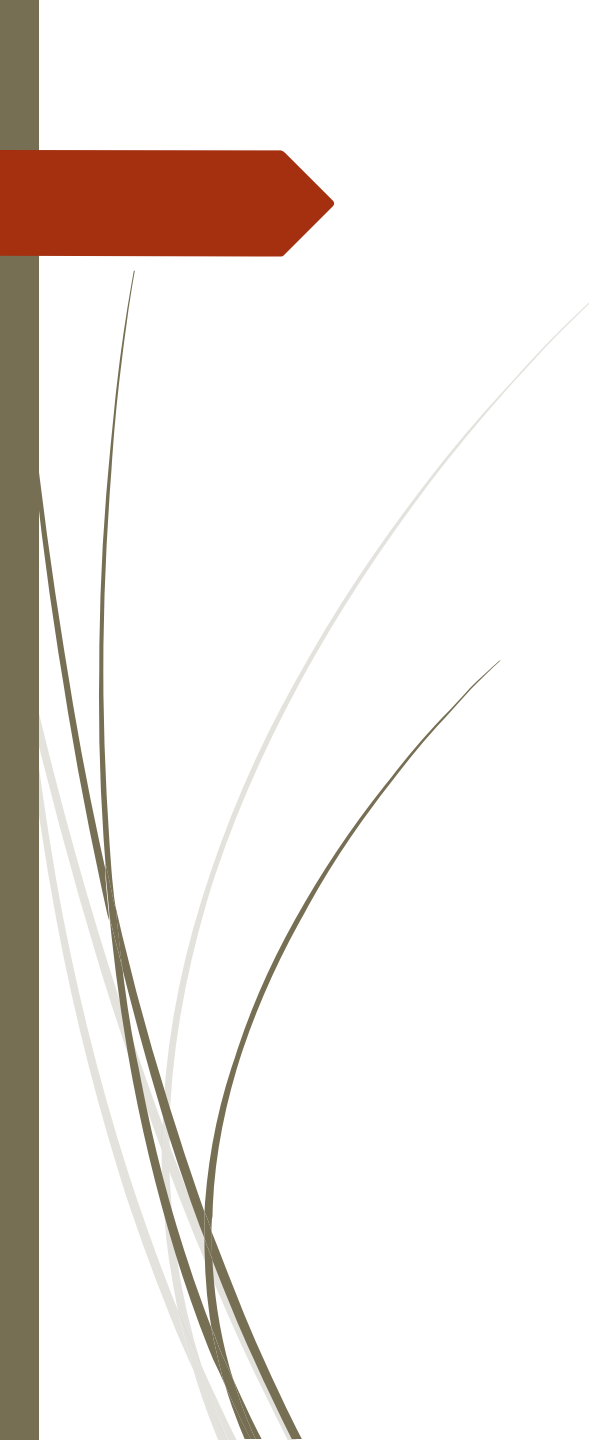
- Aikuisten urheilukoulu starttasi myös 3.10.
- Junioreiden lisäksi on myös aikuisten urheilukoulun treenit. Ilmoittautua voit samalla tavalla kuin muihinkin ryhmiin, eli ilmoittautumislinkit löydät nettisivuiltamme.
- Harjoituksia vetää tiistaisin seuran puheenjohtaja Hannes Alarotu ja lauantaisin pitkään seurassa valmentajana toiminut Iiro Hietämäki.
- Lämpimästi tervetuloa mukaan ja mikä sen parempaa kuin treenailla itse samaan aikaan perheen lasten kanssa! :)
- **Harjoitusajat hallikausi lokakuu-huhtikuu:**
 - Tiistai klo 18.00-19.30 Liikuntamylly, Myllypuro
 - Lauantai klo 12.30-14.00 Liikuntamylly, Myllypuro
- **Harjoitusajat ulkokuva toukokuu-syyskuu:**
 - Tiistai klo 18.00-19.30 Vuosaari, Heteniityn Urheilukenttä
 - Torstai klo 18.00-19.30 Vuosaari, Heteniityn Urheilukenttä
- Ilmoittautuminen nettisivuilla!





CRAFT

- Seuravaatemerkki
- Sopimuskausi alkoi 1.1.2022
- Verkkokauppa: <https://www.viipurinurheilijat.fi/harrastus-javalmennusryhmat/tilaustuotteet/>
- Intersport Suomenoja -> Vaihdamme Intersport Eastoniin



Jäsenille hierontapalvelut jäsenetuna

➤ Tarjous seuran jäsenille Itäkeskuksen fysikaalisessa hoitolaitoksessa:

➤ **HIERONTA, FYSIOTERAPIA, OSTEOPATIA, Dry needling:**

➤ 30min 40€ (norm. hierontahinta 45€)

➤ 45min 45€ (60€)

➤ 60min 50€ (70€)

➤ 75min 55€ (80€)

➤ 90min 60€ (90€)

➤ 120min 70€ (120€)

➤ **JALKAHOITO -10€ norm. hinnasta.**

➤ **VAATIVA JALKAHOITO -15€ norm. hinnasta.**

➤ **Itäkeskuksen fysikaalinen hoitolaitos**

➤ ifh.fi

➤ Tallinnanaukio 4 a, 5.kerros, 00930 Helsinki

➤ 0504033208

Talkootyöt tapahtumissa ja kisoissa

- ▶ Vanhempien odotetaan osallistuvan erilaisiin talkootehtäviin (vähintään 2 tehtävää/lapsi/vuosi). Kun kaikki osallistuvat, tehtävien määrä perhettä kohden jää melko vähäiseksi. Talkootyö on antoisaa sosialisointia mukavassa ilmapiirissä, monelle se onkin oiva vastapaino hektiselle työelämälle.
- ▶ Talkooapu mahdollistaa tapahtumien ja kilpailuiden järjestämisen ja turvaa seuran taloutta!

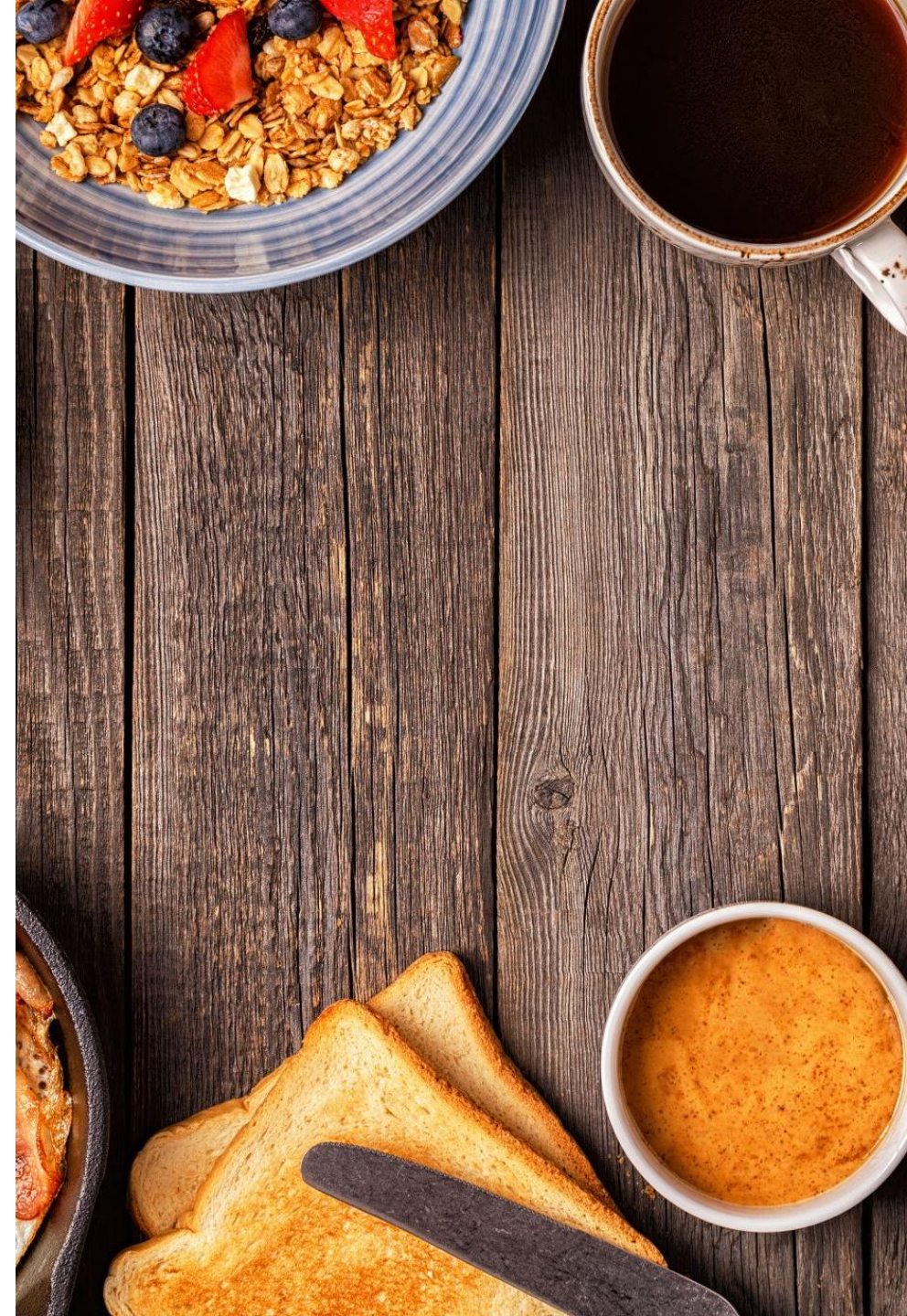
Tapahtumat:

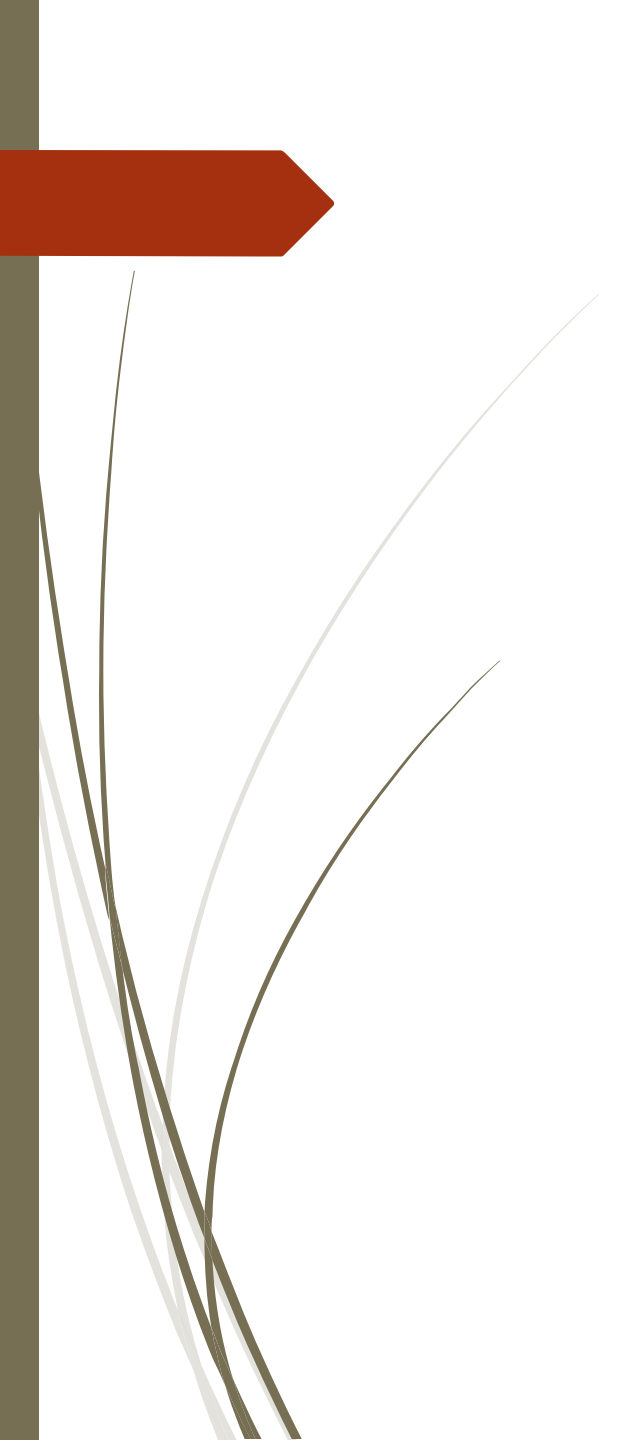
- ▶ VU-hallit 10.1
- ▶ Vuosaari Run 18.4.2027
- ▶ Toukokuun kisat 23.5.2027
- ▶ Helsinki City Running Day 7.-8.5.2027
- ▶ 19-22v. SM-kilpailut
- ▶ Pääkaupunkijuoksu 26.9.2027



Pajulahden leiri 27.-29.11.

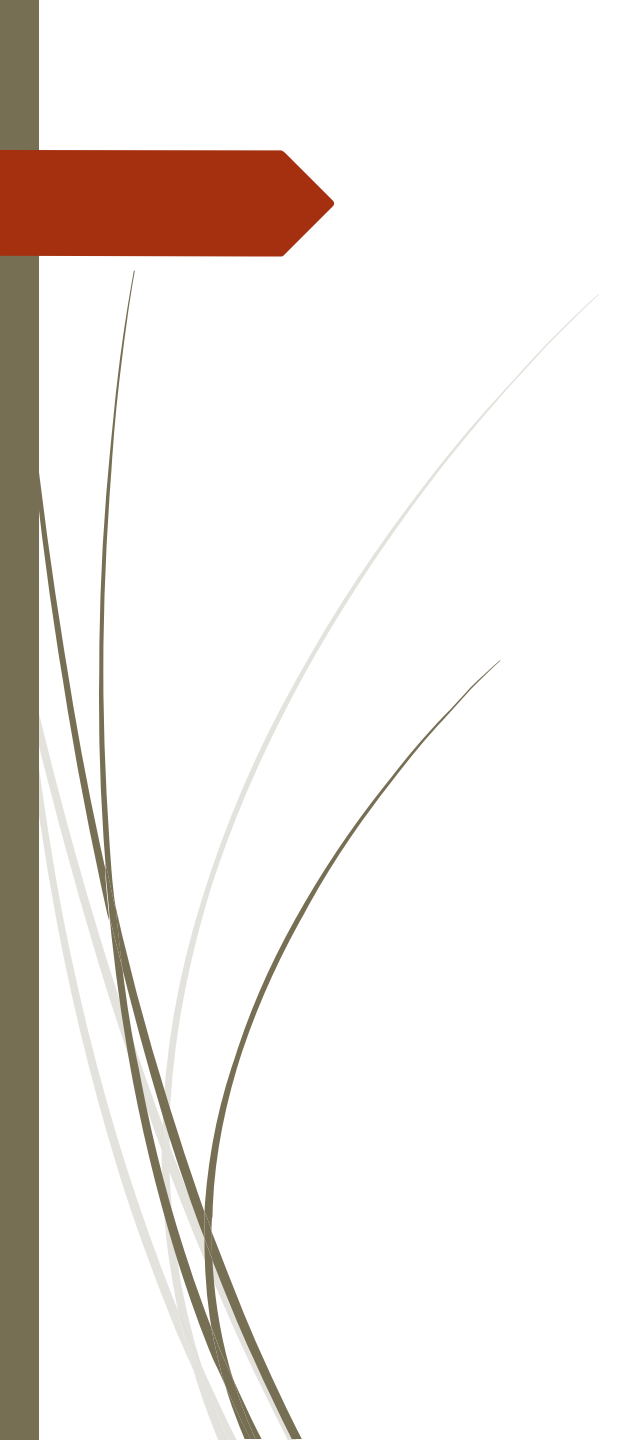
- Perinteeksi muodostunut syysleiri järjestetään Pajulahden urheiluopistolla pe-su 27.-29.11.
- Ilmoittautuminen: nettisivujen kautta
- Osallistuminen: 9-vuotiaista ylöspäin, 9v kanssa vanhempi mukana
- Vanhemmat myös tervetulleita leireilemään
- Majoitus hotellitasoisessa huoneessa, sisältää täysihoidon: aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala
- Hinnat:
 - Juniorit 6-16-vuotta 192,70€, Aikuiset 17-vuotiaat ja vanhemmat 209,60€
- Hintaan sisältyy bussimaksu edestakaisin





Tulevia tapahtumia

- Seurakisat järjestetään marraskuun aikana.
- Joulujuhla keskiviikkona 2.12. klo 18.15-19.15 Karjalatalolla.
- Harjoitukset joulunaikaan: viimeinen treeni ennen taukoa lauantaina 19.12.2026.
- Harjoitukset jatkuvat jälleen tiistaina 5.1.2027!



Kiitos ja kysyttävää?

Toivomme, että jokainen perhe toisi lapsen kaverin
tutustumaan harjoituksiin!

www.viipurinurheilijat.fi