

Vanhempainilta 1.11.2022

Viipurin Urheilijat

Harrasteryhmät ja valmentajat

- **5-vuotiaat**
 - Julia Anttonen
- **7-vuotiaat**
 - Christina Bäckman & Hasib Nasri
- **9-vuotiaat**
 - Ruusu Ranttila & Lilli Lehto
- **11-vuotiaat**
 - Lotta Joenpolvi & Zakaria Sabally
- **13-15-vuotiaat**
 - Saara Hiltunen & Manda Rinta-Opas
 - Tuuraaja apuna Vilma Muinonen

Harjoituspäivät

- **Perusharjoituspäivät:**
 - Eläntarhan putki ma klo 15.30-17.00
 - Eläntarhan putki ke klo 16.30-18.00

 - Myllypuron liikuntahalli ti klo 18.00-19.30
 - Myllypuron liikuntahalli la klo 12.30-14.00

- **Lisätreenin mahdollisuus:**
 - Myllypuron liikuntahalli Pe klo 18.00-19.30

Hallikilpailut

- 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.

The logo for Suomisport is a red speech bubble shape with the word "Suomisport" written in white, sans-serif font inside it. The background of the slide features decorative curved lines in the top-left and bottom-right corners.

Suomisport

- Ilmoittautuminen Suomisport-järjestelmän kautta:
www.suomisport.fi
- Seuran hinnoissa mukana jäsenmaksu 30 €
 - Kausimaksu kattaa koko vuoden lokakuusta 2022 syyskuun 2023 loppuun asti. Maksuun sisältyvät ohjatut harjoitukset, pakollinen lisenssi, VU-tuote ja osallistumismaksut seuran järjestämiin kisoihin sekä PM-, AM- ja SM-kilpailuihin.

Lisenssi + vakuutus

- Lisenssit + vakuutus
- Yleisurheilulisenssien hinnat:
- **Yleisurheilulisenssien hinnat kaudelle 2022-2023**
- Aikuisten lisenssi: 2009 tai aiemmin syntyneet **35 euroa (ei sisällä Sporttiturvaa)**
- Nuorten lisenssi: 2010–2015 aikana syntyneet 25 euroa (sis. Sporttiturvan)
- Lasten lisenssi: 2016 ja myöhemmin syntyneet 10 euroa (sis. Sporttiturvan)
- Ryhmälisenssi: 2016 ja myöhemmin syntyneet ryhmälisenssi 5 euroa/henk. (sis. Sporttiturvan, ei sisällä kilpailulupaa, ryhmälisenssejä voivat hankkia vain seurat)
- Ostaessa lisenssejä joihin kuuluu vakuutus, tulee valita lisenssin lisäksi 8€ vakuutusosuus.
- **Sporttiturva -vakuutuksen hinnat 2009 ja aiemmin syntyneille**
- Sporttiturva C: 2006–2009 syntyneet **45 euroa**
- Sporttiturva B: 2004–2005 syntyneet **65 euroa**
- Sporttiturva A: 1983–2003 **224 euroa**
- **Voimassaoloaika**
Lisenssit ovat voimassa 1.10.2022–30.09.2023

Aikuisten urheilukoulu

- Aikuisten urheilukoulu starttasi myös viikolla 40!
- Junioreiden lisäksi aloitimme jälleen 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! :)
- Ilmoittautuminen nettisivuilla!



CRAFT

- Uusi seuravaatemerkki
- Sopimuskausi alkoi 1.1.2022
- Siirtyminen junnuilla Craftiin vuoden siirtymällä Nonamesta
- Verkkokauppa:
<https://www.viipurinurheilijat.fi/harrastus-javalmennusryhmat/tilaustuotteet/>
- Intersport Suomenoja

Jäsenille hierontapalvelut jäsenetuna

- **VU:n jäsenille uusi jäsenetu! - MCJ Muscle Care Juusela**
- Viipurin Urheilijat voivat nyt jäsenetuna käydä alennetuin hinnoin Osteopatia ja hieronta Kulosaaren hoidoissa.
- Mainitse aikaa varatessasi/maksuvaiheessa jäsenyydestäsi Viipurin Urheilijoissa ja saat alla mainitut alennukset hierontapalveluista. Yhteyshenkilönä Osteopatia ja hieronta Kulosaarella Lasse Juusela, joka teki mittavan uran pikajuoksijana.
- **Muista siis aktivoida jäsenyytesi ja jäsenyyden tulee olla maksettu hierontaan mennessä.**
- **Hierontahinnasto:**
 - 30min 25€ (norm. 35€)
 - 45min 30€ (norm. 50€)
 - 60min 40€ (norm. 60€)
 - 90min 50€ (norm. 80€)
- **Käyntiosoite:** Kulosaaren ostari, Svinhufvudintie 1, 00570 Helsinki.
- **Nettisivut:** osteopatiajahierontakulosaari.com

Jäsenetuna fysikaaliset hoidot

- **Jäsenetuna nyt myös alennus VU:n jäsenille fysikaalisesta hoidosta!**
- **Viipurin Urheilijat saavat nyt jäsenetuna fysioterapiaa tai osteopatiahoitoja alennettuun hintaan:**
- **Hinnat 0-17-vuotiaille fysioterapia/ osteopatia 55e
Aikuisille 70e**
- **Alennus on käytettävissä Viipurin Urheilijoiden jäsenille.**
- **Osoite annankatu 31-33 D57
00100 Helsinki
4 krs. Summerissa lukee osteopatia.**
- **Lisätietoja löytyy osoitteesta
www.fysioilander.fi**

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.

Tapahtumat:

- Länsiväyläjuoksu 23.4.2023
- Toukokuun kisat
- Helsinki City Running Day 13.5.2023
- Vuosaari Games
- Pääkaupunkijuoksu 24.9.2023

Tulevia tapahtumia

- Joulujuhla ja kauden päätös su 11.12. klo 14-17 Karjalatalolla
- Harjoitukset joulunaikaan, viimeinen treeni ennen taukoa tiistaina 20.12. 2022
- Harjoitukset jatkuvat jälleen tiistaina 3.1.2023

Kiitos ja
kysyttävää?

- Toivomme, että jokainen perhe toisi lapsen kaverin tutustumaan harjoituksiin!