



## Tulevat kilpailut ja tapahtumat

- Seurakisat 11.2!

### KE 8.2.2023 Luolasprintit 3/5

- Hakunilan kalliosuoja
- Ilmoittautuminen: 5.2.
- <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31793>

### SU 12.2.2023 Helsyn junnuviestit

- Liikuntamyly
- Ilmoittautuminen: 7.2.
- <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31809>
- **HUOM!** Seura ilmoittaa joukkueet kootusti!

### LA-SU 18.-19.2.2023 SM-hallit

- Liikuntamyly
- Ilmoittautuminen: 12.2.
- <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31778>
- **HUOM!** Seura ilmoittaa urheilijat kootusti!

### PE-SU 24.-26.2. Nuorten SM-hallit

- Ouluhalli
- Ilmoittautuminen: 19.2.
- <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31812>
- **HUOM!** Seura ilmoittaa urheilijat kootusti!

### LA 25.2.2023 LeSi 100v.

- Liikuntamyly

- Ilmoittautuminen: 20.2.
- <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31787>

#### **LA 25.2.2023 JIM**

- Hipposhalli, Jyväskylä
- Ilmoittautuminen: 19.2.
- <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31841>

#### **LA-SU 4.-5.3.2023 Nuorten SM-hallimonoittelu**

- Kuortanehalli
- Ilmoittautuminen: 26.2.
- <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31824>
- **HUOM! Seura ilmoittaa urheilijat kootusti!**

#### **KE 8.3.2023 Luolasprintit 3/3**

- Hakunilan kalliosuoja
- Ilmoittautuminen: 5.3.
- <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31794>

#### **PE-SU 10.-12.3.2023 Tampere Junior Indoor Games**

- Tampereen messu- ja urheilukeskus
- Ilmoittautuminen: 6.3.
- <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31855>

#### **LA-SU 18.-19.3.2023 Helsyn junnuhallit**

- Liikuntamyly
- Ilmoittautuminen: 15.3.
- <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31810>
- Kävelyt: <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31811>

#### **SU 2.4. OP Pohjola Junior GP**

- Liikuntamyly
- Ilmoittautuminen: 30.3.
- <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=31848>

# Seurakisat lauantaina 11.2.!

Seurakisakiertue jatkuu vuoden vaihteen jälkeen jälleen lauantaina 21.1. Myllypuron liikuntahallilla.

Kilpailut viedään läpi harjoitusvuoron aikana ja normaaleja harjoituksia ei tällöin pidetä. Kaikki halukkaat voivat osallistua ja jokaiselle jaetaan seurakisamitali.

## Sarjat ja lajit:

M17, N17: 60m aj, 3-loikka

P15, T15: 60m aj, 3-loikka

P13, T13: 60m aj, 3-loikka

P11, T11: 60m aj, korkeus

P9, T9: 40m, korkeus

P7, T7: 40m, pituus

P5, T5: 40m, pituus

## Ilmoittautuminen paikan päällä harjoitusryhmittäin.

### Tavoitteellinen aikataulu:

12.45 T/P5 40m aj

12.50 T/P7 40m aj

13.00 T/P9 60m aj.

13.00 T/P5-7 pituus

13.10 T/P11 60m aj.

13.15 T/P11 korkeus (paikka 2)

13.15 T/P9 korkeus (paikka 1)

13.20 T/P13 60m aj.

13.35 T/P15 60m aj.

13.50 T/P13 kolmiloikka (paikka 1)

13.50 T/P15 kolmiloikka (paikka 2)

## Tervetuloa!

# Kauden 2023 ilmoittautuminen!

Meneillään olevalle kaudelle voi ilmoittautua mukaan koska tahansa!

**Hinta määräytyy jäljellä olevan kuukausimäärä mukaan eli et maksa täyttää hintaa mikäli ilmoittaudut mukaan vaikkapa helmikuussa!**

Voit valita ikäryhmän ja harjoitusmäärän klikkaamalla ikäryhmää. Ilmoittautumaan pääset Suomisportin kautta ja valitsemaan haluamasi harjoituskerrat per viikko. **HUOM!** Harjoitusmaksuun sisältyy automaattisesti 30 euron jäsenmaksu.

**Uutuuna tulevalle kaudelle tarjolla myös seiväshyppöryhmä sekä kestävyysjuoksuryhmä.**

Mikäli tarvitset apua tilisi aktivoinnin kanssa, ole yhteydessä osoitteeseen: [suomisport@olympiakomitea.fi](mailto:suomisport@olympiakomitea.fi)

Tervetuloa!

Ilmoittautuminen kaudelle 2022-2023



The image shows a promotional graphic for the 'Suomisport Seurapalvelu' app. On the left, there is a logo consisting of a white cross with four small plus signs above it, followed by the text 'SUOMISPORT SEURAPALVELU' in white on a blue background, and 'SUJUVAMPAA SPORTTIARKEA' below it. On the right, several smartphone screens are displayed, showing various app screens such as a user profile for 'Vivi Aho', a calendar of events, and a list of teams. At the bottom right, the text 'Palvelun tarjoaa Suomen Olympiakomitea +' is visible.

## Pajulahden leiri 31.3.-2.4.!

Tervetuloa VU:n kevään leirille Pajulahteen 31.3.-2.4.

Leirin hinta 182,70e, mikä sisältää bussikuljetuksen, majoituksen sekä ruokailut opistolla perjantaista sunnuntaihin.

Ilmoittautuminen osoitteeseen: [toimisto@viipurinurheilijat.fi](mailto:toimisto@viipurinurheilijat.fi).

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro mahdollisista allergioista. **Ilmoittaudu leirille 12.3. mennessä.**

Täytämme paikat nuorisovalmennusryhmäläisillä ja yli 11v yleisurheilukoulussa mukana olevilla lapsilla. Vanhemmat ovat myös tervetulleita mukaan!

## Tilaa uudet seuravaatteet Intersportista kaudelle 2023!

**Uutuutena nyt kevytuntuvatikki sekä huppari!**

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](mailto:suomenoja@intersport.fi)

Seurakauppa  
09- 887 415 80  
[seuratilaus.suomenoja@intersport.fi](mailto:seuratilaus.suomenoja@intersport.fi)

Seurakaupan yhteyshenkilö:  
Juha Remes  
050 350 1602  
[juha.remes@intersport.fi](mailto:juha.remes@intersport.fi)

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

Craft seuramallisto



# Aikuisten urheilukoulu

**Voit ilmoittautua kesken kauden, hinta määräytyy jäljellä olevan ajan mukaisesti!**

## Aikuisten harrastajaryhmä

Ryhmän toiminta on tarkoitettu kaikille yleisurheilusta kiinnostuneille aikuisille ikään, sukupuoleen tai kuntotasoon katsomatta. Treenit ovat kattaus fysiikka- ja lajiharjoittelua. Yleisurheilulajeja käydään monipuolisesti läpi, ja kunnon kohoaminen on taattua! Ryhmässä on myös mahdollisuus painottaa omaa harjoittelua erityisesti pika- ja kestävyysjuoksuun.

Kaikilla ryhmään osallistuvilla on oikeus osallistua seuran omiin kilpailuihin ja alueen mestaruuskilpailuihin. Kaikilla yli 30-vuotiailla on myös mahdollisuus osallistua Suomen Aikuisurheiluliiton (SAUL) kilpailuihin. SAUL:n kisoissa on omat osallistumismaksunsa jotka eivät sisälly harrasteryhmän maksuun.

## Hinnat kaudelle 2023 (kausi jatkuu 30.9.2023 asti)

1 x viikossa 354,00 euroa + 50,00 Jäsenmaksu

2 x viikossa 393,00 euroa + 50,00 Jäsenmaksu

## Valmentajat:

### Hannes Alarotu (tiistai) ja Iiro Hietämäki (lauantai)

Kaikki aikuisten harrastajaryhmään osallistuvat maksavat harjoittelumaksun lisäksi 50 euron jäsenmaksun, joka maksetaan vain kerran harjoitusvuoden aikana. Maksulla saat myös käyttöösi seuran tarjoamat etuudet.

Aikuisten harrastajaryhmään osallistuville hankitaan kaikille SUL:n kilpailulisenssi, mutta se ei sisällä Sporttiturvan vakuutusta. Mikäli haluat vakuutuksen seuran kautta, olethan yhteydessä toimistoomme.

## Harjoitusajat

ti 18.00-19.30 Liikuntamyly, Myllypuro

(pe 18.00-19.30 Liikuntamyly, Myllypuro)

la 12.30-14.00 Liikuntamyly, Myllypuro

## Ulkokausi:

ti 18.00-19.30 Vuosaari, Heteniityn Urheilukenttä

to 18.00-19.30 Vuosaari, Heteniityn Urheilukenttä

(pe 18.00-19.30 Vuosaari, Heteniityn Urheilukenttä)

Lisätietoja: [toimisto@viipurinurheilijat.fi](mailto:toimisto@viipurinurheilijat.fi)

Tervetuloa kokeilemaan!

[Ilmoittaudu aikuisten urheilukouluun](#)

## Tue VU:ta ja lasten nuorten liikuntaa!



Ole mukana tukemassa yleisurheilua ja autan näin seuraa tärkeässä työssä lasten ja nuorten liikunnan eteen.

Kutsumme nyt yritykset mukaan tukemaan tärkeää työtä lasten ja nuorten liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tukemalla toimintaamme, tuet tulevaisuutta!

### Mitä tarjoamme?

- Nimikkoryhmän (5-, 7-, 9-, 11-, 13- tai 15-vuotiaiden ryhmä)
- Mahdollisuuden tukea tärkeää, paikallista toimintaa
- Maininnan ja logon nettisivuillemme
- Somenostot sovitun mukaisesti
- Mitä sinä haluaisit meidän tarjoavan?

**Ennenkaikkea tuet seuraa tärkeässä työssä!**

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

Kaikkiin kysymyksiin vastaa:

Toiminnanjohtaja Sanna Saarman-Kemppi, [sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi](mailto:sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi), 050 550 8553.





# GEM



**Viipurin Urheilijat Ry**  
Jauhokuja 3  
00920 Helsinki

[Kotisivut](#)

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