



JUNNUTIEDOTE



Heinäkuu 2015

Kesä on pyörähtänyt jo pitkälle ja on treenitauon aika. Ennen taukoa on kilpailtu ja harjoiteltu tiiviisti ja on ollut ilo huomata kuinka VU-värejä näkyy kilpamentillä koko ajan enemmän ja enemmän! ☺ Suuret kiitokset myös kaikille aktiivisille vanhemmille, jotka ovat auttaneet harjoituksissa, kilpailuissa sekä tapahtumien järjestämisessä! Yhteishengelle ja tiimityöllä saamme jatkossakin aikaan hienoa tulosta ja jälkeä!

Harjoitukset ovat siis lyhyellä kahden viikon tauolla 6.7-19.7. välisen ajan. Tämän kahden viikon aikana kentällä voi käydä omatoimisesti harjoittelemassa normaaleina treeniaikoina. Treenit jatkuvat taas maanantaina 20.7.

Poikkeuksena tähän on Kilparyhmät jotka harjoittelevat myös tauon aikana maanantaisin ja keski- viikkoisin klo 18.00-19.30. Lauantaina harjoituksia ei tauon aikana pidetä. Maanantaina 6.7 ja 8.7 Kilparyhmien treenit pidetään Helsinki Cupin takia Eläintarhan kentällä. Pukinmäen kenttä on tällöin varattu jalkapallolle. Samanaikaisesti Sanna on lomalla, joten kiireellisissä asioissa ota yhteyttä Ville Hyväriseen: ville.hyvarinen@viipurinurheilijat.fi. VU:n toimisto on kokonaan lomalla viikon 29.

Kisoja on paljon pitkin kesää joten toivottavasti seuran värejä tullaan näkemään mahdollisimman paljon myös kilpamentillä. Kaikki siis mukaan näyttämään mitä hallitreeneissä ja kesän aikana on opittu! ☺

Yksi kesän tärkeä kilpailu mitellään tulevana viikonloppuna SM-viestien merkeissä Seinäjoella. VU:lta on myös upeasti mukana neljä joukkuetta nuorissa sekä miehissä pikaviestijoukkue. Tsemppiä kaikille kilpailuissa mukana oleville!

Syksyn ryhmiin ilmoittautuminen alkaa nyt, joten kaikki kiinnostuneet olkaa aktiivisia, sillä ryhmät täyttyvät nopeasti!

Sporttista ja aurinkoista kesän jatkoa toivottaen,

Sanna Saarman
Valmennuspäällikkö
Viipurin urheilijat



Ilmoittautuminen syksyn treeniryhmiin 2015-2016

Uusi kausi ja syksyn hallitreenit starttaavat käyntiin syyskuun puolivälissä ja ilmoittautuminen ryhmiin on auki nyt!

Ilmoittautumislomakkeen löydät Juniorit-sivun takaa. Ilmoittautumislinkki on myös suoraan etusivulla: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/juniorit/>

Ryhmäjaot on luettavissa nettisivuillamme. Perusrunko pysyy samanlaisena kuin viime syksynä. Muutoksena lisäsimme 13-14-vuotiaiden ryhmän sekä +15-vuotiaiden ryhmän. Tulevan kauden uutuus on 15 vuotta täyttäneille suunnattu seuratoimintaryhmä, jossa liikunnan lisäksi opetellaan erilaisia seuratoimintataitoja kuten ryhmien vetämistä ja toimitsijatehtäviä.

Kilparyhmien osalta lisäsimme yhden harjoittelukerran. Eli nyt voi valita joko kolmen tai neljän harjoituskerran urheilukoulupaketin. Neljäs treenikerta toteutetaan Myllypuron Yläasteen koulun tiloissa.

Toimintaa pyritään siis kasvattamaan entisestään ja uusia ohjaajia tullaan rekrytoimaan ryhmäjohtajien myötä. Mikäli olet itse kiinnostunut junioreiden ohjaamisesta, ole yhteydessä Sannaan. Tarjoituksena on myös järjestää koulutusta nykyisille ja uusille ohjaajille.

HUOM!

Myös jo mukana toiminnassa olevat juniorit ilmoittautuvat ilmoittautumislomakkeen kautta. Ilmoittautuminen kannattaa tehdä hyvissä ajoin!

Ilmoittautuminen on auki 8.9. asti.

TULE MUKAAN PARHAASEEN SEURAAN!

Silja Line seurakisat 27.7. Pukinmäen urheilukentällä

Viipurin Urheilijat järjestävät toisen Silja Line Seurakisan maanantaina 27.7 Pukinmäen urheilukentällä alkaen klo 18.00.

Kilpailut pyritään viemään läpi normaalin harjoitusajan puitteissa, niin että ensimmäiset kilpailusuoritukset alkavat klo 18 ja loppuvat klo 19.30 mennessä. Pieni aikataulun venyminen on mahdollista.

Kuka tahansa voi osallistua ja kilpailut ovat avoimet myös seuran ulkopuolisille jäsenille. Ilmoittautua voit kilpailukalenterin kautta.

Kilpailukalenterin linkki: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=15283>

Mikäli haluat ilmoittautua paikan päällä, se on mahdollista kisapäivänä kentällä klo 17.30 alkaen. Ilmoittautumiseen liittyvistä asioista voit ottaa yhteyttä Sannaan sähköpostilla: sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Seurakilpailut ovat hyvä ensimmäinen askel kohti muita kilpailuja ja antaa kokemusta tulevia kitoja varten. Kaikki siis rohkeasti kisaamaan!

Kilpailuaikataulu laaditaan osanottajamäärän varmistuttua ja se julkaistaan kilpailua edeltävänä päivänä.

Vanhempia toivotaan osallistuvan toimitsijoiksi, näin saamme vietyä kilpailut läpi aikataulussa. Tehtäviä ovat mm. ajanotto, tulosten kirjaaminen, heittojen mittaaminen/kirjaaminen. Toimitsijalista pyritään koamaan jo tällä viikolla. Mikäli pääset auttamaan toimitsijatehtävissä, ole yhteydessä Sannaan.

27.07. klo 18:00 alkaen:

P15: 400m, korkeus
T15: 400m, korkeus
P14: 400m, korkeus
T14: 400m, korkeus
P13: 400m, korkeus
T13: 400m, korkeus
P12: 400m, korkeus
T12: 400m, korkeus
P11: 400m, korkeus
T11: 400m, korkeus
P10: 400m, korkeus
T10: 400m, korkeus
P9: 400m, korkeus
T9: 400m, korkeus
P8: 400m, korkeus
T8: 400m, korkeus
P7: 400m, pituus
T7: 400m, pituus
P6: 400m, pituus
T6: 400m, pituus
P5: 400m, pituus
T5: 400m, pituus



Talkootyöläiseksi tapahtumiin!

Viipurin Urheilijat on monessa mukana ja kesän mittaan järjestetään paljon erilaisia tapahtumia. Suurtapahtumissa on aina paljon työtä ja käsipareja tarvitaan valtavasti. Samalla pääset kokemaan hienojen tapahtumien tunnelmaa!

Tulevia tapahtuma ovat mm. Silja Line seurakisat, Helsinki City Marathon/Minimarathon, Syyskipinät sekä Pääkaupunkijuoksu. Silja Line seurakisoissa sekä Syyskipinässä tarvitaan toimitsijoita kilpailulajeihin mm. ajanotto, kirjuri tehtävät, mittaus ja välineiden palautus.

HCM:ssä taas kaivataan viime vuotiseen tapaan mitalienjakajia stadionin sisäpuolelle sekä toimitsijoita Minimarathonille. Työtehtävistä ja aikataulusta tulee infoa myöhemmin.

Syksyllä järjestettävässä Pääkaupunkijuoksussa tarvetta talkoolaisille on monenlaisissa tehtävissä: tapahtuman rakennus ja purku, kisatoimisto, reitinvalvonta yms.

Kaikki innokkaat talkoolaiset voivat ilmoittautua mukaan tapahtumiin seuran nettisivujen linkin kautta: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/ilmoittaudu-toimitsijaksi/>

Minimarathon 2014

Vielä ehtii ilmoittautumaan Minimarathonille veloituksetta! Minimarathon juostaan lauantaina 15.8. klo 10.00 alkaen ennen Helsinki City Marathonia. Osallistumiselle ei ole alaikärajaa eikä missä sarjassa ole ajanottoa. Kannattaa ehdottomasti ilmoittautua mukaan!

Seuran jäsenten ilmoittautuminen tapahtuu 5.8. mennessä osoitteessa: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/minimarathon-2015/>

Sarjat ja matkat

Matka	Sarja	Syntymävuosi
1km	5v.	2010 ja sen jälkeen
1km	7v.	2008 ja 2009
1km	9v.	2006 ja 2007
1km	11v.	2004 ja 2005
1km	13v.	2002 ja 2003



Tapahtumainfoon pääset tästä:

<http://www.minimarathon.fi/tapahtumainfo>

Tulevia kisoja

Vattenfall Seuracup osa 2, 3.8.2015 klo 17.30 alkaen, Hiekkaharju, Vantaa

M17: 800m, seiväs, keihäs

N17: 800m, seiväs, keihäs

P15: 300m, 100m aj, 3-loikka, moukari

T15: 300m, 80m aj, 3-loikka, moukari

P13: 200m, 60m aj, pituus, kuula

T13: 200m, 60m aj, pituus, kuula

P11: 150m, 60m aj, korkeus, kuula

T11: 150m, 60m aj, korkeus, kuula

Klo. 17.30 alkaen: 1000m kävely 15-, 13- ja 11 v., yksi edustaja/seura (poika tai tyttö).

Viestit P/T 15 4x800m (Poika-tyttö-poika-tyttö), P/T 13 ja P/T 11 4x600m (poika-tyttö-poika-tyttö)

Kilpailujärjestäjien osallistujainfo/säännöt:

Urheilija voi osallistua omaan sarjaansa, tai ylempään ikäsarjaan. Kuitenkin vain yhden ikäluokan sarjaan samassa kisassa (myös viesti).

Urheilijalla on osallistumisoikeus yhteen henkilökohtaiseen lajiin, viestiin ja kävelyyn. 1000 m kilpakävely suoritetaan kaikissa sarjoissa yhtäaikaan. Jokaisessa sarjassa osallistuja voi olla tyttö tai poika. Kävelyn osanottaja voi osallistua yhteen henkilökohtaiseen lajiin ja viestiin. Kenttälajeissa jokaisella kilpailijalla on neljä suoritusta.

Seuralla ei ole osallistumisrajoituksia. Seurasta voi osallistua useampi kilpailija ja viestijoukkue samaan lajiin.

Pitkät viestit ovat sekaviestejä, joissa 1. ja 3. osuuden juoksee poika ja 2. ja 4. osuuden tyttö.

Kävelysten ilmoittautumiset sähköpostitse. Viestien ilmoittautumiset sähköpostitse, juoksijoista ilmoitettava ne, jotka eivät osallistu mihinkään henkilökohtaiseen lajiin. **HUOM! viestit ja kävelyt ilmoitetaan SEURAN TAHOLTA kootusti.**

Jokaisella urheilijalla on osallistumisoikeus YHTEEN henkilökohtaiseen lajiin + viestiin.

Laita päivämäärä kalenteriin, seura valitsee joukkueen ja infoa valinnoista lähipäivinä. Ilmoita mahdollisimman pian, mikäli ET pääse osallistumaan kilpailuihin!
