

TOKMANNI

toukokuu 2026



Uutiskirje

toukokuu 2026

Tapahtumat ja kilpailut

5.5. [Helsyn pm-maastot 8-13v](#), Helsinki Pirkkola

17.05. [Helsyn pm-ottelut 1, 8-11-sarjat](#), Helsinki, Eläintarhan kenttä

23.05 [Helsyn pm-ottelut 1, 12-15-sarjat](#), Vantaa, Hiekkaharjun urheilupuisto

24.5. **SM-maantiejuoksu**, Pyhtää

24.5. **SAUL SM-maraton**, Pyhtää

24.5. **Toukokuun kisat**, Helsinki Eläintarhan kenttä

Harjoitukset siirtyvät ulos!

Tiistaina 5.5. järjestetään Helsyn pm-maastot, joihin tulee osallistua kaikkien ryhmien osalta mahdollisimman paljon osallistujia. Seura saa näistä kilpailuista tärkeitä pisteitä! Eli kauden ensimmäinen ulkotreenipäivä pidetään pm-maastojen merkeissä!

5-7-vuotiaiden ryhmät harjoittelevat Heteniityn kentällä normaalisti tiistaina 5.5. Muiden ryhmien osalta harjoitukset perutaan ja harjoitusten tilalla on pm-maastokisat.

Eläintarhan kentän harjoitukset siirtyvät ulkokentälle ma 4.5!

Muistathan että harjoituspäivät ovat toukokuusta lähtien tiistaina klo 18.00-19.30 sekä torstaina klo 18.00-19.30. Lauantaina ei ole harjoituksia, vaan päivä siirtyy lauantaista torstaille perinteen mukaan.

Kesäleiri 2026

**VIELÄ MAHTUU LEIRILÄISIÄ
MUKAAN!**

Tänä kesänä yleisurheillaan kesäleirien merkeissä jälleen kesäkuun alussa kahden viikon ajan:

MA-PE 1.6-12.6.2026 klo 9-15!



Harjoittelumahdollisuus on 4:llä eri kentällä: Heteniitty, Latokartano ja Pirkkola. Ja nyt myös Laajasalossa!

Kesäleiri 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 kentillä:

Klo 9.00-15.00, lounastauko kl-o 11.00-12.00

Hinnat 1 viikko:

1 viikko klo 9-13 135€ (5-7-vuotiaille)

1 viikko klo 9-15 149€

Hinnat 2 viikkoa:

2 viikkoa klo 9-13 220€ (5-7-vuotiaille)

2 viikkoa klo 9-15 259€

HUOM! VU:n jäsenet saavat alennuskoodin laittamalla sähköpostia osoitteeseen: sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Alennukset 1 viikon leiristä 20 euroa ja 2 viikon leiristä 30 euroa.

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. Pirkkolan urheilupuisto, Pirkkolan Metsätie 6

4. Laajasalon liikuntapuisto, Sarvastonkaari 23, 00840 Helsinki

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

Ilmoittaudu kesäleirille 2026

**HUOMIO!
TALKOOLAISIA
KAIVATAAN!**

**HUOMIO!
TALKOOLAISIA
KAIVATAAN!**

**Ilmoittaudu
toimitsijaksi vuoden
2026 kilpailuihin ja tapahtumiin.**

Ensisijainen tapahtuma keväälle on HCR, johon tarvitaan kaikkien apua.



Toinen tärkeä tapahtuma on Toukokuun kisat, jotka kisailaan Helsingissä Eläintarhan kentällä sunnuntaina 24.5. klo 13-19!

Tehtävät: Kiskanlia, kahvila, kenttälajien sekä juoksulajien toimitsijatehtävät.

HCR:n talkoovuorot klo 8-14 ja/tai klo 14-20. Voit kirjoittaa huomiokenttään sinulle sopivan ajan. Myös keskiviikkona 13.5. on tarve pienelle talkooavulle.

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.

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.

Toivoisimme jokaisen vanhemman suorittavan 2 talkotehtävää vuoden aikana, näin saamme jaettua tehtäviä mahdollisimman monelle.

Tervetuloa mukaan tekemään yhdessä tärkeää työtä seuramme eteen!



[Ilmoittaudu talkoolaiseksi](#)

**UUDET
HARRASTAJAT
VOIVAT
ILMOITTAUTUA**

KESÄKAUDELL E 2026!

Ilmoittautuminen uudelle kaudelle on auki kaikkien ryhmien osalta nettisivuillamme! Kesäkauden treenit alkavat 5.5. ja päättyvät 24.9.



HUOM! Mikäli olet jo ilmoittautunut kaudelle, sinun ei tarvitse ilmoittautua kesän ulkotreeneihin uudelleen.

Valitse ikäryhmä, klikkaa ilmoittautumislinkkiä jonka jälkeen sivusto ohjautuu Suomisporttiin. Valitse sopiva harjoitusmäärä per viikko ja täytä lomakkeen tiedot. Suomisport-sivustoille tulee tehdä oma tili mikäli sitä ei vielä ole.

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

HUOM! seurallamme on käytössä nyt myös epassi-maksu ja Smartum, eli voi maksaa kausimaksun myös liikuntaeduilla!

Mikäli tarvitset apua tilisi aktivoinnin kanssa, ole yhteydessä osoitteeseen: **suomisport@olympiakomitea.fi**

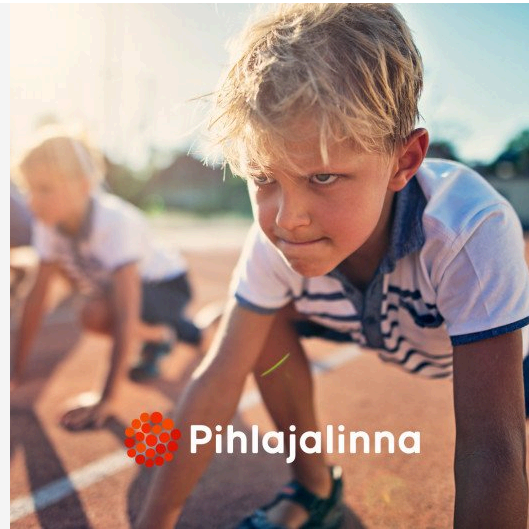
Tervetuloa mukaan!

Ilmoittaudu kesäkaudelle 2026

**Pihlajalinna ja
VU
yhteistyössä -**

Muista aktivoida Pihlajalinna Bonus!

Nyt voit tukea seuran toimintaa keskittämällä terveydenhuollon palvelut Pihlajalintaan.



Tue Viipurin Urheilijoita helposti ja liity Pihlajalinna Bonukseen.

Pihlajalinna Bonuksessa Viipurin Urheilijat saa hyvityksen, kun liität itsesi mukaan Pihlajalinnan Bonus -ohjelmaan. Bonusta kertyy seuran jäsenten ja perheiden tekemien erikseen määriteltyjen ostojen kokonaismäärästä. Mukaan voi liittää myös perheenjäsenet!

Liittyminen Pihlajalinna Bonukseen onnistuu Pihlajalinna Terveyssovelluksessa, jonka pääset lataamaan itselleni Google Playsta tai App Storesta.

Bonusta kerryttävät kaikki yksityiskäynnit Pihlajalinnan lääkärikeskuksissa ja sairaaloissa.

Liity Pihlajalinna Bonus -ohjelmaan

Pihlajalinna Bonuksessa seura saa hyvitystä jäsentensä, kannattajiensa tai faniensa käynneistä Pihlajalinnassa.

Oletko jäsen tai kannatatko jotain joukkuetta tai seuraa? Seurasi saa hyvityksen, kun liität itsesi mukaan Pihlajalinnan Bonus -ohjelmaan. Mukaan voi ja kannattaa liittää myös perheenjäsenet!

Bonusta kerryttävät kaikki yksityiskäynnit Pihlajalinnan lääkärikeskuksissa ja sairaaloissa.

Kuinka liityn Pihlajalinna Bonus -ohjelmaan?

Liittyminen Pihlajalinna Bonukseen onnistuu [Pihlajalinna Terveyssovelluksessa](#).

Näin liityt ohjelmaan

1. Lataa Pihlajalinna Terveyssovellus maksutta puhelimeesi [Google Playsta](#) tai [App Storesta](#).

2. Tunnistaudu sovelluksen käyttäjäksi verkkopankkitunnuksellasi. Ensimmäisellä kerralla luot oman nelinumeroisen PIN-koodin, jolla kirjaudut jatkossa.

3. Klikkaa oikeasta alakulmasta asetukset ja valitse valikosta Bonus. Voit liittyä Bonukseen myös sovelluksen etusivulla olevan Bonus-kuvan kautta.

4. Valitse seurasi tai yhteisösi valikosta ja liity.

5. Liitä alle 18-vuotiaat perheenjäsenesi mukaan syöttämällä heidän henkilötunnuksensa.

6. Kiitos, siinä kaikki mitä tarvitaan!

Liity mukaan nyt!

Ja muista, että Pihlajalinnasta löytyvät myös urheilulääkäri-palvelut sekä tapaturmapäivystys.

Jäsenetu fysikaalisesta hoidosta!

Viipurin Urheilijoiden jäsenet saavat jäsenetuna alennusta fysikaalisista hoidoista.

Johanna Alanen ottaa vastaan Sportsari Oy:ssä, Tyynylaavantie 9, Vuosaaren urheilutalo.



Hoitomuotoina: Fysioterapia, LPG-hoidot, hieronta ja lymfaterapia -10% alennus hinnasta.

Yhteystiedot:

<https://nettiaika.fi/SportSari>

fysiojohanna.alanen@gmail.com

0503383518

Tule tukemaan seuramme toimintaa!



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.