



JUNNUTIEDOTE



Toukokuu 2014

Kesä tekee kovasti tuloaan ja varma merkki siitä on treenien siirtyminen pihalle. Nyt onkin hyvä hetki testata yleisurheilukentillä mitä talven aikana on tullut opittua! Tähän tiedotteen alkuun myös kiitokset erinomaisesta leiristä. Otetaan ensi vuonna uudestaan!

Treenit jatkuvat siis läpi kesän, pois lukien lyhyt tauko juhannuksen jälkeen. Kuitenkin lapsimäärät harjoituksissa tulevat oletettavasti olemaan pienempiä loma-aikaan ja ryhmiä tullaan yhdistämään hiljaisimman lomakauden aikana. Kuitenkin treenit siis pyörivät normaalisti läpi kesän.

Kesän ulkokauden avaavat junnuviestit sekä junnuottelut lähestyvät jälleen ja ne järjestetään Eläintarhan ja Leppävaaran kentillä toukokuun aikana. Näihin kahteen kilpailuun kaikki siis mukaan! Viestikisojen vuoksi harjoituksia ei ole Heteniityn kentällä tiistaina 20.5.

Aurinkoista ja sporttista kesää toivottaen,

Sanna Saarman

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Piikkarit

Piikkarit kuuluvat olennaisesti yleisurheilun harrastamiseen. Monet ovatkin kyselleet, mistä näitä saa ja miten niitä kuuluu käyttää.

Pääsääntöisesti piikkareita pystyy hankkimaan isommista kilpailuista paikan päältä tai hyvin varustetuista urheiluliikkeistä. Junnujen pm-kisoissa ovat myyjät usein paikalla, ja esimerkiksi kesän suurtahtuma YAG on oivallinen paikka hankkia itselleen sopivat piikkarit.

Miten piikkareita käytetään?

Piikkarit kuuluvat olennaisesti lajiharjoitteluun. Niitä ei käytetä verryttelyn eikä venyttelyn aikana. Koordinaatioita eli polvennostojuoksua yms. ei pidä tehdä piikkarit jalassa. Miksi? Siksi, että piikkareissa on usein melko ohut pohja, joka rasittaa liikaa jalkoja. Niiden käyttöä tulee siis säännöstellä. Kaikki verryttelyyn ja lämmittelyyn kuuluva pitää siis tehdä lenkkarit jalassa. Piikkarit laitetaan jalkaan silloin kun halutaan tehdä tehokkaita suorituksia, esimerkiksi juosta maximi kovaa tai hypätä pituutta tai korkeutta. Kun lajisuoritukset on saatu loppuun, piikkarit otetaan pois ja loppuverryttely tulee tehdä lenkkarit jalassa tai paljain jaloin.

Seuravaatteet

Tilatut seuran asut saapuvat toukokuun lopussa. Asuja voi silti hankkia vielä uudetkin tilaajat eli kyselkää aktiivisesti vaatteita seuran toimistolta. Vaatteista tullaan antamaan tarkempaa informaatiota niiden saavuttua.

Urheillaan kaikki seuran väreissä! ☺

VU:n kesäurheilukoulu 2.-13.6.2014

Vielä ehtii ilmoittautua kesäurheilukouluun. Ilmoittautuneita on jo mukavasti, mutta vielä ehtii mukaan. 5–13-vuotiaiden kesäurheilukoulut järjestetään kesäloman alkaessa 2.–13.6.2014 Vuosaaren, Herttoniemenrannan, Laajasalon ja Latokartanon urheilukentillä. 5–6-vuotiaat harjoittelevat yhden tunnin päivässä ja 7–13-vuotiaat kaksi tuntia päivässä maanantaista perjantaihin.



Ympärivuotisessa junnutoiminnassamme olevat lapset voivat osallistua kesäurheilukouluun alennettuun hintaan 18.5. asti. Ilmoittautumisaikaa on siis venytetty alkuperäisestä 30.4 ilmoitetusta.

5–6-vuotiaat 30 euroa (norm. 65 euroa)

7–13-vuotiaat 50 euroa (norm. 100 euroa)

Lisätietoa kesäurheilukouluista ja ilmoittautumiset osoitteessa www.viipurinurheilijat.fi/kesaurheilukoulu

Youth Athletics Games 13.-15.6.2014

Kesän suurin lasten ja nuorten urheilutapahtuma järjestetään taas kesäkuussa. Jo perinteeksi muodostunut Youth Athletics Games-tapahtuma järjestetään Espoon Leppävaarassa sekä Helsingin Eläintarhan kentällä 13.-15.6.

VU on mukana järjestämässä tapahtumaa, ja jäsenemme ovat etuoikeutettuja todella edulliseen kisaan: **Kisapassi 10 euroa (norm. 60/80 €)**

Tämä sisältää osallistumisoikeuden 3 lajiin + viestiin ja oheistapahtumiin sekä T-paidan.

Nyt kaikki mukaan! Ilmoittautuminen 2.6. mennessä osoitteessa:

<http://www.youthathleticsgames.fi/sivut/ilmoittautuminen-0>

Huom. VU:laisilla on toimitsijavastuu lauantaina ja sunnuntaina Eläintarhan kentällä. Toimitsijaksi voi ilmoittautua Sannalle, sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi.

Lisätietoja YAG:sta, mm. lajiohjelma, alustavat aikataulut ja oheistapahtumat, www.youthathleticsgames.fi



Tulevia kisoja

Muistathan ilmoittautua kisoihin itse osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi ajoissa. Seura maksaa osallistumismaksut piirin kisoihin, mutta kilpailukalenterista löytyy myös lukuisia omakustanteisia kisoja. **Nyt rohkeasti kisaamaan!**

Junnuviestit, 20.–21.5. Eläintarhan kenttä, Helsinki

Viestitreenit aloitetaan aktiivisesti heti ulkotreenien alettua ja joukkueet kootaan niin, että mahdollisimman moni pääsee osallistumaan. Muista ilmoittaa halukkuudestasi osallistua viestikilpailuihin omalle ohjaajallesi!

Tässä kilpailuinfoa:

<http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=12314>

Junnuottelut 26.–27.5.2013, Leppävaara, Espoo

26.5. klo 17.30 alkaen

P15: 5-ottelu

T15: 5-ottelu

P13: 4-ottelu

P11: 3-ottelu

P9: 3-ottelu

27.5. klo 17.30 alkaen

T13: 4-ottelu

T11: 3-ottelu

T9: 3-ottelu

Ilmoittautuminen 23.5. mennessä **itse** kilpailukalenterin kautta **tai viimeistään 22.5.**

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Ilmoittautumismaksut: Seura maksaa ennakoilmoittautuneiden ilmoittautumismaksut. Jälki-ilmoittautuminen paikan päällä 16€/laji.

Toukokuun kisat 28.5.2013 Eläintarhan kentällä

Eläintarhan kentällä järjestetään perinteiset toukokuun kisat 28.5.2013 klo 17.30 alkaen. Alle 15-vuotiaat pääsevät seuraamaan kisoja ilmaiseksi ja sitä vanhemmat 10 euron hintaan.

TERVETULOA!