



JUNNUTIEDOTE



Kesäkuu 2014

Kesä on jo hyvässä vauhdissa ja monet ovat ehtineet kilpailemaan ahkerasti. Kannattaa tutustua kilpailukalenterin kisatarjontaan, jospa vaikka omassa mökkikunnassa järjestettäisiin kilpailuja joihin osallistua. Omatoiminen treenailu kesäaikaan kentillä on loistavaa ajanvietettä! ☺

Kesän suurimmat junnukisat lähestyvät, eli Youth Athletic Games järjestetään reilun viikon päästä. Osallistujat on ilmoitettu ja nyt vaan kaikki kannustamaan seuratovereita kentän laidalle!

Toinen tärkeä kilpailu on Vattenfall-seuracup, johon nimetään yksi urheilija per laji sekä viestijoukkueet. Kilpailu pidetään 10.6 Myyrmäen kentällä. Tähän liittyen saatte lisäinfoa.

Ja muistutuksena huomina vanhempainilta Heteniityn kentän takasuoran katsomossa klo 18 alkaen!

Toivotaan aurinkoista ja urheilullista kesää kaikille ja muistakaa treenailla ahkerasti! ☺

Aurinkoista kesää toivottaen,
Sanna Saarman
Nuorisovastaava

Juhannustauko treeneissä viikot 27 ja 28

Juhannuksen jälkeen pidetään taukoa treeneissä 30.6-14.7. Treenit alkavat uudestaan taas heinäkuun 15. päivä.. Vuosaarella treenaaville harjoitukset jatkuvat siis normaalisti taas 15.7. alkaen.

Torstaina 19.6. ei ole harjoituksia Vuosaaren kentän sulkiessa ovensa jo iltopäivällä klo 14.

Nuoren urheilijan ravinto

Ruokailu on tärkeässä roolissa mukana osana nuoren urheilijan kasvua ja kehitystä. Oikealla ja monipuolisella ravinnolla jaksaa paremmin, nukkuu paremmin sekä antaa keholleen ja mielelleen rakennusaineita kehittyä. Ruokailun tulisi olla säännöllistä sekä ravintorikasta. Aterian tulisi sisältää runsaasti kasviksia ja vihanneksia, hiilihydraatteja eli perunaa, riisiä tai pastaa sekä proteiini eli lihaa, kalaa tai kanaa. Juomana runsaasti vettä, sopivasti maitoa ja vähäsokerisia mehuja.

Ruokailun rytmittäminen on myös ensiarvoisen tärkeää. Aterioiden välillä ei saisi olla neljää tuntia pidempää taukoa. Ja varsinkin ennen harjoituksia on hyvä syödä runsas ateria noin kaksi tuntia ennen, jotta ruoka ehtii imeytyä eikä hölsky vatsassa. Treenien jälkeen kannattaa syödä taas melko pian, jotta jaksaa päivän muut askareet ja uni maistuu yöllä. ☺

Seurakisat kesällä 2014

VU järjestää kesäkaudella 5-15-vuotiaille suunnattuja seurakisoja. Kisat ajoittuvat harjoituspäiville, jolloin osallistuminen on helppoa. Seurakisojen tarkoituksena on rohkaista lapsia kokeilemaan monipuolisesti eri yleisurheilulajeja ja antaa lisäpontta yleisurheiluharrastukselle. Kisoissa kisailaan kahden lajin miniotteluissa.

Seuraavat seurakisat järjestetään Vuosaaren kentällä 17.6.

Kisat aloitetaan yhteisellä alkulämmittelyllä, jonka jälkeen jakaudutaan suorituspaikoille. Lajeina 200m, pituus sekä kuula. Toivottavasti mahdollisimman moni vanhempi pääsee auttamaan toimitsijatehtävissä. Toimitsijatehtävät ovat helppoja ja niihin opastetaan, joten aiempaa kokemusta ei tarvita!

Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu kisapaikalla klo 17.30-18.00.

Yhteinen alkulämmittely klo 18 alkaen.

Kisat alkavat n. klo 18.15-18.30

Youth Athletics Games 13.-15.6.2014 - Tule mukaan toimitsijatehtäviin!

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.

Huom!

VU:laisilla on toimitsijavastuu lauantaina ja sunnuntaina Eläintarhan kentällä. Kaikki apu on tarpeen ja samalla pääset mukaan seuraamaan loistavaa urheilutapahtumaa! ☺ Myös koulumajoituksiin tarvitaan valvoja silmäpareja.

Toimitsijaksi voi ilmoittautua Sannalle, sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi.

Lisätietoja YAG:sta, mm. lajiohjelma, alustavat aikataulut ja oheistapahtumat, www.youthathleticgames.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!
