



JUNNUTIEDOTE



Toukokuu 2016

Huhtikuu on loppupuolella ja toukokuu on jo ovella. Kevään myötä tapahtuu myös ulkokentillä. Ensimmäiset ulkona juostavat kilpailut on jo käyty menestyksekkäästi ja harjoitusten siirtyminen ulkoradoille koittaa toukokuun alussa.

Treenit siis siirtyvät Heteniityn kentälle Vuosaareen ja päivät ovat tiistai ja torstai. Kolme kertaa viikossa harjoitteleville lisänä on vielä perjantai. Viimeinen sisäharjoittelupäivä oli tiistai ja kilparyhmäläiset treenaavat sisällä vielä perjantaina 29.4.

Vajaa kaksi viikkoa sitten seuran juniorit olivat treenaamassa Pajulahden urheiluopistolla viikonlopun verran. Kolmannen kerran järjestetty Pajulahden leiri sujui hienosta ja osanottajia oli ennätysmäärä. Kiitos kaikille mukana olleille!

Kesän lähestyessä myös kilpailut lähenevät. Ennen ratakauden alkua on mahdollisuus kilpailla maastajuoksussa josta on hyvä siirtyä kohti junnuotteluita ja viestejä.

Myös kesän suurin junnukilpailu Youth Athletics Games lähestyy kovaa vauhtia. YAG järjestetään jälleen Espoon Leppävaarassa 10.-12.6. Kaikki mukaan kilpailemaan! Kilpailuista ja muista tärkeistä asioista lisää tässä tiedotteessa.

Kiitos jo nyt kaikille mukana oleville urheilijoillemme, loistavalle ohjaajatiimille ja kaikille vanhemmille, jotka auttavat tässä tärkeässä työssä! ☺

ps. Muista tykätä meistä myös Facebookissa, josta voit lukea VU:n uutisia ja tunnelmia!

Keväisin terveisin,

Sanna Saarman

Valmennuspäällikkö

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Sanna harjoitusleirillä 29.4.-11.5.

Sanna lähtee harjoitusleirille Portugaliin valmentamaan 29.4.-11.5. väliseksi ajaksi. Leirin aikana olen tavoitettavissa sähköpostitse sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi.

Harjoitukset siirtyvät ulos 3.5. alkaen!

Hallikausi alkaa olla pian päätöksessään ja on aika siirtyä ulkokentille. **Viimeiset sisällä pidettävät treenit ovatkin tiistaina 26.4.** Kilparyhmäläiset harjoittelevat sisällä vielä perjantaina 29.4.

Lauantaina 30.4. treenit on peruttu Vapun vuoksi. Halli on auki klo 8-16 (17), mikäli haluaa tulla tekemään treenejä omatoimisesti.

Ulkoharjoitukset pidetään perinteisesti Vuosaaren Heteniityn kentällä.

Kesän harjoitusajat:

Tiistai klo 18.00-19.30 KAIKKI RYHMÄT + aikuisten urheilukoulu

Torstai klo 18.00-19.30 KAIKKI RYHMÄT + 5-6 vuotiaat sekä 4-vuotiaiden ryhmä

Perjantai klo 18.00-19.30 KILPARYHMÄT

Harjoittelupaikka:

Heteniityn kenttä, Vuosaari, osoite: **Heteniityntie 2, 00960 Helsinki**

Aikuisten urheilukoulu – kuntoon kesällä!

Suuren suosion saanut aikuisten yleisurheilukoulu jatkuu myös kesällä!

Paikkana Heteniityn kenttä Vuosaarella ja harjoituspäivä on tiistai klo 18.00-19.30. Vetäjänä toimii entinen huippu-urheilija Auli Marttinen.

Ilmoittautuminen on nyt auki osoitteessa: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/kuntoliikunta/aikuisten-yleisurheilukoulu/>

Kiinnostuneet voivat olla yhteydessä myös Sannaan: sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Tervetuloa mukaan!

Noname-seuravaatteet – Kesän kisoihin uudet varusteet!

Jälleen on mahdollisuus tilata uusia seuravaatteita! Uusia Noname-varusteita löytyy nyt toimistolta, joten uudet tuotteet ovat saatavilla heti ulkokauden alettua!

Kuvaston löydät nettisivuiltamme ja lisätietoja tuotteista voit kysyä Sannalta. Lomakkeen löydät nettisivuiltamme: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/nonamen-seuravaatteet/>

Inov Trail Cup Helsinki- Mustavuori Trail 8.6!

Inov Trail Cup Helsinki on kolmiosainen polkujuoksusarja, jossa kilpaillaan Helsingin lähiseudun vaativimmilla polkureiteillä. Kilpailureitit ovat pituudeltaan 5-10 kilometriä, ja ne sisältävät reilusti nousua ja vaativaa maastoa. Kilpasarjat starttaavat yhteislähdöllä kello 18.30, ja juniorit starttaavat omalla 1,5km mittaisella reitilleen klo 17.30.

Ensimmäinen maistiainen Polkujuoksusta kisataan 8.6. Mustavuoren upeissa maastoissa. Muut kolme osakilpailu järjestetään elo-syyskuun aikana. Tarkat päivät ja infot julkaistaan lähiviikkojen aikana.

VU-laiset voivat osallistua kilpailuun veloituksetta, **Ilmoittautuminen avautuu viikolla 8!**

Inov Trail Cupin Helsingin osakilpailut 2016:

Mustavuori trail 10km 8.6. klo 18.00

Kesäurheilukoulu 6.6.-17.6.2016

Kesäurheilukoulu järjestetään **6.6.-17.6.2016** Vuosaaren urheilukentällä ja Herttoniemenrannan urheilukentällä klo 10.00-12.00 välisenä aikana.

Kesäurheilukoulu on tarkoitettu 6-15-vuotiaille lapsille. Ryhmäjako tehdään ilmoittautumisen päätyttyä syntymävuoden mukaan.

Mukaan voi tulla myös ilman yleisurheilutaustaa tai voit myös osallistua kesäurheilukouluun, vaikka olisit jo mukana ympärivuotisen urheilukoulussa. Ympärivuotisessa koulussa mukana olevien harjoitukset jatkuvat syyskuun alkuun asti.

Kesäurheilukoulussa urheillaan kahden viikon ajan maanantaista perjantaihin tutustuen monipuolisesti yleisurheilulajeihin ikäluokalle sopivalla tavalla sekä pelaillen ja leikkien. Kesäurheilukoulu kestää 2 tuntia. Urheilukoulu huipentuu viimeisien päivien hauskoihin miniolympialaisiin.

Kesäurheilukouluun osallistuneet lapset voivat osallistua kahden viikon urheilukoulun jälkeen ympäri vuoden toiminnassa oleviin urheilukouluryhmiimme, jotka pidetään tiistaisin ja torstaisin Vuosaaren kentällä klo 18.00-19.30.

HINNAT:

Ilmoittautuminen 27.5. mennessä	100€
Viipurin Urheilijoissa ympärivuotisesti mukana olevat:	60€

ILMOITTAUTUMINEN:

Kesäurheilukouluun ilmoittautuminen on nyt auki! Ilmoittautumislinkki on uudistettu ja jaettu paikan ja ikäryhmän mukaan. Voit valita sopivan ikäryhmä ja paikan jonka jälkeen pääset täyttämään kysytyt tiedot.

<https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/kesaurheilukoulu-2016/>

Skrollaa sivua alaspäin ja löydät ilmoittautumislinkit!

VARUSTEET:

Varustukseksi riittää säänmukainen vaatetus ja urheiluun sopivat jalkineet (lenkkarit) sekä juomapullo. Sisätiloja ei valitettavasti ole käytössä sateenkaan sattuessa, joten huomioithan tämän varustuksessa.

Youth Athletics Games 10.-12.6.

Nuorisoyleisurheilun kilpailu- ja elämystapahtuma YAG järjestetään 10.-12.6.2016 kokonaisuudessaan Leppävaarassa. Tapahtuman tiedot päivittyvät nettisivuille; <http://www.youthathleticgames.fi/>, josta löytyy jo mm. alustava kilpailuaikataulu. Tavoitteena on, että VU:sta lähtee kisoihin mukaan mahdollisimman suuri joukko urheilijoita kisaamaan kesän parhaimmassa tapahtumassa!

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen on avautunut osoitteessa: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=16524>

HUOM!

Viime vuotiseen tapaan Viipurin Urheilijat saavat osallistua kisoihin alennettuun osallistujahintaan: **F-kilpailupaketti á 30 euroa. JOKAINEN HOITAA ILMOITTAUTUMISENSA ITSE!**

Paketti sisältää: Osallistumisoikeuden kolmeen lajiin, kisamateriaalin, kisalippiksen ja pääsyn maa-uimalaan. **Alennettu ilmoittautumispaketti on voimassa ilmoittautumisajan loppuun 1.6. saakka!** Osallistuminen tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä.

Kaikki urheilijat voivat ostaa myös lisälajeja omaan kisapassiinsa 5.3. - 1.6.2016 välisenä aikana. Lisälajien ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa: www.yleisurheisurekisteri.fi. Ilmoittautumaan pääsee palvelutunnuksella 2016YAGLISA.

Ilmoittautumisen tehtyä saa sähköpostiin ohjeet lisälajimaksua varten ja ilmoittautujienn tulee toimia niiden mukaisesti. Lisälajit maksavat 10€/laji. Lisälajeihin ilmoittautumiset Yleisurheisurekisterin kautta eivät näy Kilpailukalenterin ilmoittautumisissa. Nämä kaksi ilmoittautumisrekisteriä yhdistetään ilmoittautumisen sulkeuduttua ja lopulliset osallistujalistat julkaistaan nettisivuilla hyvissä ajoin ennen kilpailun alkua.

Viestijoukkueet

Viestijoukkueet ilmoitetaan erikseen ja seura hoitaa ilmoittautumisen.

Kisajärjestäjien sivut: <http://www.youthathleticgames.fi/etusivu>

Tapahtumainfo: <http://www.youthathleticgames.fi/tapahtumainfo>

Kilpailuinfo: <http://www.youthathleticgames.fi/kilpailuinfo>

Tulevat kilpailut

Helsyn junnumaastot 9-13v. Helsinki Pirkkola

03.05. klo 17:30 alkaen:

P13: maastojuoksu 2km
T13: maastojuoksu 2km
P12: maastojuoksu 2km
T12: maastojuoksu 2km
P11: maastojuoksu 1,5km
T11: maastojuoksu 1,5km
P10: maastojuoksu 1,5km
T10: maastojuoksu 1,5km
P9: maastojuoksu 1km
T9: maastojuoksu 1km

Ilmoittautuminen: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=17202>

Toukokuun kisat 26.4. Helsinki Eläintarha

26.05. klo 18:00 alkaen:

M: 100m, 800m, 10000m, korkeus, pituus, 3-loikka, kiekko, keihäs
N: 100m, 400m, 3000m, korkeus, pituus, 3-loikka, kuula
P15: 100m, 800m, kuula
T15: 100m, 800m, kuula
P13: 100m, 1000m, kuula
T13: 100m, 1000m, kuula

Ilmoittautuminen: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=16326>

Kilpailut ovat VU:n järjestämät, osanotto seuran jäsenille ilmainen.

Helsyn Junnuottelut 23.-24.5. Espoo Leppävaara

23.05. klo 17:30 alkaen:

P15: 5-ottelu
T15: 5-ottelu
P14: 5-ottelu
T14: 5-ottelu
P13: 4-ottelu
P12: 4-ottelu
P11: 3-ottelu
P10: 3-ottelu
P9: 3-ottelu

24.05. klo 17:30 alkaen:

T13: 4-ottelu

T12: 4-ottelu

T11: 3-ottelu

T10: 3-ottelu

T9: 3-ottelu

Moniotteluiden lajit:

P15,P14 5-ottelu 100 m aj, pituus, keihäs, seiväs, 1000 m

T15,T14 5-ottelu 80 m aj, korkeus, keihäs, pituus, 800 m

P13,P12 4-ottelu 60 m aj, kuula, korkeus, 800 m

T13,T12 4-ottelu 60 m aj, pituus, kuula, 800 m

P11, T11, P10, T10 3-ottelu 60 m, pituus, kuula

P9, T9 3-ottelu 40 m, pituus, kuula

Lajien järjestys voi olla muu kuin yllämainittu. 12-15 v. otteluissa kuitenkin aina aitajuoksu ensimmäisenä ja 800/1000 m viimeisenä. Osallistumisoikeus vain Helsyn seurojen urheilijoilla. Seura maksaa osallistumismaksun

Ilmoittautuminen: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=17201>

Helsyn Junnuviestit 30.-31.5. Helsinki Vuosaari

30.05. klo 17:30 alkaen:

P15: 4 x 100m

T15: 4 x 100m

P13: 4 x 100m

T13: 4 x 100m

P11: 4 x 50m

T11: 4 x 50m

31.05. klo 17:30 alkaen:

P15: 3 x 800 m, 4 x 80m aj

T15: 3 x 800 m, 4 x 80m aj

P13: 4 x 600m, 4 x 60m aj

T13: 4 x 600m, 4 x 60m aj

P11: 4 x 600m

T11: 4 x 600m

P9: 4 x 400m

T9: 4 x 400m

T/P 9-v. 8x40 m sukkulaviesti, joukkueessa on oltava vähintään yksi poika ja yksi tyttö, muut kuusi juoksijaa saavat olla kumpaa sukupuolta tahansa.

Osallistumisoikeus on vain Helsyn seuroilla. Seura ilmoittaa joukkueet.