



JUNNUTIEDOTE



Huhtikuu 2016

Huhtikuu vaihtui ja pian koittaa kevät ja kesän kiireet. Maaliskuu oli vilkas hallikilpailuiden osalta ja ahkerat VU-laiset osallistuivat menestyksekkäästi eri kilpailuihin. Kiitos kaikille osallistuneille ja onnittelut hienoista tuloksista!

Kevään myötä tapahtuu myös ulkokentillä. Ensimmäiset ulkona juostavat kilpailut lähestyvät ja harjoitusten siirtyminen ulkoradoille koittaa toukokuun alussa. Vielä on siis kuukausi halliharjoittelua jäljellä. Tämän jälkeen treenit siirtyvät Heteniityn kentälle Vuosaareen ja päivät ovat tiistai ja torstai. Kolme kertaa viikossa harjoitteleville lisänä on vielä perjantai. Ulkotreeneistä lisää kirjeessä.

Kolmannen kerran järjestettävä Pajulahden leiri hämmöittää jo parin viikon päässä ja leirille on ilmoittautunut suuri joukko innokkaita leiriläisiä. Osanottajia on ennätysmäärä ja uskon että leiristä tulee tänäkin vuonna loistava!

Uutta tälle keväälle on seuran siirtyminen uuteen myClub jäsenrekisteri-järjestelmään. MyClubin avulla pystymme tehostamaan toimintaamme monella saralla. Lisää myClubista tiedotteessa.

Paljon siis tapahtuu koko ajan ja uusia harrastajia tulee lisää tasaisena virtana. Kiitos jo nyt kaikille mukana oleville urheilijoillemme, loistavalle ohjaajatiimille ja kaikille vanhemmille, jotka auttavat tässä tärkeässä työssä! 😊

Urheilullisin terveisin,

Sanna Saarman

Valmennuspäällikkö

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Lauantaina 9.4. harjoitukset siirretty ulos!

Lauantaina 9.4. harjoitukset siirretään poikkeuksellisesti ulos hallissa käytävien Supermoniottelukilpailujen takia. Tämä koskee kaikki ryhmiä! Myös aikuisten urheilukoulua sekä 5-6-vuotiaiden ryhmää.

Kokoonnumme klo 13 Pallomyllyn läheisyydessä osoite: **Pikajuoksijankuja 9.**

Ottakaa mukaan ulkovarusteet ja juomapullo. Harjoitukset päättyvät normaalisti klo 14.30.

VU siirtyy myClubin käyttäjäksi!

Toiminnan kasvaessa on tehostettava toimintaa joka saralla. Yksi tehokas väline urheilukoulun kehittämiseen ja aktivoimiseen on toimiva jäsenpalvelu. Viipurin Urheilijat siirtävät toimintansa kevään aikana myClubiin, joka mahdollistaa paremman viestinnän ja toimintatehokkuuden.



Viipurin Urheilijat ry on ottanut käyttöönsä myClub urheilu- ja vapaa-ajan yhteisöjen toiminnanohjauspalvelun, jonka avulla seuramme hallinnoi jäsenten läsnäoloseurantaa, järjestömaksuja, jäsenrekisteriä, tapahtumailmoittautumisia ja jäsentiedotteita.

Jäsenenä saat käyttöoikeuden myClubiin, jolla voit ylläpitää itse kätevästi omia yhteystietojasi, saat laskut, jäsentiedotteet automaattisesti omalle jäsensivullesi. Omalta jäsensivultasi voit myös ilmoittautua helposti seuran avoimiin tapahtumiin ja seurata omaa harjoitteluaktiivisuuttasi.

myClub on helppokäyttöinen web-sovellus, joka toimii kaikissa yleisimmissä selaimissa. Kaikki tietoliikenne on myClubissa suojattua, ja salasanat ovat järjestelmässä vahvasti salattuja.

Mikäli sinulla on kysyttävää myClubista voit ottaa yhteyttä: Ville Hyvärinen, ville.hyvarinen@viipurinurheilijat.fi

Nykyiset jäsenet löytyvät jo valmiiksi siirrettyinä uudesta järjestelmästä.

1. Voit katsoa omia tietojasi osoitteessa: <https://all.myclub.fi/flow/clubs> täältä löydät seuran kirjoittamalla hakukenttään Viipurin Urheilijat
2. Vanhoille jäsenille lähetetään myClub-aktivointilinkki, josta pääset lisäämään omia tietojasi sekä saat käyttäjätunnuksen ja salasanan. Junnutiedotteen mukana lähetetään erilliset käyttöohjeet kaikille.

Uudet jäsenet kirjautuvat ohjeiden mukaan:

1. Valitse ilmoittautumiskohdasta oikea ikäryhmä ja haluamasi kenttä: Vuosaari tai Herttoniemenranta. Ryhmät löytyvät eriteltyinä iän ja paikan mukaan.
2. Ilmoittautuminen vaatii rekisteröitymisen järjestelmään ja vaadittavien tietojen lisäämisen. Samalla saat käyttäjätunnuksen MyClub-ilmoittautumisohjelmaan.
3. Ohjelma lähettää automaattilaskun ilmoittautumisen jälkeen.

Noname-seuravaatteet – Kesän kisoihin uudet varusteet!

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

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

Yleisurheiluleiri Pajulahdessa 15.-17.4.2016

Leiri lähestyy kovaa vauhtia ja ilmoittautuneille on lähetetty laskut. Mikäli perut osallistumisesi, tee se mahdollisimman pian.

Reissuun lähdetään perjantaina iltapäivällä klo 15 ja paluu on sunnuntaina iltapäivällä noin klo 14. Bussi noutaa kyytiläiset Myllypuron liikuntahallin takaparkkipaikalta. Olkaa siis ajoissa paikalla! Bussiin mahtuu 55 henkilöä ja leiriläisiä on kaiken kaikkiaan 68 henkilöä. Olemme varautuneet siihen, että kускаamme leiriläisiä myös henkilöautoilla. Mikäli tulet omalla kyydillä, ilmoitanko sen mahdollisimman pian Sannalle!

Huonejakotoiveet on lähetetty urheiluopistolle, mahdollisimman paljon yritämme toteuttaa ennakoon ilmoitettuja toiveita.

Alla luettavissa leirin ohjelmarunko, jonka mukaan etenemme viikonlopun ajan. Urheilijat jaetaan suuren osallistujamäärän takia ryhmiin ja ryhmälle nimetään vastuuohjaaja. Osa harjoituksista tehdään ryhmissä, osa sekoitettuna.

Leirin ohjelma:

Päivä pe 15.4.

Kello

15.00	Lähtö Myllypurosta
16.30 - 17.30	Päivällinen
17.30 - 19.30	Yleisurheilutreenit
20.30 - 21.15	Iltapala
22.00	Hiljaisuus ja nukkumaan

Paikka

Parkkipaikka
Ruokala
Pajulahtihalli
Ruokala

La 16.4.

7.30	Aamureippailu
8.00 - 9.00	Aamupala
9.30 - 11.30	Yleisurheilutreenit
11.30 - 12.30	Lounas
13.00 - 14.00	Luento harjoittelusta ja keskustelua
14.30 - 16.30	Yleisurheilutreenit
16.30 - 17.30	Päivällinen
18.00 - 19.30	Pelejä ja leikkejä
20.30 - 21.15	Iltapala
22.00	Hiljaisuus ja nukkumaan

Ruokala
Pajulahtihalli
Ruokala
Luentotila
Pajulahtihalli
Ruokala
Pajulahtihalli
Ruokala

Su 17.4.

7.30	Aamureippailu
8.00-9.00	Aamupala
9.30 - 11.30	Yleisurheilutreenit
11.30-12.00	Huoneiden luovutus
12.00 - 13.00	Lounas ja kotiinlähtö
13.00	Bussi lähtee opiston edustan parkkipaikalta
14.00	Paluu Myllypuron parkkipaikalle

Ruokala
Pajulahtihalli

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. halli on suljettu Vapun vuoksi.

Ulkoharjoitukset pidetään perinteisesti Vuosaaren Heteniityn kentällä.

Kesän harjoitusajat:

Tiistai klo 18.00-19.30 KAIKKI RYHMÄT

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**

Seurakisat 23.4.

Viipurin Urheilijat järjestää talvikauden kolmannet Seurakisat lauantaina 23.4. Myllypuron liikuntahallissa alkaen klo 13.00. Tällä kertaa mukana järjestelyissä on Tapanilan Erä, joka mahdollistaa sen, että saamme kilpailuihin sähköisen ajanoton.

Seurakilpailut ovat hyvä ensimmäinen askel kohti muita kilpailuja ja antaa kokemusta tulevia kokeita varten. Kuka tahansa voi osallistua joten kaikki rohkeasti kisaamaan!

HUOM! Lajit tarkentuvat lähipäivien aikana, lisäinfoa kilpailuista, aikataulusta sekä lasten ilmoittautumisesta lähetetään viikolla 15.

Vanhempia toivotaan osallistuvan toimitsijoiksi, näin saamme vietyä kilpailut läpi aikataulussa. Tehtäviä ovat tulosten kirjaaminen sekä hyppyjen mittaaminen/kirjaaminen. Mikäli pääset auttamaan toimitsijatehtävissä, ole yhteydessä Sannaan. Ilmoittautuminen toimitsijaksi sunnuntaina 17.4. mennessä. Kilpailut pyritään viemään läpi harjoitusajan puitteissa.

Ilmoittautumiseen liittyvistä asioista voit ottaa yhteyttä Sannaan sähköpostilla: anna.saarman@viipurinurheilijat.fi

HUOM! Lauantaina ei ole normaaleja harjoituksia lainkaan, vaan koko harjoitusaika kilpaillaan. Lajit käydään läpi ryhmittäin, jonka jälkeen loppuverkka/leikki. Ja kaikki osallistujat saavat osallistumismitalin. :)

Aikuisten urheilukoulu – kuntoon kesällä!

Suuren suosion saanut aikuisten yleisurheilukoulu jatkuu myös kesällä!

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

Ilmoittautuminen avataan nettisivuillemme viikolla 14. Kiinnostuneet voivat olla yhteydessä myös Sannaan: sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Tervetuloa mukaan!

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 yleisurheilustausta 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.

Tulevat kilpailut

13.4. Helsyn junnumaantiejuoksut Helsinki, Pukinmäki

13.04. klo 17:30 alkaen:

P15: maantiejuoksu 3,6km

T15: maantiejuoksu 3,6km

P13: maantiejuoksu 2,9km

T13: maantiejuoksu 2,9km

P11: maantiejuoksu 1,5km

T11: maantiejuoksu 1,5km

P9: maantiejuoksu 0,8km

T9: maantiejuoksu 0,8km

Seura maksaa osallistumismaksun.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 11.4. osoitteessa:

<http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=16968>
