



JUNNUTIEDOTE



Joulukuu 2016

Joulu lähestyy ja vuosi lähenee loppuaan. Joulun aikaan on aika hengähtää, jotta jaksaa taas täydellä teholla yleisurheilun parissa kevätkaudella. Syyskausi on alkanut hienosti, harjoitukset sujuvat mainiosti ja kilpailuissa on tullut jo nyt paljon uusia ennätyksiä!

Kausi alkoi upealla määrällä urheilukoululaisia ja mukana on paljon uusia yleisurheilijoita. Kiitos jo nyt kaikille mukana oleville, meillä on upea porukka tekemässä työtä lasten liikunnan hyväksi! Nopeasti joulutauon jälkeen onkin jo junnuviestien aika 29.1.2017 ja silloin toivottavasti saadaan mahdollisimman paljon VU:n väriä kentälle pinkomaan.

Kauan odotetut urheilukoulupaidat ovat vihdoinkin myös tulossa, toivottavasti saamme ne jakoon ennen joulutaukoa. Itsenäisyyspäivänä tiistaina 6.12. halli on kiinni ja harjoitukset on peruttu kaikkien ryhmien osalta.

Joulukuussa on seuran joulujuhla, joka pidetään perinteisesti Karjala-talolla LAUANTAINA 17.12, alkaen klo 14. Joulujuhlaan ovat tervetulleita kaikki seuran jäsenet ja toimijat. Lauantaina 17.12. ei pidetä harjoituksia.

Joulun aikaan pidetään taukoa treeneistä ja viimeiset harjoitukset ovat tiistaina 20.12. Tauko päättyy ennen loppiaista ja harjoitukset alkavat jälleen tiistaina 3.1.

Joulun Hyvää joulun odotusta toivottaen,

Sanna Saarman
Valmennuspäällikkö
Viipurin Urheilijat

Urheilukoulupaidat

Urheilukoulumaksuun kuuluvat treenipaidat tulevat piakkoin. Paidat ovat olleet jumissa painossa ja paitojen pitäisi saapua lähipäivinä. Urheilukoulupaidat tulevat jakoon heti niiden saavuttua harjoitusten aikana ohjaajien toimesta.

Kiitos kaikille kärsivällisyydestä!

Joulujuhla 17.12.2016

Perinteinen koko seuran joulujuhla järjestetään lauantaina 17.12.2016 klo 14.00 Karjalatalolla (Käpyläнкуja 1).

Luvassa on kaudella 2015-2016 ansioituneiden juniorien palkitsemista, yhteistä ohjelmaa ja jouluista tarjottavaa. Kuumenna joulupukkikin ehtii paikalle!

VU:n juniorit perheineen ovat tervetulleita mukaan. Ilmoittautuminen 10.12. mennessä nettisivujemme kautta:

<https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/joulujuhla-17-12/>



Joulutauko treeneissä

Treeneissä pidetään joulutauko, joka alkaa viikolla 52. Viimeiset harjoitukset ennen taukoa ovat tiistaina 20.12.

Joulutauko on tänä vuonna lyhyempi ja treenit jatkuvat kaikkien ryhmien osalta tiistaina 3.1.2017.

Tauon ajaksi saatte kotiharjoitusohjelmia, joita voitte toteuttaa esimerkiksi ulkona liikkuen. Kilpariymät saavat ohjaajilta omatoimiseen harjoitteluun ohjelmat ja ohjeet.

VU:n toimisto on lomalla 23.12.2016 – 2.1.2017.

Tulospalvelukoulutus 10.12!

Lauantaina 10.12. klo.10-12 järjestetään toimistollamme tulospalvelukoulutus.

Koulutuksessa saamme tarvittavat työkalut uuden nettipohjaisen tulospalveluohjelman käyttöön. Koulutuksen kaikille halukkaille pitää Tanja Taipale ja mukaan koulutukseen tarvitset oman läppärin tai tabletin.

Toimistolla on nettimahdollisuus, mutta jos koulutukseen ilmoittautuu moni, on aina ylikuormituksen ja hitaan netin riski olemassa. Varmuuden vuoksi ottakaa siis mukaan makkula tai laite jolla voitte käyttää nettiä.

Ilmoittautumiset Sannalle keskiviikkoon 7.12. mennessä.

Tulevat kilpailut

Itsenäisyyspäivän kisat, ratamatkat Esport Ratiopharm Areena, Tapiola Urheilupuisto, Koivu mankaantie 5

05.12. klo 17:30 alkaen:

M: 800m

N: 800m

M17: 800m

N17: 800m

P14: 300m, 800m

T14: 300m, 800m

P12: 800m

T12: 800m

P10: 800m

T10: 800m

ALUSTAVA KILPAILUAIKATAULU:

17.30	T8	300m
17.40	P8	300m
17.50	T14	300m
18.10	P14	300m
18.40	N	800m
18.40	N17	800m
18.50	M	800m
19.00	M17	800m
19.10	T10	800m
19.25	P10	800m
19.40	T12	800m
19.55	P12	800m
20.10	T14	800m
20.20	P14	800m

Viimeinen ilmoittautumispäivä 3.12.

Lisätiedot: LAJIOHJELMASSA MYÖS: P8 300m; T8 300m (v. 2008 ja myöhemmin syntyneet), joihin ilmoittautumiset sähköpostitse: esko.kuha@kolumbus.fi, ilmoittautumistietojen mukaisesti.

Urheilija voi osallistua samaan lajiin vain yhdessä sarjassa saman kilpailun aikana.

TULE KILPAILUPAIKALLE AJOISSA JA VARMISTA OSALLISTUMISESI!

Kaikki sarjat ja kaikki lajit, varmistukset kilpailukansliassa viimeistään 30 minuuttia ennen lajin alkua. Myöhästynyt varmistaminen estää kilpailemisen!

Jälki-ilmoittautumiset ainoastaan kilpailupaikalla: maksamalla jälki-ilmoittautumismaksu 15,00 e /

laji / osallistuja, käteisellä kilpailukansliaan.

Tervetuloa kilpailemaan ja tekemään ennätyksiä nopealle Esportin mondolle! Sarjojen nopeimmat palkitaan!

Itsenäisyyspäivän kisat, Espoo Otahalli

06.12. klo 11:00 alkaen:

M17: 60m

N17: 60m

P14: 60m, 60m aj, pituus, kuula

T14: 60m, 60m aj, pituus, kuula

P12: 60m, 60m aj, korkeus, kuula

T12: 60m, 60m aj, korkeus, pituus

P10: 60m, korkeus, kuula

T10: 60m, korkeus, kuula

Viimeinen ilmoittautumispäivä 3.12.

Aikataulu: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=17&nid=16285>

Lisätiedot: LAJIOHJELMASSA MYÖS: P8 40m, pituus; T8 40m, pituus (v. 2008 ja myöhemmin syntyneet), joihin ilmoittautumiset sähköpostitse: esko.kuha@kolumbus.fi, ilmoittautumistietojen mukaisesti. Ilmoittautumismaksut maksettava ilmoittautumisen yhteydessä!

Urheilija voi osallistua samaan lajiin vain yhdessä sarjassa saman kilpailun aikana.

TULE KILPAILUPAIKALLE AJOISSA JA VARMISTA OSALLISTUMISESI!

Kaikki sarjat ja kaikki lajit, varmistukset kilpailukansliassa viimeistään 45 minuuttia ennen lajin alkua. Myöhästynyt varmistaminen estää kilpailemisen!

Jälki-ilmoittautumiset ainoastaan kilpailupaikalla: maksamalla jälki-ilmoittautumismaksu 15,00 e / laji / osallistuja, käteisellä kilpailukansliaan.

Kisoissa mukana myös Spotox, jonka jatkuvasti laajenevista valikoimista löytyy jalkineet, tekstiilit, laaja kirjo yleisurheiluvälineitä sekä monien lajien harjoitteluun soveltuvia nopeus- ja voimaharjoitusvälineitä. Lisätiedot: www.spotox.com.

