



JUNNUTIEDOTE



Elokuu 2016

Koulut alkavat piakkoin, mikä onkin varmimpia lähestyvän syksyn merkkejä. Reilun kuukauden päästä (vko 38) uuden kauden startatessa harjoitukset siirtyvät jälleen sisätiloihin, mutta siihen asti treenit pidetään Vuosaaren Heteniityn kentällä.

Pidämme harjoitustauon viikolla 36, eli viimeiset ulkotreenit ovat tämän kauden osalta torstaina 1.9. Kilparyhmät treenaavat vielä perjantaina 2.9. Sisätiloihin siirryttäessä harjoitusajat palaavat talviaikoihin eli treenit ovat tiistaisin ja lauantaisin. Tämän lisäksi kilparyhmät harjoittelevat muinakin päivinä.

Elo-syyskuussa on paljon kilpailuja ja tapahtumia. Reilun viikon päästä juostaan Helsinki City Marathon ja siinä ohessa lasten tapahtuma Minimarathon, johon on ilmoittautunut iso joukko VU-laisia nuoria urheilijoita! 4.8. kilpaillaan Silja Line Seurakisojen merkeissä Vuosaaren Heteniityn kentällä ja perheen pienimmät pääsevät kilpailemaan vielä lauantaina 17.9. jolloin järjestetään perinteinen Syyskipinä-tapahtuma. Hauskoja tapahtumia on siis tulossa paljon, kaikki halukkaat ovat lämpimästi tervetulleita! ☺

Suuret kiitokset myös kaikille aktiivisille vanhemmille, jotka ovat auttaneet harjoituksissa, kilpailuissa sekä tapahtumien järjestämisessä! Yhteishengelle ja tiimityöllä saamme jatkossakin aikaan hienoa tulosta ja jälkeä! Ensimmäinen Vattenfall piirikisa sujui joukkueeltamme erinomaisesti ja olemme reilusti edelle viime vuotta! Toinen osakilpailu käydään 8.8. ja toivottavasti saamme jatkumoa upealle ensimmäiselle kilpailulle!

Syksyn ryhmiin ilmoittautuminen alkaa nyt, joten kaikki kiinnostuneet olkaa aktiivisia, sillä ryhmät täyttyvät nopeasti! Ilmoittautuminen tapahtuu VU:n nettisivujen tai MyClubin kautta, mikäli tarvitset neuvoja ilmoittautumisen suhteen, ole yhteydessä Sannaan!

Sporttista ja aurinkoista syksyn jatkoa toivottaen,

Sanna Saarman
Valmennuspäällikkö
Viipurin Urheilijat



Ilmoittautuminen syksyn treeniryhmiin 2016-2017

Uusi kausi ja syksyn hallitreenit starttaavat käyntiin syyskuun puolivälissä ja ilmoittautuminen kauden 2016-2017 urheilukouluun on nyt auki!

Voit ilmoittautua vanhan systeemin kautta nettisivuillamme tai MyClubin kautta.

Mikäli et muista MyClub-tunnuksiasi, voit ilmoittautua myös tästä linkistä:

<https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/juniorit/>

Ryhmäjaot on luettavissa nettisivuillamme. Perusrunko pysyy samanlaisena kuin viime syksynä. Uutuutena tulevalle kaudelle on Nuorisovalmennusryhmä, joka on tarkoitettu 15-18-vuotiaille nuorille urheilijoille. Ryhmässä on enemmän harjoituskertoja sekä lajiharjoittelua. Kilparyhmien osalta on valittavissa kolmen tai neljän harjoituskerran urheilukoulupaketti. Neljäs treenikerta toteutetaan Mellunmäen koulun tiloissa.

Pienempien urheilukoululaisten kohdalla lisäsimme harjoituskerran koulun liikuntasaliin, joten valittavana on Myllypuron liikuntahalli tai Mellunmäen ala-asteen ryhmä.

Mikäli sinulla on kysyttävää harjoitusryhmistä, ole yhteydessä niin autan mielelläni.

HUOM! Mikäli harkitsette kilparyhmään siirtymistä tai sinulla on toiveita ryhmästä, voit kirjoittaa ne ilmoittautumisen lisätiedot-kenttään tai laittaa sähköpostia:

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Uudistamme ryhmäjakoa ja lisäämme kilparyhmien harjoitteluun klinikka-tyyppistä treeniä.

Syksyn aikataulu:

Maanantai	Elsun juoksusuora klo 16.00-18.00	Kilparyhmät
	Pallomylly klo 15.30-17.00	Kilparyhmät
Tiistai	Liikuntamylly klo 17.30-19.00	Kaikki ryhmät
	Mellunmäen ala-aste klo 18.00-19.00	5-6v.
	Mellunmäen ala-aste klo 19.00-20.00	7-8v.
Keskiviikko	Pallomylly klo 15.30-17.00	Kilparyhmät
Torstai	Mellunmäen ala-aste klo 18.00-20.00	Kilparyhmät
Perjantai	Liikuntamylly klo 16.30-18.00	Kilparyhmät
Lauantai	Liikuntamylly klo 13.00-14.30	Kaikki ryhmät

HUOM!

Myös jo mukana toiminnassa olevat juniorit ilmoittautuvat ilmoittautumislomakkeen kautta. Ilmoittautuminen kannattaa tehdä hyvissä ajoin!

Ilmoittautuminen on auki 6.9. asti.

TULE MUKAAN PARHAASEEN SEURAAN!

Silja Line Seurakisat kesällä 2016

VU järjestää kesäkaudella neljä Silja Line Seurakisaa. 5-15-vuotiaille suunnattuja seurakisoissa jokainen voi osallistua omaan ikäluokkaansa.

Kisat ajoittuvat harjoituspäiville, jolloin osallistuminen on helppoa. Seurakisojen tarkoituksena on rohkaista lapsia kokeilemaan monipuolisesti eri yleisurheilulajeja ja antaa lisäpontta yleisurheiluharrastukselle. Kisoissa kisaillaan kahdessa lajissa per kilpailu.

Leikkimielisissä kisoissa osallistuminen on tärkeintä. Seurakisat ovat koko perheen yhteinen hauska tapahtuma. Lapset jaetaan ryhmiin ja ohjaajat ja vanhemmat kiertävät ryhmän mukana suorituspaikasta toiseen. Vanhemmat auttavat helpoissa toimitsijatehtävissä esim. mittanauhan toisessa päässä.

Toimitsijat

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

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

Seuraavat seurakisat järjestetään Vuosaaren Heteniityn kentällä 4.8.

<https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/silja-line-seurakisat-4-8/>



Minimarathon 2016

Tule mukaan kesän parhaimpaan lastentapahtumaan!

Minimarathon juostaan lauantaina 13.8 kello 10.00 Eläintarhan kentältä ja maaliin saavutaan Sonerastadionille. Osallistuminen minille on seuran jäsenille veloitukseton ja voit ilmoittautua mukaan nettisivun vasemmassa ylälaidassa olevan linkin kautta.

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



Minimarathonin info: <http://www.minimarathon.fi/tapahtumainfo>

Matka Sarja Syntymävuosi

1km 5v. 2011 ja sen jälkeen

1km 7v. 2009 ja 2010

1km 9v. 2007 ja 2008

1km 11v. 2005 ja 2006

1km 13v. 2003 ja 2004

Huom! Missään sarjassa ei ole ajanottoa. Pienimmät voivat kävellä tai juosta reitin aikuisen seurassa.

Alle 5-vuotiaat lähtevät reitille 5v. sarjassa. Sarjat määräytyvät automaattisesti syntymäajan mukaan. **Ilmoittautuminen tulee tehdä 9.8. mennessä.**

Syyskipinät 2016

Lauantaina 17.9. järjestetään Vuosaaren kentällä klo 10.00–13.00 Syyskipinät. Tapahtuma on ollut viime vuosina varsin suosittu, ja paikalle odotetaan jälleen satoja lapsia. Tapahtuma järjestään yhteistyössä Vuosaaren Lions Clubin/Soihtujen kanssa. Syyskipinät on maksuton koko perheen tapahtuma, jonne kaikki ovat tervetulleita. Paikalla on myös urheilijavieraita sekä maaotteluista tutuksi tullut Leevi-leijona! Kaikki osallistujat saavat mitalin sekä suoritetuista lajeista tulokortin.

Lisätietoja tapahtumasta ja ilmoittautumisesta löydät osoitteessa: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/syyskipinat-2016/>

Ilmoittautuminen ennakoon 3.9. mennessä [viipurinurheilijat-fi/syyskipinat](https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/syyskipinat) tai paikan päällä.

Ilmoittautuminen: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/syyskipinat-2016/>

Myös tämä tapahtuma tarvitsee toimitsijoita mittaamaan, kellottamaan ja kirjaamaan tuloksia, joten kaikki mukaan ki-pinöimään! ☺



Tulevia kisoja

Helsyn 14-15v pm-kisat Espoo Leppävaara 10.-11.8.

10.08. klo 17:30 alkaen:

P15: 100m, 800m, 300m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs, 3000m kävely

T15: 100m, 800m, 300m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari, 3000m kävely

P14: 100m, 800m, 300m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs, 3000m kävely

T14: 100m, 800m, 300m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari, 3000m kävely

11.08. klo 17:30 alkaen:

P15: 300m, 2000m, 100m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari

T15: 300m, 2000m, 80m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs

P14: 300m, 2000m, 100m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari

T14: 300m, 2000m, 80m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs

Aikataulu: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=17&nid=18104>

Osallistumisoikeus vain Helsyn seuroihin kuuluvilla 2001 tai 2002 syntyneillä urheilijoilla. Osallistumisoikeus kolmeen lajiin/päivä. Seura maksaa ilmoittautumismaksun.

Osanoton varmistukset juoksuihin ja kävelyihin 45 min ennen lajin alkua, kenttälajeihin suorituspaikalla ennen lajin alkua.

Jälki-ilmoittautumiset kaikkiin lajeihin 45 min ennen lajin alkua.

Helsyn Miniottelut 9-vuotiaille, 22.–23.8.2016, Pukinmäen kenttä, Helsinki.

22.08. klo 17:30 alkaen:

P9: miniottelu (40m + 1000m), miniottelu (40m + korkeus), miniottelu (1000m + korkeus)

T9: miniottelu (40m + 1000m), miniottelu (40m + korkeus), miniottelu (1000m + korkeus)

23.08. klo 17:30 alkaen:

P9: miniottelu (kuula + keihäs), miniottelu (kuula + pituus), miniottelu (pituus + keihäs)

T9: miniottelu (kuula + keihäs), miniottelu (kuula + pituus), miniottelu (pituus + keihäs)

Ilmoittautuminen 19.8. mennessä: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=18105>

Helsyn Junnuhuipentumat 10-13v. Helsinki Eläintarha

27.08. klo 10:00 alkaen:

P13: 60m, 1000m, 200m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs

T13: 60m, 1000m, 200m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari

P12: 60m, 1000m, 200m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs

T12: 60m, 1000m, 200m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari

P11: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, kiekko, moukari

T11: 60m, 1000m, seiväs, pituus, kuula, keihäs

P10: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, kiekko, moukari

T10: 60m, 1000m, seiväs, pituus, kuula, keihäs

28.08. klo 10:00 alkaen:

P13: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari, 2000m kävely

T13: 200m, 60m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs, 2000m kävely

P12: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari, 2000m kävely

T12: 200m, 60m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs, 2000m kävely

P11: 60m aj, seiväs, pituus, kuula, keihäs, 1000m kävely

T11: 60m aj, korkeus, 3-loikka, kiekko, moukari, 1000m kävely

P10: 60m aj, seiväs, pituus, kuula, keihäs, 1000m kävely

T10: 60m aj, korkeus, 3-loikka, kiekko, moukari, 1000m kävely

Seura maksaa ilmoittautumismaksun.

Osallistumisoikeus on vain Helsyn seuroihin kuuluvilla 2003-2006 syntyneillä urheilijoilla, vain omaan ikäsarjaan ja enintään neljä lajia/urheilija.

KILPAILUN ULKOPUOLELLA OSALLISTUMINEN EI OLE SALLITTUA.

Jälki-ilmoittautumiset kaikkiin lajeihin kilpailukansliassa viimeistään 45 min ennen lajin alkua. Jälki-ilmoittautumismaksu 8 euroa maksettava käteisellä.

Juoksujen ja kävelyjen sanoton varmistukset kilpailukansliaan viimeistään 45 min ennen lajin alkua.

Kenttälajien varmistukset suorituspaikalla n. 10 min ennen lajin alkua. Jälki-ilmoittutuneiden esittävä kuitti osanottomaksun maksamisesta.