



JUNNUTIEDOTE



Huhtikuu 2014

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

Kevään myötä alkaa tapahtumaan myös ulkokentillä. Ensimmäiset ulkona juostavat kilpailut lähestyvät ja sitä myöden myös harjoitusten siirtyminen ulkoradoille toukokuun alussa. Vielä on siis kuukausi halliharjoittelua jäljellä. Tämän jälkeen treenit siirtyvät Vuosaareen ja päivät ovat tiistai ja torstai. Kolme kertaa viikossa harjoitteleville lisänä on vielä maanantai.

Muita tärkeitä tapahtumia ovat 12.4 pidettävä erikoistreenipäivä, jolloin muut ohjaajat ovat koulutuksessa ja allekirjoittanut ja Hannes Alarotu pitävät urheilukoululaisille lajitreenipäivän. Lisää jännittäviä tapahtumia on tulossa Pajulahden leirin muodossa, johon on aikaa ilmoittautua vielä huhtikuun 15. päivään saakka. Vielä siis ehtii mukaan!

Varustetilaukset ovat myös ajankohtaisia. Viimeiset tilaukset tälle keväälle on aikaa tehdä huhtikuun ajan. Nyt tilauksessa olevat tuotteet saapunevat parin viikon aikana, joista ilmoitetaan asianosaisille. Muut kiinnostuneet, olkaa yhteydessä!

Huhtikuun aikana pidetään yhteinen kokoontuminen, eli on vanhempainillan aika.

Ajankohta: 22.4 Tiistai, harjoitusten yhteydessä Liikuntamylyssä klo 17.30-19.00. Tarkennan paikan vielä lähempänä, todennäköisesti kokoonnumme ensin katsomoon ja siirrymme siitä kokoustilaan. Keskusteltavia aiheita olisi muun muassa ryhmien jako hieman uudella tavalla, treenien sisällöt sekä tulevat tapahtumat.

Toivottavasti mahdollisimman moni pääsee paikalle!

Hallilla tavataan!

Urheilullisin terveisin,
Sanna Saarman

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Alennus seuran jäsenille TOP-SPORT-myymäloissä jäsenkortilla – tarkennusta asiaan!

Alennus ei ole saatavilla Itäkeskuksen myymälästä.

Viipurin Urheilijat on tehnyt yhteistyösopimuksen TOP-SPORT-myymäläketjun kanssa ja seuran jäsenet saavat mittavan alennuksen kaikissa TOP-SPORT-myymäloissä. Muista pyytää oma jäsenkorttisi ryhmän ohjaajalta, mikäli et sitä ole vielä saanut.

Seuran jäsenet saavat tuotteista 25% alennuksen. Alennus koskee juoksujalkineita ja urheiluvaatteita. Alennuksen saa seuran jäsenkorttia näyttämällä. Vasta mukaan tulleilla junioreilla ei välttämättä ole vielä jäsenkorttia ja sen saatte harjoituksissa omalta ohjaajaltanne.

Lisätietona aiemmin informoituun: alennus vain normaalihintaisista tuotteista ja koska Itäkeskuksen liike lopetetaan, kaikki tuotteet ovat jo alennuksessa. Itäkeskuksen myymälästä EI siis saa alennuksia.

Muista myymälöistä alennuksen saa normaalisti.

Lajipäivä 12.4 Liikuntamylyssä

Urheilukoululaisille on 12.4 erikoisharjoituspäivä, jolloin lapsille tarjotaan mahdollisuutta osallistua tekemään lajiharjoituksia pikajuoksun, pituushypyn sekä kestävyysjuoksun saralla. Seuran omat ohjaajat ovat Suomen Urheiluliiton tarjoamassa koulutuksessa aamupäivän ja heille suodaan nyt mahdollisuus seurata lasten harjoituksia sekä oppia uutta. Treenien vetäjinä toimivat Sanna Saarman ja Hannes Alarotu. Jaamme lapset kahteen ryhmään iän mukaan ja molemmat ryhmät pääsevät tekemään sekä pituushyppy että kestävyysjuoksuharjoituksen.

Harjoitusten sisältö:

Klo 13.00 - 13.20	Alkuveryttely + juoksuharjoitteet – ohjaa Hannes ja Sanna
Klo 13.20 - 13.55	Pituushyppy, ryhmä 1 vanhemmat lapset – ohjaa Sanna Saarman Kestävyysjuoksu, ryhmä 2 nuoremmat lapset – ohjaa Hannes Alarotu
Klo 13.55 – 14.30	Pituushyppy, ryhmä 2 nuoremmat lapset – ohjaa Sanna Saarman Kestävyysjuoksu, ryhmä 1 vanhemmat lapset – ohjaa Hannes Alarotu

Yleisurheiluleiri Pajulahdessa 2.-4.5.2014

Vielä ehtii mukaan! Mikäli haluatte vielä osallistua leirille, ilmoittautukaa mahdollisimman pian. Jälki-ilmoittautua voi 15.4 asti.

Tutustukaa Pajulahteen osoitteessa: <http://www.pajulahti.com/>.

Kokonaishinta on lapsille 145€ ja aikuisille 155€.

Hinta sisältää: kahden yön opistotason majoituksen, ruoat (aamiainen, päivärुoka, iltapala), suorituspaidojen käytön, kuntosalin ja rantasaunan.

Leiriohjelma

Aikataulu tulee olemaan nyt nähtävissä olevan suunnitelman mukainen. Treenisisällöt hiotaan loppuun lähtijämäärän mukaan. Tarkoituksena on, että vanhemmat voivat joko seurata harjoituk-

sia tai lähteä liikkumaan itse lasten ollessa treeneissä. Pidän vanhemmille luennon lasten harjoittelusta ja liikkumisesta lauantaina iltapäivällä. Tarkoituksena on keskustella vapaasti mieltä askarruttavista aiheista.

Mukaan lähtee VU:n edustaja sekä ohjaajia, mutta vanhemmat ovat toivottuja ja tervetulleita mukaan etenkin nuorimpien seurassa.

Reissuun lähdetään perjantaina 2.4. iltapäivällä (n. 16 aikaan) ja paluu on sunnuntaina iltapäivällä. **Hoidamme leirille bussikuljetuksen**, kaikille löytyy siis kyyti opistolle ja takaisin.

Leiri ohjelma:

Päivä	Kello	Paikka	
Pe 2.5.2014	15.30	Lähtö Myllypurosta	
	17.00 - 17.30	Päivällinen	Ruokala
	17.30 - 19.00	Yleisurheilutreenit	Pajulahtihalli
	19.00- 20.30	Leffailta	Auditorio
	20.30 - 21.00	Iltaapala	Ruokala
	22.00	Hiljaisuus ja nukkumaan	
La 3.5.2014	8.00 - 8.30	Aamupala	Ruokala
	9.00 - 11.00	Yleisurheilutreenit	Pajulahtihalli
	12.00 - 12.30	Lounas	Ruokala
	13.00 - 14.00	Luento vanhemmille	Luentotila
	14.00 - 16.00	Yleisurheilutreenit	Pajulahtihalli
	17.00 - 17.30	Päivällinen	Ruokala
	18.00 - 19.30	Pelejä ja leikkejä	Pajulahtihalli
	20.30 - 21.00	Iltaapala	Ruokala
	22.00	Hiljaisuus ja nukkumaan	
su 4.5.2014	8.00-8.30	Aamupala	Ruokala
	9.00 - 11.00	Yleisurheilutreenit	Pajulahtihalli
	11.00-12.00	Huoneiden luovutus	
	12.00 - 12.30	Lounas ja kotiinlähtö	

Lisätietoja tarvittaessa: sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Seuravaatetilauksia!

Seuravaatetilauksia voi tehdä vielä tämän kuun eli huhtikuun ajan. Lähes kaikki ennakoon tilatut tuotteet ovat jaettu eteenpäin. Mikäli kysyttävää tai jokin tuote puuttuu, olkaa yhteydessä allekirjoittaneeseen. Joitakin tilauksia tuli maaliskuun aikana, tilaus on toimitettu Nonamelle ja tuotteet tulevat lähiviikkojen aikana. Informoin kun varusteet saapuvat. Tilauksia voi kysellä urheilukouluisa Myllypuron liikuntahallissa tiistaisin ja lauantaisin. Vaatepussin saa kun maksusuoritus näkyy kuitattuna.

Mikäli jokin tuote puuttuu tai on virheellinen, olkaa yhteydessä Viipurin Urheilijoiden toimistoon.

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Viipurin Urheilijat Facebookissa!

Seuran toimintaa ja tapahtumia voi seurata myös Facebookissa. Linkki Facebook-sivuille on nähtävissä nyt myös seuran nettisivuilta etusivun yläpalkissa. Tavoitteena on jatkossa päivittää sivustoa aktiivisesti ja infota päivää polttavista uutisista, kilpailuista, tapahtumista ja urheilukoulutoiminnasta.

Käykää tykkäämässä sivuja ja saatte infoa myös sitä kautta!

Vanhempainilta 22.4 klo 17

Huhtikuun aikana pidetään yhteinen kokoontuminen, eli on vanhempainillan aika.

Ajankohta: 22.4 Tiistai, harjoitusten yhteydessä Liikuntamylyssä klo 17.30-19.00. Tarkennan paikan vielä lähempänä, todennäköisesti kokoonnumme ensin katsomoon ja siirrymme siitä kokoustilaan.

Keskusteltavia aiheita olisi muun muassa ryhmien jako hieman uudella tavalla, treenien sisällöt sekä tulevat tapahtumat.