



# JUNNUTIEDOTE



**Toukokuu 2017**

Hei VU:lainen!

Tästä tiedotteesta löydät tärkeitä päivämääriä ja knoppitietoa koskien toukokuun treenejä, kisoja ja tapahtumia. Tiedotteessa asiaa muun muassa kesäyleisurheilukoulusta, aikuisten kesätoiminnasta sekä kisoista. Mukavia iltalukemisia!

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. Neljäs treenikerta valmennusryhmäläisille maanantaisin Vuosaarella. Viimeinen sisäharjoittelupäivä on lauantai 29.4 ja treenit jatkuvat Vuosaarella 2.5.

Kesän lähestyessä myös kilpailut lähenevät. Ennen ratakauden alkua on mahdollisuus kilpailla maastojuoksuissa josta on hyvä siirtyä kohti junnuotteluita ja viestejä. Myös kesän suurin junnukilpailu Youth Athletics Games lähestyy kovaa vauhtia. YAG järjestetään tänä vuonna Lahdessa 9-11.6. 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! ☺

Muistathan tykätä meistä myös Facebookissa ja Instassa, joiden kautta voit lukea VU:n uutisia ja tunnelmia!



## **Kesän harjoitusajat, junioriryhmät**

Maanantai klo 18.00-19.30, Kilparyhmät Ilkka & Saumalaakso (4. treenikerta nuoremmille)

Tiistai klo 18.00-19.30 KAIKKI RYHMÄT

Torstai klo 18.00-19.30 KAIKKI RYHMÄT + 5-6 vuotiaat

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 harjoituspäivät ovat tiistai, torstai sekä perjantai klo 18.00-19.30. Vetäjänä toimii entinen huippu-urheilija Auli Marttinen.

**Ilmoittautuminen on nyt auki osoitteessa:** <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/aikuiset/aikuisten-yleisurheilukoulu-2017/>

Kiinnostuneet voivat olla yhteydessä myös Villeen: [ville.vepsa@viipurinurheilijat.fi](mailto:ville.vepsa@viipurinurheilijat.fi) , tai puhelimitse 045-2045871

Tervetuloa mukaan!

## **Kesäyleisurheilu!**

Kesäurheilukoulu järjestetään **5.6.-16.6.2017** Vuosaaren urheilukentällä, Herttoniemenrannan urheilukentällä ja Latokartanossa klo 10.00-12.30 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 ikäluokan mukaan 1-1,5 tuntia kerrallaan. 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 2.6 mennessä**

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 6-8-vuotiaat                 | 70€ |
| 9-15-vuotiaat                | 89€ |
| VU:n ja Panttereiden jäsenet | 55€ |

### **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/kesayleisurheilu-2017/>

### **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 9-11.6.2017 Lahdessa!**

Nuorisoyleisurheilun kilpailu- ja elämystapahtuma YAG järjestetään 9.-11.6.2018 kokonaisuudessaan Lahdessa. 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=18680>

### **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 9-15v. Helsinki, Heteniitty Vuosaari (ilmoittautuminen 1.5 mennessä!)**

03.05. klo 17:30 alkaen:

P15: maastojuoksu 3km

T15: maastojuoksu 3km

P14: maastojuoksu 3km

T14: maastojuoksu 3km

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=19518>

\*\*\*\*\*

### **Toukokuun kisat 25.5. Helsinki Eläintarha**

25.05. klo 13:00 alkaen:

**M:** 100m, 800m, 10000m, korkeus, pituus, 3-loikka, kiekko, keihäs, 4x100m  
**N:** 100m, 400m, 3000m, 10000m, korkeus, pituus, 3-loikka, kuula, 4x100m  
**P15:** 100m, 800m, kuula  
**T15:** 100m, 800m, kuula  
**P13:** 100m, 1000m, kuula  
**T13:** 100m, 1000m, kuula

Ilmoittautuminen: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=18541>

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

\*\*\*\*\*

### **Helsyn Junnuottelut 22.-23.5. Helsinki, Eläintarha**

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=19519>

\*\*\*\*\*

**Helsyn Junnuviestit 29-30.5. Kirkkonummi, Veikkola****29.05. klo 18.00 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

**30.05. klo 18.00 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. Kilpailu on kilparyhmäläisille osallistumisvelvollinen.

## Toiminnajohtajan palsta ja kevätterveiset

Hei kaikki!

Ja terveisiä täältä toimistolta! Nimeni on Ville Vepsä, ja olen aloittanut VU:n toiminnanjohtajana 6.3. Taustaltani olen kilpaurheilija, liikunnanohjaaja (AMK) sekä 3.tason kouts. Olen koko työurani työskennellyt urheiluseurassa, ja Viipurin Urheilijoiden valittua minut tehtävään, en epäröinyt hetkeäkään.

Jo lyhyessä ajassa olen huomannut, että seurassa on paljon potentiaalia. Odotan mielenkiinnolla mitä saavutamme yhdessä. Kuten urheilussa, myöskään seuratyössä ei voida saavuttaa pikavoittoja. Kaikki muutokset vaativat aikaa ja pitkäjänteisyyttä. Urheilussa ja seuratyössä on mukana paljon tunnetta, joka tekee päivittäisestä työskentelystä seuraihminen kanssa mielekästä. Ilman kovaa tunnelatausta ja rakkautta urheiluun urheiluseura ei ole mitään.

Kesä lähestyy, ja samalla lähestyy se aika vuodesta kun on aika nauttia talven treenien hedelmistä. On olemassa sanonta, että syyskuun ja joulukuun välillä vuodatettu hien määrä kertoo maaliintulojärjestyksen seuraavan kesän kisoissa. Junioriurheilussa runsas liikunnan määrä ja hikiliikunta pitää kuitenkin olla ympärivuotista, jotta lasten ja nuorten terveysliikunnan ja korkeammalle tähtäävän liikunnan ja urheilun tavoitteet voidaan saavuttaa. Normaalille liikkujalle ikähaitarilla 3-18-vuotta 14 tuntia on minimisuositus viikotasolla, kansalliselle tasolle tähtäävällä 20 tuntia, ja kv-tasolle pyrkivällä nuorella 21-28 tuntia viikossa. Näihin viitearvoihin on hyvä peilata omaa tekemistä.

Kesä on myös parasta aikaa harrastaa omatoimista liikuntaa. Päivät ovat vapaita aikataulultaan, joten kentälle ehtii vaikka pari kertaa päivässä. Kavereiden kanssa sporttaaminen, liikkuminen pyörällä ja kävellen sekä pihapelit kerryttävät helposti tunteja pankkiin. Samalla fiilis paranee ja kunto kohenee!

Kesä on myös kiireistä aikaa kisojen suhteen, ja VU:laisuus pitää tuoda esiin myös vapaaehtoistoiminnan puolesta. Osa tekee vuodessa tunnin, osa tuhat tuntia, jokainen on yhtä arvokas. Pää-asia on osallistuminen seuran yhteiseen toimintaan. Sitä kautta myös seuran ja sen sisällä olevien tekijöiden yhteishenki kasvaa entisestään.

Pyrin osallistumaan mahdollisimman paljon seuran yhteisiin tapahtumiin, kisoihin ja treeneihin. Mikäli sinulla on kysyttävää, niin tulethan nykimään hihasta. Ja saa toki tulla muutenkin.

Yleisurheiluterveisin,

Ville Vepsä, Toiminnanjohtaja

Viipurin Urheilijat Ry, [ville.vepsa@viipurinurheilijat.fi](mailto:ville.vepsa@viipurinurheilijat.fi), 045-2045871

