



JUNNUTIEDOTE



Kesäkuu 2015

Kesä on jo hyvässä vauhdissa ja lähiviikot ovat olleet harjoituksia ja kilpailuja täynnä. Kiitokset tässä vaiheessa kaikille Junnuviesteissä ja Junnuotteluissa mukana olleille! Kiitokset niin kisaajille kuin huoltojoukoille ja ohjaajille! Kiitos myös talkoo- ja toimitsija avusta!

Kilpailukausi on siis käynnissä ja kannattaakin tutustua kilpailukalenterin kisatarjontaan, jospa vaikka omassa mökkikunnassa järjestettäisiin kilpailuja joihin osallistua. Omatoiminen treenailu kesäaikaan kentillä on loistavaa ajanvietettä! ☺

Kesän suurimmat junnukisat lähestyvät, eli Youth Athletic Games järjestetään reilun viikon päästä. Osallistujat on ilmoitettu ja nyt vaan kaikki kannustamaan seuratovereita kentän laidalle! Osanottajia tuli mukava määrä, joten VU värejä nähdään radalla myös.

Toinen tärkeä kilpailu on Vattenfall-seuracup, joka kilpaillaan tämän viikon torstaina 4.6 Kirkkonummella. Joukkueet on ilmoitettu eilen, mikäli kysyttävää, ota yhteyttä Sannaan.

Vuosaaren remontti venyy todennäköisesti elokuulle, joten harjoitukset jatkuvat näin ollen tauon jälkeen Pukinmäessä. Tilanteen muuttuessa infoan asiasta heti.

Tänä kesänä VU järjestää Silja Line seurakisat. Kisat pidetään 24.6. Pukinmäen urheilukentällä klo 18 alkaen. Ilmoittautua voi Kilpailukalenterin kautta tai paikan päälle. Kilpailuihin mukaan lähtijät saavat lisäinfoa sähköpostitse.

Toivotaan aurinkoista ja urheilullista kesää kaikille ja muistakaa treenailla ahkerasti! ☺

Aurinkoista kesää toivottaen,
Sanna Saarman
Valmennuspäällikkö

Harjoitustauko treeneissä Viikot 28 ja 29

Treenitauko pidetään tänä vuonna viikoilla 28 ja 29, eli 6.7.–19.7. välisenä aikana. Treenit alkavat uudestaan taas heinäkuun 20. päivä.

Harjoitukset jatkuvat normaalisti taukoon asti, eli maanantaina ja keskiviikkona klo 18.00-19.30.

Juhannuksena lauantaina 20.6. ei ole harjoituksia kilparyhmille.

Silja Line Seurakisat kesällä 2015



VU järjestää kesäkaudella kolme 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.

Seuraavat seurakisat järjestetään Pukinmäen kentällä 24.6.

Kisat alkavat klo 18.00. Paikalle on hyvä saapua 17.30, mikäli haluat vielä ilmoittautua kilpailuun ja on myös aikaa verryttelyyn. Aloitamme yhteisellä alkulämmittelyllä, jonka jälkeen jakaudutaan suorituspaikoille. Lajeina ovat 10-15-vuotiailla 100m ja keihäs. 8-9-vuotiailla lajeina ovat 60m ja keihäs ja 5-7-vuotiailla pallonheitto ja 40m.

Kilpailukalenterin ilmoittautumislinkki: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=15281>

Toivottavasti mahdollisimman moni vanhempi pääsee auttamaan toimitsijatehtävissä. Toimitsijatehtävät ovat helppoja ja niihin opastetaan, joten aiempaa kokemusta ei tarvita!

Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu kisapaikalla klo 17.30-18.00.

Nuoren urheilijan ravinto

Ruokailu on tärkeässä roolissa mukana osana nuoren urheilijan kasvua ja kehitystä. Oikealla ja monipuolisella ravinnolla jaksaa paremmin, nukkuu paremmin sekä antaa keholleen ja mielelleen rakennusaineita kehittyä. Ruokailun tulisi olla säännöllistä sekä ravintorikasta. Aterian tulisi sisältää runsaasti kasviksia ja vihanneksia, hiilihydraatteja eli perunaa, riisiä tai pastaa sekä proteiini eli lihaa, kalaa tai kanaa. Juomana runsaasti vettä, sopivasti maitoa ja vähäsokerisia mehuja.

Ruokailun rytmittäminen on myös ensiarvoisen tärkeää. Aterioiden välillä ei saisi olla neljää tuntia pidempää taukoa. Ja varsinkin ennen harjoituksia on hyvä syödä runsas ateria noin kaksi tuntia ennen, jotta ruoka ehtii imeytyä eikä hölsky vatsassa. Treenien jälkeen kannattaa syödä taas melko pian, jotta jaksaa päivän muut askareet ja uni maistuu yöllä. ☺

Youth Athletics Games 12.-14.6.2015

Kesän suurin lasten ja nuorten urheilutapahtuma järjestetään taas kesäkuussa. Jo perinteeksi muodostunut Youth Athletics Games-tapahtuma järjestetään Espoon Leppävaarassa sekä Otaniemen kentällä 12.-14.6.

VU:lta lähtee mukavan suuri joukkue kilpailuihin ja paikalle tulee myös ohjaajia auttamaan kisaan valmistautumisessa.

Katso jo valmiiksi oman lajisi aikataulu, paikka ja kilpailuohjeet. Lähetän lisäinfoa ensi viikon alussa.



Aikataulu kentittäin: <http://www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/tapahtumat/nuorten-suurtapahtuma-yag/aikataulu>

Lisätietoja YAG:sta, mm. lajiohjelma, alustavat aikataulut ja oheistapahtumat: <http://www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/youth-athletics-games>

HUOM! Jälki-ilmoittautumisia **otetaan vastaan** 2.6 - 8.6.2015. **osoiteessa** <http://www.yleisurheilurekisteri.fi>, palvelutunnuksella 2015YAGJALKI.

Jälki-ilmoittautuja ei voi ostaa itselleen enää kisapaketteja, vaan hän voi ilmoittautua ainoastaan yksittäisiin lajeihin. Jälki-ilmoittautuminen maksaa 20€/laji ja maksuohjeet saat ilmoittautumisen yhteydessä. Valmistaudu näyttämään maksutosite kisatoimistossa kilpailumateriaalia hakiessasi!

Lajikarnevaalit

Yleisurheilun lajikarnevaalit pidetään tulevana kesänä kaikkien lajien osalta 25.-28.6.2015. Alla Suomen Urheiluliiton karnevaali-info.

Yleisurheilulajien harrastajat ja kovimmat nimet kohtaavat tapahtumissa, joissa vaihdetaan tämän hetken kuuminta yleisurheilutietoa ja harjoitellaan ja kilpaillaan hyvissä olosuhteissa. Yleisurheilun lajikarnevaalit ovat kilpailujen lisäksi erinomainen leiritys- ja koulutustapahtuma niin urheilijoille, vanhemmille kuin seurojen ohjaajille ja valmentajille.

Kohderymänä ovat yli 10-vuotiaat yleisurheilijat sekä heidän taustajoukkonsa kautta maan. Alueleiriläisille lajikarnevaalit ovat kauden viimeinen leiri. Myös piirileiri-ikäisten urheilijoiden kalenteriin lajikarnevaalit on vahvasti merkitty. Karnevaaleilla on myös ulkomaalaisia osallistujia. Kouluttajina toimivat Suomen Urheiluliiton (SUL:n) valmentajat sekä muut asiantuntevat valmentajat. Lisäksi lajikarnevaaleilla on mukana myös urheilijavieraita. Lajikarnevaalit alkavat pääsääntöisesti nuorten sarjojen kilpailulla torstaina. Sen jälkeen lajikarnevaalit jatkuvat leirityyppisenä sunnuntaihin saakka.

Ohjaajille, valmentajille ja urheilijoiden vanhemmille tarjolla koulutusta

Urheilijoiden vanhemmille, ohjaajille ja valmentajille on oma ohjelmansa karnevaaleilla. Ohjelmaa vastaa valmentajaryhmän rehtori yhteistyössä karnevaalirehtorin ja SUL:n kanssa. Ohjelmassa on mm. harjoitusten seurantaa johdetusti sekä luento- ja keskustelutilaisuuksia. Koulutus sisältää

sekä yleisiä että lajikohtaisia asioita nuorisovalmennuksen toteuttamisesta. Nämä tilaisuudet ovat avoimia kaikille leiriläisten vanhemmille ja valmentajille.

Kannuste valmentajille ja seuroille

Jos seurasta osallistuu vähintään kahdeksan (8) urheilijaa saman lajin karnevaalille, tarjotaan ryhmän valmentajalle ilmaispaketti (koulumajoitus tai vastaava sekä ruokailut leiriohjelman ja valmentajaryhmän koulutuksen lisäksi). Urheilijat ilmoittautuvat normaalisti järjestäjien kotisivulla olevien ohjeiden mukaisesti. Ryhmän valmentaja ilmoittautuu osoitteeseen tapio.rajamaki@sul.fi.

Mitä tarvitset mukaan?

Ota mukaan urheiluvälineet, vapaa-ajan asusteet ja yöpymistä varten makuupussi tai vastaava. Patja ja petipaikka tulevat meiltä. Halutessasi toki voit ottaa oman patjan mukaan. Ota mukaan myös peseytymisvälineet, uima-asu sekä tietenkin aimo annos urheilumieltä.

Mitä maksaa?

Koko lysti maksaa sinulle 150 € sisältäen leirin (to-su), koulutuksen, kilpailumaksun yhteen kilpailuun, ruokailut, koulumajoituksen tai vastaavan ja T-paidan. Lisäksi valmentajasi/ vanhempasi voivat osallistua ilmaiseksi vanhempainkoulun ohjelmaan. Tiedustele itsellesi ja vanhemmillesi myös muita majoitusvaihtoehtoja. 150 euron karnevaalihinta on toukokuun loppuun saakka. Kesäkuun ensimmäisestä päivästä alkaen jälki-ilmoittautumismaksu on 175 euroa. Ilmoittaudu siis ajoissa!

Kuinka ilmoittaudut?

Ilmoittautuminen tapahtuu järjestäjien kotisivulla olevien ohjeiden mukaisesti.

Lisätietoja Tapio Rajamäki, 040 740 8300, [tapio.rajamaki\(at\)sul.fi](mailto:tapio.rajamaki(at)sul.fi), www.lajikarnevaalit.fi

Karnevaaliaikataulu: <http://www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/tapahtumat/lajikarnevaalit/karnevaaliaikataulu>

Tulevia kisoja

Muistathan ilmoittautua kisoihin itse osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi ajoissa.

Seura maksaa osallistumismaksut piirin kisoihin.

Kilpailukalenterista löytyy myös lukuisia omakustanteisia kisoja.

Nyt rohkeasti kisaamaan!
