



Tulevat tapahtumat

- Seurakisat La 3.12.
- Joulujuhla Su 11.12.
- Joulutauko 20.12.2022-3.1.2023

Tulevista kilpailikalenterin kilpailuista tiedotetaan myöhemmin!

Seurakisat lauantaina 3.12.

Seurakisakiertue aloitetaan jälleen huomenna lauantaina 3.12. Myllypuron liikuntahallilla.

Kilpailut viedään läpi harjoitusvuoron aikana ja normaaleja harjoituksia ei tällöin pidetä. Kaikki halukkaat voivat osallistua ja jokaiselle jaetaan seurakisamitali.

Sarjat ja lajit:

M17, N17: 60m, pituus

P15, T15: 60m, pituus

P13, T13: 60m, pituus

P11, T11: 60m, pituus

P9, T9: 40m, pituus

P7, T7: 40m, kuula

P5, T5: 40m, kuula

Ilmoittautuminen paikan päällä harjoitusryhmittäin.

Tavoitteellinen aikataulu:

12.45 T/P5 40m

12.50 T/P7 40m

12.55 T/P9 40m, M/N pituus (paikka 2)

13.00 T/P5-7 kuula

13.05 T/P11 60m

13.15 T/P11 pituus (paikka 2), T/P9 pituus (paikka 1)

13.20 T/P13 60m

13.35 T/P15 60m

13.50 M/N 60m, T/P13 pituus (paikka 1), T/P15 pituus (paikka 2)

Tervetuloa!

Joulujuhla sunnuntaina 11.12.

Perinteiden kauden päätösjuhla eli joulujuhla pidetään tänä vuonna sunnuntaina 11.12. Karjalatalolla klo 15 alkaen.

Ohjelmassa kauden menestyjien palkitseminen, mukavaa yhdessäoloa sekä pientä purtavaa.

Koko perhe on lämpimästi tervetullut, toivomme että ilmoittautuminen tehdään alla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta jotta saamme vieraiden lukumäärän ennakkoon tietoon.

Ilmoittaudu 6.12. mennessä!

Tervetuloa!

Osoite: Karjalatalo, Käpylänskuja 1, 00610 Helsinki

[Ilmoittaudu Joulujuhlaan](#)



Kauden 2022-2023 ilmoittautuminen on auki!

Uuden kauden ilmoittautuminen on auki nettisivuillamme!

Voit valita ikäryhmän ja harjoitusmäärän klikkaamalla ikäryhmää. Ilmoittautumaan pääset Suomisportin kautta ja valitsemaan haluamasi harjoituskerrat per viikko. **HUOM!** Harjoitusmaksuun sisältyy automaattisesti 30 euron jäsenmaksu.

Uutuuna tulevalle kaudelle tarjolla myös seiväshyppöryhmä sekä kestävyysjuoksuryhmä.

Mikäli tarvitset apua tilisi aktivoinnin kanssa, ole yhteydessä osoitteeseen: suomisport@olympiakomitea.fi

Mikäli et ole vielä ilmoittautunut, voit tehdä sen nettisivuillamme kauden alkamisen jälkeinkin! Hinta muokkaantuu aina jäljellä olevien kuukausien mukaan.

Tervetuloa!

Ilmoittautuminen kaudelle 2022-2023



SUOMISPORT SEURAPALVELU

SUJUVAMPAA SPORTTIARKEA



Palvelun tarjoaa
Suomen Olympiakomitea +

Tilaa uudet seuravaatteet Intersportista kaudelle 2022-2023!

Uusi seuravaatetilaus tulee tehdä marraskuun aikana 2022! Näin saamme kilpailuasut tuleviin hallikilpailuihin. Toimituksissa on ollut viivettä, mutta tilausaikataulu on nyt selvitetty Craftilta ja toiveena tuli tehdä tilaus nyt marraskuun aikana!

Seuramallistosta löydät kokoja niin aikuisille kuin lapsille.

Voit tilata tuotteet postipakettina, suoraan kotiisi tai noutaa ne Intersport Suomenojalta osoitteesta:

Intersport Espoo Suomenoja, Isonniitynkuja 2, 02270 Espoo

[09-887 4150](tel:09-8874150)
suomenoja@intersport.fi

Seurakauppa
09- 887 415 80
seuratilaus.suomenoja@intersport.fi

Seurakaupan yhteyshenkilö:
Juha Remes
050 350 1602
juha.remes@intersport.fi

Klikkaa alla olevasta painikkeesta ja tilaa itsellesi uudet Craft-seuravaatteet!

Craft seuramallisto



Aikuisten urheilukoulu

Aikuisten harrastajaryhmä

Ryhmän toiminta on tarkoitettu kaikille yleisurheilusta kiinnostuneille aikuisille ikään, sukupuoleen tai kuntotasoon katsomatta. Treenit ovat kattaus fysiikka- ja lajiharjoittelua. Yleisurheilulajeja käydään monipuolisesti läpi, ja kunnon kohoaminen on taattua! Ryhmässä on myös mahdollisuus painottaa omaa harjoittelua erityisesti pika- ja kestävyysjuoksuun.

Kaikilla ryhmään osallistuvilla on oikeus osallistua seuran omiin kilpailuihin ja alueen mestaruuskilpailuihin. Kaikilla yli 30-vuotiailla on myös mahdollisuus osallistua Suomen Aikuisurheiluliiton (SAUL) kilpailuihin. SAUL:n kisoissa on omat osallistumismaksunsa jotka eivät sisälly harrasteryhmän maksuun.

Hinnat kaudelle 2022-2023

1 x viikossa 395,00 euroa + 50,00 Jäsenmaksu
2 x viikossa 460,00 euroa + 50,00 Jäsenmaksu
3 x viikossa 555,00 euroa + 50,00 Jäsenmaksu

Valmentajat:

Hannes Alarotu (tiistai) ja Iiro Hietämäki (lauantai)

Kaikki aikuisten harrastajaryhmään osallistuvat maksavat harjoittelumaksun lisäksi 50 euron jäsenmaksun, joka maksetaan vain kerran harjoitusvuoden aikana. Maksulla saat myös käyttöösi seuran tarjoamat etuudet.

Aikuisten harrastajaryhmään osallistuville hankitaan kaikille SUL:n kilpailulisenssi, mutta se ei sisällä Sporttiturvan vakuutusta. Mikäli haluat vakuutuksen seuran kautta, olethan yhteydessä toimistoomme.

Harjoitusajat

ti 18.00-19.30 Liikuntamyly, Myllypuro
(pe 18.00-19.30 Liikuntamyly, Myllypuro)
la 12.30-14.00 Liikuntamyly, Myllypuro

Ulkokausi:

ti 18.00-19.30 Vuosaari, Heteniityn Urheilukenttä
to 18.00-19.30 Vuosaari, Heteniityn Urheilukenttä
pe 18.00-19.30 Vuosaari, Heteniityn Urheilukenttä

Länsiväyläjuoksu järjestetään jälleen 23.4.2023!

Lisätietoja: toimisto@viipurinurheilijat.fi

**Syksyllä on loistava keli ulkoilla ja lenkkeillä. Nyt onkin otollinen hetki ottaa tavoitteeksi
ensi kevään juoksukauden aloittava tapahtuma ja ilmoittautua mukaan hyvissä ajoin!**
Tervetuloa kokeilemaan!

Ilmoittautumalla nyt, pääset mukaan todella edullisesti ja ota mukaasi myös ystäväsi ja
unohtamatta joukkuekilpailua vaikkapa työporukan kanssa!
Ilmoittaudu aikuisten urheilukouluun

Länsiväyläjuoksu juostaan jälleen kerran Espoon kauniissa maastoissa ja lähtöpaikkana toimii perinteisesti Otaniemen urheilukenttä.

Ilmoittautuminen nettisivuiltamme!

<https://www.lansivaylajuoksu.fi/>

Viipurin Urheilijat

Ilmoittaudu Länsiväyläjuoksuun

Tue VU:ta ja lasten nuorten liikuntaa!



Ole mukana tukemassa yleisurheilua ja autan näin seuraa tärkeässä työssä lasten ja nuorten liikunnan eteen.

Viipurin Urheilijat järjestää yleisurheilun harrastus- ja kilpaurheilutoimintaa pääosin Itä-Helsingin alueella. Vuosittain toiminnassamme on mukana useita satoja lapsia, nuoria ja aikuisia. Olemme pitäneet toiminnan pyörimässä koko korona-ajan, koska on tärkeää, että lapset saavat ohjattua, turvallista ja monipuolista liikuntaa.

Pitkittänyt pandemia on kuitenkin kurittanut kovalla kädellä myös urheiluseurojen toimintaa eivätkä kaikki lapset ole löytäneet takaisin urheiluharrastuksiinsa. Koronatilanteen helpottuessa lapset ja nuoret tarvitsevat nyt entistä enemmän monipuolisia harrastusmahdollisuuksia ja se on mahdollista vain vahvalla taloudellisella panostuksella.

Tähän tarvitsemme teidän tukeanne, sillä seuramme kassa on syöty näiden kahden edlisen koronavuoden aikana.

Voit valita tukisummaksi 2000e, 5000e tai 10000e ja saat mm. nimikkoryhmän urheilukouluryhmistämme sekä logon nettisivuille sekä paljon muuta riippuen tukisumman suuruudesta.

Ennenkaikeka tuet seuraa tärkeässä työssä!

Mukana ovat mm. Intersport Suomenoja, [EcolT](#) sekä [GemProperty](#).

Kaikkiin kysymyksiin vastaa:

Toiminnanjohtaja Sanna Saarman-Kemppi, sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi, 050 550 8553.



GEM



Viipurin Urheilijat Ry
Jauhokuja 3
00920 Helsinki

[Kotisivut](#)

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.