



JUNNUTIEDOTE



Tammikuu 2016

Vuosi on vaihtunut ja harjoitukset ovat lähteneet reippaasti käyntiin. Iso joukko uusia lapsia on ilmoittautunut mukaan eli olemme saaneet uusia vahvistuksia VU:n juniorijoukkoon. Uutuutena aloitti myös aikuisten yleisurheilukoulu, johon ilmoittautui mukaan kaksikymmentä innokasta aikuista.

Paljon on myös tapahtumia ja kilpailuja. Tammikuun aikana on jo kilpailtu menestyksekkäästi Junnuviesteissä, joissa VU:lla oli mukana ennätysmäärä joukkueita. Suuri kiitos kaikille mukana olleille vanhemmille, ohjaajille ja urheilukoululaisille!

Harjoituksiin liittyvä tärkeä asia on myös harjoituksissa oleminen ja käyttäytyminen. Olette varmasti huomanneet, että tiistai on todella kiireinen ilta hallilla. Meidän lisäksemme harjoituksia vetävät samaan aikaan Tapanilan Erä sekä Helsingin Suunnistajat. Ennen VU:n vuoroa on aikuisten yleisurheilijoiden vuoro, joka päättyy klo 18.00 eli aikuisia on radalla samaan aikaan junnujen kanssa puolen tunnin ajan.

Pienehkössä tilassa on siis paljon erilaisia ja eri-ikäisiä urheilijoita muutaman tunnin aikana. Tämän takia on erittäin tärkeää liikkua hallilla rauhallisesti, katsoa eteensä ja seurata, missä tapahtuu ja varoa, ettei kävele juoksevan urheilijan eteen. Ennen klo 17.30 hallin tiloissa (radalla) ei saa juosta ja toivomme, että kokoontuminen katsomoon tapahtuu hyvässä järjestyksessä muut urheilijat huomioiden. Ja samat ohjeet pätevät myös lauantaisin, eli ennen klo 13.00 alkavia harjoituksia liikutaan hallin tiloissa rauhallisesti ja muut huomioiden.

Jos on ollut alkuvuosi kiireinen, kiire ei tunnu loppuvan kuun vaihtuessaan. Tulevia tapahtumia ja kilpailuja järjestellään jo kovalla tohinalla. Tärkeimmät tapahtumat ovat mm. tulevan viikonlopun Seuraottelu, Tampereella maaliskuussa järjestettävät Tampere Indoor Junior Games -hallikilpailut sekä huhtikuun Pajulahden harjoitusleiri.

Talvisin terveisin,

Sanna Saarman
Valmennuspäällikkö
sanna.saarman(at)viipurinurheilijat.fi

Seuraottelu VU-LUM lauantaina 23.1.2016

Perinteikäs Seuraottelu Viipurin Urheilijat-Lappeenrannan Urheilumiehet kilpaillaan jälleen lauantaina 23.1 klo 13.00-15.00.

Seura valitsee joukkueet, jokaiseen lajiin valitaan 3 osallistujaa per laji.

Kilpailuun tarvitaan jälleen toimitsijoita auttamaan kilpailujärjestelyissä, jotta saamme lajit vietyä läpi aikataulussa. Mikäli haluat osallistua toimitsijaksi, ole yhteydessä Sannaan.

Kilpailuaikataulu

13.00	Seuraottelun avaus, lippujen nosto
13.05	1500m Miehet+ Naiset
13.05	kuula Miehet + Naiset & P13/T13
13.10	60m Miehet
13.15	60m Naiset
13.20	60m P 15
13.25	60m T 15
13.30	60m P 13
13.35	60m T 13
13.40	Pituus Miehet + Naiset & T15 ja P15
13.45	600m T13/P13
13.50	T15 200m
13:55	P15 200m
14:00	N 200m
14.10	M 200m
14.40	4x200m Viesti

15.00 Seuraottelun palkintojen jako

HUOM! Poikkeusjärjestely harjoituksissa!

Seuraottelun takia joudumme tekemään pieniä muutoksia lauantain harjoituksiin. 4-10-vuotiaiden ryhmät treenaavat normaalisti oman aikataulun mukaan, mutta 11-15- vuotiaat tekevät osan harjoituksesta ulkona. Tämä siksi, että halli on osin kilpailukäytössä ja ongelmaksi tulee tilanpuute.

Eli 11-12v ja 13-16v urheilukoululaiset ottavat lämpimät ulkoliikuntavarusteet mukaan. Ensimmäinen tunti klo 13.00-14.00 tehdään ulkona ja viimeinen puoli tuntia sisällä. Kilparyhmäläisten harjoitukset sovitaan ohjaajien kanssa erikseen.

Aikuisten yleisurheilukoulu järjestetään normaalisti kilpailuaikataulu huomioiden.

Yleisurheiluleiri Pajulahdessa 15.-17.4.2016

Pajulahden leiri järjestetään keväällä 15.–17.4. Pajulahteen on tehty alustava varaus ja meillä on käytössä Pajulahti-halli sekä toiveiden ja suunnitelmien mukaan muita harjoitustiloja. Leirille voi osallistua kaikki juniorimme ja mukaan voi lähteä, vaikka ei olisi ollut ennen leireilemässä. Alin suositusikä leirille on 9-vuotta. Mikäli leirille lähtevä lapsi on alle 9-vuotta, tulisi lapsen vanhemman olla paikalla koko leirin ajan.

Hinnat 2016 :

Opistotaso, täysihoitoateriat, iltapalabuffetit – 2vrk leiri.

Aikuinen	72€ + 5,30€/hlö/vrk = 154,60€
Juniori	67€ + 4,35€/hlö/vrk = 142,70€

Hinta sisältää kahden yön opistotason majoituksen, ruoat (aamiainen, päiväruoka, iltapala), suorituspaiikkojen käytön, kuntosalin ja rantasaunan.

Pajulahdessa on muutenkin erittäin kattavat urheilumahdollisuudet, joten jokainen pääsee varmasti toteuttamaan omia mielenkiinnon kohteitaan urheilun saralla (osa urheilulajeista saattaa olla lisämaksullisia). Seura kustantaa viikonlopusta koituvat ohjaajakulut sekä bussikuljetuksen lähtijöille. Lähtijöille koituvien kulujen laskemiseksi on kevään aikana mahdollisuus tehdä varainkeruuta erilaisin keinoin.

Ohjelmaksi on alustavasti suunniteltu tietysti yleisurheilua mahdollisimman monipuolisesti, pelejä ja leikkejä, saunomista, leffailtaa, yhdessäoloa sekä ohjelmaa myös vanhemmille. Mukaan lähtee VU:n edustaja sekä ohjaajia, mutta vanhemmat ovat toivottuja ja tervetulleita mukaan etenkin nuorimpien seurassa.

Reissuun lähdetään perjantaina iltapäivällä (n. 16 aikaan) ja paluu on sunnuntaina iltapäivällä. Tutustukaa Pajulahteen osoitteessa <http://www.pajulahti.com/>

Alustavat ilmoittautumiset leirille tulee tehdä 30.1.2016 mennessä Sannalle, sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi.

Tulevat kilpailut

Tampereella järjestetään 10–15-vuotiaiden junioreiden hallikauden suurin tapahtuma Tampere Indoor Junior Games 5.-6.3.2016. Tässä alustavaa tietoa kilpaluista.

Osallistumisoikeus:

Yhteensä neljä lajia + kaksi viestiä. Henkilökohtaisissa lajeissa on mahdollisuus osallistua vanhemman sarjaan, mikäli kyseistä lajia ei omasta ikäluokasta löydy. Viesteissä kilpaillaan ainoastaan yhdessä sarjassa / päivä

Kisapaketit:

A-paketti 70 euroa

sisältää: koulumajoitus pe-su, 2 x aamupala, 2 x lämmin ruoka, osallistumisoikeus neljään lajiin

B-paketti 60 euroa

sisältää: koulumajoitus pe-la / la-su, 1 x aamupala, 2 x lämmin ruoka, osallistumisoikeus neljään lajiin

Huoltajapaketti 45 euroa

sisältää: koulumajoitus pe-su, 2 x aamupala, 2 x lämmin ruoka

Joka 10.A-paketti veloituksetta

Lajit ja sarjat:**05.03. klo 10:00 alkaen:**

P15: 60m, 800m, 300m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, kiekko, 4 x 80m aj

T15: 60m, 800m, 300m aj, seiväs, pituus, kiekko, 4 x 80m aj

P14: 60m, 800m, 300m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, kiekko

T14: 60m, 800m, 300m aj, pituus, kiekko

P13: 60m, kuula, kiekko, 4 x 60m aj

T13: 60m, pituus, kuula, 4 x 60m aj

P12: 60m, pituus, kiekko

T12: 60m, korkeus

P11: 60m, korkeus, kuula, 4 x 60m aj

T11: 60m, pituus, kiekko, 4 x 60m aj

P10: 60m, pituus, kuula

T10: 60m, kuula, kiekko

06.03. klo 10:00 alkaen:

P15: 300m, 60m aj, seiväs, pituus, keihäs, 4 x 100m

T15: 300m, 60m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs, 4 x 100m

P14: 300m, 60m aj, pituus, keihäs

T14: 300m, 60m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs

P13: 1000m, 60m aj, korkeus, pituus, 4 x 100m

T13: 1000m, 60m aj, korkeus, keihäs, 4 x 100m

P12: 1000m, 60m aj, kuula

T12: 1000m, 60m aj, pituus, keihäs

P11: 1000m, 60m aj, pituus, keihäs, 4 x 100m

T11: 1000m, 60m aj, korkeus, kuula, 4 x 100m

P10: 1000m, 60m aj, keihäs

T10: 1000m, 60m aj, pituus

Kilpailuista tietoa osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi