



JUNNUTIEDOTE



Heinäkuu 2016

Kesä on pyörähtänyt jo pitkälle ja on treenitauon aika. Ennen taukoa on kilpailtu ja harjoiteltu tiiviisti ja on ollut ilo huomata kuinka VU-värejä näkyy kilpakentillä koko ajan enemmän ja enemmän! ☺

Suuret kiitokset myös kaikille aktiivisille vanhemmille, jotka ovat auttaneet harjoituksissa, kilpailuissa sekä tapahtumien järjestämisessä! Yhteishengelle ja tiimityöllä saamme jatkossakin aikaan hienoa tulosta ja jälkeä! Ensimmäinen Vattenfall piirikisa sujui joukkueeltamme erinomaisesti ja olemme reilusti edelle viime vuotta! Toinen osakilpailu käydään 8.8. ja toivottavasti saamme jatkumoa upealle ensimmäiselle kilpailulle!

Harjoitukset ovat siis kolmen viikon tauolla 4.7-24.7. välisen ajan. Tämän kolmen viikon aikana kentällä voi käydä omatoimisesti harjoittelemassa normaaleina treeniaikoina. Treenit jatkuvat taas tiistaina 26.7. Samanaikaisesti Sanna on lomalla viikot 27 ja 28. VU:n toimisto on kokonaan lomalla viikot 27 ja 28.

Kisoja on paljon pitkin kesää joten toivottavasti seuran värejä tullaan näkemään mahdollisimman paljon myös kilpakentillä. Kaikki siis mukaan näyttämään mitä hallitreeneissä ja kesän aikana on opittu! ☺

Yksi kesän tärkeä kilpailu mitellään tulevana viikonloppuna SM-viestien merkeissä Helsingissä Eläintarhan kentällä. VU:lta on myös upeasti mukana kymmenen joukkuetta nuorissa sekä aikuisissa. Tsemppiä kaikille kilpailuissa mukana oleville!

Syksyn ryhmiin ilmoittautuminen alkaa nyt, joten kaikki kiinnostuneet olkaa aktiivisia, sillä ryhmät täyttyvät nopeasti! Ilmoittautuminen tapahtuu MyClubin kautta, mikäli tarvitset neuvoja ilmoittautumisen suhteen, ole yhteydessä Sannaan!

Sporttista ja aurinkoista kesän jatkoa toivottaen,

Sanna Saarman
Valmennuspäällikkö
Viipurin Urheilijat



Harjoitustauko treeneissä viikot 27 - 29

Treenitauko pidetään tänä vuonna viikoilla 27,28 ja 29, eli 4.7.–24.7. välisenä aikana. Treenit alkavat uudestaan taas heinäkuun 26. päivä.

Harjoitustauon ajaksi teemme kotiharjoitteluohjeita, joiden avulla voit treenata joko kodin lähettyvillä tai urheilukentällä.

Silja Line Seurakisat kesällä 2016

VU järjestää kesäkaudella neljä 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.

Leikkimielisissä kisoissa osallistuminen on tärkeintä. Seurakisat ovat koko perheen yhteinen hauska tapahtuma. Lapset jaetaan ryhmiin ja ohjaajat ja vanhemmat kiertävät ryhmän mukana suorituspaikasta toiseen. Vanhemmat auttavat helpoissa toimitsijatehtävissä esim. mittanauhan toisessa päässä.

Toimitsijat

Vanhempia toivotaan osallistuvan toimitsijoiksi, näin saamme vietyä kilpailut läpi aikataulussa. Tehtäviä ovat tulosten kirjaaminen sekä hyppyjen/työntöjen mittaaminen/kirjaaminen. Mikäli pääset auttamaan toimitsijatehtävissä, ole yhteydessä Sannaan. Kilpailut pyritään viemään läpi harjoitusajan puitteissa.

Ilmoittautumiseen liittyvistä asioista voit ottaa yhteyttä Sannaan sähköpostilla: sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Seuraavat seurakisat järjestetään Vuosaaren Heteniityn kentällä heinäkuussa 28.7.

<https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/silja-line-seurakisat-28-7/>



Ilmoittautuminen syksyn treeniryhmiin 2016-2017

Uusi kausi ja syksyn hallitreenit starttaavat käyntiin syyskuun puolivälissä ja ilmoittautuminen ryhmiin on auki nyt!

Ilmoittautumislomakkeen löydät Juniorit-sivun takaa. Ilmoittautumislinkki on myös suoraan etusivulla: www.viipurinurheilijat-fi

Ryhmäjaot on luettavissa nettisivuillamme. Perusrunko pysyy samanlaisena kuin viime syksynä. Uutuutena tulevalle kaudelle on Nuorisovalmennusryhmä, joka on tarkoitettu 15-18-vuotiaille nuorille urheilijoille. Ryhmässä on enemmän harjoituskertoja sekä omatoimista harjoittelua.

Kilparyhmien osalta on valittavissa kolmen tai neljän harjoituskerran urheilukoulupaketti. Neljä treenikerta toteutetaan Mellunmäen koulun tiloissa.

Pienempien urheilukoululaisten kohdalla lisäsimme harjoituskerran koulun liikuntasaliin, joten valittavana on Myllypuron liikuntahalli tai Mellunmäen ala-asteen ryhmä.

Tarkemmat tiedot luettavissa nettisivuiltamme: <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/juniorit/>

Toimintaa pyritään siis kasvattamaan entisestään ja uusia ohjaajia tullaan rekrytoimaan ryhmäjohtajien myötä. Mikäli olet itse kiinnostunut junioreiden ohjaamisesta, ole yhteydessä Sannaan. Tarjoituksena on myös järjestää koulutusta nykyisille ja uusille ohjaajille.

HUOM!

Myös jo mukana toiminnassa olevat juniorit ilmoittautuvat ilmoittautumislomakkeen kautta. Ilmoittautuminen kannattaa tehdä hyvissä ajoin!

Ilmoittautuminen on auki 6.9. asti.

TULE MUKAAN PARHAASEEN SEURAAN!

Minimarathon 2016

Tule mukaan kesän parhaimpaan lastentapahtumaan!

Minimarathon juostaan lauantaina 13.8 kello 10.00 Eläintarhan kentältä ja maaliin saavutaan Olympiastadionille. Osallistuminen minille on seuran jäsenille veloitukseton ja voit ilmoittautua mukaan nettisivun vasemmassa ylälaidassa olevan linkin kautta.

<https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/minimarathon-2016/>



Minimarathonin info: <http://www.minimarathon.fi/tapahtumainfo>

Matka Sarja Syntymävuosi

1km 5v. 2011 ja sen jälkeen

1km 7v. 2009 ja 2010

1km 9v. 2007 ja 2008

1km 11v. 2005 ja 2006

1km 13v. 2003 ja 2004

Huom! Missään sarjassa ei ole ajanottoa. Pienimmät voivat kävellä tai juosta reitin aikuisen seurassa.

Alle 5-vuotiaat lähtevät reitille 5v. sarjassa. Sarjat määräytyvät automaattisesti syntymäajan mukaan. **Ilmoittautuminen tulee tehdä 3.8. mennessä.**

Talkootyöläiseksi tapahtumiin!

Viipurin Urheilijat on monessa mukana ja kesän mittaan järjestetään paljon erilaisia tapahtumia. Suurtapahtumissa on aina paljon työtä ja käsipareja tarvitaan valtavasti. Samalla pääset kokemaan hienojen tapahtumien tunnelmaa!

Tulevia tapahtuma ovat mm. Silja Line seurakisat, Saumalaakso Games Helsinki City Marathon/Minimarathon, Syyskipinät sekä Pääkaupunkijuoksu. Silja Line seurakisoissa, Saumalaakso Gamesissa sekä Syyskipinässä tarvitaan toimitsijoita kilpailulajeihin mm. ajanotto, kirjuritehtävät, mittaus ja välineiden palautus.

HCM:ssä taasen kaivataan viime vuotiseen tapaan mitalienjakajia stadionin sisäpuolelle sekä toimitsijoita Minimarathonille. Työtehtävistä ja aikataulusta tulee infoa myöhemmin.

Syksyllä järjestettävässä Pääkaupunkijuoksussa tarvetta talkoolaisille on monenlaisissa tehtävissä: tapahtuman rakennus ja purku, kisatoimisto, reitinvalvonta yms. Kaikki innokkaat talkoolaiset voivat ilmoittautua mukaan tapahtumiin seuran nettisivujen linkin <https://viipurinurheilijat-fi.directo.fi/ilmoittaudu-toimitsijaksi/>

Tulevat kilpailut

Saumalaako Games Vuosaari Heteniitty klo 12 alkaen

31.07. klo 12:00 alkaen:

M: [100m](#), [1500m](#), [pituus](#), [kuula](#)

N: [100m](#), [1500m](#), [pituus](#), [kuula](#)

M17: [100m](#), [1500m](#), [pituus](#), [kuula](#)

N17: [100m](#), [1500m](#), [pituus](#), [kuula](#)

P15: 100m, 2000m, 300m aj, korkeus
T15: 100m, 2000m, 300m aj, korkeus
P13: 60m, 1000m, 200m aj, korkeus
T13: 60m, 1000m, 200m aj, korkeus
P11: 60m, 1000m, korkeus
T11: 60m, 1000m, korkeus

Saumalaako Games on VU:n oma kilpailu johon seuran jäsenet voivat ilmoittautua veloituksetta. Myös toimitsijoita tarvitaan, joten jos olet kiinnostunut toimitsijatehtävistä, ole yhteydessä Sannaan.

Vattenfall 8.8. Kirkkonummi Veikkola klo 17.30

M17: 800m, seiväs, keihäs
N17: 800m, seiväs, keihäs
P15: 300m, 100m aj, 3-loikka, moukari
T15: 300m, 80m aj, 3-loikka, moukari
P13: 200m, 60m aj, pituus, kuula
T13: 200m, 60m aj, pituus, kuula
P11: 150m, 60m aj, korkeus, kuula
T11: 150m, 60m aj, korkeus, kuula

Alla oleva joukkue on alustava suunnitelma. Toivottavasti kaikki alla olevat pääsevät paikalle ja näin meillä on mahdollisuus parantaa roimasti viime vuoden sijoitustamme ja tavoitella paikkaa Vattenfall finaaliin syyskuulle!

Muutoksia joukkueeseen tulee varmasti vielä, sekä lajinvaihtoja.

JOUKKUE ELOKUUN PIIRIKISAAN:

M17

800m	Eelis Uitto
seiväs	Luukas Koski
keihäs	Jere Pitkänen

P15

300m	Okko Tiilikainen, Olli Lievonen
100aj	Risto Lampilahti, Okko Tiilikainen, Olli Lievonen
3-loikka	Okko Tiilikainen, Tristan Peetri, Olli Lievonen
moukari	Samu Friberg, Antti Koskinen

P13

200m	Mikael Kerkelä
60aj	Jere Raunio
pituus	Aapeli Hatanpää, Sajan Irincheev
kuula	Waltteri Helisalo, Antti Kaijansinkko

P11

150m Daniel Harju
60aj Samuel Koski
korkeus Sampo Laitila
kuula Aaron Ketolainen
1000m kävely Tuomas Kariluoma

N17

800m Julia Raunio, Pinja Ohtonen, Nina Saanavuo
seiväs Ronja Holopainen
keihäs Maria Lampilahti, Sini Ilves, Christina Bäckman

T15

300m Alicia Stoccehti, Ruusu Roininen, Vilja Ketolainen, Feresteh Almazadeh, Dara Ubani
80aj Beda Kauppinen, Heini Hietann, Enna Samuli
3-loikka Lotta Joenpolvi, Vilja Ketolainen, Beda Kauppinen
moukari Emma Kariluoma, Heini Hietanen, Anniliisa Liimatta, Sohvi Puska

T13

200m Oona Huovinen, Mia Holli
60aj Anni Komulainen
pituus Emilia Voutilainen, Sirja Minkkinen
kuula Iida Kokkonen, Nellinoora Maunula
1000m kävely Nellinoora Maunula

T11

150m Elma Hannikainen, Saana Säilä
60aj Carmen Vaha
korkeus Vilma Muinonen
kuula Rosa-Kaisa Kettunen, Melissa Metsvahi

1000 m kävely yksi edustaja/seura (poika tai tyttö)

15v Beda Kauppinen, Heini Hietanen
13v Nellinoora Maunula
11v Tuomas Kariluoma

Viestit

P/T 15 4x800 m (poika-tyttö-poika-tyttö)
Julia Raunio, Pinja Ohtonen, Risto Lampilahti, Olli Lievonen

P/T 13 4x600 m (poika-tyttö-poika-tyttö)
Mikael Kerkelä, Jere Raunio, Emilia Tala, Emilia Voutilainen

P/T 11 4x600 m (poika-tyttö-poika-tyttö)
Elma Hannikainen, Carmen Vaha, Sampo Laitila, Samuel Koski