



VSVU:n jäsentiedote 3/2009



Kilpa- ja terveystoimintaa ikäliikkuville vuodesta 1979

Varsinais-Suomen Veteraaniliikunta ry. Kuninkaankartanonkatu 10, 20810 Turku
Puhelin: 050-9194859 Email: vsvu@vsvu.fi Internet: www.vsvu.fi

Seuran lajiryhmät: yleisurheilu, hiihto, luistelu ja kunto- ja terveystoiminta

Urheiluveteraanien pm-kilpailut 2010

Kilpailut järjestää VSVU

Kupittaan Urheiluhallissa oheisen aikataulun mukaisesti.
Kilpailut alkavat **klo 19.15**, jos ei toisin mainita.

- ti 29.12.** Vauhdittomat hyppy
- ti 12.01.** 60m, 1500m ja pituus
- ti 19.01.** 200m, korkeus ja kuula
- ti 26.01.** 800m, ja kolmiloikka
- su 31.01.** painonheitto, Kupittaan ulkok. **klo 12.00**
- ti 09.02.** 400m, 3000m:n kävely ja seiväshyppy
- ti 16.02.** 60m:n aitajuoksu ja 3000m

Kauden osallistumismaksu on 6 euroa/laji

Hiihdon pm-kilpailut pidetään Kerttulan liikuntakeskussa, Raisiossa tammikuun aikana sääoloista riippuen. Ajankohta ilmoitetaan TS:n Seurat-palstalla.

Tiedotus SM-vauhdittomien toimitsijoille

Toimitsijoiden pukeutumisen suhteen toivotaan, että paidan väri on valkoinen. Kukin varaa kotoa lähtiessään valkoisen paidan. Kilpailupaikalla on syytä olla 1 tunti ennen kilpailun alkua. Edellisessä tiedotteessa nimetyt toimitsijat ajoissa paikalle. Ilmoita ajoissa jos olet estynyt saapumaan toimitsijaksi. Jos sinulla on kilpailuihin liittyvää kysyttävää voit soittaa lajiryhmäsi johtajalle. Ohessa lajijohtajien yhteystiedot. Ryhmäjaon näet edellisestä jäsentiedotteesta. Nimettyjen toimitsijoiden lisäksi tarvitsemme varahenkilöstöä. Voit ottaa yhteyden kilpailujen johtajaan Mikko Saariseen puh. 040-8290459.

Lajijohtajien yhteystiedot:

Pituus/3-loikka P1, Kauko Koskinen 040-5348360

Pituus/3-loikka P2, Keijo Marttila 050-5264644

Pituus/3-loikka P3, Raimo Laiho 02-2304035

Pituus P4, Asko Marttila 040-908400.

Korkeus K1, Keijo Rekola 050-3732540

Korkeus K2, Lauri Saari 02-7337229, 050-3262976.

Korkeus K3, Jarmo Ojanperä 0400-919767

Informaatioita MM-, EM-, PM ja SM-kilpailuihin osallistuville kilpailijoille!

VSVU:n rahan käytön yksinkertaistamiseksi seuran johtokunta on 7.12.09 päättänyt olla perimättä seuran jäseniltä vuoden 2010 piirin mestaruuskisojen 6 euron osanottomaksua. Sen sijaan vuoden 2010 SM- ja muihin arvokilpailuihin osallistuville ei makseta matkakorvausta. Osallistumismaksut SM-, PM-, EM-, ja MM-kilpailuihin maksetaan kuten tähänkin asti. Jokainen ilmoittautuu kisoihin itse ja maksaa osallistumismaksun (HUOM! Maasto-, viesti- ja maantiejuoksuissa seura ilmoittaa joukkueet). Seura suorittaa korvaukset kisojen jälkeen. Laskut toimitetaan seuran toimistoon. On hyvä liittää mukaan kopio osallistumismaksukuiteista.

Seuralle uusi kilpailuasus

Seuralle ollaan hankkimassa kilpailuasua tulevan kauden kilpailukäyttöön. Tavoitteena on että saisimme kilpailijoille vihdoin yhtenäiset kilpailuasut.

Paidat ovat NIKE:n mallistoa. Naisille ja miehille on omat mallit. Naisille on saatavilla myös paitaa pienellä hihalla. Asuun kuuluu myös housut ja trikooshortsit. Väri on vaaleansininen ja valkoinen. Ensisijaisesti tilataan nyt kilpailupaidat. Niihin ommellaan vielä seuran merkki, kun tilatut paidat saadaan maahantuojalta. Näytepaidat ovat nähtävillä 29.12. pm-vauhdittomien hyppyjen yhteydessä Kupittaan u-hallissa klo 19 alkaen. Tervetuloa kilpailemaan ja sovittamaan. Sovituspaitoja on eri kokoja.

Tilauksia ottaa vastaan Raimo Koskela
puhelin 050-9194859 tai
sähköpostilla: koskeraimo@wippies.com



paita miehet



paita naiset



housut miehet



paita hihalla naiset



trikoo miehet



housut naiset



trikoo naiset

Paitojen ja housujen hinnat:

Hihaton paita miehet ja naiset 20,00 e/kpl

Shortsi miehet ja naiset 17,00 e/kpl

Trikoo miehet ja naiset 21,00 e /kpl

Jatkuu kääntöpuolella

2010 alustava kilpailukalenteri

02. & 16.01. pm-hiihdot Lempäälä

03.01. SM-pikaluistelu Oulu

10.01. SM-vauhdittomat Turku

15.01. Avoimet hallikisat Espoo

16.01. Pohjois-Suomen Mestaruuskilp. Haaparanta

16.01. 5-ottelu Helsinki

16.01. Kansalliset Salo

19.01. Pikaluistelukilpailut Tampere

19.-20.01. Avoimet aluekilp. sisähypytt Helsinki

21. & 28.01. pm-kisat Jyväskylä

24.01. pm-vauhdittomat Ylistaro

30.01. Kansalliset, Kouvola

02.02. Pikaluistelukilpailut Tampere

07.02. Kansalliset, Vierumäki

13.-14.02. SM-halliyleisurheilu Oulu

16.02. Pikaluistelukilpailut Tampere

23.02. Pikaluistelukilpailut Tampere

01.-06.03. MM-hallit Kanada

06.-07.03. SM-hiihdot lyhyet matkat Kotka

06.-07.03. SM-halli5ottelu Jyväskylä

19.-21.03. PM-hallit Jyväskylä

27.-28.03. SM-hiihdot pitkät matkat Tampere

10.-11.04. Kv. Halliultramoniottelut Helsinki

08.05. Kansalliset, Salo

13.05. Kansalliset, Kangasniemi

15.05. SM-maastojuoksu, Lahti

16.05. EM-vuorijuoksu, Espanja

16.05. Bror Wendelinin muistokilpailut heitot, Turku

22.05. Kansalliset, Hki Eläintarha

22.05. Kansalliset heitot, Valkeakoski

23.05. Kansalliset, Lappeenranta

29.05. Kansalliset, Hyvinkää

30.05. Kansalliset, Nummela

29.-30.05. TUL:n avoimet mest. kilpailut, Kangasniemi

05.06. Kansalliset, Salo

06.06. Kansalliset, Vantaa

12.06. Kansalliset heitot, Hollola

12.06. Kansalliset, Kauhajoki

13.06. SM-viestit, Helsinki

19.06. Kansalliset heitot, Jokioinen

19.06. Kansalliset, Korja

20.06. Kansalliset, Joensuu

21.06. Avoimet pm-kilpailut, Töysä

22.06. Kansalliset 5-ottelu, Hki Eläintarha

23.06. Kansalliset, Vaasa

24.06. Kansalliset, Alahärmä

02.-04.07. SM-yleisurheilu, Tampere

03.-04.07. Ultramoniotteluiden EM, Saksa

11.07. Kansalliset, Ikaalinen

15.-24.07. EM-yleisurheilu Unkari

31.07. Kansalliset, Kuhmoinen

01.08. Kansalliset, Orimattila

03.08. Kansalliset, Orivesi

09.08. Kansalliset, Töysä

14.08. Kansalliset, Mikkeli

21.08. SM-rullasuksihiihto ja rullaluistelu, Leppävirta

21.08. Kansalliset Heittokisat, Turku

01.09. Kansalliset maastojuoksut, Rajamäki

02.09. Kansalliset heitot, Kivijärvi

04.09. Kansalliset, Harjavalta

11.09. SM-maantiekävely, Lappeenranta

12.09. Kansalliset, Hki Eläintarha

12.09. Kansalliset, Kauhajoki

10.10. Kansalliset Heittokisat, Turku

18.09. SM-maraton, Kouvola

24.-25.09. Ultramoniotteluiden MM, USA

27.11. Kansalliset halli, Helsinki

17.12. 5000m hallijuoksu Vaasa

ajankohta avoin SM-maantiejuoksut, Helsinki

ajankohta avoin SM-heitto5ottelut, Jalasjärvi

SM-ottelut, edelleen haettavana

Lihavoidut kilpailut ovat MM-, PM- ja SM-kilpailuja joihin VSVU kannustaa omia urheilijoitaan osallistumaan runsaslukuisesti. Menestyminen Veteraanimaljan pistekilpailussa on teidän panoksestanne ja aktiivisuudestanne kiinni. Seura on teidän tukenanne.

Vuoden 2010 jäsenmaksut!

Ensi vuotta koskevat jäsenmaksupankkisirrot ovat tämän jäsenpostin yhteydessä. SM-kilpailuihin osallistumisen edellytyksenä on, että jäsenmaksu on suoritettu. Eräpäivä on 15.1. **Muistathan käyttää viitenumeroa maksaessasi.** Niiden jäsenten osalta, jotka osallistuvat vauhdittomien hyppyjen SM-kilpailuihin 10.1. täällä Turussa pitää jäsenmaksu olla suoritettu ennen kilpailuja. Olemme poistaneet jäsenrekisteristä ne jäsenet, jotka eivät ole maksaneet jäsenmaksua. Seuran jäsenmäärä on tällä hetkellä noin 400.

Johtokunta 2010

Raimo Koskela pj. 050-9194859, 044-5242525

koskeraimo@wippies.com

Lauri Intovuori 040-5351212

lauri.intovuori@netti.fi

Christer Sundqvist 040-7529274

christer.sundqvist@wakkanet.fi

Eila Seppänen 050-3724775

eila.seppanen@utu.fi

Heimo Klaukka 050-3528143

heimo.klaukka@pp.inet.fi

Erkki Intovuori 040-5091136

erkki.intovuori@netti.fi

Eija Tammisto 044-2741189

eija.tammisto@gmail.fi

Risto Rantanen 050-5626354

ristok.rantanen@suomi24.fi

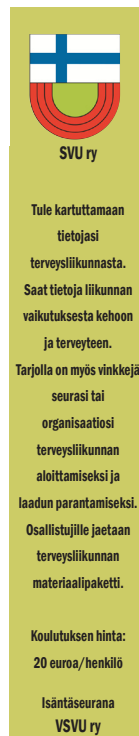
Leena Hietanen 040-7252016

Ermo Kalevo 044-712371

Lauri Saari 02-7337229, 050-3262976

Terveysliikunnan koulutuspäivä Turussa 30.1.2010

Suomen Veteraaniturheiluliitto on myöntänyt seurallamme Kunno Seura Sinetti tunnuksen. Tähän teemaan liittyen aloitamme yhteistyössä SVU:n kanssa kehittämään seuralle kunto- ja terveysliikuntatoimintaa. Järjestämme seuran jäsenille koulutusta SVU:n uuden aikuisliikuntavastaavan Raimo Taposen johdolla. Tilaisuuteen mahtuu yhteensä 20 osallistujaa. Kiinnostuneet voivat ilmoittautua Raimo Koskelalle, viimeistään 15.1. mennessä. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Koulutus tapahtuu Kupittaaan urheiluhallissa ja siihen sisältyy myös liikunnallinen osuus. Tervetuloa!



Tule kartuttamaan tietojasi terveysliikunnasta. Saat tietoa liikunnan vaikutuksesta kehoon ja terveyteen. Tarjolla on myös vinkkejä seurasi tai organisaatiosi terveysliikunnan aloittamiseksi ja laadun parantamiseksi. Osallistujille jaetaan terveysliikunnan materiaalipaketti. Koulutuksen hinta: 20 euroa/henkilö. Isäntäseurana VSVU ry

TERVEYSLIIKUNTA

Koulutuspäivä 30.1.2010

Kaikkille avoin terveysliikuntakoulutus

30.1.2010 klo 10.00 -17.00

Paikka: Turku, Kupittaaan urheiluhalli

Ohjelma

10.00 Koulutuksen avaus

10.10 Terveysliikunta ja liikunnan terveydellisen merkityksen kriteerit

11.00 Liikunnan vaikutukset / Ikäntymisen ja liikunta

11.30 Ruokailu (omakustannehinta 8,50 euroa)

12.15 Monipuolisen harjoittelun hyödyt / harjoituksen suunnittelu

13.30 Turvallinen liikunta / liikkumisen motiivit

14.30 Kahvitauko

14.45 Seura terveysliikunnan järjestäjänä

15.45 Käytännön harjoitus (sisäliikuntatila)

16.45 Päivän yhteenveto

17.00 Lopetus

Kouluuttajana: Raimo Taponen

Ilmoittautumiset: Raimo Koskela puh. 050 9194859

