



VSVU:n jäsentiedote 2/2020



Kilpa- ja terveystoimintaa ikäihkijöille vuodesta 1979

Varsinais-Suomen Veteraaniruuhkijat ry. Kuninkaankartanonkatu 10, 20810 Turku
Puhelin: +358409377206 Email: vsvu@vsvu.fi Internet: www.vsvu.fi

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

Tsemptataan toisiamme

Kun poikkeusolosuhteet sulkevat kaikki sisäliikuntatilat, niin on helppo vaihtaa ajattelemaan, ettei lajiharjoittelu onnistu ja ominaisuudet häviävät tuhkana tuuleen. Monelle seuramme urheilijalle tilanne voi tuntua masentavalta: Mitä tehdä, kun pakkassäässä liukkaalla alustalla harjoittelu ei onnistu ja lajiominaisuuksia olisi kuitenkin tärkeä ylläpitää?

Kannattaa keskittyä miettimään, mitä kaikkea pystyy tekemään sen sijaan, että miettisi, mitä ei pysty tekemään. Monella on kertynyt paljon kokemusta vuosien varrelta, joten kannustan soveltamaan sekä käyttämään mielikuvitusta. Jos on mahdollisuus käyttää Internetiä ja on aikaa, niin netistä löytää uusia ideoita, vaihtelevuutta, harjoitusvideoita ja puhelimeen ladattavia sovelluksia. Poikkeusolosuhteet voi nähdä myös positiivisena asiana: Kun harjoitteluolosuhteet muuttavat, niin harjoittelu monipuolistuu, mikä taas suurella todennäköisyydellä vähentää vamma-alttiutta. Ominaisuudet voivat kehittyä paremmin, kun rikotaan vanhaa totuttua harjoittelun kaavaa. Kannattaa pitää yhteyttä urheilukavereihin ja vaihtaa kuulumisia, miten treenit etenevät erilaisissa olosuhteissa.

Tässä tilanteessa voimme tsemptata toisiamme ja tuntea uudella tavalla yhteisöllisyyttä. Jos ulkona pystyy vielä harjoittelemaan, niin ota termariin kuumaa mehua ja kutsu mukaan ystäväsi seuraamaan treeniäsi ja vaikka itsekin kokeilemaan lajia. Rakennetaan yhdessä upea tie Tampereen MM-kisoihin (toivottavasti epidemia laantuu ja kisat ovat 2021) tai ainakin mukava matka Mikkelin SM-kisoihin heinä-elokuun vaihteessa!

Riikka Honkanen

PS. Seura julkaisee VSVU - 40 vuotta turkulaista aikuisurheilua -historiikin joulukuun lopussa. Kirjassa on mukana mielenkiintoisia urheilijatarinoita. Kirjan voi ostaa toimistolta 20,00 euron hintaan.

Alustava kilpailukalenteri 2021

Tässä vaiheessa ollaan siirtymässä varasuunnitelmaan, jonka mukaan alkuvuonna sisätiloissa järjestettävät SM-kilpailut siirtyvät noin kuukaudella eteenpäin. Tämä ei koske ulkona järjestettäviä SM-kilpailuja mm. hiihtoja 30.-31.1.2021 Tampereella. SM-kilpailujen tarkistuspäivä on 15.1.2021, jolloin päätetään myös yleisurheilun Pohjoismaiden hallimestaruuskilpailujen järjestämisestä.

Kevään ja kesän SM-kilpailujen tarkistuspäivä on 15.1.2021, jolloin päätetään myös Tampereen MM-kilpailuista.

27.2. Keihäänheiton SM-hallikilpailut, Mustasaari

30. - 31.1. SM-hiihdot, Tampere

13.2 - 14.2. SM-vauhdittomat hyyt, Oulu

27.2. Kansalliset hallikilpailut, Salo

6.3. SM-hallimoniottelut, Jyväskylä

12. - 14.3. PM-hallit, Reykjavik Islanti?

19. - 21.3. SM-hallit, Tampere?

18.4. SM-puolimaraton, Helsinki

12.6. SM-viestit, Jyväskylä

2. - 11.7. MM-kilpailut, Tampere?

30.7 - 1.8. SM-kilpailut, Mikkel

14.8. SM-heittoviisiottelu, Lahti

1.9. SM-maastot, Vihti

11.9. SM-polkujuoksu, Lahti

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



VSVU:n heittäjätoimintat läheittävät iloiset jouluterveiset kaikille jäsenille.

Harjoitusvuorot, yhteistreenit ja WhatsApp-ryhmät

Tuikentuneiden koronasuosituksen takia Kupittaaan halli ei ole yli 20-vuotiaiden käytössä 3.-23.12.2020. Ulkoheittopaikka Kupittaaalla pesäpallokentän vieressä on käytettävissä 19.10.2020 alkaen.

Seuralla on Nimenhuudossa joukkuesivusto, jossa infoamme yhteistreenien sekä omista treeneistä, joihin haluaa kutsua muita mukaan. Kun haluat mukaan joukkuesivustolle, laita viestiä Petteri Laitiselle 050 424 1418.

Seuran yleisurheilijoilla on WhatsApp-ryhmä, jossa saa infoa seuran ja liiton toimintaan liittyvistä asioista. Jos haluat ryhmään mukaan, laita viestiä Riikka Honkaselle 050 3685 764.

Seuran heittäjillä on tiistaisin ja perjantaisin klo 12-14 harjoitukset Kupittaaan urheiluhallissa. Treenien vetäjänä toimii Esko ja tarkemmat tiedot saat Sirpa Vahteralta (p. 0400 784709). Tiimillä on myös oma WhatsApp-ryhmä, johon pyynnöstä lisätään.

Vuoden 2021 jäsenmaksut!

Johtokunta on korottanut ensi vuoden jäsenmaksuja siten, että ensimmäisen vuoden jäsenmaksu on 20 euroa ja varsinaisen jäsenmaksu 30 euroa. Jäsenmaksupankkisiirrot ovat tämän jäsenpostin yhteydessä. SM-kilpailuihin osallistumisen edellytyksenä on, että jäsenmaksu on suoritettu. **Eräpäivä on 15.1.2021. Muistathan käyttää viitenumeroa maksaessasi. Pankkiyhteys: IBAN FI89 4711 1020 0539 22. Kyrön Seudun Osuuspankki.** Poistamme vuoden lopussa ne jäsenet jäsenrekisteristä, jotka eivät ole maksaneet jäsenmaksua 2020. Seuran jäsenmäärä on tällä hetkellä noin 450.

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

Seuran johtokunta on päättänyt olla perimättä seuran jäseniltä vuoden 2021 pm-kisojen 6 euron osallistumismaksua. Mitali maksaa 4 euroa. Matkakorvauksia ei makseta SM- ja muihin arvokilpailuihin osallistuville. Sen sijaan 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.