



# VSVU:n jäsentiedote 2/2016



*Kilpa- ja terveystoimintaa ikäluokkajärjestelmän vuodesta 1979*

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

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

## Vuodenaikojen vaihtuessa

Antoisaa aikaa suunnittelulle on joulun ja uuden vuoden lähestyessä. Syksyn treenit ovat pitäneet huolen kesäkunnon pohjan säilymisestä. Oikeastaan urheilijalle onkin tärkeää ettei päästä itseään veltostumaan. Oikea työn, harjoittelun ja levon rytmitys Auttaa pitämään virettä yllä. Motivaatiotasoa tukee parhaiten tavaksi tullut säännöllisyys. Tietenkin se on myös itsestä kiinni, jos tahtoo. Mutta seura ja yhteiset päämäärät vievät meistä jokaista mukavasti eteenpäin.

Vuoden lopulla on syytä katsastaa tuloksia. Suurin osa meistä on kesälajien urheilijoita eli yleisurheilijoita, suunnistajia, pyörällä liikkuvia, jotkut uimareita. Tilastot osoittavat seuramme, VSVUn, menestyneen mm yleisurheilun pistein laskettuna liittotasolla hyvin. Erikoisen maininnan ansaitsevat nuorten naisten viestijoukkueet, joka on merkinnyt menestystä myös yksilösuorituksissa. Australiassa käyneet seuramme jäsenet ovat myös kunnostautuneet ja pitäneet Suomen värejä esillä. Veteraanurheilija-lehti tulee kertomaan myös asioista.

Seuramme ja valtakunnallisten tapahtumien kannalta olisi tärkeää muistaa yhteisten panosten merkitystä. Siksi kehoitetaan edelleen rohkeasti ilmoittamaan Raimolle minkälaisesta vapaaehtoisesta tehtävästä olet kiinnostunut. Ensi vuoden SM-heitto- lajien kisat ja sitten kesällä 2019 seuramme juhlakisat edellyttävät paljon talkoohenkeä ja suunnittelua. Onnistuneet projektit tuovat lisää virtaa toimintaan ja iloa tekemisen mielekkyydestä.

Olethan huomannut netistä kuinka monia haastavia kurssitilaisuuksia on Turun lähietäisyydessä? Aina nuorten ohjauksesta yleisen sarjan valmennukseen liittyviä tietoisuuksia on tarjolla, itse olen osallistunut kuluneen vuoden aikana kahteen, Kaarinassa ja Raisiossa. Vaikuttaa siltä, että nuoria valmentajia on nousemassa. Vammojen ehkäisyyn liittyvää tietoa on myös tarjolla. Ota heti selkoa kurssien ajankohdista ja sisällöistä.

Seuraavan kerran näemme aivan porukkana perinteellisessä joulujuhlassamme Joulukuun 9 päivänä ja jatkossa Kupittaaan hallilla. Pidetään yllä tasaista tahtia!

Risto Rätty  
Hallituksen jäsen

## Steinerkoulun kevätkausi

Steinerkoulun kevätkausi aloitetaan 13.1.2017. Vuoro siirtyy perjantai-iltaan. Seuran pm-kilpailut alkavat 4.1.2016 ja kilpailupäivä on perinteisesti keskiviikkoilta. Tästä johtuen joudumme vaihtamaan päivää. Vuoro alkaa 17.30 päättyä 18.30. Ohjaajana jatkaa Taru Uusitalo. Tunti sisältää keuhko- ja tasapainoa kehittäviä osia. Toivotan vanhat ja uudet jäsenet mukaan. Syyskaudesta on tullut paljon positiivista palautetta.

## Pm-hallikilpailut 2017

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

- ke 04.01.** Vauhdittomat hypyt
- ke 11.01.** 60m, 1500m ja pituus
- ke 18.01.** 200m, korkeus ja kuula
- su 22.01.** painonheitto, Kupittaaan ulkok. **klo 12.00**
- ke 25.01.** 800m ja kolmiloikka
- ke 01.02.** 400m, 3000m:n kävely ja seiväshyppy
- ke 08.02.** 60m:n aitajuoksu ja 3000m

**Kauden osallistumismaksu on 4 euroa/laji ja mitalimaksu on 3 euroa.**

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

## Kansalliset avoimet hallikilpailut Salossa

**Salohallin yleisurheilutilassa Pormestarinkatu 5, lauantaina 29.1.2017 alkaen klo 10,00**

Sarjat: naiset ja miehet 30+

Lajit ja aikataulu:

10.00 60 m:n aj.

10.45 30 m lentävällä lähdöllä

11.45 60 m

12.10 pituus

Kuulan työntö kolmessa ryhmässä:

12.10 kaikki naiset

13.00 M70+

13.45 M35 - M65

13.00 kolmiloikka. HUOMIO hypyissä on neljä suoritusta.

Ilmoittautuminen aitajuoksuun 24.1.2016 mennessä:

Lauri Saari, Norppakatu 4 A 1, 22100 Salo

tai puhelimitse 02 733 7229.

Muihin lajeihin tunti ennen lajin alkua.

Osallistumismaksu: 8 euroa/laji.

Palkinnot lasiesineitä. Lisäksi kaikkien kilpailijoiden kesken arvotaan tavarapalkintoja.

Mondo-pinnoite, sähköinen ajanotto, kahvio, lääkintähuolto SPR.

Tiedustelut: Ermo Kalevo 02 738 5331 tai Lauri Saari 02 7337 229.

**TERVETULOA SALOON PERINTEISIIN TAMMIKUUN KISOIHIN**

**Onnea ja tsemppiä kilpailuihin!**

**Kiitos toimitsijoille ja tukijoukoille!**

**Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta**

**Jatkuu kääntöpuolella**

## Alustava kilpailukalenteri 2016 - 2017

Alustava kilpailukalenteri. Kuten huomaatte, avoimia kilpailuja on vielä aika paljon. Tarkoittaa, että niillä ei ole vielä kilpailujen järjestäjää. Kansallisten kilpailujen kilpailukalenteri tulee joulukuun kilpailuvaliokunnan kokouksen jälkeen ja näkyy SAUL:n ja VSVU:n kotisivuilla.

### 2016

03.12. Tarton hallikisat (liitto järjestää matkan)  
10.12. kansallinen kutsukilpailu, Agricola-halli, Loviisa

### 2017

15.01. SM-vauhdittomat, Jyväskylä  
28.01. SM-pikaluiستelu, Tampere  
29.01. Salon hallikilpailut, Salohalli  
11.- 12.02. SM-hallit, Helsinki  
10.-12.03. PM-hallit, Huddinge, Ruotsi  
11.- 12.03. SM-hiihdot L ja (V), Kruunupyä  
19.03.- 25.03. MM-hallit, Daegu, Etelä-Korea  
21.-30.04. World Masters Games, Auckland, Uusi-Seelanti  
06.05.2017 SM-maastot, Vierumäki  
10.06. SM-viestit, Jyväskylä  
12.06. Paavo Nurmi Games, Turku  
07.- 09.07. SM-kilpailut, Lohja  
27.07.- 06.08. EM-kilpailut, Århus, Tanska  
09.09. SM-heittoviisittelu, Turku  
23.09. SM-maraton, Joutseno

**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.

### Talvi- ja kevätkauden yhteisharjoitukset Kupittaan urheiluhallilla

**Maanantaisin yleisurheilijat klo 9.00 - 11.00**  
**Torstaisin yleisurheilijat klo 9.00 - 11.00**  
**Perjantaisin yleisurheilijat klo 10 alkaen.**

**Sunnuntaisin heittäjät klo 10 - 12.00**  
**Kupittaan ulkokentällä, Lemminkäisenkadun puolella.**  
**Heittolajien yhteyshenkilö:**  
**Ella Seppänen 050-3724775 tai 02-2372471**

### Vuoden 2017 jäsenmaksut!

Ensi vuoden jäsenmaksupankkisiirrot ovat tämän jäsenpostin yhteydessä. SM-kilpailuihin osallistumisen edellytyksenä on, että jäsenmaksu on suoritettu. **Eräpäivä on 9.1.2017. Muistathan käyttää viitenumeroa maksaessasi. Pankkiyhteys: IBAN FI89 4711 1020 0539 22. Kyrön Seudun Osuuspankki.** Niiden jäsenten osalta, jotka osallistuvat vauhdittomien hypyjen SM-kilpailuihin 15.1. Jyväskylässä pitää jäsenmaksu olla suoritettu ennen kilpailupäivää. Poistamme vuoden lopussa ne jäsenet jäsenrekisteristä, jotka eivät ole maksaneet jäsenmaksua 2016. Seuran jäsenmäärä on tällä hetkellä noin 540.

### Seuran vapaajäsenyys

Varsinais-Suomen Veteraaniturheilijat ry:n jäsenillä on vuoden 2015 alusta mahdollisuus saada vapaajäsenyys ja vapautus jäsenmaksusta. Sääntöjä on muutettu siten, että kun jäsen on ollut yhtäjaksoisesti 35 vuotta seuran jäsen ja maksanut jäsenmaksunsa täysimääräisenä hänellä on oikeus vapaajäsenyyteen. Jäsenkirjuri seuraa jäsenrekisteriä ja on yhteydessä jäseniin, kun ehdot täyttyvät.

### Yu-kauden päättäjaiset ja puurojuhla

**TKY:n toimistolla Brahenkatu 7 B 34,  
perjantaina 9.12. klo 18.**

Yleisurheilukauden päättäjaiset järjestetään TKY:n toimistolla. Palkitaan vuoden parhaat urheilijat ja vietetään hauska ohjelmallinen ilta. Arpajaiset! Puuroa sekahedelmäsopalla ja kahvi joulutortulla. Seuran jäsenille tilaisuus on ilmainen. Ilmoitathan viipymättä oletko tulossa. Vaimosi tai seuralaisesi on myös tervetullut juhlaan. n. 50 ensin ilmoittautunutta mahtuu mukaan. **Sähköpostilla: vsvu@vsvu.fi tai puhelimella: 0409377206**  
Viimeistään 7 .12. mennessä, että voimme tilata riittävästi tarjottavaa!

### HUOM! aktiivikuntoilijat

Vaikka et osallistuisi kilpailutoimintaan, kannattaa hyödyntää seuran ja Turun kaupungin välillä neuvoteltu edullinen käyttömaksu. Seuramme jäsenet voivat lunastaa Kupittaan urheiluhalliin rannekkeen, jolla pääsee kuntoilemaan 1,50 euron kertamaksulla. Rannekkeen lunastus maksaa 7 euroa. Vanhat kortit ovat edelleenkin käytössä ja niihin voi ladata kuten tähänkin asti.

Liikuntapalvelukeskuksen palvelupisteessä Veritas-stadionin alakerrassa on kopio seuramme jäsenrekisteristä ja sitä vastaan jokainen seuramme jäsen on oikeutettu saamaan tämän edullisen kuntoilurannekkeen. Edellytyksenä on, että vuotuinen jäsenmaksu on maksettu. Hauskoja hetkiä kuntoilun parissa!

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

Seuran johtokunta on päättänyt olla perimättä seuran jäseniltä vuoden 2017 pm-kisojen 4 euron osallistumismaksua. Mitali maksaa 3 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.

### Seuran kilpailuasut

Seuran kilpailuasuja on saatavilla. Myymme vanhan NIKE:n asut loppuun edullisempaan hintaan. Naisille ja miehille on omat mallit. Tervetuloa soveltamaan ja ostamaan.

Kaikkia kokoja ei enää ole vanhemmissa malleissa.

Uudet asut ovat NONAME mallistoa. Pukua saa edulliseen hintaan 89,00 euroa.

T-paitaa myydään edulliseen seurahintaan 29,00 euroa.

Hihatonta kilpailupaitaa löytyy naisille ja miehille omat mallit edulliseen hintaan 29,00 euroa.

Kilpailuhousuja (puolirikoo) löytyy myös naisille ja miehille omat mallit edulliseen hintaan 29,00 euroa.

Ututena tuotteena putkihuivia eli buffia on seuran väreissä edulliseen 12 euron hintaan.

Asuja voi ostaa myös joululahjaksi.

Tilauksia ottaa vastaan Raimo Koskela  
puhelin +358409377206 tai  
sähköpostilla: koskeraimo@wippies.com