



VSVU:n jäsentiedote 1 / 2017



Kilpa- ja terveystoimintaa ikäluokkajärjestelmän vuodesta 1979

Varsinais-Suomen Veteraanurheilijat ry. Kuninkaankartanonkatu 10, 20810 Turku
Puhelin: 0409377206 Email: vsvu@vsvu.fi Internet: www.vsvu.fi

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

Tervehdys

Suomen Aikuisurheiluliitto (SAUL) on myöntänyt Varsinais-Suomen Veteraanurheilijoille (VSVU) 2017 SM-heittoviisiottelun mestaruuskilpailut Turkuun.

Lajit ovat: kuula – moukari – kiekko – keihäs – painonheitto.

Kilpailut järjestetään lauantaina syyskuun 9. päivänä 2017 Paavo Nurmen Stadionilla. Tarvitsemme apuasi toimitsijana, että saamme kilpailut onnistumaan. Panoksesi on meille tärkeää ja toivomme, että olet valmis talkoisiin. Muissakin tehtävissä tarvitaan apuasi. Kahvi- ja ruokailupisteessä sekä kuljetuksissa tarvitsemme apua myyntituotteiden täydennyshankinnoissa. Kaikille halukkaille löytyy sopivia tehtäviä.

Koulutamme tarvittaessa tehtäviin kaikki halukkaat. Kaikille toimitsijoille tarjotaan keittolounas ja kahvikupongit kilpailupäivän aikana. Jos on jotain kysyttävää niin vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

RISTO RANTANEN

050 – 5626354

ristok.rantanen@suomi24.fi

SM-kisojen jtkm:n puh.johtaja

RAIMO KOSKELA

040 – 9377206

koskeraimo@wippies.com

SM-kisojen kilpailujohtaja

Liikunnasta saa elinvoimaa ja kestävyttä

Liikunnan ansiosta työ ei tunnu raskaalta ja energjaa jää vielä vapaa-ajan harrastuksiin. Yleisurheilu on todettu olevan yksi vaarattomista urheilumuodoista. Myös terveyden kannalta liikunnan harrastaminen on suositeltavaa.

Lajin harrastaminen ei myöskään ole kallista (varusteet ovat varsin edullisia). Laji tutustuttaa sinut hyvin erilaisiin ympäristöihin, joissa voit toteuttaa itseäsi ja kokeilla mihin todella pystyt.

Saat työllesi vastineen ja opit kunnioittamaan vastustajaasi. Kehität omaa kunnianhimoasi ja tutustut moniin samanhenkisiin kilpakumppaneihin. Tuo myös ystäväsi ja tuttavasi mukaan joukkoomme, jossa on jokaiselle sopivaa toimintaa hyvässä seurahengessä.

RISTO RANTANEN

Perinteinen testipäivä VSVU:n jäsenille

24.4.2017 Kupittaan urheiluhallissa

Jälleen on mahdollisuus VSVU:n jäsenille testata kuntonsa edulliseen jäsenhintaan. Käy varaamassa aika Kupittaan urheiluhallissa. Lista on seuran kaapin ovelta. Kaappi sijaitsee katsomon alla olevassa käytävässä.

Testi sisältää testipaketin, jossa on kolme osaa. Mitataan käden puristusvoima, kestävyyskunto Polarin leposyketestillä ja kehonkoostumusmittaus. Näistä testeistä tietokoneohjelma laskee testihenkilön kehon kuntoindeksiin. Jokainen testiin tuleva saa siitä tulosten ja henkilökohtaisen palautteen välittömästi testin jälkeen. Testiä varten jokaista testihenkilöä varten pitää varata 15 min. aika. Testipaketin hinta on normaalisti 50 euroa. Yhteistyökumppanuuden ansiosta testin hinta seuramme jäsenille on ainoastaan 10,00 euroa. Maksu otetaan mielellään käteisenä testauspaikalla.

Pidä kiirettä, 30 ensimmäistä mahtuu testipäivän aikatauluun.

Tiedustelut Raimo Koskela 0445242525

tai sähköpostilla koskeraimo@wippies.com.

Oheisesta linkissä on tarkempaa tietoa testipaketista.

<http://www.liiku.fi/aikuisille/kuntotestauspalvelut/>

HUOM! Vuoden 2017 jäsenmaksut!

Jos et ole vielä maksanut jäsenmaksua vuodelle 2017, voit maksaa sen ohessa olevalla pankkisiirrolla viimeistään 28.4.2017 mennessä. **Osallistuminen tämän vuoden MM-, PM- ja SM-kilpailuihin edellyttää, että olet maksanut jäsenmaksun.**

Muista käyttää viitenumeroa!

SM-maastajuoksu Vierumäellä 6.5.

Ilmoittaudu 1.5. mennessä!!!

Tulevan kauden SM-kilpailuista on ensimmäisenä vuorossa SM-maastot Vierumäellä 6.5. Suosimme omien autojen käyttöä ja kimpakuljetusta.

Ilmoitelkaa Raimo Koskelalle jos osallistutte, että näemme mihin sarjoihin saamme joukkueita muodostettua ja ehdimme maksaa joukkueilmoittautumiset. Pitäkää yhteyttä Riikkaan puhelin 050-3685764 tai puheenjohtajaan puhelin 0409377206. SM-maastoihin lähdössä olevien urheilijoiden on ilmoitettava viimeistään omilla pm-maastoissa Salossa 26.4. ovatko lähdössä Vierumäelle. Joukkuekilpailuihin ilmoitetaan ne ikäsarjat, joihin saadaan sarjamäärityksen edellyttämät joukkueet. Mielellään otamme vastaan osallistumisvahvistuksia jo aikaisemmin. Sovitaan niin, että jokainen SM-maastoihin lähdössä oleva ilmoittaa myös meille jos on lähdössä. Se helpottaa joukkuemaksujen suorittamista.

Aikuisurheilijoiden pm-kilpailut 2017

Kilpailut järjestää VSVU

Kaarinan keskusurheilukentällä

Maastajuoksu Salossa Tupurissa Vilppaan hiihtomaja.

Kilpailut alkavat klo **19.00**, paitsi maastajuoksu Salon Tupurissa Vilppaan hiihtomajalla klo **18.00**.

Ke 26.4. Salo Tupuri pm-maastot, klo 18.00.

Ti 23.5. Kaarina (400 m, korkeus ja painonheitto),

Ti 30.5. Kaarina (100 m, 1500 m ja moukari),

Ti 20.6. Kaarina (200 m, lyh. aid., pit. aid., ja kuula),

Ti 27.6. Kaarina (800 m, 5000 m:n kävely, pituus ja kiekko),

Ti 4.7. Kaarina (5000m, 3-loikka ja keihäs),

Ti 15.8. Kaarina (3-ottelu ja seiväs), klo **18.00**.

Alkavan kauden osallistumismaksu on 4 euroa/laji. Mitalimaksu on 3 euroa ja on vapaaehtoinen.

Edellämäinittujen pm-kilpailujen lisäksi VSVU järjestää perinteisen "Ratavitosen" 16.5. klo 18.00 Kaarinassa ja "Rata-kympin" 22.8. klo 18.00 Kaarinassa.

Informaatiota MM-, EM-, PM- ja SM-kilpailuihin osallistuville jäsenille

VSVU hyvittää MM-, EM-, PM ja SM-kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden osallistumismaksut. Jokainen ilmoittautuu itse ja maksaa osallistumismaksun (HUOM! Maasto-, viesti-, maantie- ja maratonin joukkueet seu ra ilmoittaa ja maksaa joukkuemaksut).

Seura maksaa korvaukset kilpailujen jälkeen laskuja ja kuitteja vastaan. Maksut palautetaan niiden lajien osalta joihin olet osallistunut. Toimita laskusi seuran toimistoon. On hyvä liittää mukaan kopio kuiteista.

2017 kilpailukalenteri

Linkki osoitteesta: <http://www.saul.fi/kilpailut/>

- 21.-30.04. World Masters Games, Auckland, Uusi-Seelanti**
29.04. SM-puolimaraton, Huutjärvi (Pyhtään Yritys)
01.05. Kansalliset maastojuoksut, Lahti
06.05. SM-maastot, Vierumäki
13.05. 20. Bror Wendelinin muistokisat, Turku (VSVU)
14.05. kansalliset, moukari, kiekko ja kuula, Inkeroinen
20.05. Kansalliset, Helsinki, Eltsu
21.05. kansalliset, Vantaa, Hiekkaharju
27.05. kansalliset heitot, Pori
28.05. kansalliset, Nummela
04.06. kansalliset, Perniö
10.06. kansalliset, Hollola
10.06. kuulantöytä, Vantaa, Korso
10.06. SM-viestit, Vaajakoski
12.06. Paavo Nurmi Games, Turku
17.06. kansalliset, Korja
18.06. Kansalliset heittokisat, Kiiminki
19.06. PAINONHEITTO CUP 2017, Kurikka
27.06. kansalliset, Töysä
01.07. kansalliset, Lahti, Radiomäki
01.07. kansalliset, Joensuu
07.07.-09.07. SM-kilpailut, Lohja
12.07. kansallinen, Orivesi
19.07. Bruunun kansalliset kisat, Ratina Tampere
21.07. Korppukisat, Töysä
22.07. kansalliset heitot, Turku
22.07. kansallinen, Kuhmoinen
23.07. Aikuisurheilukilpailut, Ristiina
26.07. kansallinen, Töysä
27.07.-06.08. EM-kilpailut, Århus, Tanska
30.07. PU veteraanikisat, Porvoo
31.07. Kansalliset ja pm-kilpailut, Laihia
13.08. Kansallinen, Nummela
19.08. kansallinen, Harjavalta
20.08. kansallinen, Orimattila
26.08. Avoimet heitto 5-ottelut, Jalasjärvi
03.09. SM-rullat, Nokia
03.09. SM-maantiekävely, Tampere
03.09. SM-maantiekymppi, Tampere
09.09. SM-heitto 5-ottelu, Turku
17.09. Olympiapainon SM- kisat ja kansalliset heitot Kauhajoella
23.09. kansalliset heitot, 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.



Master/Junior Games
Paavo Nurmi Games 2017
www.paavonurmigames.fi

Nyt saa ilmoittautua! Ja kannattaa ilmoittautua ajoissa, koska kilpailuihin mahtuu rajoitettu määrä aikuisurheilijoita.

<http://www.paavonurmigames.fi/oheistapahtumat/masterjuniorgames/>

Nyt on oman seuran urheilijoilla etulyöntiasema osallistua kotikentällä järjestettävään huippuhiennon tapahtumaan.

Ilmoittautumiset: koskeraimo@wippies.com

Tiedustelut: Raimo Koskela 044 5242525

SM-viestit Vaajakoskella 10.6. Ilmoittaudu ja lähde mukaan!!!

SM-viestit juostaan Vaajakoskella lauantaina 10.6. Matkaan lähdemme perjantai-iltana linja-autolla. Auto lähtee Turusta Veritas-stadionin parkkipaikalta klo 17.30. Täältä nousevat autoon turkulaiset ja lähialueen matkustajat. Tämän jälkeen matka jatkuu Saloon Piihoviin, missä olemme n. klo 18.15. Salosta matka jatkuu Somerolle n. 18.50, Forssa Autokeidas n. 19.15 ja Humpilan Lasitehtaalle n. 20.00. Matka jatkuu Tampereen kautta Jämsään, jossa yövyimme. Lauantaiaamuna syöme aamiaisen hotellilla ja jatkamme kilpailupaikalle. Kilpailut alkavat jo klo 10.00. Kilpailujen jälkeen kotimatalla käymme ruokailemassa. Ruokailun jälkeen paluumatka tapahtuu samaa reittiä päivastaiseen suuntaan kuin tullessa.

Joukkueiden kokoamista toivotaan ikäryhmittäin. Jos olet halukas osallistumaan, niin soita seuran puhelimeen. Ennakoilmoittautuminen on välttämätöntä, koska joukkueet pitää ilmoittaa 26.5. mennessä. Soita myös jos et tule yhteiskuljetukseen, vaan käytät muuta kuljetusta.

Ryhmämatkalle osallistuvien urheilijoiden osalta seura maksaa kuljetukset. Majoitusten osalta kilpailijat maksavat 20,00 euron omavastuun. Ruokailu on tällä kertaa omakustanteinen.

20. kansalliset Bror Wendelinin muistokisat lauantaina 13.5.2017 klo 12.00

Paikka: Turun Urheilupuiston yläkenttä ja Paavo Nurmen stadion

Lajit: keihäs, kuula, kiekko, moukari ja painonheitto

Sarjat: Miehet ja naiset, kaikki veteraanisarjat (30+ alkaen)

Ilmoittautuminen yläkentällä: Viimeistään puoli tunti ennen lajin alkamista

Osallistumismaksut: 8 euroa/laji, 32 euroa/5 lajia
(Palkintoa haluamattomille: 5 euroa/laji, 20 euroa/5 lajia)

Palkinnot: Jokaisessa sarjassa kolme parasta palkitaan pokaalilla.

Alustava aikataulu (keihäs ja kuula Paavo Nurmen stadionilla, muut yläkentällä):

Sarjat	Keihäs	Kiekko	Kuula	Moukari	Paino
Naiset sarjat 30+	13.15	12.00	12.45	14.45	14.00
Miehet sarjat 30 - 60	12.00	12.45	13.30	15.15	14.30
Miehet sarjat 65+	12.30	13.15	12.00	14.00	15.00

Tiedustelut:

Eila Seppänen, puh. (02) 237 2471, gsm 050 372 4775,
seppanen@utu.fi

Tervetuloa Turkuun!

Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijat ry, VSVU

Harjoitusvuorot Kaarinassa, Raisiossa ja Paavo Nurmen Stadionin lähiekkakentällä

Kupittaan urheiluhalli sulkeutu viimeistään toukokuun puolivälissä. Silloin seuran harjoitusvuorot siirtyvät Kaarinan keskusurheilupuistoon ja Raision Keskusurheilukentälle. Maanantaisin kokoonnutaan Kaarinaan alkaen klo 9.00 ja torstaisin Raisioon alkaen klo 9.00. Sunnuntaisin heittäjien harjoitusvuoro Paavo Nurmen Stadionin yläheittokentällä alkaen klo 10.00.