



LUM

SYYSKAUSI 2025

Ajankohtaista

Seura-asujen syksyn tilaus Maasto- ja hallikisat Kauden päätöstilaisuus Seuraleiri

Kesällä järjestimme paljon erilaisia kisoja ja tapahtumia. KIITOS ihan jokaiselle järjestelyihin osallistuneelle vapaaehtoiselle ja talkoolaiselle. Ilman teitä tapahtumat eivät olisi mahdollisia!

Seura-asutilaus lokakuun aikana

Nonamen seura-asuja voi tilata lokakuussa ti 14.10.–su 26.10. Koko tilattavissa oleva mallisto on näkyvillä verkkokaupassa tuona ajankohtana.

Osaa vaatteista voi sovittaa juoksusuoralla tiistaina 14.10. klo. 17–19 välillä sekä keskiviikkona 15.10. seuran toimistolla. Sovituksessa on kisa-asuja, takkeja ja pitkiä housuja.

Tilaus tapahtuu verkkokaupassa: <https://clubshop.nonamesport.com/fi/>

Seuran tunnus verkkokauppaan on **00531LUM**

Jos olet tilaamassa ensimmäistä kertaa, verkkokauppaan on tehtävä tunnukset kaupan etusivulta.

VIIMEINEN tilauspäivä on sunnuntaina 26.10. Kauppa sulkeutuu klo. 23.55 ja sen jälkeen tilaus lähtee valmistukseen. Vaatteet saapuvat toimistolle tammikuun alkupuolella. Ne voi noutaa seuran toimistolta Raatimiehenkatu 12.

Maasto- ja hallikisat

Kolmiosainen maastajuoksucup kisataan seuraavasti:

ma 13.10. Voisalmen kuntopolulla klo 17.30 alkaen. Ilmoittautuminen su 12.10 mennessä.

ma 27.10. Lauritsalan kuntopolulla klo. 17.30 alkaen. Ilmoittautuminen su 26.10 mennessä.

ma 10.11. Voisalmen kuntopolulla klo. 17.30 alkaen. Ilmoittautuminen su 9.11. mennessä.

Ilmoittautuminen kilpailuihin elisa.vauhkonen@lum.fi tai tommi.viskari@lum.fi

Maastojuoksucup toimii kaikille hyvänä harjoituksena peruskuntokaudella. Tervetuloa juoksemaan!

Voisalmi

Voisalmen kuntorata on melko tasainen, yksi kierros on noin 1,5 km.



Sarjojen matkat ovat seuraavat:

7-sarja: vajaa kierros, noin 900m

9-sarja: 1 kierros

11-sarja: 1 kierros

13-sarja: 2 kierrosta

15-sarja: 2 kierrosta

Naiset ja miehet: 3 kierrosta

Lähtö ja maali vihreän rastin kohdalla.

Parkkeeraus esimerkiksi Voisalmen koulun pihalle.

Matkat Lauritsalassa:

7-sarja vajaa kierros, noin 600 m

9-sarja 1km

11-sarja 1 km

13-sarja 2 km

15-sarja: 3 km

Naiset ja miehet: 4 km

Kokoontuminen Lauritsalan urheilukentällä.

Lauritsala

Lauritsalassa juostaan sama lenkki kuin PM-maastoissa eli lähtö juoksuradalta, sarjan matkan mukaan kierros kuntopolulla ja maali juoksuradan maaliviivalla

Hallikisat juoksu-suoralla

Seuran omat hallikisat on suunniteltu alustavasti seuraavasti:

ma 24.11. Lajit: 60 m

to 18.12. Lajit: 13-15: korkeus, 9-11: kuula + pituus

ma 19.1. Lajit: 60 m aidat

ma 2.2. Lajit: 60 m

ma 16.2. Lajit: 60 m aidat

Lisäksi suunnitelmissa on kaikkien sarjojen pituussuuntaisten hyppyjen kilpailu ensi vuoden puolelle. Päivämääriin sekä lajeihin voi tulla muutoksia tarvittaessa.

Kaikki kilpailut alkavat klo. 17.30 juoksusuoralla. Huomioitthan tämän omilla harjoitusvuoroillanne.

Kisat tulevat näkyviin Kilpailukalenteriin kun ne on hyväksytty.

Kauden päätöstilaisuus

Kauden päätös- ja palkitsemistilaisuus järjestetään marraskuun lopulla. Tiedotamme tarkan ajankohdan ja paikan lähempänä.

Junioreiden pikkujoulukisailut pidetään lauantaina 22.11. klo. 10-12 urheilutalon palloiluhallissa.

Ilmoittautuminen elisa.vauhkonen@lum.fi keskiviikkoon 19.11. mennessä.

Seuraleiri Pajulahdessa

Seuran harjoitusleiri järjestetään Pajulahdessa la 27.-su 28.12. Leiri on kohdistettu yli 12-vuotiaille urheilijoille aina aikuisurheilijoihin asti.

Leiriin kuuluu yhteinen bussikyyditys, yöpyminen Pajulahdessa, ruuat (lauantaina lounas, päivällinen ja iltapala, sunnuntaina aamupala ja lounas) sekä kaksi harjoitusta Pajulahden urheiluhallissa molempina päivinä. Leirillä harjoitellaan myös viestivaihtoja koti SM-viestit tähtäimessä.

Kustannus noin 115€/hlö. Ilmoittautuminen leirille tulee myöhemmin Suomisportiin.



Muuta

Sunnuntaina 12.10. klo. 9.30-13 Urheilutalolla on soveltavan liikunnan Syyssäpinät-liikuntatapahtuma. Tapahtuman vuoksi juoksusuora ei ole harjoituskäytössä tapahtuman ajankohtana.

Ensi kaudella järjestämme SM-viestit Kimpisessä 5.-6.9. Motonet GP-osakilpailua emme saaneet järjestettäväksi, vaikka sitä haettiin.



Hyvää alkanutta uutta harjoituskautta ja syksyä kaikille!