



LUM - seuratieedote

MARRASKUU 2025

Ajankohtaista

**Seuran kauden
päättöstilaisuus ja
junioreiden
pikkujoulut**

**Seuraleirille
ilmoittautuminen**

**Hallikisat sekä
viimeiset
maastojuoksut**

**Urheilu Mehiläisen
yhteistyö**



Seuran syyskokous ke 3.12.

Muuta ajankohtaista

Kauden päättöstilaisuus la 29.11

Seuran kauden päätös- ja palkitsemistilaisuus järjestetään lauantaina 29.11. klo. 19–21 Ravintola Saimaassa (Osuuspankin 6. kerros). Käynti Kirkkokadun puoleisesta ovesta.

Ohjelmassa kauden palkitsemiset sekä ruokailu ja muuta ohjelmaa.

Ilmoittautuminen pe 14.11. mennessä: janne.vehmaa@lum.fi tai 050 3312736. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erityisruokavaliotarpeista.

Tervetuloa!

Junioreiden pikkujoulukisailut la 22.11.

7–13-vuotiaiden junioreiden pikkujoulukisailut pidetään lauantaina 22.11. klo. 10–12 urheilutalon palloiluhallissa. Ilmoittautuminen elisa.vauhkonen@lum.fi keskiviikkoon 19.11. mennessä.

Junioreiden pikkujouluissa on luvassa hassuttelulajeja eri-ikäisistä koottujen joukkueiden kesken, mm. Vuoden ahkerien treenaajien palkitseminen ja vähän myös herkuttelua. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisen erityisruokavalion.

4–6-vuotiaiden Liiku leikkien- ryhmällä on omat pikkujoulutreenit ryhmän kesken syyskauden viimeisissä harjoituksissa 😊 Nuorisopäällikkö kysyy mahdollisia allergioita lähempänä pikkujouluja suoraan ryhmistä!

Seuraleirille ilmoittautuminen

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.

Lähtö on lauantai-aamuna klo. 8.00 Kimpisestä ja paluukyyti lähtee Pajulahdesta sunnuntaina iltapäivätreenin jälkeen noin klo. 17.30.

Kustannus 115€/hlö. Maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä Suomisportissa. Ilmoittautuminen leirille 5.12. mennessä.

Ilmoittautuminen leirille:  Suomisport

Lisätietoja: tommi.viskari@lum.fi

Seuran syyskokous

Seuran lakisääteinen syyskokous pidetään keskiviikkona 3.12. klo. 18 alkaen seuran toimistolla, Raatimiehenkatu 12. Syyskokouksessa käydään läpi tulevan vuoden toimintasuunnitelmat ja tulevan vuoden puheenjohtaja sekä hallituksen jäsenet.

Maasto- ja hallikisat

Maastocupin juoksuista jäljellä on vielä viimeinen! Kisa toimii kaikille hyvänä harjoituksena peruskuntokaudella. Tervetuloa juoksemaan! Pienet herkkupalkinnot kaikille osallistujille :)

Maastocup 3 juostaan maanantaina 10.11. Voisalmen kuntopolulla klo. 17.30 alkaen (lämmittely klo. 17.00 alkaen). Ilmoittautuminen su 9.11. mennessä elisa.vauhkonen@lum.fi / nuorisopäällikön whatsapp tai tommi.viskari@lum.fi.

Tässä kisainfo ja alustava aikataulu www.lum.fi: Tapahtumat-etusivulla.

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 eli noin 1,5km

11-sarja: 1 kierros eli noin 1,5km

13-sarja: 2 kierrosta eli noin 3 km

15-sarja: 2 kierrosta eli noin 3 km

Naiset ja miehet: 3 kierrosta eli noin 4,5 km

Lähtö ja maali vihreän rastin kohdalla. Reitin juoksusuunta toisin päin kuin kuvassa.

Parkkeeraus esimerkiksi Voisalmen koulun pihalle. Sieltä kulku jalkakäytävän kautta ison tien kuntoradan puolelle.

7-11-sarjojen junioreiden yhteinen, ohjattu lämmittely alkaa klo. 17.00 juoksun lähtöpaikalta eli vihreän rastin kohdalta kuntoradalta.

13- ja 15-sarjat ohjattu lämmittely klo. 17.15.

LUM Hallikisat Urheilutalon juoksu- suoralla

Seuran omat hallikisat on suunniteltu alustavasti:

ma 24.11. Lajit: 60 m, kaikki sarjat

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

ma 19.1. Lajit: 60 m aidat, kaikki sarjat

ma 2.2. Lajit: 60 m, kaikki sarjat

la 14.2. Lajit: pituushyppy, kaikki sarjat

ma 16.2. Lajit: 60 m aidat, kaikki sarjat

Kaikki kilpailut alkavat klo. 17.30 juoksusuoralla.

Kisojen lämmittelystä ja osallistumisesta tarkemmin junioreille lähempänä hallikisoja.

Kisat tulevat näkyviin Kilpailukalenteriin, kun ne on hyväksytty liitossa.

Urheilu Mehiläisen yhteistyö

Aktivoi OmaUrheilu käyttöösi – hyödynnä Urheilu Mehiläisen palvelut!

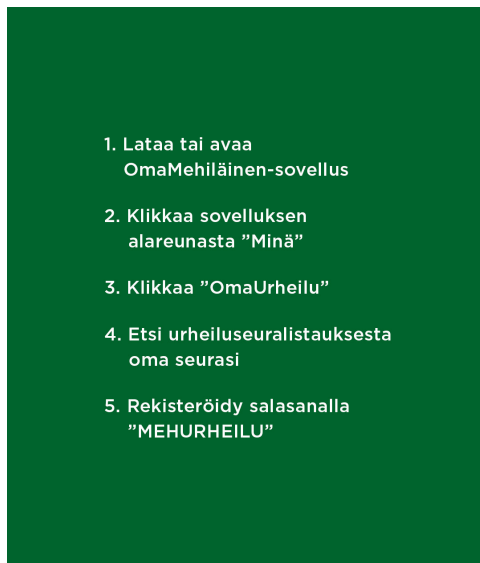
LUM tekee yhteistyötä Urheilu Mehiläisen kanssa, jotta seuramme urheilijat ja tukijoukot saavat parasta mahdollista tukea terveyteen ja hyvinvointiin.

Urheilu Mehiläinen tarjoaa kattavat terveyspalvelut kaikenikäisille urheilijoille sekä heidän perheilleen – niin tapaturmien hoidossa kuin ennaltaehkäisyssäkin.

Lappeenrannan Mehiläisen lääkärikeskus palvelee osoitteessa Kauppakatu 44, 53100 Lappeenranta. Fysioterapiapalvelut löytyvät keskustasta osoitteesta Snellmaninkatu 5 ja Sammonlahdesta hietakallionkatu 4A.

OmaUrheilu-sovellus helpottaa asiointia ja ajanvarausta. Sovelluksesta löydät myös seuran omat edut ja sähköisen hoitopolun, joka ohjaa oikean avun piiriin nopeasti.

Sovelluksen käyttöönotto on helppoa:



Liitä myös perheenjäsenesi:



Urheilu Mehiläisen asiantuntijat tuntevat urheilijoiden tarpeet ja tarjoavat nopean avun tapaturmatilanteissa sekä yksilöllistä jatkohoitoa. Lisäksi saat käyttöösi ennaltaehkäisevät palvelut, kuten terveys- ja hammastarkastukset sekä ravitsemusterapeutin palvelut.

Kannustamme kaikkia Lappeenrannan Urheilu-Miesten urheilijoita ja tukijoukkoja ottamaan OmaUrheilu-sovelluksen käyttöön ja hyödyntämään Urheilu Mehiläisen palveluita – näin varmistat nopean avun ja tuet samalla seuraamme!

Lisätietoja: <https://www.mehilainen.fi/urheilu-mehilainen> sekä [Urheilu Mehiläinen – Lappeenrannan Urheilu-Miehet ry](#)

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri **Krista Tapaninaho** on avannut lokakuussa vastaanottoaikoja myös Kouvolaan. Kouvolan lisäksi Krista pitää vastaanottoa Lahdessa ja Jyväskylässä. Erikoisosaamisena ovat liikkujien ja urheilijoiden tapaturmaiset ja rasitusperäiset vammat. Erityisesti hän on perehtynyt heittokäden vammoihin, nilkan nyrjähdyksiin, alaraajan jännevammoihin sekä selän rasitusvammoihin ja hän on mukana myös näitä aiheita käsittelevissä tutkimusprojekteissa. Krista toimii myös kaakon alueen Urheilu Mehiläisen vastaavana lääkärinä. Tässä lisätietoja Kristasta

<https://www.mehilainen.fi/laakarit-ja-asiantuntijat/krista-tapaninaho>

MUUTA

Joulukuun aikana on toimistolle tulossa myyntiin **valkoisia LUM-logolla koristettuja tennissukkia** - niitä saa pukinkonttiin tai heti jalkaan hintaan 11 €. Koot 35-37, 38-41, 42-45. Myynti tapahtuu toimistolla ma-pe klo. 9-15, myöhäisemmät ajat sovi Jannen, Tommin tai Elisan kanssa. Ilmoitamme somessa, kun sukat ovat ostettavissa!

litiän lavalla on ahkeroitu kesän aikana remontin parissa! Lavan katto uusittiin sekä lippukoppi paneloitiin ja myös se sai uuden katon. Kiitos talkoolaisille!

Muistutamme, että **vähävaraisten perheiden harrastustukea** on vielä hieman jäljellä. Hae tukea maksuihin seuran nettisivujen kautta. Tuella pystytään hakijamäärästä riippuen kattamaan osia maksuista, tai jopa kokonaan, jos hakijamäärä on alhainen.



TSEMPPIÄ VUODEN PIMEIMPÄÄN AIKAAN!