

5.11.2014

HALLIKAUDEN ALOITUS MARRASKUUSSA!

Marraskuu tuo mukanaan taas hallikauden ensimmäiset kisat, joita pääkaupunkiseudullakin järjestetään mm. Liikuntamylyssä. Sisäkauden alkamisesta riippumatta, myös ulkokausi jatkuu kilpailujen merkeissä, kun Pohjoismaiden maastomestaruudet ratkotaan isänpäivän aattona Hakunilassa. Tervetuloa kisakatsomoon kannustamaan suomalaiset hyviin suorituksiin!

Myös vuosikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, samoin kuin kaikille yli 10-vuotiaille tarkoitettuihin seuran yhteisharjoituksiin tai yhteislenkeille. Yhdessä liikkuminen on kivaa!

Rita Huttu, toiminnanjohtaja, rita.huttu@vantaansalamat.net, p.045 1130 373

SEURAN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS TORSTAINA 6.11.

Seuran sääntömääräinen vuosikokous järjestetään torstaina 6.11. seuran toimistolla Myyrmäen yleisurheilukentällä.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat; valitaan mm. seuran puheenjohtaja sekä hallituksen jäsenet. Tervetuloa vaikuttamaan!

TALVIKAUDEN HALLIKISAT ALKAVAT MARRASKUUSSA

Talvikauden hallikisoihin kannattaa lähteä mukaan. Kilpailuihin ilmoittautumisesta lisää sivulla www.vantaansalamat.net/11, mistä löytyy myös kisaohjeet, jossa käytännön vinkkejä ilmoittautumiseen ja kisatilanteeseen.

Pääosin kaikkiin kilpailuihin ilmoitaudutaan omatoimisesti osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi, mistä löytyy myös lisätietoa kisoista. Ilmoittautuminen onnistuu, kun lisenssi on voimassa. Mikäli nimeä ei löydy listoilta, ottakaa yhteyttä toimistolle Olliin tai Ritaan.

Loppuvuoden kisoja:

Helsingin OP-Junior GP - sunnuntaina 16.11.

- sarjat T/P10-T/P14

- ilmoittautuminen Kilpailukalenterissa 12.11. mennessä

41. Itsenäisyyspäivän kisat –perjantaina & lauantaina 5.-6.12.

- sarjat T/P10 – M/N

- ilmoittautuminen Kilpailukalenterissa 3.12. mennessä

Salama Tiedote 11/2014

- Hallikauden aloitus marraskuussa!
- Seuran sääntömääräinen vuosikokous torstaina 6.11.
- Talvikauden hallikisat alkavat marraskuussa
- Myyrmäki-hallin vuorot alkavat 21.11.
- Seuran yhteisharjoitukset ja -lenkit
- PM-maastot lauantaina 8.11. Hakunilassa
- Kuukauden salamalainen


VEIKKAUS
TUE seuraasi...







@VantaanSalamat



5.11.2014

MYYRMÄKI-HALLIN VUOROT ALKAVAT 21.11.

Myyrmäki-hallin vuorot alkavat marraskuun aikana.

Vuorot ovat:

perjantaisin klo 17.00-18.00 ja
sunnuntaisin klo 10.00-11.00.

Jokaiselle ryhmälle jota harjoitusvuorot koskevat (valmennusryhmät sekä yli 8-vuotiaiden yleisurheilukouluryhmät), laitetaan erikseen vielä tietoa harjoituksista, sekä päivistä, jolloin halli ei ole käytössä.

SEURAN YHTEISHARJOITUKSET JA -LENKIT

Järjestämme kaikille yli 10-vuotiaille seuran jäsenille yhteisiä harjoitustapahtumia. Tervetuloa mukaan koko perhe!

Seuratreenit: Monipuolisia, erilaisia harjoituksia

Olivian lenkit: Helppoja, lyhyitä peruskuntolenkkejä, erityisesti kestävyyslajeista kiinnostuneille.

Vaellukset: Rauhallisella vauhdilla maastossa tehtävät harjoitukset kaikille yli 12-vuotiaille vaelluksista kiinnostuneille

Testipäivät: Testipäivässä testataan omia fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta, kimmoisuutta, räjähtävyyttä ja kestävyyttä.

Lue lisää ja katso tarkemmat aikataulut: www.vantaansalamat.net/155

Yhteislenkit: järjestämme yhteislenkkejä myös erityisesti kaikille aikuisharrastajille ja -kuntoilijoille, jotka kaipaavat seuraa ja tsemppiä pimenevien iltojen lenkkeihin. Lenkkejä noin kahden viikon välein ja lenkit vetää Anu Koskenkorva.

Lähtö Myyrmäen yleisurheilukentän porteilta.

Seuraavat yhteislenkit:

Maanantai 10.11. klo 18.00

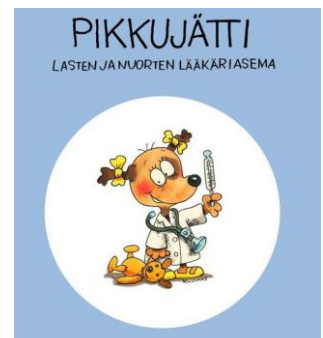
-peruslenkkeilyä, n. 10 km

Maanantai 24.11. klo 18.00

Maanantai 8.12. klo 18.00

Yhteislenkkien ajat/mahdolliset muutokset tai peruutukset päivittyvät tänne: www.vantaansalamat.net/122

Tervetuloa mukaan!



5.11.2014

PM-MAASTOT LAUANTAINA 8.11. HAKUNILASSA

Pohjoismaiden mestaruusmaastot juostaan 8.11.2014 Vantaan Hakunilan urheilupuistossa. Järjestelyistä vastaan Vantaan seurayhtymä, mukana Vantaan Salamats.

Paikalla Pohjoismaiden parhaimmisto; suomalaisista mukana mm. sprinttisuunnistuksen maailmanmestari Märten Boström, sekä kokenut, kymmenkertainen maastojuoksun Suomen mestari Jussi Utriainen.

Kisa-aikataulu:

klo	sarja	
10:00	Naiset 19 v.,	4,5 km
10:30	Miehet 19 v.	6,0 km
11:00	Naiset	7,5 km
11:45	Miehet	9,0 km

Katsomoon vapaa pääsy.

Tervetuloa kannustamaan suomalaiset koviin suorituksiin!

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Marraskuun salamalaisena esitellään urheilukoulussa harrastava Veeti Kempas.

Kuka ja minkä ikäinen olet?

Olen Veeti Kempas, 12-vuotta.

Milloin ja miten olet päätynyt Vantaan Salamiin eli kauan olet harrastanut yleisurheilua?

Aloitin Salamissa 8-vuotiaana, neljä vuotta sitten.

Harrastatko jotain muuta?

Kesäisin pelaan jalkapalloa kavereiden ja veljien kanssa. Talvella luistelen ja hiihdän.

Mikä yleisurheilussa on kiinnostavinta ja mikä on lempilajisi?

Saa kokeilla monta eri lajia. Lempilajini on keihäs.

Mitä muuta kuuluu alkaneeseen syksyyn?

Koulunkäyntiä, harkkoja ja mukavia viikonloppuja.



MARRASKUUN VINKKI:
MyNextRun –sivusto
kokoaa yhteen
juoksutapahtumia ympäri
maailman. Kaikille
juoksemisesta
kiinnostuneille:
www.mynextrun.fi

**VANTAAN SALAMAT RY****Yhteystiedot**

Toimisto:
Myyrmäen yleisurheilukenttä
Raappavuorentie 8-10
01600 Vantaa
toimisto@vantaansalamat.net

Postiosoite:
PL 14, 01601 Vantaa

Toiminnanjohtaja:
Rita Huttu, p. 045 1130 373
rita.huttu@vantaansalamat.net

Valmennuspäällikkö:
Olli-Pekka Mykkänen,
p. 045 1466 711
olli.mykkanen@
vantaansalamat.net

Puheenjohtaja:
Sami Kilpeläinen,
p. 040 5520 646

www.vantaansalamat.net

