

7.3.2014

KESÄKAUSI LÄHESTYY KOVAA KYTYIÄ!

Kevät tekee aikaista tuloaan ja kesäkausikin alkaa lähestyä. Toukokuun alussa aloitetaan jälleen kesäkausi ulkona, joten jo 8 viikon kuluttua päästään taas kentälle. Huomaattehan, että ilmoittautuminen kesän yleisurheilukouluryhmiin tulee tehdä erikseen, mikäli haluatte jatkaa harrastusta. Ohjeet tässä tiedotteessa.

Aikuisliikkuville järjestämme jälleen Juoksukoulun sekä kesällä uutuutena aikuisten yleisurheilukoulun, josta lisää infoa on tulossa seuraavassa tiedotteessa. Aikuisharrastajien kannattaa tutustua myös vuodelle 2014 uudistuneeseen toimintamaksuperiaatteeseen.

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

MYYRMÄEN URHEILUPUISTON PARKKIALUE

Huomioittehan, että Myyrmäen yleisurheilu-kentän parkkialueella vaaditaan nykyisin parkkikiekko. Alueella pysäköiviä voidaan sakottaa, joten muistattehan kiekon käytön (4 h:n alue).

JUOKSUKOULU TOUKOKUUSSA

SUL:n virallinen **Juoksukoulu** (www.juoksukoulu.fi) on tiivis neljän tapaamiskerran tehopaketti kaikille juoksemisesta kiinnostuneille.

Juoksukoulu järjestetään **Myyrmäen yleisurheilukentällä keskiviikkoisin** 7.5., 14.5., 21.5. ja 28.5. klo 18.00.

Tapaamisissa (n. 1,5h) käydään läpi ja harjoitellaan juoksulenkkeilyn kannalta olennaisimmat asiat. Juoksukouluun voi ilmoittautua matalallakin aloitustasolla! **Hinta 95 € (seuran jäsenille 90 €)**.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: www.vantaansalamat.net/76

VALMENNUSRYHMÄT KESÄLLÄ 2014

Aktiivisesti harjoitteleville ja kilpaileville n. 8 v. ja vanh. tarkoitetut ryhmät. Ryhmän jäseniltä edellytetään aktiivisuutta ja sitoutuneisuutta harjoitteluun ja kilpailemiseen. Valmennusta annetaan pika- ja kestävyysjuoksussa, heitoissa sekä hyppyissä.

Kesäkaudella 2014 toimivat valmennusryhmät:

Minivalmennusryhmä – 8-9 -vuotiaat

Juniorivalmennusryhmä -10-11-vuotiaat ja vanhemmat

Nuorisovalmennusryhmä - 12 -vuotiaat ja vanhemmat

Lue lisää ryhmistä ja ilmoittaudu mukaan: www.vantaansalamat.net/79

Salama Tiedote 3/2014

- Kesäkausi lähestyy kovaa kyytiä!
- Myyrmäen urheilupuiston parkkialue
- Juoksukoulu toukokuussa
- Valmennusryhmät kesällä 2014
- Kesän 2014 yleisurheilukoulut
- Soveltava yleisurheilukoulu
- Päiväurheilukoulu kesälomalaisille
- Aikuisharrastajien ryhmät ja toimintamaksut
- Kuukauden salamalainen



VEIKKAUS
TUE seuraasi...



7.3.2014

KESÄN 2014 YLEISURHEILUKOULUT

Kesän yleisurheilukoulut **5.5.-14.9.2014** Myyrmäen yleisurheilukentällä.
Lisäksi 4-7 v. ryhmät Kivistössä (Kenraalinpuiston tekonurmi).

4-5 -vuotiaat

ma klo 17.30-18.30, *Ryhmä 1*
ma klo 18.45-19.45, *Ryhmä 2*
ti klo 18.00-19.00, *Ryhmä 3, Kivistö*

6-7 -vuotiaat

ma klo 17.30-18.30, *Ryhmä 1*
ma klo 18.45-19.45, *Ryhmä 2*
ti klo 19.00-20.00, *Ryhmä 3, Kivistö*

8-9 -vuotiaat (2 krt/vko*)

ma klo 17.30-18.30 ja ke klo 18.00-19.00

10-11-vuotiaat (3 krt/vko*)

ma klo 18.30-20.00, ke klo 19.00-20.30, pe klo 19.00-20.30

12-14 -vuotiaat (3 krt/vko*)

ma klo 18.30-20.00, ke klo 19.00-20.30, pe klo 19.00-20.30

15-vuotiaat ja vanhemmat (3 krt/vko*)

ma klo 18.30-20.00, ke klo 19.00-20.30, pe klo 19.00-20.30

Kts. myös Soveltava yleisurheilukouluryhmä

* Lisäksi omatoimivuoro su klo 12.30-14.00. Yleisurheilukoululaiset harjoittelevat oman valintansa mukaan.

30.6.-27.7. harjoitustauko 4-9-vuotiailla

Hinta: 4-7 v. 120 €, 8-9 v. 160 €, 10 v. ja vanh. 180 €. Lisäksi seuran jäsenmaksu 20 € vuodelle 2014.

Maksu sisältää: ohjatut harjoitukset 1-3 krt /vko + omatoimiharjoitusvuoro yli 8-vuotiailla, kilpailulisenssin sisältäen vakuutuksen, osallistumisen seuran omiin (Salama-Cup, Silja Seurakisa, mestaruuskisat, Sinetikisat, maastojuoksu) ja Helsingin (Junnu- ja pm-) kisoihin sekä urheilukoulupaidan.

Yleinen ilmoittautuminen alkaa 24.3.!

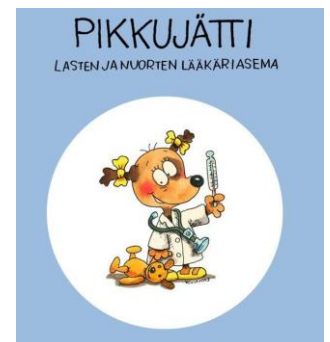
Nykyisten urheilukoululaisten ennakko-ilmoittautuminen 23.3. asti.

Täytähän ilmoittautumislomakkeen osoitteessa:

www.vantaansalamat.net/lomake.html?id=29

Huom! Lomake käytössä vain talven ryhmissä mukana oleville!

Valmennusryhmiin erillinen ilmoittautuminen.



7.3.2014

SOVELTAVA YLEISURHEILUKOULU

Soveltava yleisurheilukoulu on tarkoitettu henkilökohtaisempaa ohjausta tarvitseville yli 8-vuotiaille tytöille ja pojille, joilla on esim. oppimisvaikeuksia, näkö-, kehitys- tai liikuntavamma.

Kesäkausi **7.5.- 10.9. keskiviikkoisin klo 18.00-19.00**
Myyrmäen yleisurheilukentällä (30.6.-27.7. harjoitustauko).
Hinta 130 €. Lisäksi seuran jäsenmaksu 20 € vuodelle 2014.

Lisätiedot www.vantaansalamat.net/52.
Ilmoittaudu ennakkoon www.vantaansalamat.net/lomake.html?id=29

PÄIVÄURHEILUKOULU KESÄLOMALAISILLE

Päiväurheilukoulu kesälomalaisille järjestetään kesä- ja elokuussa. Päiväurheilukoulu on tarkoitettu n.7-12-vuotiaille tytöille ja pojille. Mukavaa yhdessäoloa sporttisesti, mm. yleisurheilua, pelejä, leikkejä. Mukaan omat eväät ja juotavaa sekä sään mukaiset varusteet.

Päiväleiri järjestetään **2.-18.6. ja 4.-8.8.2014 ma - pe klo 10.00-14.00**

Hinta 110 € (2.-18.6.) (sisaralennus 10 €) ja 50 € (4.-8.8.).
Osallistuminen mahdollista myös vain osan aikaa. Kysy päivähintaa!

Ilmoittaudu mukaan täyttämällä ilmoittautumislomake sivulta www.vantaansalamat.net/50. Lisätietoja toimistolta

AIKUISHARRASTAJIEN RYHMÄT JA TOIMINTAMAKSUT

Aikuisten monilajikerho jatkuu vielä kevään ajan torstaisin Vantaankosken koululla. Loppukevään voi monilajikerhoon osallistua jäsenmaksun hinnalla, ilman erillistä toimintamaksua. Aiemmin määritelty toimintamaksu jää pois, koska monilajikerho jää tauolle kesäkaudeksi.

Aikuisten yleisurheilukoulun järjestämme kesäkaudella 2014, siitä lisäinfoa (aika, hinnat) vielä myöhemmin.

Aikuisurheilijamaksu, 100 €/vuosi, on tarkoitettu aktiivisesti kilpaileville, seuraa edustaville yli 17-vuotiaille urheilijoille, jotka eivät ole mukana seuran yleisurheilukoulu- tai valmennusryhmätoiminnassa. Sisältää mm. seuran jäsenmaksun, mahdollisuuden harjoitella seuran vuoroilla ja sm-, am- ja pm-kisojen osallistumismaksut.

Huom! Vaihtoehto aikuisurheilijamaksulle on maksaa erikseen jäsenmaksu ja kilpailumaksut. Jokainen aikuisurheilija valitsee itselleen sopivamman tavan. **Katso maksujen tarkempi sisältö www-sivuilta!**



7.3.2014

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Maaliskuun salamalaisena esitellään valmennusryhmästä Sofia Laitila.

Kuka olet?

Olen Sofia Laitila, 17-vuotta. Käyn tällä hetkellä lukio-opintoja ja ohjaan myös lasten yleisurheilu ryhmiä Salamissa.

Milloin ja miten olet päätynt Vantaan Salamiin?

Aloitin yleisurheilun 14-vuotiaana. Pikkusiskoni Ida on harrastanut tässä seurassa jo pienestä asti, joka sai minut yhtenä päivänä ajattelemaan, että minäkin voisin kokeilla. Pari päivää sen jälkeen olinkin jo mukana treenailemassa. Olen aina kuitenkin liikkunut ja harrastanut pienestä pitäen.

Mikä yleisurheilussa on kiinnostavinta ja miksi se kiehtoo lajina?

Yleisurheilu on mielestäni hieno laji, koska siinä moni pystyy pärjäämään jossakin lajissa. Jos toiselle hyppääminen ei sovi, voi kuitenkin olla hyvä juoksemaan tai heittämään. Yleisurheilussa kiehtoo myös se, että se on yksilölaji ja oman työn tuloksen näkee nopeasti. Se motivoi jatkamaan entistä kovemmin.

Onko oma lajisi jo löytynyt ja mitkä ovat tavoitteesi lajin suhteen?

3-loikka on ollut päälajini jo pitkään. Se tuntui heti mielestäni oikealta. Se on myös laji, jossa pitää antaa kaikkensa jokaiseen hyppyyn, jotta hypystä tulee onnistunut. Aion rikkoa oman ikäisteni A-rajaa tuloksen tänä kesänä. Minulle on suositeltu myös korkeushyppyä ja ehkä innostun siitäkin tulevina vuosina.

Mitä tavoitteita ja suunnitelmia sinulla on tulevalle kesälle?

Seuraavan kesän kohokohta on minulle nuorten SM-kisat. Olin ensimmäistä kertaa mukana viime vuonna ja kokemus ylitti odotukseni. Eli tänäkin kesänä aion olla siellä mukana. Suunnitteilla on siis kovaa treeniä ja paljon kisoja jotta pääsisin tavoitteeseeni A-rajan suhteen.

Toimit myös ohjaajana nuorempien lasten ryhmässä, mikä ohjaamisessa motivoi?

Se on hienoa kun näkee lasten kehittyvän. On myös mahtavaa kun huomaa heidän yrittävän tosi kovasti jotain harjoitetta ja olemalla täysillä mukana. Ajattelen, että tästä ohjaamisesta on minulle myös hyötyä tulevaisuudessa. Olen nimittäin ajatellut liikunnanohjaajan ammattia tai muuta sen tapaista.

**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 Mykkanen,
p. 045 1466 711
olli.mykkanen@
vantaansalamat.net

Puheenjohtaja:
Sami Kilpeläinen,
p. 040 5520 646

www.vantaansalamat.net

