

19.3.2015

**KESÄKAUSI LÄHESTYY – ILMOITTAUTUMINEN KÄYNNISSÄ!**

Muutamia viikkoja ennen kesäkauden aloitusta huhtikuun puolivälissä on yleensä jännitetty ehtiikö lumi sulaa kentältä kokonaan pois. Nyt, kun kesäkauden alkuun on vielä vajaa 2 kuukautta, on kenttä valmiina vastaanottamaan urheilijat. Lauhan talven jäljet näkyvät konkreettisesti toimiston ikkunasta, tai eivät näy - talven jälkiä kun ei enää ole! Kesäkausi käynnistetään virallisesti maanantaina 4.5. Kesän monipuolisesta tarjonnasta toivottavasti jokainen löytää omansa. Tarjontaa on niin lapsille kuin aikuisillekin, joiden harrastus-mahdollisuudet ovat myös seurassamme monipuolistuneet. Yleisurheilu-koulujen osalta puolestaan siirrymme käytäntöön, jossa osallistuja voi valita viikon harrastusmäärien kerran ja vaikuttaa näin myös oman toimintamaksun suuruuteen. Tervetuloa mukaan harrastamaan!

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

**SALAMA SANOMAT ILMESTYY 5.4.2015**

Seuran oma lehti, Salama Sanomat, ilmestyy 5.4.2015. Lehden levikki on n. 38 000 kpl ja se jaetaan ilmaisjakeluna Länsi-Vantaan alueella, mutta osittain myös Espoossa ja Helsingissä, joten ilmoittamalla lehdessä yritys saa laajaa näkyvyyttä ja on samalla mukana tukemassa lasten- ja nuorten urheilua. Muutama mainospaikka vielä vapaana, toimi nopeasti! Kysy lisää Ritalta.

**SEURA- JA KILPA-ASUT TOIMISTOLTA**

Seura-asut ostettavissa toimistolta. Tervetuloa katsomaan ja sovittamaan asuja; sovithan tulostasi kuitenkin etukäteen. Seura-asujen mallistot ja hinnat löytävät täältä: [www.vantaansalamat.net/55](http://www.vantaansalamat.net/55)

Jäljellä on hyvin eri kokoja ja malleja, kysy lisää Ritalta.

**VALMENNUSRYHMÄT KESÄLLÄ 2015**

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

**Kesäkaudella 2015 toimivat valmennusryhmät:**

Minivalmennusryhmä – 8-9 -vuotiaat  
Juniorivalmennusryhmä -10-11-vuotiaat ja vanhemmat  
Nuorisovalmennusryhmät - 12 -vuotiaat ja vanhemmat

Lue lisää ryhmistä [www.vantaansalamat.net/79](http://www.vantaansalamat.net/79) tai kysy lisää Ollilta!  
**Jo ryhmässä mukana olevilta ei tarvita kesäksi uutta ilmoittautumista.**

**Salama Tiedote 3/2015**

- Kesäkausi lähestyy – ilmoittautuminen käynnissä!
- Salama Sanomat ilmestyy 5.4.2015
- Seura- ja kilpa-asut toimistolta
- Valmennusryhmät kesällä 2015
- Kesän 2015 yleisurheilukoulut
- Lajikoulut
- Päiväurheilukoulu kesälomalaisille
- Juoksukoulu huhti-toukokuussa
- Aikuiharrastajien kesän ryhmät ja toimintamaksut
- Kuukauden salamalainen

  
TUE seuraasi...







@VantaanSalamat



19.3.2015

**KESÄN 2015 YLEISURHEILUKOULUT**

Kesän yleisurheilukoulut järjestetään 4.5.-13.9.2015 Myyrmäen yleisurheilukentällä (Raappavuorentie 8-10). Lisäksi ryhmät 4-7-vuotiaille Kivistössä Kanniston koulun kentällä (Kenraalintie 6) ja uutena ryhmä 8-10-vuotiaille Kartanonkosken kentällä (Tilkuntie).

**4-5 -vuotiaat** (1 krt/vko)

ma klo 17.30-18.30, *Ryhmä 1* ti klo 17.00-18.00, *Ryhmä 3, Kivistö*  
ma klo 18.45-19.45, *Ryhmä 2* ke klo 18.00-19.00, *Ryhmä 4*

**6-7 -vuotiaat** (1 krt/vko)

ma klo 17.30-18.30, *Ryhmä 1* ti klo 18.00-19.00, *Ryhmä 3, Kivistö*  
ma klo 18.45-19.45, *Ryhmä 2* ke klo 18.00-19.00, *Ryhmä 4*

**8-9 -vuotiaat** (1-2 krt/vko\*)

ma klo 17.30-18.30 ja ke klo 18.00-19.00\*\*

**8-10-vuotiaat** (1 krt/vko\*)

ti klo 18.00-19.00, *Kartanonkoski*

**10-11-vuotiaat, 12-13-vuotiaat ja 14-17-vuotiaat** (1-3 krt/vko\*)

ma klo 17.00-18.00, ke klo 18.00-19.30 ja pe klo 18.00-19.30\*\*

**Soveltava ryhmä** (1 krt/vko\*)

ke klo 18.00-19.00

\* Lisäksi omatoimivuoro su klo 12.30-14.00 kaikille halukkaille.

\*\*Urheilija voi valita moniinko harjoitukseen osallistuu ja hinta määräytyy sen mukaan.

*6.7.-2.8. harjoitustauko 4-9-vuotiailla*

<b>Hinta:</b>	4-7 v.:	125 €, harjoitukset 1 krt/vko
	Soveltava:	135 €, harjoitukset 1 krt/vko
	8-9 v.:	125 €, harjoitukset 1 krt/vko
		165 €, harjoitukset 2 krt/vko
	10-17 v.:	125 €, harjoitukset 1 krt/vko
		165 €, harjoitukset 2 krt/vko
		185 €, harjoitukset 3 krt/vko

**Lisäksi seuran jäsenmaksu 20 € vuodelle 2015.**

**Maksu sisältää:** ohjatut harjoitukset 1-3 krt /vko, kilpailulisenssin sisältäen vakuutuksen, osallistumisen seuran omiin kilpailuihin (Silja Line Seurakisa, Salama-Cup, mestaruuskisat, Sinettikisat) ja piirimestaruuskisoihin (Junnu- ja pm-kisat), urheilukoulupaidan.

**Yleinen ilmoittautuminen alkaa 30.3.!**

**Nykyisten urheilukoululaisten ennakko-ilmoittautuminen 29.3. asti. Ilmoittautumislinkit löytyvät myClub -järjestelmästä! Lue ohjeet ennen ilmoittautumista!** Huom! Linkit käytössä vain talven ryhmissä mukana oleville! Kaikille on lähetetty aktivoimislinkki järjestelmään, mikäli et löydä linkkiä sähköpostistasi, ole yhteydessä Ritaan.

Huom! Valmennusryhmiin erillinen ilmoittautuminen **uusille** harrastajille.

Salama Tiedote - sivu 2

Vantaan Salammat ry  
[www.vantaansalamat.net](http://www.vantaansalamat.net)



19.3.2015

**LAJIKOULUT**

Lajikoulut on ensisijaisesti tarkoitettu yli 10-vuotiaiden urheilukoululaisten ja valmennusryhmäläisten lisäharjoituksiksi ja lajitekniikoiden harjoittelua varten..

Kesän ajan 4.5. – 13.9.2015 toimivat lajikoulut:

<b>Kestävyyskoulu</b>	Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00
<b>Heittokoulu</b>	Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00
<b>Seiväskoulu</b>	Sunnuntaisin klo 12.30-14.00

**Hinta:** yleisurheilukoululaiset ja valmennusryhmäläiset veloituksetta, muut 125 €/lajikoulu (+ seuran jäsenmaksu, 20 € v. 2015).

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: [www.vantaansalamat.net/138](http://www.vantaansalamat.net/138)

**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 **1.-17.6. ja 3.-7.8.2015 ma - pe klo 10.00-14.00**

**Hinta:** 125 € (koko kesäkuun leiri 1.-17.6.), 55 €/1 vko (kesä- tai elokuu), 11 €/pv. Osallistuminen mahdollista siis myös vain osan aikaa!

Ohjeet ilmoittautumiseen sivulla [www.vantaansalamat.net/50](http://www.vantaansalamat.net/50). Lisätietoja toimistolta.

**JUOKSUKOULU HUHTI-TOUKOKUUSSA**

Keväällä 2015 järjestetään **Juoksukoulu Startti** + (6 tapaamiskertaa) Syksyllä 2015 on vuorossa **Juoksukoulu Kunto** (12 tapaamiskertaa)

**Juoksukoulu Startti+**

**Paikka:** Myyrmäen yleisurheilukenttä ja ympäristö  
**Aika:** keskiviikkoisin 22.4. – 27.5. klo 18.00.

Tapaamisissa (1,5-2 h) käydään läpi ja harjoitellaan juoksulenkkeilyn kannalta olennaisimmat asiat.

Mukaan voi ilmoittautua matalallakin aloitustasolla!

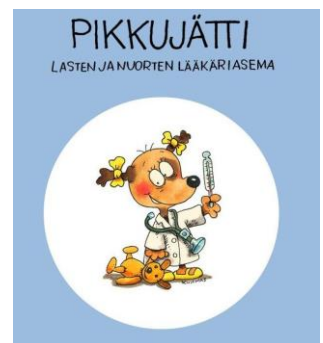
**Hinta 120 €** (sisältää seuran jäsenmaksun 30 €).

Syksyllä järjestettävä **Juoksukoulu Kunto** on tarkoitettu jo hieman juoksukokemusta hankkineille, mahdollisesti jo juoksutapahtumaan tähtääville kuntoilijoille Juoksukoulu Kunto järjestetään keskiviikkoisin 12.8.-29.10. välisenä aikana. Hinta 180 € (sis. seuran jäsenmaksun 30 €).

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: [www.vantaansalamat.net/76](http://www.vantaansalamat.net/76)

Lisää juoksukouluista: [www.juoksukoulu.fi](http://www.juoksukoulu.fi)

**MAALISKUUN VINKKI:**  
Suomen Urheiluliitto on uudistanut ja yhdistänyt www-sivustonsa. Uudet sivut osoitteessa [www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi).



19.3.2015

**AIKUISSHARRASTAJIEN KESÄN RYHMÄT JA TOIMINTAMAKSUT**

**Kuntotreenit** jatkuvat kesäkaudella Myyrmäen yleisurheilukentällä maanantaisin 4.5. alkaen klo 18.00-19.00.

**Hinta:** 100 €/vuosi (= Aikuisurheilijamaksu\*, sisältää talvi – ja kesäkauden)  
Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan [www.vantaansalamat.net/156](http://www.vantaansalamat.net/156)

**Aikuisten yleisurheilukoulu** perjantaisin 8.5.-5.6. ja 7.8. – 4.9. klo 18.00-19.30.

**Hinta:** 5 krt (touko-kesäkuun jakso tai elo-syyskuun jakso) = 50 €  
10 krt (koko kesä) = 80 €  
Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan [www.vantaansalamat.net/136](http://www.vantaansalamat.net/136)

\***Aikuisurheilijamaksu**, 100 €/vuosi, on tarkoitettu aktiivisesti kilpaileville, seuraa edustaville yli 17-vuotiaille urheilijoille, jotka eivät ole mukana seuran yleisurheilukoulu- tai valmennusryhmätoiminnassa.

Sisältää mm. Kuntotreenit, 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!](http://www.sivuilta!)*

Muista myös **Juoksukoulu!**

**KUUKAUDEN SALAMALAINEN**

Maaliskuun salamalaisena esitellään juniorivalmennusryhmässä urheileva Wilma Terästi.

***Kuka ja minkä ikäinen olet?***

*Olen Wilma Terästi ja olen 12-vuotias.*

***Milloin ja miten olet päätynyt Vantaan Salamiin eli kauanko olet harrastanut yleisurheilua?***

Olen aikaisemmin harrastanut uintia ja halusin kokeilla jotain muuta urheilulajia. Viime keväänä ilmoittauduin Vantaan Salamien juoksukouluun ja pidin siitä tosi paljon. Sen jälkeen jäin treenamaan yleisurheiluryhmässä.

***Harrastatko jotain muuta?***

Tällä hetkellä en harrasta muuta.

***Mikä on yleisurheilussa on hauskinda ja mikä on lempilajisi?***

Meillä on hyvä joukkue ja hyvä ryhmähenki, on kiva urheilla kavereiden kanssa. Lempilajini on aita- ja kivi.

***Aiotko kilpailla tulevan kesän aikana?***

*Aion. Kesällä on kivointa kilpailla.*

**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](http://www.vantaansalamat.net)

