

3.4.2014

**KESÄÄ KOHDEN!**

Kevät on jo pitkällä ja ainakin täällä toimistolla odotamme jo innolla kesäkautta. Luvassa on paljon vanhaa tuttua, mutta myös uutta toimintaa. Urheilukoululaisille ja valmennusryhmäläisille tarjoamme lisäreeneiksi lajikouluja, joissa voi keskittyä juuri sen oman lajin harjoitteluun ja tekniikkaan. Aikuisten yleisurheilukoulussa puolestaan pääsee tutustumaan yleisurheilulajeihin ohjatusti, vaikka entistä kokemusta lajista ei olisikaan.

Vanhoista tutuista toiminnoista jatkavat tietysti yleisurheilukoulut, valmennusryhmät ja päiväleiri, mutta myös Junior Juoksukoulu. Aikuisten Juoksukoulu pidetään myös tuttuun tapaan toukokuussa. Monipuolisesta tarjonnasta kaikkien on toivottavasti helppo löytää itselleen mielekäs tapa harrastaa. Niin lasten kuin aikuistenkin. Tervetuloa harrastamaan!

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

**LÄHI-TAPIOLA JA VANTAAN SALAMAT YHTEISTYÖHÖN**

LähiTapiola pääkaupunkiseutu ja Vantaan Salamats ovat solmineet yhteistyösopimuksen. Yhteistyön myötä LähiTapiola tarjoaa seuran jäsenille etuja ja palveluitaan.

**Myyrmäen konttorista** (Liesikuja 7) nimettyjen yhteyshenkilöiden kanssa voitte käydä läpi koko perheen vakuutusturvan, sosiaaliturvan sekä vapaa-ehtoiset vakuutukset ja saatte hyvän ja kattavan kokonaistarjouksen. Palvelua myös kaikissa yrittäjien sekä yritysassiakkaiden asioissa.

LähiTapiolan edut ja yhteyshenkilöiden yhteystiedot Vantaan Salamats jäsenille [www.vantaansalamat.net/140](http://www.vantaansalamat.net/140) -sivuilta. Nyt on hyvä aika laittaa kaikki vakuutusasiat kerralla kuntoon!

*Yhteistyö mahdollistaa myös lisärahoitusta seuralle. LähiTapiola maksaa Vantaan Salamatsille bonusta tänä vuonna yhteistyön tuloksena saaduista uusista LähiTapiolan asiakastalouksista ja nykyisten asiakkaiden lisäostoista. Hoitamalla vakuutuksesi LähiTapiolan kautta, olet siis samalla tukemassa seuran toimintaa!*

**SOLVALLAN URHEILUOPISTO JA VANTAAN SALAMAT YHTEISTYÖHÖN**

Uusi yhteistyökumppanimme Solvallan urheiluopisto sijaitsee Espoon Nuuksiossa. Solvallassa järjestetään liikunnanohjaajakoulutusta, hierojakoulutusta, liikunta- ja kuntoilukursseja sekä leirejä. Solvallassa voit järjestää myös kokous- ja tykypäiviä.

Lue lisää: [www.vantaansalamat.net/141](http://www.vantaansalamat.net/141)

**Salama Tiedote 4/2014**

- Kesää kohden!
- Lähi-Tapiola ja Vantaan Salamats yhteistyöhön
- Solvallan urheiluopisto ja Vantaan Salamats yhteistyöhön
- Yleisurheilun Try Out-/kaveripäivät Myyrmäessä
- Kesän 2014 yu-koulut ja valmennusryhmät
- Lajikoulut
- Juoksukoulu Junior
- Aikuisten yleisurheilukoulu
- Harrastemessut su 13.4. Hämeenkylässä koululla
- Smartum-maksuvälineet nyt myös käytössä
- Kuukauden salamalainen

  
TUE seuraasi...

@VantaanSalamats



3.4.2014

**YLEISURHEILUN TRY OUT-/KAVERIPÄIVÄT MYYRMÄESSÄ**

Järjestämme kaikille halukkaille 14-19-vuotiaille kaksi Try Out -päivää, jolloin myös muilla kuin seuran jäsenillä on mahdollisuus tulla kokeilemaan eri lajeja sekä testata omia ominaisuuksia.

*Try Out-päivät toimivat samalla myös kaveripäivinä, joten haastamme kaikki valmennusryhmissä mukana olevat ottamaan kaverin mukaan!*

**Sunnuntaina 13.4. klo 17-18 Myyrmäki-halli**

(kaikki 14-vuotiaat ja vanhemmat ottavat halutessaan mukaan kaverin)

**Sunnuntaina 4.5. klo 13-14 Myyrmäen yleisurheilukenttä**

(kaikki yli 8-vuotiaat ottavat halutessaan mukaan kaverin)

**KESÄN 2014 YU-KOULUT JA VALMENNUSRYHMÄT**

Olethan muistanut ilmoittautua kesän yleisurheilukouluihin tai valmennusryhmiin? Urheilukoulut järjestetään **5.5.-14.9.2014** Myyrmäen yleisurheilukentällä ja Kanniston koulun kentällä.

**Huom! Kaikki talvikaudella yu-kouluissa mukana olevat tekevät myös erillisen ilmoittautumisen. Valmennusryhmissä jo mukana olevien ei tarvitse tehdä erillistä ilmoittautumista.** Mikäli liityt uutena mukaan valmennusryhmiin, täytähän ilmoittautumislomakkeen.

Yleisurheilukouluista: [www.vantaansalamat.net/127](http://www.vantaansalamat.net/127)

Valmennusryhmistä: [www.vantaansalamat.net/79](http://www.vantaansalamat.net/79)

Soveltavasta yu-kouluryhmästä: [www.vantaansalamat.net/52](http://www.vantaansalamat.net/52)

**Aloituseinfot:**

Yleisurheilukoulut: ma 28.4. klo 18 Martinlaakson koulu, auditorio

Valmennusryhmät: ti 29.4. klo 18 Vaskivuoren lukio, auditorio

**LAJIKOULUT**

Lajikoulut on ensisijaisesti tarkoitettu 10-15-vuotiaiden urheilukoululaisten ja valmennusryhmäläisten lisäharjoituksiksi. Kesän ajan 5.5.2014 alkaen Myyrmäen yleisurheilukentällä toimivat lajikoulut ovat **juoksukoulu, heittokoulu ja seiväskoulu.**

**Juoksukoulu** Maanantaisin klo 17.30-18.30

**Heittokoulu** Keskiviikkoisin klo 18.00-19.00

**Seiväskoulu** Sunnuntaisin klo 12.30-14.00

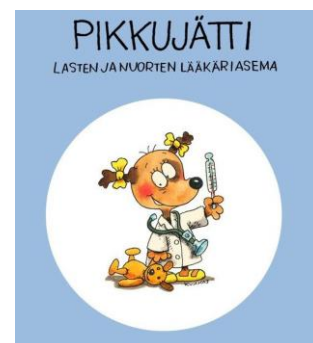
**Hinta:** Toiminnassa mukana olevalle urheilukoululaiselle tai valmennusryhmäläiselle **40€/lajikoulu.**

Toiminnan ulkopuolelta tulevalle **120€/lajikoulu** ja lisäksi seuran jäsenmaksu 20 €/v.2014.

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

Salama Tiedote - sivu 2

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



3.4.2014

**JUOKSUKOULU JUNIOR**

**Juoksukoulu Junior** on viiden harjoituskerran paketti lapsille ja nuorille, jotka haluavat tutustua juoksemiseen harrastuksena. Koulu on suunniteltu 6-12-vuotiaille lapsille ja sen avulla saa vinkkejä juoksu-harrastukseen ja juoksemisen perusteisiin sekä oikeaan tapaan juosta.

**Paikka:** Myyrmäen yleisurheilukenttä ja ympäröivä maasto

**Aikataulu:** pe 16.5. klo 19.00-20.30      la 17.5. klo 12.30-14.00  
su 18.5. klo 12.30-14.00      pe 23.5. klo 19.00-20.30  
su 25.5. klo 12.30-14.00

**Hinta:** 35 € (seuran jäseniltä 30 €)

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan täyttämällä ilmoittautumislomake:  
[www.vantaansalamat.net/103](http://www.vantaansalamat.net/103)

**AIKUISTEN YLEISURHEILUKOULU**

*Uusi harrastus aikuisiällä? Tule aikuisten yleisurheilukouluun!*

Aikuisten yleisurheilukoulussa harjoitellaan ja tutustutaan eri lajeihin ammattitaitoisten ohjaajien johdolla.

Et tarvitse entistä lajokokemusta, into ja halu oppia uutta riittää!  
Harjoitellaan hyppyjä, juoksuja ja heittoja rennolla asenteella.

Yleisurheilukoulu järjestetään 10 kerran pakettina touko-kesäkuussa (5 krt) sekä elo-syyskuussa (5 krt). Voit osallistua myös erikseen touko-kesäkuun tai elo-syyskuun jaksolle.

**Aika:** perjantaisin klo 19.00-20.00  
9.5.-13.6. (HUOM! ei 30.5.) ja 1.8.- 5.9. (HUOM! ei 8.8.)

**Paikka:** Myyrmäen yleisurheilukenttä

*Yleisurheilukoulun vetäjinä toimivat lajispecialistit.*

Hinta: 10 krt (koko kesä) = 80 €  
5 krt (touko-kesäkuun jakso) = 50 €  
5 krt (elo-syyskuun jakso) = 50 €

Ilmoittautuminen [www.vantaansalamat.net](http://www.vantaansalamat.net) -sivuilta löytyvällä lomakkeella



**HUHTIKUUN VINKKI:**  
**Salama Sanomat ilmestyy**  
**viikonloppuna 5.-6.4.**  
**Kannattaa tarkkailla postia!**



3.4.2014

**HARRASTEMESSUT SU 13.4. HÄMEENKYLÄN KOULULLA**

Nuorten harrastemessut pidetään su 13.4. Hämeenkyllän koululla klo 11.00-15.00. Mukana yli 50 näytteilleasettajaa.  
Lisää tapahtumasta: [www.harrastemessut.fi](http://www.harrastemessut.fi)

Vantaan Salamats mukana omalla pisteellään, tervetuloa käymään!

**SMARTUM-MAKSUVÄLINEET NYT MYÖS KÄYTÖSSÄ**

Vantaan Salamats vastaanottaa nyt myös Smartum seteleitä sekä Smartum Saldoa. Voit maksaa osallistumisesi esim. Aikuisten yleisurheilukouluun Smartumia käyttäen. Huomaathan, että maksutapa on henkilökohtainen etu ja sillä ei voi maksaa esim. lapsen harrastusta.

Lue lisää Smartumilla maksamisesta [www.vantaansalamats.net/139](http://www.vantaansalamats.net/139)

**KUUKAUDEN SALAMALAINEN**

Huhtikuun salamalaisena esitellään urheilukoulusta Vilja Kuopanportti.

***Kuka ja minkä ikäinen olet?***

Olen Vilja Kuopanportti, täytän toukokuussa 13 vuotta. Olen Kaivokselan koulun 6. luokalla.

***Keitä kuuluu perheeseen?***

Äiti, isä ja 10-vuotias veljeni Ilmari.

***Kauanko olet harrastanut yleisurheilua?******Harrastatko muita lajeja?***

Nelisen vuotta. Harrastan myös laskettelua ja käyn silloin tällöin pelaamassa sulkapalloa.

***Mikä on harjoituksissa hauskinta ja mikä on lempilajisi?***

Juokseminen ulkona raikkaassa ilmassa (hyvällä säällä). Lempilajejani ovat pituushyppy ja aitajuoksu.

***Odotatko jo kesää ja ulkokauden alkamista?***

Kyllä, vaikka sisäreeneissäkin oli kivaa. Oli mukava tutustua Pointtiin, kun aloitan siellä koulun ensi syksynä.

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

Toimisto:  
Myyrmäen yleisurheilukenttä  
Raappavuorentie 8-10  
01600 Vantaa  
[toimisto@vantaansalamats.net](mailto:toimisto@vantaansalamats.net)

Postiosoite:  
PL 14, 01601 Vantaa

Toiminnanjohtaja:  
Rita Huttu, p. 045 1130 373  
[rita.huttu@vantaansalamats.net](mailto:rita.huttu@vantaansalamats.net)

Valmennuspäällikkö:  
Olli-Pekka Mykkanen,  
p. 045 1466 711  
[olli.mykkanen@vantaansalamats.net](mailto:olli.mykkanen@vantaansalamats.net)

Puheenjohtaja:  
Sami Kilpeläinen,  
p. 040 5520 646

[www.vantaansalamats.net](http://www.vantaansalamats.net)

