

1.7.2014

LOMAILUA, RENTOUTUMISTA JA KISAJÄNNITYSTÄ!

Perinteisen lomakuukauden, heinäkuun, alkaminen näkyy myös kentällä, kun nuorimmat urheilukoululaiset jäävät kesätauolle. Harjoitukset jatkuvat kuitenkin vanhempien ryhmillä läpi kesän, aina syyskuun puoliväliin saakka.

Lomista huolimatta myös heinäkuussa riittää jännitettävää. Heti kuun alussa 5.-6.7. juostaan Lahdessa SM-viestit, jossa mukana myös Salamien joukkueita tavoittelemassa hyviä sijoituksia. Toivotaan menestystä osallistuville joukkueille!

Kuukauden viimeisenä päivänä puolestaan alkavat Kalevan Kisat Kuopiossa. Myös siellä riittää jännitettävää, kun taas muutaman vuoden jälkeen saamme edustajan kisoihin; onnea matkaan Jessicalle 400 m:n aitajuoksuun! Mukavaa ja rentouttavaa kesän jatkoa kaikille!

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

TOIMISTO LOMAILEE HEINÄKUUSSA

Toimiston väki lomailee seuraavasti: toiminnanjohtaja lomalla 7.7.- 3.8. (muutos aiemmin tiedotettuun) ja valmennuspäällikkö lomalla 7.-20.7.

URHEILUKOULUISSA KESÄTAUKO 4-9-VUOTIAILLA

Urheilukoulujen puolella pidetään **harjoitustauko 30.6.-27.7.** välisenä aikana. Tauko koskee ryhmä 4-5-, 6-7- ja 8-9-vuotiaat. Harjoitukset jatkuvat jälleen viikolla 31, maanantaina 28.7. (Myyrmäessä) ja tiistaina 29.7. (Kivistössä).

10-v. ja vanhempien ryhmillä harjoitukset jatkuvat läpi kesän. Valmennusryhmillä harjoitukset jatkuvat valmentajien ohjeiden mukaisesti.

SM-VIESTIT- LÄHDE MUKAAN KANNUSTUSJOUKKOIHIN

SM-viestit järjestetään 5.-6.7. Lahdessa. Vantaan Salamilta mukana hienosti 12 joukkuetta. Kisajoukkueille järjestetään yhteinen bussikuljetus lauantaina 5.6. kisapaikalle ja takaisin.

Myös kannustusjoukot ovat tervetulleita mukaan yhteiskyytiin, 10 €/hlö (juoksijat veloituksetta). Ilmoittautuminen Ollille, olli-pekka.mykkanen@vantaansalamat.net, 045 1466 711.

VANTAAN SALAMAT T-PAIDAT TOIMISTOLTA

Muistattehan noutaa urheilukoulu- ja valmennusmaksuun sisältyvän t-paidan toimistolta, kun kesäkauden lasku on maksettu.

Salama Tiedote - sivu 1

Vantaan Salammat ry
www.vantaansalamat.net

Salama Tiedote 7/2014

- Lomailua, rentoutumista ja kisajännitystä!
- Toimisto lomailee heinäkuussa
- Urheilukouluissa kesätauko 4-9-vuotiailla
- SM-viestit – lähde mukaan kannustusjoukkoihin
- Vantaan Salammat t-paidat toimistolta
- Elokuun päiväurheilukoulussa vielä tilaa
- Silja Line Seurakisat 30.7. ja 28.8.
- Toimitsijakoulutus 2-taso, ke 20.8.
- Kuukauden salamalainen


TUE seuraasi...







@VantaanSalammat



1.7.2014

ELOKUUN PÄIVÄURHEILUKOULUSSA VIELÄ TILAA

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 **4.-8.8.2014 ma - pe klo 10.00-14.00**
Hinta 50 €/vko. Osallistuminen mahdollista myös vain osan aikaa.

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

SILJA LINE SEURAKISAT 30.7. ja 28.8.

Silja Line Seurakisassa ikäluokat 9-15 kilpailevat matalan kynnyksen kisoissa. Jokaisessa kisassa on 2-3 -lajia: www.vantaansalamat.net/132

Jokaisesta lajiosallistumisesta saa tarran kisapassiin. Kaikki vähintään kahteen kisaan osallistuneet saavat mitalin. Kesän aikana kolme kisa.

Lajit 30.7.

T/P9 400m, kuula T/P11 600m, kiekko
T/P13 1000m, pituus T/P15 100m, keihäs

Seurakisa on avoin myös muille, kuin oman seuran jäsenille.

Huom! Silja Line Seurakisat eivät ole tilastokelpoisia.

Kisoissa noudatetaan alle 13-vuotiaiden sääntöjä.

Kisojen toimitsijoina toimivat seuran vanhemmat urheilijat sekä lasten huoltajat. Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautuminen: www.vantaansalamat.net/lomake.html?id=35

TOIMITSIJAKOULUTUS 2-TASO, KE 20.8.

Järjestämme 2-tason toimitsijakoulutuksen:

Aika: Keskiviikko 20.8. klo 18.00 (kesto n. 2,5 h)

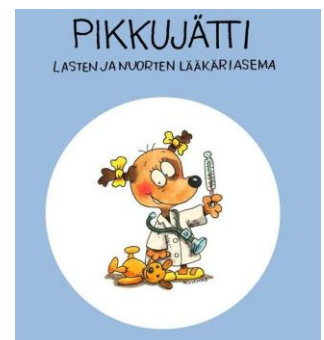
Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä, huoltorakennus

Voit tulla mukaan ilman ennakkoilmoittautumista. Koulutus on tarkoitettu kaikille vanhemmille sekä muille asiasta kiinnostuneille, joilla on jo suoritettuna 1-tason koulutus tai joilla on ennestään kokemusta kilpailuissa toimimisesta sekä perustiedot yleisurheilun säännöistä.

Toivomme mahdollisimman monen 1-tason suorittaneen osallistuvan koulutukseen; se on hyvä jatko niille 1-tason toimitsijoille jotka ovat kiinnostuneita syventämään osaamistaan lajeista.

Lue lisää: <http://www.vantaansalamat.net/131>

HEINÄKUUN VINKKI:
SM-viestit 5.-6.7.
Lahdessa. Tule paikan päälle kannustamaan tai seuraa televisiosta.
Mitalijahdissa myös omia joukkueitamme!



1.7.2014

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Heinäkuun salamalaisena esitellään kesäkauden ajan valmennusryhmässä urheileva Jessica Mäki.

Who are you?

Jessica Mäki, I live in Massachusetts, and I go to Taunton High School, where I will be a senior this fall. I play with the school's band and compete for the Taunton Tiger's track team.

***You are living in USA, but you also have a Finnish citizenship. You don't however speak Finnish. Can you tell us something about your background?***

I was born and raised in the US, but I have both American and Finnish citizenship. My dad is Finnish and he went to university in the States, where he met my mother. I did have some Finnish friends growing up, and my dad spoke some Finnish at home, so while I was never fluent, I used to understand more than I do now.

How and when did you come to be Vantaan Salamats representative in Finland?

I started competing in track in 2011, and I had some success in the league that the school was a part of. I wanted to compete and train at a higher level than was available to me in the U.S. It was my dad who suggested looking into competing for the Vantaan Salamats. Because of my dual citizenship, it was possible, and I spent 2 months in the summer of 2013 with the team.

During the previous year your results have been improving a lot and you are entitled to participate in Kalevan Kisat this summer. What are your expectations on that competition?

One of my goals is to qualify for the final heats. I would also like to make a new personal record for myself.

And besides Kalevan Kisat, what are your expectations with training in Finland this summer?

I am excited to be able to pole vault again, I don't have that opportunity in the U.S. The European training differs so much from the way I train in the U.S, and I like learning all the new approaches. In terms of training, I really want to focus on my hurdling and getting a race plan down for both the 400m and 400m hurdles.

What are your future plans in athletics?

My goal is to qualify for the American High School national competition next spring in the 400m hurdles. I also am hoping to be able to compete at the university level, and one day, the U.S.A Track and Field National Championships. One of my ambitions is to be a part of the Finnish national team, and run in the European Championships.

**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

