

11.3.2016

**KESÄKAUDELLE VOI NYT ILMOITTAUTUA!**

Helmikuussa saatiin seuran kannalta mukavia uutisia, kun Tasavallan presidentti Sauli Niinistö lupautui Kultainen Keihäs -tapahtuman suojelijaksi. Luvassa on huikea tapahtuma kaikin puolin, kalenteriin kannattaa siis merkitä lauantai 28.5. Myös muu kesäkauden kalenteri alkaa pikkuhiljaa muokkautua kohdilleen. Tarjolla on monipuolisesti ryhmiä lapsille ja aikuisille, niistä lisää tässä tiedotteessa. Kannattaa varata paikka omassa ryhmässä!

*Rita Huttu, toiminnanjohtaja,*

*rita.huttu@vantaansalamat.fi, p.045 1130 373*

**SEURA- JA KILPA-ASUT KESÄKAUTEEN YKKÖS-URHEILUSTA TAI TOIMISTOLTA**

Seura- ja kilpa-asut kesäkauteen kannattaa käydä hankkimassa hyvissä ajoin Ykkös-Urheilusta. Mallistossa laajasti kokoja niin Condivo- kuin miTeam-asuistakin. Uutena myös Track Suit -asu.

Vielä pieni määrä tuotteita saatavilla myös toimistolta. Kysy lisää Ritalta Seura-asujen mallistot ja hinnat löytävät täältä:

[www.vantaansalamat.fi/FI/seura-asut](http://www.vantaansalamat.fi/FI/seura-asut)

**KEIJU JUOKSUKOULU JUNIOR TOUKOKUUSSA**

Keiju 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 ympäristö  
**Aika:** pe 20.5. klo 18.00-19.30, la 21.5. klo 12.30-14.00,  
ja su 22.5. klo 12.30-14.00 sekä  
pe 27.5. klo 18.00-19.30 ja su 29.5. klo 12.30-14.00.

Ilmoittaudu mukaan: [www.vantaansalamat.fi/FI/keijujuoksukoulujunior](http://www.vantaansalamat.fi/FI/keijujuoksukoulujunior)

**VALMENNUSRYHMÄT KESÄLLÄ 2016  
– MYÖS UUSI MINIVALMENNUSRYHMÄ 2007-2008 SYNTYNEILLE**

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 hyppinessä. Kaikki innokkaat harjoittelijat ja kisailijat mukaan!

**Kesäkaudella 2016 toimivat valmennusryhmät:**

Mini valmennusryhmä - 8-9 -vuotiaat  
Juniorivalmennusryhmä -10-11-vuotiaat ja vanhemmat  
Nuorisovalmennusryhmät - 12 -vuotiaat ja vanhemmat

Lue lisää ryhmistä [www.vantaansalamat.fi/FI/valmennusryhmat](http://www.vantaansalamat.fi/FI/valmennusryhmat)  
tai kysy lisää Ollilta!

**Jo valmennusryhmissä mukana olevilta ei tarvita kesäksi uutta ilmoittautumista.**

**Salama Tiedote 3/2016**

- Kesäkaudelle voi nyt ilmoittautua!
- Seura- ja kilpa-asut kesäkauteen Ykkös-Urheilusta tai toimistolta
- Keiju Juoksukoulu Junior toukokuussa
- Valmennusryhmät kesällä 2016 – myös uusi mini valmennusryhmä 2007-2008 syntyneille
- Kesän 2016 yleisurheilukoulut
- Lajikoulut
- Päiväurheilukoulu kesälomalaisille
- Juoksukoulu Startti 13.4. alkaen
- Kuukauden salamalainen



**VEIKKAUS**  
TUE seuraasi...

**vzlo**



11.3.2016

**KESÄN 2016 YLEISURHEILUKOULUT**

Kesän yleisurheilukoulut järjestetään 2.5.-18.9.2016 Myyrmäen yleisurheilu-kentällä (Raappavuorentie 8-10). Lisäksi ryhmät 4-7-vuotiaille Kivistössä Kanniston koulun kentällä (Kenraalintie 6). Mukaan ilmoittautuneille järjestetään *aloitusinfo ke 27.4. klo 18.00 Martinlaakson koulun auditoriossa.*

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

ma klo 17.00-18.00, *Ryhmä 1* ti klo 17.00-18.00, *Ryhmä 3, Kivistö*  
ma klo 18.15-19.15, *Ryhmä 2* ke klo 18.00-19.00, *Ryhmä 4*

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

ma klo 17.00-18.00, *Ryhmä 1* ti klo 18.00-19.00, *Ryhmä 3, Kivistö*  
ma klo 18.15-19.15, *Ryhmä 2* ke klo 18.00-19.00, *Ryhmä 4*

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

ma klo 17.00-18.00 ja ke klo 17.00-18.00

**10-11-vuotiaat** (1-3 krt/vko\*)

ma klo 17.00-18.00, ke klo 17.00-18.00 ja pe klo 18.00-19.00

**12-13 -vuotiaat** (1-3 krt/vko\*)

ma klo 17.00-18.00, ke klo 17.00-18.00 ja pe klo 18.00-19.00

**14-17 -vuotiaat** (1-3 krt/vko\*)

ma klo 18.00-19.00, ke klo 18.00-19.00 ja pe klo 18.00-19.00

**Soveltava ryhmä ja Sisu-ryhmä** (1 krt/vko)

ke klo 18.00-19.00

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

**4.7.-31.7. harjoitustauko 4-9-vuotiailla**

<b>Hinta:</b>	4-7 v.:	125 €, harjoitukset 1 krt/vko
	Soveltava:	135 €, harjoitukset 1 krt/vko
	Sisu-ryhmä:	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 2016.**

Sisaralennus: 1. lapsi norm.; 2. lapsi -10 %; 3. lapsi -20 %; 4. lapsi ja yli -30 %.

**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, pääsylipun Kultainen Keihäs –tapahtumaan.

**Ilmoittautuminen on käynnissä!**

**Ilmoittautumislinkit löytyvät myClub –järjestelmästä!**

**Lue ohjeet ennen ilmoittautumista!**

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

Salama Tiedote - sivu 2

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



11.3.2016

**LAJIKOULUT**

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

Kesän ajan 2.5. – 18.9.2016 toimivat lajikoulut:

<b>Kestävyyskoulu</b>	Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00
<b>Heittokoulu</b>	Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00
<b>Hyppykoulu</b>	Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00

**Hinta:** yleisurheilukoululaiset ja valmennusryhmäläiset veloituksetta, muut 125 €/lajikoulu (+ seuran jäsenmaksu, 20 € v. 2016).

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: <http://www.vantaansalamat.fi/FI/lajikoulut>

**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 **6.-22.6. ja 8.-12.8.2016 ma - pe klo 10.00-14.00**

**Hinta:** 125 € (koko kesäkuun leiri 6.-22.6.), 55 €/1 vko (kesä- tai elokuu), Osallistuminen mahdollista siis myös vain osan aikaa!

Ohjeet ilmoittautumiseen sivulla: [www.vantaansalamat.fi/FI/paivaurheilukoulu](http://www.vantaansalamat.fi/FI/paivaurheilukoulu)  
Lisätietoja toimistolta.

**JUOKSUKOULU STARTTI 13.4. ALKAEN**

Kevään 2016 juoksukoulu alkaa 13.4. Ilmoittaudu mukaan!

**Juoksukoulu Startti**

**Paikka:** Myyrmäen yleisurheilukenttä ja ympäristö  
**Aika:** keskiviikkoisin 13.4. – 8.6. klo 18.00.

Tapaamisissa (n. 2 h) käydään läpi ja harjoitellaan juoksulenkkeilyn kannalta olennaisimmat asiat. Sisältää 5 luentoa ja 9 harjoitusta. Mukaan voi ilmoittautua matalallakin aloitustasolla!

**Hinta 110 €** (sisältää seuran jäsenmaksun 30 €).

Ilmoittaudu mukaan: [www.vantaansalamat.fi/FI/juoksukoulu](http://www.vantaansalamat.fi/FI/juoksukoulu)

Kts. myös Aikuisten kuntotreenit, kesäkausi alkaa 2.5.:  
[www.vantaansalamat.fi/FI/aikuistenkuntotreenit](http://www.vantaansalamat.fi/FI/aikuistenkuntotreenit)

**MAALISKUUN VINKKI:**

Hese-kisa on  
5-6 -luokkalaisille  
järjestettävä yleisurheilun  
joukkuekisa. Helsingin  
piirikisa järjestetään 13.4.  
Liikuntamylyssä. Kysy lisää  
opettajaltasi!



11.3.2016

**KUUKAUDEN SALAMALAINEN**

Maaliskuun salamalaisena esitellään valmennusryhmästä Henna Hiltunen.

***Kuka ja minkä ikäinen olet?***

Olen Henna Hiltunen ja olen 15 vuotta.

***Milloin ja miten olet päätenyt Vantaan Salamiin eli kauan olet harrastanut yleisurheilua?***

Harrastin ennen jalkapalloa, mutta lopettaessani sen isäni ehdotti, että alkaisin harrastamaan yleisurheilua. Olen harrastanut yleisurheilua 7-vuotiaasta saakka.

***Harrastatko muita lajeja tai jotain muuta kuin urheilua?***

En harrasta muuta urheilua, mutta soitan viulua.

***Mikä yleisurheilussa on kiinnostavinta ja miksi se kiehtoo lajina?***

Pidän yleisurheilusta, koska se on monipuolista useiden lajivaihtoehtojen ansiosta.

***Onko oma lajisi jo löytynyt ja mitkä ovat tavoitteesi yleisurheilun suhteen?***

Minun lajejani ovat keihäs, kiekko, kuula ja pikamatkat juoksussa. Tavoitteeni on tulla mahdollisimman hyväksi.

***Mitä muuta kuuluu kuluvaan kevääseen ja millä mielellä kohti kesää?***

Tuleva kevät menee koulun parissa ja kesää odotellessa.

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

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

Postiosoite:  
PL 14, 01601 Vantaa

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

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

Nuorisopäällikkö:  
Aapo Rantila  
p. 045 634 1090  
aapo.rantila@vantaansalamat.fi

Puheenjohtaja:  
Sami Kilpeläinen,  
p. 040 5520 646

[www.vantaansalamat.fi](http://www.vantaansalamat.fi)

