

1.7.2018

HEINÄKUUSSAKIN TAPAHTUU YLEISURHEILUSSA!

Heinäkuu on perinteinen lomakuukausi, mutta yleisurheilussa tapahtuu! Valmennusryhmät ja yli 10-vuotiaiden yleisurheilukoululaisten ryhmät harjoittelevat läpi heinäkuun, samoin heittokoulu ja Silja Line seurakisatkin ovat vuorossa heti heinäkuun alussa. Jos heinäkuussa olet kuitenkin reissun päällä, omilla lomapaikkakunnilla kannattaa selvittää paikalliset yleisurheilukisat ja osallistua kisoihin myös lomalla. Kisat löytyvät Kilpailukalenterista. Arvokilpailujen osalta heinäkuu huipentuu nuorten MM-kotikisoihin Tampereella sekä Kalevan Kisoihin Jyväskylässä. Tampereella luvassa on tulevaisuuden tähtien esiinmarssia ja huippujännäksi kisat muodostuvat myös seuramme osalta, kun pikajuoksija Riku Illukka osallistuu kisoihin. Nyt jos koskaan kannattaa lähteä katsomaan kisoja ja kannustamaan Riku huippujuoksuihin!

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

TOIMISTON LOMA-AJAT

Heinäkuussa myös toimistolla lomailaan: toiminnanjohtaja lomalla 2.-29.7. ja valmennuspäällikkö lomalla 2.-8.7.

Lomien aikana kiireellisissä asioissa voit olla yhteydessä nuorisopäällikköön: p. 045 2495 364 tai vilma.sydanlammi@vantaansalamat.fi.

URHEILUKOULUPAIDAT TOIMISTOLTA

Urheilukoulujen ja valmennusryhmien toimintamaksuun kuuluvat Vantaan Salammat t-paidat ovat noudettavissa toimistolta (Myyrmäen yleisurheilukenttä, huoltorakennus 2.krs). Jos tulet noutamaan paitaa harjoitusaikojen ulkopuolella, varmistathan, että toimistolla on henkilökuntaa paikalla.

HARJOITUSTAUKO 4-9-VUOTIAILLA 2.-29.7. + MUUT HARJOITUSAJAT

Nuorimmat urheilukoululaiset (4-9-vuotiaat) pitävät harjoitustaukoa 2.-29.7. Harjoitukset jatkuvat normaalisti 30.7.

10-vuotiaat ja vanhemmat harjoittelevat yhdessä ryhmässä poikkeusaikataulun mukaisesti 2.-29.7. Harjoitukset järjestetään kahdesti viikossa:

maanantai klo 18.15-19.30
keskiviikko klo 18.15-19.30

Lisäksi heittokoulu (kts. lisää tästä tiedotteesta)

Valmennusryhmien kesän harjoitusajoista tiedottavat valmentajat suoraan ryhmiä.

Myös aikuisten yleisurheilukoulu on tauolla 2.-29.7.

Salama Tiedote 7/2018

- **Heinäkuussakin tapahtuu yleisurheilussa!**
- **Toimiston loma-ajat**
- **Urheilukoulupaidat toimistolta**
- **Harjoitustauko 4-9-vuotiailla 2.-29.7. + muut harjoitusajat**
- **Heittokoulu tiistaisin Myyrmäen kentällä**
- **Silja Line seurakisa keskiviikkona 4.7.**
- **Elokuun päiväurheilukoulussa vielä tilaa**
- **Tulevat toimitsijatehtävät**
- **Kuukauden salamalainen**



Instagram



1.7.2018

HEITTOKOULU TIISTAISIN MYYRMÄEN KENTÄLLÄ

Heittokoulu pyörii läpi kesän joka tiistai klo 17.00-18.30 Myyrmäen yleisurheilukentällä. Heittokouluun on tervetulleita kaikki yli 8-vuotiaat heittolajeista kiinnostuneet seuran urheilijat.

Heittokoulun valmentajina toimivat Aapo Ranttilä ja Kari Järvelä.

SILJA LINE SEURAKISA KESKIVIIKKONA 4.7.

Kesän toinen Silja Line seurakisa järjestetään keskiviikkona 4.7. klo 18.00-19.30 Myyrmäen yleisurheilukentällä.

Lajit: T/P 9 400 m, pallo T/P11 600 m, pituus
T/P13 600 m, keihäs T/P15 800 m, keihäs

Huom! Silja Line Seurakisassa ikäluokat 9-15 kilpailevat matalan kynnyksen kisoissa. Jokaisessa kisassa (3 kesässä) on 2 lajia kullekin ikäluokalle. Silja Line Seurakisat eivät ole tilastokelpoisia. Kisoissa noudatetaan alle 13-vuotiaiden sääntöjä. Kisojen toimitsijoina toimivat seuran vanhemmat urheilijat sekä lasten huoltajat.

Ilmoittautuminen 3.7. menneessä Kilpailukalenterissa:
www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=22624 tai paikan päällä ennen kisaa.

Jokaisesta lajiosallistumisesta saa tarran kisapassiin. Kaikki vähintään kahteen kisaan osallistuneet saavat mitalin. Seurakisa on avoin myös muille kuin oman seuran jäsenille, tällöin osallistumismaksu 2 €/kispäivä. Kisaan voi osallistua ilman yleisurheilulisenssiä (tässä tapauksessa ilmoittaudu toimistolle tai suoraan kisapaikalla).

Viimeinen Silja Line seurakisa järjestetään 15.8.

ELOKUUN PÄIVÄURHEILUKOULUSSA VIELÄ TILAA

Päiväurheilukoulu järjestetään heinä-elokuun vaihteessa ennen koulujen alkua. 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.

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä ja sen ympäristö

Aika: 30.7.-3.8.2018 ma - pe klo 10.00 - 14.00

Hinta: 60 €/vko tai päivähinta 12 €

Osallistuminen mahdollista myös vain osan aikaa (yksittäiset päivät).

Sisaralennus -10% toisesta lapsesta.

Ilmoittaudu mukaan täyttämällä ilmoittautumislomake
www.vantaansalamat.fi/FI/paivaurheilukoulu -sivuilla

HEINÄKUUN VINKKI:
U20 MM-kisat 10.-15.7.
Tampereella. Näe tulevaisuuden Olympiavoittajat Suomessa. Kisoissa mukana myös Vantaan Salamien Riku Illukka.

**KULTAINEN
KEIHÄS**

**VANTAAN
MARATON**



 **YLEISURHEILU**

1.7.2018

TULEVAT TOIMITSIJATEHTÄVÄT

Kesäkauden tapahtumiin tarvitaan niin uusia kuin kokeneitakin toimitsijoita! Ilmoittauduthan mukaan!

Seuraaviin kesäkauden tapahtumiin tarvitaan toimitsijoita:

- 15.9. *Helsy Junnuottelut II, Myyrmäki*: kilpailutoimitsijoita, kioskihenkilöitä
- 16.9. *Seuran mestaruuskilpailut, Myyrmäki*: kilpailutoimitsijoita
- 28.9. *Koululaisten maastokisat, Hakunila (päiväkisa)*: kilpailutoimitsijoita
- 13.10. *Vantaan Maraton, Tikkurila*: huolto, reitinvalvonta, kanslia, rakentaminen jne.

Ilmoittautumiset toimitsijaksi myClubissa tai suoraan Mikolle:

www.vantaansalamat.fi/FI/toimitsijakalenteri tai mikko.viilo@gmail.com

Toimitsijakalenterissa kaikki kisat ja koulutukset!

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Heinäkuun salamalaisena esitellään valmennusryhmästä Emmi Parhiala.

Kuka olet?

Olen Emmi Parhiala ja olen 14-vuotias.

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

Olin ollut juoksukisoissa ja siitä innostunut harrastamaan yleisurheilua. Liityin Vantaan Salamiin noin vuonna 2009, eli viisivuotiaana ja olen siitä lähtien harrastanut yleisurheilua Vantaan Salamissa.

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

Minulla ei ole muita harrastuksia, vapaa-ajan vietän mieluiten kavereiden kanssa.

Mikä yleisurheilussa on kivointa ja miksi se kiehtoo lajina?***Tai onko oma laji jo löytynyt?***

Yleisurheilu on hyvä harrastus koska se on niin monipuolista, ja kaikki harjoitukset ovat erilaisia. Ryhmässä on myös hyvä tiimihenki ja kaikki tsemppaa ja kannustaa tosiaan. Tykkään eniten hyppylajeista mm. korkeudesta ja pituudesta.

Mitä muuta kuuluu kuluvaan kesään?

Kesällä tykkään urheilla ja viettää aikaa kavereiden kanssa.

VANTAAN SALAMAT RY**Yhteystiedot**

Toimisto:

Myyrmaen 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 Mykkanen,
p. 045 1466 711
olli.mykkanen@vantaansalamat.fi

Nuorisopäällikkö:

Vilma Sydänlammi
p. 045 2495 364
vilma.sydanlammi@vantaansalamat.fi

Puheenjohtaja:

Sami Kilpeläinen,
p. 040 5520 646

www.vantaansalamat.fi

