

Kuva: SUL

RUOTSI-OTTELU UUDISTUU

Kisapäivät jälleen lauantai ja sunnuntai. Naisten seiväshyppy Helsingin keskustassa, s. 12.

Yleisurheilun Try Out -päivät Myyrmäessä

Tulee tutustumaan seuran tarjontaan ja testaamaan taitosi osaavien valmentajien läsnäollessa, s. 10

Yleisurheilukoulut starttaavat 5.5.

Vantaan Salamät tarjoaa ympärivuotista toimintaa yleisurheilun parissa kaiken ikäisille: yleisurheilukouluja, valmennustoimintaa ja harrasteliikuntaa. Lue lisää lasten- ja nuorten ryhmistä s. 3, päiväurheilukoulusta s. 9 sekä aikuisten toiminnasta s. 17.

YLEISURHEILU ON EDULLINEN HARRASTUS

Harrastamisen kokonaiskustannusten noustessa yleisurheilu on onnistunut pitämään kustannukset kohtuullisina, s. 7.

Urheilullinen elämäntapa edistää nuoren urheilijan kehittymistä

Kokonaisuus koostuu monesta eri tekijästä, s. 14.

Uutuutena Aikuisten yleisurheilukoulu! Myös tutut Juoksu- ja Maratonkoulut. Lue lisää s.17

Toimijoiden välinen yhteistyö on nuoren etu



Yleisurheilu on halpa harrastus. Monipuolisissa harjoituksissa kehität koordinaatiokykyä ja fyysisiä ominaisuuksia. Taitoja, joista on hyötyä jokapäiväisessä elämässä ja muissakin harrastuksissa. Sopivan kokoisissa ja taidoltaan tasapainoisissa ryhmissä voidaan myös vastata yksilöiden tarpeisiin. Yhdessä tekeminen tuo myös tärkeän sosiaalisen ulottuvuuden.

Meille tavallisille liikkujille, nuoremmille ja vanhemmille, on pääkaupunkiseudulla tarjolla monipuolisesti liikuntaa. Ja vieläpä monissa eri lajeissa. Hyvä niin. Harrastuksen valintaan on tarjonnasta huolimatta kuitenkin vielä pitkä matka. Mikä laji minua kiinnostaa, mitä se maksaa, ja miten helppoa on lähteä mukaan?

Vantaan Salamamat tarjoaa tänä kesänä entistä monipuolisemmin eri ikäisille yleisurheilua läpi kesän. Nuorimmat 4–5 ja 6–7 -vuotiaat liikkuvat tänä kesänä liikuntaleikkikouluissa oppien samalla jo vähän eri lajeja. 8–17 -vuotiaissa sekä sitä vanhemmillekin on jokaisella mahdollisuus valita oman halun mukaan joko harrasteryhmä tai enemmän harjoituskertoja sisältävä valmennusryhmä.

Kehittämällä ja monipuolistamalla tarjontaamme haluamme varmistaa, että mahdollisimman monelle löytyy sopiva tapa harrastaa. Viime kesänä yhteensä 10 harrasteryhmässä ja 3 valmennusryhmässä harrasti seurassamme jo 350 lasta ja nuorta. Tänäkin kesänä lisäämme ryhmien määrää ja ryhmien sisäisen jaon myötä ryhmiä on jo parikymmentä. Mukaan siis mahtuu, tervetuloa!

Urheilijan polku

Valtakunnalliset liikunta- ja urheilujärjestöt ovat visioineet ja asettaneet kunnianhimoisia päämääriä tulevaisuuteen: ”Olemme maailman liikkuvien urheilukansan 2020” ja toisaalla tavoitteellaan ”tiivistämään yhteistyötä toimijoiden välillä.” Vantaan Salamissa olemme toimistomme johdolla ottaneet härkää sarvista ja aloittaneet toimet, joilla kattojärjestöjen tavoitteet saadaan pantua toimeen.

Osana tulevaisuuden tavoitteita olemme määrittäneet seurassamme urheilijan polun. Menestyneiden urheilijoiden taustalla on usein laaja ja monipuolinen valikoima lajeja nuoruudessa. Lajien ja seurojen välinen yhteistyö voi avata nuorelle uskomattomia mahdollisuuksia kehittyä urheilijana. Usein eri lajien harrastaminen on nuoren etu eikä siitä pidä ole mustasukkainen.

Vantaan koulujen roolilla on varsin suuri merkitys nuorten mahdollisuuksille saada yhdistettyä myös koulutyöhön liikuntaharrastus. Salamamat on ollut vahvasti tukemassa pääkaupunkiseudun koulujen mahdollisuuksia tarjota liikuntaa opetustarjontaan ja iltapäivätoimintaan. Olemme siis aktiivisesti tulleet mukaan koulujen liikuttajaksi. Tämä voisi olla tapa

Lajien ja seurojen välinen yhteistyö voi avata nuorelle uskomattomia mahdollisuuksia kehittyä urheilijana.

kaikille kouluille, jolla eri näyttöpäätteen tuijottamisen sijaan annetaan lapsille lopun ikää kestävä kipinä liikumiseen.

Erittäin iloinen olen vantaalaisten seurojen yhteistyöstä eri lajien välillä. Nuorella voi olla monia harrastuksia, mutta jossain vaiheessa syytät tai toisesta harrastuksesta lopput. Silloin on hienoa, jos vaikkapa toisesta lajista syntyisi sosiaalisen ja liikunnallisen tarpeiden paikkaajaksi. Jos nuori löytää uuden harrastuksen, siitä ei ole kenenkään syytä olla kateellinen. Pääinvastoin on syytä olla iloinen. Toinen laji voi viedä vaikka kuinka pitkälle.

Vanhemmat esimerkkinä

Vanhempien panos seurassa on tärkeä lapsille ja nuorille. Jokaisen kannattaa varata aikaa myös osallistua lapsen ja nuoren harrastukseen. Tänä vuonna uudistamme vanhempien osallistumista ja ilmoittautumisten yhteydessä jokainen valitsee tavan, jolla on kauden aikana mukana muutamassa haluamassaan tapahtumassa. Ja varoituksen sanana kaikille vanhemmille; tapahtumat ja oma liikkuminen tempaisee myös mukaansa.

Seuratoiminta kehittyy, kun jokainen antaa oman palautteensa toiminnalle. Tänä vuonna palaute on poikunut lisää ryhmiä lapsille ja nuorille. Samoin aikuisille on tarjolla lajiopastusta jopa Suomen huipulta.

Toimijoiden välisessä yhteistyössä on tärkeää kiittää kaupunkia, yrityksiä, ohjaajia, valmentajia, talkoolaisia ja seuratoimijoita. Olennainen lenkki nuoren urheilijan onnistumises- sa on kuitenkin koti. Vanhemmat ja oma perhe ovat lopulta avainasemassa lapsen harrastuksessa. Siksi kannattaa olla mukana.


Sami Kilpeläinen
hallituksen puheenjohtaja
Vantaan Salamamat ry

SALAMA-SANOMAT

Julkaisija: Vantaan Salamamat ry
Yleisurheilun erikoisseura
SUL:n jäsen
Ilmestymispäivä: 6.4.2014

Toimitus:
Rita Huttu,
Sami Kilpeläinen,
Anu Koskenkorva,
Olli-Pekka Mykkänen,
Lasse Riihimäki

Valokuvat: Rita Huttu, Jouni Nykänen, Lasse Riihimäki, Iris Riivari, Sanna Ruotoistenmäki
Ulkoasu ja taitto: Mia Nikla
Painos: 38 600 kpl
Jakelu: Länsi-Vantaa
Painopaikka: SLY-lehtipainot Oy



Vantaan Salamamat

YLEISURHEILUN ERIKOISSEURA

YLEISURHEILUKOULUT JA NUORTEN HARRASTERYHMÄT:

- Yleisurheilukoulut, liikuntaleikkikoulut ja harrasteryhmät yli 4-vuotiaille
- Soveltava urheilukoulu
- Monilajikerho
- Päiväurheilukoulu kesäisin
- Juoksukoulu Junior
- Lajikoulut

VALMENNUSRYHMÄT:

- yli 8-vuotiaille

KUNTOLIIKUNTAA AIKUISILLE:

- Aikuisten yleisurheilukoulu
- Aikuisten monilajikerho
- Juoksu- ja maratonkoulut
- Juoksuklubi
- Aikuis- ja veteraaniturheilu
- Sporttia kaikille -ryhmät

TAPAHTUMIA:

- Vantaan Maraton
- Sinettikisat
- Syysmaastot
- Kunnikierrastapahtuma
- Vattenfall seuracup -finaali 2014
- Pohjoismaiden mestaruusmaastot 2014

Sinettiseura Vantaan Salamamat
Sinettiseurat ovat suomalaisen lasten ja nuorten urheilun kärkiseuroja. Ne ovat aktiivisia ja kehityshaluisia seuroja – lajiensa ja paikkakuntiansa parhaita!

Kaksitoista sinettiseuran laatuksiteeriä :

Yhteisöllisyys ja yksilöllisyys

1. Lapsen ja nuoren parhaaksi
2. Kannustava ilmapiiri
3. Yhdessä tekemisen kulttuuri

Harjoittelemisen ja kilpailemisen

4. Monipuolisuus, riittävä määrä ja kehitystason huomiointi
5. Elämykset ja haasteet
6. Oppiminen ja kehittymisen mittaaminen

Ohjaaminen ja valmentaminen

7. Osaava ja innostava ilmapiiri
8. Erialaisten yksilöiden huomiointi
9. Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen

Viestintä ja organisointi

10. Avoimuus ja vuorovaikutteisuus
11. Selkeä roolit ja toimintatavat
12. Toiminnan aktiivinen kehittäminen

TERVETULOA HARRASTAMAAN!

www.vantaansalamamat.net



Laajasta valikoimastamme löydät välineet ja tekstiilit koko perheelle!

www.sportia.fi

Myyrmanni, 3 krs.
Puh. 010 320 8800
myyrmanni@sportia.com

VANTAAN SALAMIEN YLEISURHEILUKOULUT JA VALMENNUSRYHMÄT KESÄ 2014

Kesän yleisurheilukoulut järjestetään 5.5.–14.9.2014 Myyrmäen yleisurheilukentällä (Raappavuorentie 8–10).

Lisäksi ryhmät 4–7-vuotiaille Kivistössä Kanniston koulun kentällä (Kenraalintie 6).

Ilmoittaudu mukaan täyttämällä ilmoittautumislomake osoitteessa www.vantaansalamamat.net.

Ilmoittautuneille järjestetään aloitusinfo maanantaina 28.4. klo 18 Martinlaakson koulun auditoriossa.

RYHMÄT

4–5 -vuotiaat
ma klo 17.30–18.30, ryhmä 1
ma klo 18.45–19.45, ryhmä 2
ti klo 18.00–19.00, ryhmä 3, Kivistö

6–7 -vuotiaat
ma klo 17.30–18.30, ryhmä 1
ma klo 18.45–19.45, ryhmä 2
ti klo 19.00–20.00, ryhmä 3, Kivistö

8–9 -vuotiaat
(harjoitukset 2 krt/vko)
ma klo 17.30–18.30 ja ke klo 18.00–19.00

Huom! 30.6.–27.7. harjoitustauko 4–9-vuotiailla

10–11 -vuotiaat
12–14-vuotiaat
15-vuotiaat ja vanh.
(harjoitukset 3 krt/vko*)
ma klo 18.30–20.00
ke klo 19.00–20.30
pe klo 19.00–20.30

* Lisäksi omatoimivuoro su klo 12.30–14.00. Yleisurheilukoululaiset harjoittelevat oman valintansa mukaan.

Kts. myös Soveltava yleisurheilukoulu-ryhmä

HINTA & LISÄTIEDOT

Hinta
4–7 v. 120 e, 8–9 v. 160 e ja 10–vanhemmat 180 e.
Sisaralennus: 1. sisar -10 e, 2. sisar -20 e, 3. sisar tai enemmän -30 e.
Lisäksi seuran jäsenmaksu 20 e, vuodelle 2014.

Maksu sisältää
- ohjatut harjoitukset 1–3 krt /vko + omatoimiharjoitusvuoro yli 8-vuotiaille
- kilpailulisenssin sisältäen vakuutuksen
- osallistumisen seuran omiin kilpailuihin (Siija Line Seurakisa, Salama-Cup, mestaruuskisat, Sinettikisat, Syysmaastot) ja piirimestaruuskisoihin (Junnu- ja pm-kisat)
- urheilukoulupaidan

Lisätiedot
urheilukoulu@vantaansalamamat.net tai p. 045 1130 373

ILMOITTAUTUMINEN KÄYNNISSÄ!

Lajikoulut

Vantaan Salamien lajikoulut ovat tarkoitettu yli 10-vuotiaiden urheilukouluisten ja valmennusryhmäläisten lisäharjoituksiksi, jolloin on mahdollista oppia lisää itseä kiinnostavista yleisurheilulajeista. Lajikouluissa on tarkoitus keskittyä ensisijaisesti eri lajien tekniikoihin.

KESÄN LAJIKOULUT JÄRJESTETÄÄN 5.5.–14.9.2014.

Hinta: yleisurheilukouluilaisille ja valmennusryhmäläisille 40 e/lajikoulu, muille 120 e/lajikoulu (+ seuran jäsenmaksu, 20 e v. 2014).

Ilmoittautuminen www.vantaansalamamat.net –sivuilla.

Juoksukoulu Ma klo 17.30–18.30

Juoksukoulussa keskitytään juoksetekniikkaan sekä aitatekniikkaan ja se sopii erityisesti kestävyysjuoksusta kiinnostuneille.

Heittokoulu Ke klo 18.00–19.00

Heittokoulussa harjoitellaan kaikkien heittolajien tekniikoita heittovalmentajien opastuksella.

Seiväskoulu Su klo 12.30–14.00

Seiväskoulussa harjoitellaan seiväshypyn alkeita ja seivästekniikkaa.

SOVELTAVA YLEISURHEILUKOULURYHMÄ TUKEA TARVITSEVILLE LAPSILLE

Soveltava yleisurheilukoulu on tarkoitettu henkilökohtaisempaa ohjausta tarvitseville yli 8-vuotiaille lapsille. Ryhmä on tarkoitettu tytöille ja pojille, joilla on esim. oppimisvaikeuksia, näkö-, kehitys- tai liikuntavamma.

7.5.–10.9.2014 keskiviikkoisin klo 18.00–19.00

Myyrmäen yleisurheilukentällä

Hinta: 130 e, sisältää ohjatut harjoitukset 1 krt/vko., kilpailulisenssin sisältäen vakuutuksen, osallistumisen seuran omiin kisoihin (Siija Line Seurakisa, Salama-Cup, mestaruuskisat, Sinettikisat, Syysmaastot), osallistumisen Helsingin kisoihin (Junnu- ja pm-kisat), urheilukoulupaidan. Lisäksi seuran jäsenmaksu 20 e vuodelle 2014.

Ilmoittaudu mukaan täyttämällä ilmoittautumislomake osoitteessa www.vantaansalamamat.net tai ota yhteyttä rita.huttu@vantaansalamamat.net, p. 045 1130 373.



4-5-vuotiaat Myyrmäki

Yleisurheilukoulu- ja valmennustoiminta

Vantaan Salamien yleisurheilukoulu ja valmennusryhmät pyörivät ympäri vuoden. Talvikaudella 2013-14 toimivia ryhmiä oli yhteensä 11.



8-9-vuotiaat



10-11-vuotiaat



Yli 12-vuotiaat



Juniorivalmennusryhmä



4-5-vuotiaat Kivistö



6-7-vuotiaat Myyrmäki



6-7-vuotiaat Kivistö



Solveltava urheilukoulu



Minivalmennusryhmä



Nuorisovalmennusryhmät

Harrasteryhmät:

4-5-vuotiaat - Liikuntaleikkikoulu
Juostaan, hypitään, heitetään, pelataan, leikitään ja kisaillaan

6-7-vuotiaat - Starttiurheilukoulu
Opetellaan perusliikuntataitoja, yhdessäoloa ja tutustutaan yleisurheilulajeihin

8-9-, 10-11- ja 12-14 ja yli 15 vuotiaat ja vanhemmat - Yleisurheilukoulu
Opetellaan harjoitteiden, leikkien ja pelien kautta yleisurheilulajeja sekä ominaisuuksia (nopeus, kimmoisuus, kestävyys)

Soveltava yleisurheilukoulu n. 8-11-vuotiaat

Harjoitellaan yleisurheilulajeja pienryhmissä sovelletusti ryhmän jäsenen taitotasu huomioiden.

Valmennusryhmät:

Minivalmennusryhmä 8-10-vuotiaat
Juniorivalmennusryhmä 11-12-vuotiaat
Nuorisovalmennusryhmät 13-vuotiaat ja vanhemmat

Harjoitellaan lajitaitoja, yleistaitoja ja ominaisuuksia. Osallistutaan kisoihin aktiivisesti ja sitoutuneesti. Valmennusta pika- ja kestävyysjuoksussa, heitoissa sekä hypyissä.



URHEILIJAN POLKU VANTAAN SALAMISSA

Urheilijan polku Vantaan Salamissa alkaa 4-vuotiaiden toiminnasta ja ulottuu aina aikuisurheiluun asti.

Harrastuksen aloittaminen onnistuu kesäisin yleisurheilukentällä ja talvisin lähikoulujen saleissa järjestettävissä 4-vuotiaiden liikuntaleikkikoulussa.

8-vuotiaille ja sitä vanhemmille on mahdollisuus harrastaa yleisurheilua joko valmennusryhmissä tai urheilukoulussa Valmennusryhmätoiminta on tarkoitettu erityisesti kilpailemisesta kiinnostuneille lapsille ja nuorille ja urheilukoulu toiminta vastaavasti tarjoaa mahdollisuuden helppoon harrastamiseen.

Seura auttaa urheilu-uran valinnoissa

Vantaan Salamien valmennuspäällikkö **Olli-Pekka Mykkänen** kertoo seuran pyrkivän hyödyntämään urheilijalähtöistä valmennusta ja ohjaamaan urheilijoita tekemään oikeita valintoja ratkaisevissa vaiheissa urheilu-uraa.

"Juuri tämän vuoksi koulunkäynnin ja urheilun yhdistäminen on yksi tärkeimmistä osista urheilijan polussamme", kertoo Mykkänen.

"Erityisesti tavoitteellisesti urheiluun suhtautuvien valmennusryhmäläisten kanssa teemme yhteistä urasuunnittelua oikeiden koulu- ja opiskeluvaihtojen tekemiseksi. Yritämme etsiä urheilijoiden kannalta parhaan vaihtoehdon valmentajan ja harjoitusryhmän kannalta. Tavoitteena pyrimme muodostamaan valmennusryhmiä yhdessä muiden pääkaupungin seudun seurojen kanssa sekä yrittämme hyödyntää jo olemassa olevia urheilun verkostoja mahdollisimman hyvin", kertoo Mykkänen toimintatavoista.

Seuran rooli vaihtelee uran eri vaiheissa

Seuran rooli muuttuu urheilijan kasvaessa siten, että uran alkuvaiheessa seura tarjoaa lähes kaiken harrastamista varten ja aikuisurheiluvaiheessa seuran rooli muuttuu enemmän yhteisöllisen ja rahallisen tuen muotoon. Koko ajan rinnalla kulkee myös koulujen tarjoama toiminta ja tuki.

Ikä	4-7 v.	8-10 v.	11-12 v.	13-15 v.	16-19 v.	20 v. ->
KOULU TARJOAA	Liikuntatunnit ja iltapäiväkerhot			Liikuntapainotteiset yläkoulut	Urheiluoppilaitokset	Urheiluakatemit
				Yleisvalmennus	Aamuvalmennus	Valmennus
SEURA TARJOAA	Urheilukoulu					
	Mini- ja juniorivalmennusryhmät			Nuorisovalmennusryhmät		
	Monilajikerho			Lajikoulu		
	Harrastamisen olosuhteet					
	Koulutetut ohjaajat ja valmentajat			Valmennus mahdoll. mukaan		
			Uraohjauspalvelut			
			Tukipalvelut (esim. fysioterapia ja valmennustuki)			

Vantaan Salamet - urheilijan polku

Urheilutarvike
M. Kiilunen

Myymälä: Isokiventie 19 i, Kerava
puh. 0400 433 919
www.urheilukiilunen.fi

Toimitamme urheiluvälineet ja -varusteet edullisesti ja nopeasti perille asti.

Meiltä saat myös tarvikkeet, joita et muualta löydä!

Flying Finn

Vantaan Salamia mukana tukemassa K-supermarket Pähkinärinne

Tavallista parempi ruokakauppa!

K SUPERMARKET

K-Supermarket Pähkinärinne
Päivi ja Tapio Dansk, kauppiat

Lammaslammentie 9
avoinna ark. 7.00-21.00, la 7.00-18.00, su 12.00-18.00

ELA TÄYSILLÄ.



KUN SYÖ HYVIN, SEN TUNTEE.

Elä täysillä

Arila
PROTEIN



Liikunta-alan johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelman yliopettaja Kari Puronaho herättelee seuratoimijoita.

Liikuntaseuratoimintaa markkinoitava laajemmin

- Lasten ja nuorten liikunnan hinta keskiöön

Liikuntaharrastusten hintaa tutkinut HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun yliopettaja **Kari Puronaho** paljastaa, että liikunnan harrastamisen kokonaiskustannukset ovat kasvaneet kolminkertaistuneet noin kymmenen viime vuoden aikana. Puronahon mukaan eri lajien kustannuskehityksessä on suuria eroja. Yleisurheilu kuuluu edullisimpien tässä tutkittujen lajien joukkoon. "Harrastusintensiiteetti (lue kilpaurheilu) tuo mukanaan myös yleisurheilussa kasvavat kustannukset. Selvä on, että mitä enemmän harrastat, sitä enemmän maksat."

Liikunnan harrastamisen kokonaiskustannusten kehitystä arvioitaessa mukana oli 11 lajia (hiihto, jääkiekko, jalkapallo, koripallo, pesäpallo, ratsastus, salibandy, taitoluistelu, tanssi, uinti ja yleisurheilu). Nämä lajit olivat mukana myös aiemmassa tutkimuksessa, missä tutkimusaineisto oli vuosilta 2001–02 ja johon tuloksia nyt verrattiin.

Liikunnan harrastaminen seuroissa kallistunut

Harrasteliikunta on tutkijan mukaan kallistunut jonkin verran, mutta kilpaurheilu, joissa harrastusintensiiteetti on kasvanut selvästi, on kallistunut paljon; jopa kaksin- tai kolminkertaiseksi. "Harrastuskaudet ovat pidentyneet ja vuosittaisten harrastuskertojen määrä on lisääntynyt. Mikäli tavoitteena on mahdollisuus harrastaa ja/tai kokeilla useita lajeja nuorena, on se harrastusintensiiteetin kasvun ja kausien pitenemisen myötä vähentynyt."

"10 vuotta sitten lapset harrastivat usein kolmea lajia nuorimmissa ikäluokassa, kahta keskimmissä ja yhtä vanhimmissa, nyt usean liikuntalajin harrastaminen kilpailuissa tullut mahdottomaksi jo 11–14-vuotiaana", Puronaho toteaa.

"Silloin kun seurat eivät tarjoa mahdollisuutta harrastaa lajia murrosikäisenä noin kaksi kertaa viikossa, vaan keskittyvät vähintään 220 kertaa vuodessa tapahtuvaan kilpaurheiluun, on kysymyksessä ei suinkaan drop-out/off vaan throw-out", Puronaho lataa.

"Seurat käytännössä heittävät suuret määrät vielä lajista kiinnostuneita nuoria pois harrastuksesta ja lajitoiminnasta. Samanaikaisesti seurat valittavat vapaaehtoistyöntekijöiden vähäisyyttä ja hylkäävät kiinnostuneita harrastajia ja tulevaisuuden potentiaalisia vapaaehtoisia, varainhankki-

joita tai yhteistyökumppaneita pois lajitoiminnasta."

Puronaho näkee lajiharrastajien kokonaismäärän olevan myös lajiliittojen intressissä. "Sellainen henkilö, joka on "heitetty ulos" seuratoiminnasta ei kuulune tulevaisuuden potentiaalisimpien yhteistyökumppaneiden joukkoon."

Edullisempää toimintaa

Tutkija suosittelee, että seurojen tulisi järjestää toimintaa myös murrosikäisille kaksi kertaa viikossa ja samalla toteuttaa jopa seurojen omiin sääntöihin usein kirjattua tavoitetta laajojen harrastajaryhmien tavoittamisesta lajin piiriin.

Tämä ei Puronahon mukaan missään nimessä tarkoita sitä, että olemassa olevasta kilpaurheilutoiminnasta tulisi luopua tai edes vähentää vaan sitä, että toimintaa järjestetään lisää.

"Välttämättä uusi murrosikäisten toiminta ei edes vaadi runsaasti lisäresursseja tai työpanosta. Uusi, aiempaa edullisempi toiminta, voisi hyvin tuoteistettuna olla seuran kannalta kannattavaa eli ylittää tuotantokustannuksensa. Ryhmit voivat toimia ja nykyäänkin usein toimivat hyvin itsenäisesti."

"Seuratoiminta on suosittua ja monet aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että yli 200.000 lasta nykyistä enemmän haluaisi harrastaa seurassa, mutta syytä tai toisesta se ei tällä hetkellä ole mahdollista (esim. Kansallinen Liikuntatutkimus 2010)", kertoo Puronaho.

"Liikuntaseuratoiminnan markkinointi muille resursoijille kuin harrastajat ja heidän vanhempansa on edelleenkin epäonnistunut tai sitä ei ole tehty lainkaan, koska resursseja läheskään kysyntää vastaavaan liikuntatoiminnan järjestämiseksi ei ole olemassa", summaa Puronaho.

2012	Yleisurheilu	11 lajin keskiarvot
Kilpaurheilijat 6-10 v	1.360	3.068
Kilpaurheilijat 11-14 v	2.231	4.642
Kilpaurheilijat 15-18 v	3.424	7.541
Harrasteurheilijat 6-10 v	624	1.586
Harrasteurheilijat 11-14 v	985	2.109
Harrasteurheilijat 15-18 v	1.333	2.440

2001

Kilpaurheilijat 6-10v	738	1.495
Kilpaurheilijat 11-14v	1.325	2.646
Kilpaurheilijat 15-18v	1.916	4.207
Harrasteurheilijat 6-10v	465	926
Harrasteurheilijat 11-14v	498	1.075
Harrasteurheilijat 15-18v	545	828

TAULUKKO 1.
Lajikohtainen keskimääräisten kustannusten kehitys
2001–2012
(yleisurheilu ja 11 tutkitun lajin keskiarvot)

MITÄ LAPSEN YLEISURHEILU OIKEASTI MAKSAA?

Viimeistään siinä vaiheessa, kun perheen toinen lapsi haluaisi aloittaa uuden harrastuksen, vanhemmat alkavat pohtimaan uuden harrastuksen kustannuksia. Perheen harrastajamäärän kasvaessa normaali palkansaaja toteaa usein, että meidän Jami-Petteristä ei ehkä sittenkään tule NHL-kiekkoilijaa tai huippuratsastajaa.

Lasse Riihimäki

Yleisurheilussa kulut saa pidettyä kurissa

Yleisurheilu on kokonaiskustannuksiltaan yksi edullisimmista lajeista. Jäsen- ja kausimaksujen hinnat on ilmoitettu suurimpien seurojen nettisivuilla selkeästi. Yleensä maksut kasvavat iän (harjoittelukertojen) mukaan. Näiden maksujen lisäksi harrastaja voi joutua hankkimaan myös vakuutuksen, lisenssin, kilpa-asuja ja -välineitä. Jäsenmaksu on yleensä muutamia kymmeniä euroja vuodessa. Toimintamaksu on noin 100–200 euron tuntumassa per kausi, joita yleisurheilussa on kaksi; talvi- ja kesäkausi.

Yleisurheilu ei ole välinelaji

Lapset juoksevat ja hyppivät jaloilla, eivät välineillä. Ensimmäiset vuodet pärjää mainiosti hyvillä nauhalenkareilla, jotka päivitetään jalan kasvamisen vuoksi joka tapauksessa vähintään kerran vuodessa.

Lähinnä kisoissa käytettävät yleispiikkarit maksavat 50–100 euroa, mutta ne voi hyvin ostaa käytettynä ja kestävät helposti kolmenkin lapsen urheilut. 10-vuotiaaksi asti kilpaileminen onnistuu hyvin myös laadukkailla lenkkiosuilla. Talvikaudelle tarvitaan koulujen saleja varten sisäpelikengät.

Harjoituksissa ja kilpailuissa järjestävä seura tarjoaa heittovälineet, kuten kuulaa, moukarin, kiekon ja keihään. Myös yleisurheilukenttien varustukseen kuuluvat normaalit yu-välineet, joita kentän käyttäjät voivat lainata.

Mikäli haluaa harjoitella heittoja kotiloissa, käytetty tennispallo lentää hyvin eikä harmita, jos se ennätysheiton tuloksena katoaa metsään. Kuulaksi käy noin kaksi kiloa painava pyöreähkö kivi, joita voi hakea metsästä jokamiehen oikeudella. Keihäksi käy hyvin lepstä tuunattu keppi.

Seura-asuja suosittelaa, mutta ne eivät ole pakollisia

Kilpa-asujen suhteen käytänteet vaihtelevat seuroittain. Joissakin seuroissa kilpailaan aina seuran kilpa-asuissa. Vantaan Salamissa suositel-

laan seura-asun käyttöä kilpailuissa. Seura-asut ovat hyvälaatuisia kilpa-asuja ja verryttelypukuja. Jos verkkarin hankinta on joka tapauksessa ajankohtainen, seuran suuret ostomäärät mahdollistavat varsin kilpailukykyisen hinnan ostajalle. Ostopakkoa ei kuitenkaan ole.

Kilpailut

Vantaan Salamissa toimintamaksu sisältää kilpailuisenssin, joka oikeuttaa osallistumaan kilpailuihin. Maksuun sisältyy myös vakuutus. Salamat kuuluu Helsy:n (Helsingin Seudun Yleisurheilu ry) ja sen järjestämissä kilpailuissa seura maksaa osallistumismaksun. Seuran omat kilpailut ovat jäsenille pääosin ilmaisia.

Kilpailuissa nuorimpien sarjat ovat yleensä alle 9-vuotiaille, joihin nuoremmatkin voivat tulla osallistua. Seurojen omilla leikkimielisissä kilpailuissa sarjoja voi olla jopa 4-vuotiaille. Virallisissa kilpailuissa tytöt ja pojat kilpailevat omista sarjoistaan.

Pääkaupunkiseudulla on tarjolla hyvätaoisia kilpailuja ympäri vuorokauden. Kesällä kilpailaan ulkoradoilla ja lokakuussa siirrytään halleihin.

Yleisurheilu on kokonaiskustannuksiltaan yksi edullisimmista lajeista.

Kaikki kilpailut löytyvät osoitteesta www.kilpailukalenteri.fi. Etukäteen kilpailuihin ilmoittautumalla hinnaksi tulee yleensä 5–10 euroa/laji. Jälki-ilmoittautuminen (paikan päällä) maksaa yleensä tuplasti enemmän.

Neljän lajin kattava menu, joka sisältää alkupalaksi pikajuoksuja ja pituushyppyä, pääruoaksi kuulantyytön ja jälkiruoaksi 1000 metrin juoksu, maksaa noin 20 euroa ja kestä 3–6 tuntia. Osallistua voi tunti myös yksittäisiin lajeihin.

Tulokset kirjautuvat automaattisesti ilmaiseksi Tilastopaja.fi -sivustolle. Lisenssin omaaville tulee sivustolle automaattisesti myös oma profiili, jonne kirjautuvat kaikki virallisissa kisoissa tehdyt tulokset. Näin tulokset on helppoa. Pientä maksua vastaan kirjautunut käyttäjä saa käyttöönsä valtakunnalliset tilastot lapsesta aikuiseen.

Esimerkkilaskelma 8-vuotiaan aktiivisesti kilpailevan yleisurheilukoululaisen* kustannuksista vuoden aikana Vantaan Salamissa

Jäsenmaksu	20 e
Toimintamaksu kesäkausi* (sis. lisenssin ja vakuutuksen)	160 e
Toimintamaksu talvikausi*	160 e
Seuran asusteet	50 e
Kilpailumaksut (noin 10 kilpailu)** (n. 10 kilpailua, 2 lajia/kilpailu = n. 120 e)	0–120 e
Kilpailuvälineet	0 e
Yhteensä	390–510 e



*Salamissa voi osallistua joko yleisurheilukouluun tai nuorisovalmennusryhmään. Vantaan Salamien toimintamaksuista saat lisätietoja osoitteessa www.vantaansalamat.net
**Ei sisällä tulos- ja osallistumisbonuksena ostettuja tikkareita ja jäätelöitä

MAASEUDUN TULEVAISUUS

Suomen 2. luetuin päivälehti



Ilmestyy 3 kertaa viikossa

Ajankohtaista ja ammatillista tietoa sekä monipuolista sisältöä elämänmenoon

Lisänä kuukausiliite Kantri ja Suomalainen Maaseutu -liite

Tutustu ja tilaa:



netissä: www.maaseuduntulevaisuus.fi/netti

puhelimitse: numerosta 020 413 2277 (ark. klo 8-16)

tarjous on voimassa 30.11.2014 asti

mainitse tilatessasi tilaustunnus MM4066

MAASEUDUN TULEVAISUUS

319 000 lukijaa (KMT 2013)
Levikki 80 754 (LT 2013)

Päiväleirillä vietetään kesälomapäiviä kivassa seurassa

Päivien aikana tutustutaan yleisurheilulajeihin ja liikutaan muutenkin monipuolisesti.



Lajeihin tutustutaan monipuolisesti. Tässä menossa aitajuoksuharjoitus.

Koululaisten loman alku kesäkuun alussa menee usein vielä vanhempien lomia odotellessa. Vantaan Salamien päiväleiri on loistava ratkaisu mietittäessä lapsille tekemistä kesän alku- ja loppuviikoiksi. Päiväleiri järjestetään sekä kesä- sekä elokuussa.

Kesäkuussa leireillään reilut kaksi viikkoa ennen juhannusta ja elokuussa koulun alkua edeltävä viikko. Päivät alkavat klo 10.00 ja päättyvät klo 14.00.

Helppo tapa tutustua yleisurheiluun

Salamien päiväleiri on tarkoitettu noin 7–12-vuotiaille tytöille ja pojille. Päivien aikana harrastetaan monipuolisesti liikuntaa, mutta yleisurheiluseurasta kun on kysymys, jokaisena päivänä tutustutaan myös tarkemmin yhteen yleisurheilulajiin.

"Päiväleirillä on tarkoitus tutustuttaa osallistujia yleisurheiluun, mut-

ta muutakaan monipuolista liikuntaa ei unohdeta. Päivien aikana pelaillaan, leikitään ja tekeminen on muutenkin monipuolista. Myös jo lajia harrastavat on otettu huomioon päivien sisällössä", kertoo seuran toiminnanjohtaja Rita Huttu.

Vaikka periaate onkin, että leirin aikana ulkoillaan ja urheillaan säällä kuin säällä, niin sadepäivinä on mahdollista myös olla sisätiloissa esim. pelailemassa lautapelejä.

Lasten suosikkilaji on moukarinheitto

Monena vuonna päiväleirillä ohjaajana toiminut Aimag el Issaoui kertoo lasten suosikkilajin olevan moukarinheitto.

"Leirillä on yleensä pidetty lajitoivepäivä ja ylivoimaisesti suosituin laji on ollut kumimoukarinheitto. Virallisia kisamoukareita leirillä ei käytetä, vaan kyseessä ovat turvalliset ja pehmeät lasten harjoiteluun tarkoitetut välineet", tarken-

taa Aimag.

"Myös korkeushyppy ja keihäänheitto ovat suosittuja päiväleiriläisten keskuudessa. Näitä toivelajeja pyritään ottamaan mukaan mahdollisimman paljon", kertoo Aimag leirin sisällöstä.

Aamupäivät käytetään yleisurheilulajiin tutustuen ja iltapäivät vietetään esim. pelaillen, leikkien ja muuta kivaa puuhastellen.

Päivän tauottaa keskipäivän lounashetki. Lounaan tuo jokainen osallistuja mukanaan. "Lounashetki tuo hyvän tauon touhuamiseen ja energiatankkauksen jälkeen jaksaa taas touhuta. Tarkoitus on, että päivän jälkeen kotiin lähtee iloinen ja punaposkinen lapsi", kertoo Aimag ja toivottaa kaikki kiinnostuneet mukaan tämän kesän leirille. •

Kesälomalaisien päiväleiri

Päiväleiri kesälomalaisille järjestetään kesä- ja elokuussa. Päiväleiri 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 Myyrmeen yleisurheilukentällä 2.–18.6. ja 4.–8.8.2014 ma–pe klo 10.00–14.00

Hinta: 110 e (2.–18.6.) (sisälentä 10 e) ja 50 e (4.–8.8.). Osallistuminen mahdollista myös vain osan aikaa. Kysy viikko-/päivähintaa. Laskutus tapahtuu etukäteen toukokuussa.

Ilmoittaudu mukaan täyttämällä ilmoittautumislomake www.vantaansalamat.net -sivuilla.

Lisätietoja: toimisto@vantaansalamat.net, p. 045-1130 373.



UrheiluPuisto
MYYRMÄKI

www.mup.fi

LIIKUNTAA • KULTTUURIA • ELÄMYKSIÄ



RUOTSI-OTTELU

30.–31.8.2014
Olympiastadion
Helsinki

**Ruotsi-ottelu 30.–31.8.2014
Helsingin Olympiastadionilla**

Lähde mukaan kokemaan tunnelma ja osta lippusi Vantaan Salamien kautta. Tuet samalla seuran toimintaa!
Lippuja voivat ostaa yksityiset henkilöt sekä yritykset.

Uutuutena Suomi-klubi!
Suomi-klubilla yhdistyvät erinomaiset katsomopaikat, ruoka- ja juomatarjoilu sekä laadukas ohjelma. Hinta 129 e/hlö. Suomi-klubi on auki lauantaina ennen ottelun alkua.

Kysy lippuja: toimisto@vantaansalamat.net, p. 045 1130 373
www.ruotsiottelu.fi

**RUOTSI-OTTELU
UUDISTUU**

Antti-Pekka Soninen

Ruotsi-ottelua, joksi maaottelun nimi on virallisissakin yhteyksissä jälleen palautettu, voi hyödyntää koko suomalainen yleisurheiluväki, sillä sen seuraliput ovat tulleet nyt myyntiin Suomen Urheiluliiton kautta.

Seuroilla on mahdollisuus lunastaa pääsylippuja edulliseen hintaan ja myydä ne normaalihintaisina, jolloin erotus jää kokonaan seuralle esimerkiksi juniortyöhön käytettäväksi.

- Ruotsin kaatoon valittu urheilija tarvitsee koko seuransa tuen. Ei lähetetä pelkästään urheilijaa "rintamalle", vaan taustajoukot tulevat mukaan! Suomen Urheiluliiton tapahtumapäällikkö **Jaana Mähönen** kuvailee seuralippuidean merkitystä.

Olympiastadionin suurimman vuoksi seuraavat kaksi kertaa Suomen puolella otellaan jossakin muualla kuin Helsingissä. Mähönen arvelee, että sillä saattaa olla jopa myönteisiä vaikutuksia lippujen seuramyyntiin.

- Jos ottelu järjestetään sisämaapaikkakunnalla, sinne voi olla helpompi saada väkeä tulemaan esimerkiksi maamme keski- ja itäosista vuosina 2016 ja 2018.

Naisten seiväskilpa perjantaina Narinkkatorilla

Merkittävien muutosten Ruotsi-otteluun on se, että myös tällä puolen Pohjanlahtea palataan ottelemaan lauantaina ja sunnuntaina perjantain ja lauantain sijasta.

- Kartoitimme seuraihmissen, urheilijoiden sekä Urheiluliiton henkilökunnan mielipiteitä, ja tuloksena oli, että palasimme aloittamaan ottelun lauantaina, Mähönen kertoo.

- Tätä ovat ruotsalaiset aina toivoneet, ja suomalaisetkin pitkämatkalaiset katsojat pääsevät paremmin paikalle lauantaina kuin perjantaina, hän perustelee.

Perjantainakin toki tapahtuu, sillä ensimmäiset lajipisteet ovat jaossa naisten seiväskilpissa ottelun esittelytilaisuuden yhteydessä Helsingin ydinkeskustassa, Narinkkatorilla.

- Se on mielenkiintoinen kokeilu - maisintainen, jonka tarkoituksena on saada ennen muuta helsinkiläiset kiinnostumaan ottelusta

ja tulemaan seuraavina päivinä Olympiastadionille, Mähönen sanoo.

Uusvanhaa on myös 17-vuotiaiden tyttöjen ja poikien ottelun palauttaminen Espoon Lepävaarasta Olympiastadionille. Nuorten ottelun ei myydä pääsylippuja, joten ottelunelmaan pääsee virittytymään ilmaiseksi.

Ruotsin puolellahan nuoret ovat aina mitelleet samalla stadionilla kuin aikuiset. Mähönen uskoo sen tuovan lisäarvoa koko tapahtumalle.



Kuva: SUL

- Lepävaara on ollut hieman intiimimpi ympäristö nuorten ottelulle, mutta Olympiastadionilla he varmasti kokevat tiiviimmän olevansa mukana samassa ottelutapahtumassa. Ottelutapahtuman punaisena lankana kaiken kaikkiaan on toiminnan tiivys perinteitä kunnioittaen, mutta kuitenkin myös jotain uutta luoden, Mähönen arvioi.



Vantaan Salamet osallistuu vuonna 2014 alueensa piirikilpailuihin sekä järjestävänä seurana finaaliin

Vattenfall Seuracup 1. osakilpailu, 10.6.2014, Myyrmäki
T/P11: 60 m aj, 1000 m, pituus, kiekko ja 4 x 50 m viesti
T/P13: 60 m aj, 1000 m, korkeus, keihäs ja 4 x 100 m viesti
T/P15: 100 m, 2000 m, seiväs, kuula ja 4 x 100 m viesti
N/M17: 200 m, kolmiloikka ja kuula

Vattenfall Seuracup 2. osakilpailu, 6.8.2014, Hiekkaharju
T/P11: 60 m aj, 150 m, korkeus, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P)
T/P13: 60 m aj, 200 m, pituus, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P)
T/P15: 80/100 m aj, 300 m, kolmiloikka, moukari ja 4 x 800 m viesti (2T/2P)
N/M17: 800 m, seiväs ja keihäs
Lisäksi 11–15-vuotiaiden sarjoissa (T tai P) 1000 m kilpakävely

Vattenfall Seuracup finaali – Tera-sarja, 30.8. Myyrmäki
T/P11: 150 m, 1000 m, pituus, keihäs
T/P13: 60 m aj, 1000 m, korkeus, moukari
T/P15: 80/100 m aj, 2000 m, seiväs, kuula
N/M17: 200 m, pituus, kuula
Sukkulaviesti 16 x 60 m

www.vattenfallseuracup.fi

Vattenfall Seuracup finaali Myyrmäessä 30.8.

Onko asuntokauppa ajankohtainen? UUSI, TEHOKAS, MYYTÄVÄN ASUNTO- KOHTEEN VIDEOESITTELY

Kohde-esittelyä tukeva, turvallinen ja vain internet asuntomyynti sivustoilla näkyvä.

Välittäjäme pääkaupunkiseudulla arto.salminiitty@kotineliö.fi
Arto Salminiitty, Lkv 0400 516211,

Vantaan Salamet yhteistyöyrittäjä / Jäsenedut Kysy lisää!

Välityspalkkiot velattomasta kauppahinnasta owh. Osake 3,69 % sis.olv, kiinteistö 4,92 % sis. olv, minimi 2.900 €, asiakirjakulut 200 €, tai kohdekohtaisen tarjouksen mukaan



www.kotinelio.fi | Näsilinnankatu 30, 33200 Tampere | puh. 0400 516 211



Korujen myyntihinnasta 1/3 lahjoitetaan Uusi Lastensairaala 2017 -hankkeelle.

75,00 € sis.ketjun

Pennti Taskinen otti mahtavat kuvat vedenvaraan joutuneesta Hiripöllöstä Tuusulanjärven ja pelasti linnun kajakkinsa päälle. Salimme ajatuksen tehdä pöllöstä korusarjan ja auttaa samalla lapsia saamaan hyvää hoitoa uudessa Lastensairaala 2017.

Kultaseppä taitelija Jari Saari muotoili kuvien perusteella Pöllökortut. TT-Kulta on valmistanut korut.

TT-kulta Varisto
Sarkatie 1, 01720 Vantaa
puh 09 - 852 4508
avoinna ark 10-18 ja la 10-14

TT-kulta Klaukkala
Klaukkalantie 57, 01800 Klaukkala
(Yläviiri / Pussukan talo)
puh 050 433 5158
avoinna ark 10-18 ja la 10-15

Vattenfall Seuracup-huimaan päästään Vantaalla todenteolla, kun seuracupin 1. osakilpailu järjestetään Myyrmäessä, 2. osakilpailu Hiekkaharjussa ja kaiken huipentama finaali jälleen Myyrmäessä.

Valtakunnallinen yleisurheilu Vattenfall Seuracup järjestetään tulevina kesinä jo 17. kerran. Vattenfall Seuracupissa 11-17-vuotiaat nuoret kilpailevat ikäluokittain lähes kaikissa yleisurheilulajeissa. Parhaat seurajoukkueet etenevät finaaleihin asti.

Cupissa yhdistyvät yleisurheilun hienot osat: kova ja jännittävä kilpailu ja joukkueen yhteishenki. Seuracupista mielenkiintoisen tekee nimenomaan sen joukkuehenkisyys. Pisteitä kerätään seuran yhteiseen pistepottiin ja jokaisen osallistujan suoritus ratkaisee, kun seurat laitetaan paremmuusjärjestykseen. Finaaleihin kutsutaan eniten piirikisoissa pisteitä keränneet seurat, joten finaaleissa nähdään valtakunnan parhaimpia nuoria urheilijoita.

Vuonna 2013 Vattenfall Seuracupiin osallistui n. 200 seuraa ja yli 10 000 lasta ja nuorta.

Finaalit maaotteluviikonloppuna

Finaalit järjestetään maaotteluviikonloppuna lauantaina 30.8. neljässä eri sarjassa kunnan asukasluvun mukaan. Isoimman, Tera-sarjan, finaali järjestetään Myyrmäessä ja järjestelyistä vastaa Vantaan Salamet.

Järjestävän seuran urheilijat pääsevät mukaan finaaliin tunnelmaan, joten Vantaan Salamissa odotetaan tulevaa finaalia innolla.

"Olimme viime vuonna jo lähes finaalisoi- n joukkue ja tänä vuonna on tarkoitus kir- kastaa osakilpailujen jälkeinen sijoitus sellai- seksi, että finaali paikka irtoaa piirikisojen si- joituksenkin perusteella, vaikka sinne järjestä- jän ominaisuudessa pääsemmekin", kertoo val- mennuspäällikkö Olli-Pekka Mykkänen.

"Meillä on kasassa kesälle iskukykyinen joukkue ja usko tarvittavaan tason nostoon on luja", kertoo Mykkänen.

Olympiastadion täyttyy finaali joukkueiden urheilijoista

Lisämausteen finaali päivään tuo Ruotsi-ottelu, jonka yhteydessä Helsingin Olympiastadionilla juostaan 8 x 200 metrin viesti (T/P11-13-15-17) kukin Vattenfall-sarjan kahden parhaan joukkueen kesken. Näin ratkotaan siis myös valtakunnallisesti Vattenfall Seuracupin voitta- ja kymmenien tuhansien katsojien edessä.

Kaikkien osallistuneiden seurojen urheilijat pääsevät lisäksi juoksemaan yhdessä muiden joukkueiden kanssa stadionille "kunniakier- rosta" ja lopuksi katsomoon kannustamaan Suomi maaotteluvoittoon. Tulossa on huikkea elokuinen viikonloppu!

Järjestäjät odottavat onnistunutta kisapäivää

Paitsi urheilijoille, myös katsojille ja toimitsijoille on tulossa ikimuistoinen päivä. Päivän alkuun nähdään Suomen yleisurheilun tulevat tekijät Myyrmäessä ja sen jälkeen aina yhtä kiinnostava Ruotsi-ottelu Olympiastadionilla.

Toimitsijänäkökulmasta katsottuna Vattenfall Seuracup finaalin järjestelyt ovatkin jo alkanet.

"Kisojen järjestämisestä vastaava ydinporukka on ollut Suomen Urheiluliiton järjestämässä info-tilaisuudessa, jossa käytiin läpi finaalin läpiviemisen kannalta oleellisia asioita", kertoo kisajärjestelyistä vastaava Ari Jyrälä.

"Seurassa on vahva osaaminen kisajärjestelyistä ja useita satoja urheilijoita kokoavan kilpailutapahtuman järjestäminen on meille iso ja hieno asia. Samaa myös tarvittaessa apua muista seuroista. Järjestelyt tulevat varmasti sujumaan erittäin hyvin ja saamme kaikki nauttia hienosta kisapäivästä", uskoo Jyrälä.



Urheilullinen elämänrytmi oleellinen osa kehitystä

Urheilijana kehittyminen perustuu pitkälti hyvään arkielämän kokonaisuuteena.

Olli-Pekka Mykkänen

Hyvä arkielämän kokonaisuus koostuu sopivasta suhteesta harjoittelua ja siitä palautumista. Urheilullisessa elämänrytmissä on keskeistä hallita oma ajankäyttöä ja sen avulla optimoida urheilijana kehittymistä. Säännöllinen elämänrytmi ja nuorella esimerkiksi hyvin onnistuva urheilun ja koulun yhteensovittaminen luo pohjan tasaiselle kehitykselle.

Palautumisen merkitys kehityksessä

Kunnon kehittyminen perustuu aina määrällisesti riittävään ja sopivasti vaihtelua sisältävään harjoitteluun. Ainoastaan haastamalla kehoa aiempaan verrattuna erilaisilla harjoitusryhmillä saadaan aikaiseksi kehittymistä. Toisaalta harjoittelu tarvitsee vastapainoksi sopivasti lepoa eli palautumista, sillä varsinainen kunnon kehittyminen tapahtuu levossa. Laadukkaan palautumisen avulla elimistö toipuu harjoittelun aiheuttamasta kuormituksesta entistä paremmalle suorituskykytasolle. Liian suuri kuormitus suhteessa lepoon on taas useimmiten syynä loukkaantumisille, rasitusvammoille ja ylikuormittumiselle.

Laadukas palautuminen koostuu laadukkaasta levosta ja laadukkaasta ravinnosta. Kasvavan nuoren urheilijan on hyvä muistaa, että vain riittävä unen määrä takaa kehittymisen. Unen määrä vaikuttaa paitsi palautumiseen edellisestä harjoituksesta myös keskittymiskykyyn seuraavassa harjoituksessa. Laadukas ravinto koostuu hyvistä arkipäivän valinnoista, jota eivät yksittäiset lipsahdukset heikennä. Vastaavasti yksittäinen hyvä päivä ei tee juuri mitään hyvää, kokonaisuus ratkaisee.

Kokonaisuuden hallinnan kautta tuloksiin

Urheilullisen elämänrytmin hallintaan liittyy olennaisesti kokonaisuuden hallinta. Esimerkiksi stressaavat viikot kouluissa, matkustelu, sairastelu tai ylipäätään liian kova kiire voivat aiheuttaa harjoittelun lisäksi ylimääräistä kuormitusta nuorelle urheilijalle, jolloin elimistö vaatii lisää lepoa viikkorytmiin. Nämä asiat tulisi pyrkiä huomioimaan harjoittelun suunnittelussa ja tämän vuoksi on tärkeää olla rohkea ja kertoa valmentajille, mikäli esimerkiksi kouluviikot ovat poikkeuksellisen rasittavia.

Vantaan Salamat ja Aava-Orto-Lääkärit Lääkäriasema sekä Pikkujätti tekevät yhteistyötä vuonna 2014!

Länsi-Vantaalla lähin Lasten ja nuorten lääkäriasema Pikkujätti sijaitsee Myyrmannissa.

Pikkujätti tarjoaa asiantuntevia erikoislääkäripalveluita. Lisäksi asemilla on saatavilla laboratorio- kuvantamis- ja leikkaussalipalvelut sekä allergiayksiköt.

Aina kun sinulla on kysyttävää vammojen hoidosta/hoitoketjusta yms. voit ottaa yhteyttä seuran yhteyshenkilöön:

vastaava fysioterapeutti, yhteyspäällikkö Jari Pylvänäinen
GSM 0500-434 214, 09-6866 020 tai jari.pylvanainen@orto-laakarit.fi

ORTO-LÄÄKÄRIT LÄÄKÄRIASEMA OY

Yrjönkatu 36 A II-kerros 00100 Helsinki

PIKKUJÄTTI®
LASTEN JA NUORTEN LÄÄKÄRIASEMA



(09) 530 501

- **Pikkujätti Itäkeskus**
Itäkatu 7, 2. krs, Helsinki
- **Pikkujätti Myyrmäki**
Iskoskuja 3 C, 3. krs, Vantaa
- **Pikkujätti Järvenpää**
Mannilantie 44 A, 3. krs, Järvenpää
- **Pikkujätti Tapiola**
Länsituulentie 1 A, 2. krs, Espoo
- **Pikkujätti Kamppi**
Annankatu 32, 2.krs, Helsinki

www.pikkujatti.fi



Vantaan Salamien valmennusryhmien vetäjät kuvassa. Vasemmalta Brandon Banda, valmennuspäällikkö Olli-Pekka Mykkänen, Sanna Ruotoistenmäki, Pasi Kanerva, Jari Niskanen, Minsku Eklund ja Tiina Marttila.

SALAMIEN TOIMINNAN KULMAKIVENÄ OSAAVAT SEKÄ INNOKKAAT OHJAAJAT JA VALMENTAJAT

Vantaan Salamien ohjaajat ja valmentajat vievät valmennustietoutta nuorille urheilijoille eteenpäin sekä saavat nuoret innostumaan urheilimisesta. Ohjaajien ja valmentajien joukosta löytyy sekä kokeneita konkareita että valmennusuran alkutaipaleella olevia hyviä valmentajia. Kaikki toiminnassa mukana olevat valmentajat ovat hyvin koulutautuneita sekä nuorten ohjaamisen että yleisurheilun lajituntemuksen saralla.

Ohjaajat ja valmentajat tekevät valmennustyötä oman työnsä ohella ja nauttivat nuorten urheilijoiden liikkuttamisesta. "Seurassamme mukana olevat valmentajat ja ohjaajat ovat kullan arvoisia. He tekevät tärkeää työtä käyttäessään omaa aikaansa nuorten liikkuttamiseen, opettaakseen terveitä elämäntarjoja ja viedessään liikunnallisen elämäntavan iloviesti eteenpäin. Jokaisella ohjaajalla on valmennustyötä tehdessään aina päällimmäisenä mielessä nuoren urheilijan etu ja jokainen mukana oleva nuori on yhtä tärkeä. Ilman toimintaan sitoutuvia ohjaajia ja valmentajia ei seuran toiminta olisi mahdollista", valmennuspäällikkö Olli-Pekka Mykkänen kertoo.

Iain Donnan

VINKKEJÄ KILPAILUUN VALMISTAUTUMISEEN

Tässä muutamia yksinkertaisia vinkkejä kilpailuun valmistautumiseen:

Kunnon viimeistely:

Kovaa harjoittelevat urheilijat antavat pääkilpailujen lähestyessä keholle extralepoa. Tästä käytetään nimitystä "herkistely". Tieteellisesti on todistettu, että suorituskykyä voi nostaa vähentämällä harjoittelun määrää ennen pääkilpailua. Tehot harjoittelussa on kuitenkin pidettävä korkealla.

Olosuhteet:

Jos mahdollista, niin selvitä etukäteen kisapaikalla olevat olosuhteet (esim. verryttelymahdollisuudet, kisakanslian sijainti ja aikataulu sekä maratonilla reitin nousut ja laskut).

Harjoittelu:

Harjoittele systemaattisesti ja tähtää pitkälle. Etsi omaan harjoitteluusi sopivat olosuhteet. Älä tee harjoitusohjelmaan äkinäisiä muutoksia lähellä kilpailua.

Juoksuvauhti ja kilpailun kulku:

Ota selvää ennen kilpailua, mikä on sinulle sopiva juoksuvauhti esimerkiksi kestävyysjuoksussa. Muissa lajeissa tee itsellesi selkeä suunnitelma esimerkiksi verryttelyn sisällöstä, paljonko tarvitset aikaa askelmerkkeihin, harjoitusheittoihin ja -hyppiihin jne. Etsi itsellesi toimiva ratkaisu.

Varusteet:

Varmista, että sinulla on mukana kilpailuissa ja verryttelyssä tarvitsemasi varusteet ja sään mukainen vaatetus sekä myös varaudu äkillisiin säätilan muutoksiin.

Huom! Jokainen meistä toimii eri tavalla kilpailutilanteessa. Riittävän kilpailukokemuksen kautta opit itsellesi sopivat valmistautumistavat!

Matkustus kisapaikalle:

Suunnittele kyydit kisapaikalle hyvissä ajoin. Ole kisapaikalla vähintään tunti ennen starttia, 2 tuntia voi olla vieläkin parempi.

Ruokailu:

Varmista, että viimeisestä isosta ruuasta on riittävästi aikaa ennen kilpailun alkua ettei ruoka jää hölskymään mahassa. Yleensä 3-5 tuntia on sopiva aika viimeiselle isolle aterialle ennen kilpailua. Suosi paljon hiilihydraattia sisältävää ruokaa (esim. banaanit, vaalea leipä ja murot).

Juominen:

Juo paljon kisapäivänä ennen kilpailua, etenkin kuumana päivänä (vesi on paras). Ennen juoksun starttia vain pieni huikka. Kenttälajeissa suoritusten välissä voi ottaa pienen kuluksen.

Verryttely:

Tarkkaile ajan kulkua ja päättää etukäteen, monelta aloitit verryttelyn. Epätietoisuus voi saada aikaan hermostuneisuutta, joten on hyvä olla valmis verryttelyrutiini kisapaikalle mentäessä.

Kilpailun alku:

Älä hätäänny. Pidä pää kylmänä ja esimerkiksi kestävyysjuoksussa aloita itsellesi sopivalla vauhdilla. Muista kenttälajeissa, että ensimmäinen suoritus ei vielä ratkaise kaikkea, kilpailua on vielä jäljellä!



Vakuutukset, pankki ja sijoittaminen. Samasta paikasta ja sopivan läheltä!

Me LähiTapiolassa tarjoamme henkilökohtaista raha-asioiden ja vakuuttamisen asiantuntijapalvelua – sinulle sopivalla tavalla. Poikkea toimistollemme, varaa aika tapaamiseen tai pyydä edustajaamme käymään kotonasi!

LähiTapiola Myyrmäki, Liesikuja 7, 01600 VANTAA.

Puh. 010 219 0390

Aukioloajat: ma-to 10-17, pe 9.30-16

LÄHITAPIOLA PÄÄKAUPUNKISEUTU
Vakuutukset, pankki ja sijoittaminen

Puheluhinnat: www.lahitapiola.fi. Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiolan alueyhtiöt, LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö, LähiTapiola Pankki Oyj, LähiTapiola Varainhoito Oy (LähiTapiolan rahastoja hallinnoi FIM Varainhoito Oy). Eläkevakuutukset: Keskinäinen Työeläkevakuutusyhtiö Elo.

Aava Orto-Lääkärit

Ajanvaraus: 09 6866 020 tai www.aava.fi

JOTOS – vuosikymmenien Vantaan Salamat –tulokset

Rita Huttu

Vantaan Salamat julkaisi 1970-luvulta alkaen vuoteen 2000 asti Jotos-nimistä julkaisua. Vuosikymmenen tauon jälkeen Jotos herätettiin jälleen henkiin vuonna 2012. Lehti kertoo seuran tilastot ja ennätykset yhden kansien sisällä ja kasaa yhteen seuran urheiluvuoden tulokset.

2010-luvun Jotoksen henkiin herättäjinä ja lehden kasaajina toimivat **Mikko Viilo** yhdessä **Pasi Kanervan** kanssa. "Pääsy lehden tekemiselle oli rakentaa kokonaiskuva ja tilannetietoa siitä missä seura menee kokonaisuutena. Kauden aikana saavutettujen tulosten ja menestysten yhteen kerääminen tukee tätä", kertoo Viilo.

"Kun seuralla tällainen julkaisu jo aiemmin oli ollut olemassa, oli luonnollista palata tekemään Jotos-lehteä. Aikamoinen urakka kasaamisessa on, mutta lehden avulla voidaan helposti tehdä yhteenvetoa ja seurata seuran kehitystä niin yksilö, kuin seurasatolla. Tarkoitus on jatkaa lehden tekemistä joka vuosi", kertoo Kanerva, joka oli mukana kokoamassa Jotos-lehteä jo vuonna 2000, jolloin lehti ilmestyi viimeisen kerran ennen uutta tuloaan.

"JOTOS" = joukon tai jonon jättämä ura tai jälki

Ensimmäinen Jotos ilmestyi v. 1972 EVU:n (Etelä-Vantaan Urheilijat ry) yleisurheilujaoston julkaisuna. Tuon lehden olivat koonneet **Heikki Ollinkangas** ja **Osmo Junell**. Vuonna 1975 yu-jaosto erkani omaksi erikoisseuraksi, Vantaan Salamat ry:ksi, ja ensimmäinen Salamien Jotos ilmestyi v. 1976. Tuolloin lehden kasaajina toimivat **Olli Saarinen**, **Mikko Vesa** ja **Terttu Mäkelä**, kaikki seuran perustajajäseniä.

"Lehden tarkoitus oli kerätä yhteen kesän tulokset ja ennätykset helposti", kertoo lehteä 70-luvulla mukana tekemässä ollut seuran pitkäaikainen sihteeri ja kunniajäsen Terttu Mäkelä. "Kun seura vuonna 1975 erkani omaksi yleisurheiluseuraksi EVU:sta, jatkettiin yleisurheilujaoston työtä Vantaan Salamissa ja samalla Jotos-lehden julkaisua", kertoo Mäkelä tämän ainulaatuisen seurajulkaisun syntyhistoriasta. Nimensä mukaisesti lehti on jättänyt jälkensä seuran historiaan.



Sanni Kilpeläinen heitti viime kesänä seuran ennätyksellä itsensä myös Suomen tilaston kärkeen 13-vuotiaiden tyttöjen keihäissä.



Seuraennätyksen 38,45 Orimattilan SM-kisoissa juossut Nico Agard saavutti ajallaan SM-hopeaa P14 sarjan 300 metrillä.

Parturi Adam

Rajatorpan ostoskeskus
Nuijatie 12
Puh. 09-855 5767

Nyt myös naisille!

SEURAENNÄTYKSET 2013

	sarja	laji	tulos
Viestijoukkue	M17	3 x 800 m	6.44,21 (Arttu Turunen, Niklas Ulmanen, Risto Niskanen)
Viestijoukkue	P15	4 x 300 m	2.47,86 (Iiro Yliintinen, Nico Agard, Oskar Connell, Samuli Pessu)
Nico Agard	P14	100 m	12,09
Nico Agard	P14	200 m	25,1 hnw
Nico Agard	P14	300 m	38,45
Nico Agard	P14	300 m aj.	47,04
Viestijoukkue	P14	4 x 400 m	4.15,45 (Oula Mattila, Riku Illukka, Samuli Pessu, Nico Agard)
Viestijoukkue	P13	4 x 400 m	4.50,88 (Kristian Jauhiainen, Bilal Saeed, Pyry-Pekka Paukku, Juhani Vuokila)
Mirko Huovinen	P11	moukari (2,5 kg)	26,06
Julius Aho	P9	400 m	1.17,24
Julius Aho	P9	1000 m	3.31,32
Viestijoukkue	P9	4 x 50 m	36,44 (Tuomas Ahokas, Evert Haikola, Veeti Viilo, Julius Aho)
Viestijoukkue	P9	4 x 600 m	9.34,74 (Veeti Viilo, Evert Haikola, Samuel Aho, Julius Aho)
Olivia Leino	N17	1500 m ej.	6.02,20
Sanni Kilpeläinen	T15	Keihäs (400)	42,54
Iris Riivari	T14	300 m aj.	56,39
Sanni Kilpeläinen	T14	Keihäs (400)	42,54
Sanni Kilpeläinen	T14	Keihäs (600)	33,11
Sanni Kilpeläinen	T14	Kuula (3 kg)	10,64
Sanni Kilpeläinen	T14	Kiekko (750)	31,52
Dinithi Lokuge	T13	1000 m	3.20,67
Sanni Kilpeläinen	T13	Keihäs (400)	42,54
Sanni Kilpeläinen	T13	Keihäs (600)	33,11
Sanni Kilpeläinen	T13	Kuula (2,5kg)	11,83
Sanni Kilpeläinen	T13	Kiekko (600)	38,04
Sanni Kilpeläinen	T13	Kiekko (750)	31,52
Sanni Kilpeläinen	T13	Moukari (2,5kg)	31,88
Viestijoukkue	T13	4 x 400 m	5.14,99 (Dinithi Lokuge, Sinna Kankkunen, Vilja Kuopanportti, Emilia Junno)
Viestijoukkue	T13	4 x 600 m aj.	8.15,13 (Dinithi Lokuge, Sinna Kankkunen, Julia Puustelli, Alicia Eklund)
Viestijoukkue	T13	4 x 60 m aj.	52,60 (Alicia Eklund, Sinna Kankkunen, Emilia Junno, Julia Puustelli)
Alicia Eklund	T11	1000 m	3.29,90
Alicia Eklund	T11	60 m aj	11,16
Oona Huovinen	T10	Moukari	14,31
Annu Virtanen	T9	1000m	4.02,88
Viestijoukkue	T9	4 x 600 m	10.06,99 (Vilja Riihimäki, Veera Säämänen, Minja Maula, Essi Vuokila)

TULE SOLVALLAAN!

Meillä voit järjestää mm.
kokous- ja tykypäiviä sekä urheiluleirejä.



Ota meihin yhteyttä, niin me toteutamme! Tervetuloa!

Nuuskiontie 82, 02820 Espoo
Puh. 09 867 8430, solvalla@folkhalsan.fi

folkhälsan
Utbildning AB

SOLVALLA

Monilajikerho

Urheiluseurat SB Vantaa, Vantaan Salamat ja Vantaan Sampo järjestävät yhteisen lasten liikunnallisen monilajikerhon, jossa tutustutaan kolmeen eri lajiin: salibandyyn, painiin ja yleisurheiluun.

Monilajikerho on tarkoitettu 6–9-vuotiaille tytöille ja pojille, jotka haluavat tutustua eri lajeihin etsiessään harrastusta. Kerhon aikana tutustutaan kuhunkin lajiin noin 8 viikon jakso ajan omien erikoisurojen ohjaajien toimesta. Samalle viikolle voi osua myös kahdet harjoitukset.

Uusi ryhmä aloittaa syksyllä 2014!

Aikataulut päivittyvät www.vantaansalamat.net –sivuille.

Hinta: 130 e, sisältää kaikkien lajien ohjauksen 8 krt/laji sekä vakuutuksen.

Lisätiedot: Rita Huttu,
rita.huttu@vantaansalamat.net,
p. 045 1130 373 tai www.vantaansalamat.net

Mukaan otetaan n. 15 lasta ilmoittautumisjärjestyksessä.



VANTAAN SALAMAT RY
Perustettu 7.5.1975

Toimisto

Myyrmäen yleisurheilukenttä
Raappavuorentie 8–10, 01600 Vantaa

Postiosoite

PL 14, 01601 Vantaa
toimisto@vantaansalamat.net

Toiminnanjohtaja

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

Valmennuspäällikkö

Olli-Pekka Mykkänen, p. 045 1466 711
olli.myykkanen@vantaansalamat.net

Puheenjohtaja

Sami Kilpeläinen, p. 050 383 1755

Urheilukoulu

Rita Huttu, p. 045 1130 373
urheilukoulu@vantaansalamat.net

Valmennus

Olli-Pekka Mykkänen, p. 045 1466 711
olli.myykkanen@vantaansalamat.net

Aikuis- ja veteraaniturheilu

Mikko Viilo, p. 050 5880 109
mikko.viilo@gmail.com

Kilpailujen järjestäminen

Ari Jyrälä, p. 0500 751 513

Pankkiyhdytykset:

Nordea FI24 1416 3000 1042 08
Nordea FI13 1416 3000 1279 77 (urheilukoulu)

www.vantaansalamat.net



Vantaan Salamat ry:n hallitus (valittu 27.11.2013) ja työntekijät olivat mukana juhlistamassa valintaa, kun seuran puheenjohtaja Sami Kilpeläinen valittiin vuoden seurajohtajaksi Suomen Urheiluliiton yleisurheilugaalassa.

Kuvassa vasemmalta valmennuspäällikkö Olli-Pekka Mykkänen, toiminnanjohtaja Rita Huttu, hallituksen jäsen Mikko Viilo, puheenjohtaja Sami Kilpeläinen sekä hallituksen jäsenet Jukka Vakkilainen, Anna Riivari, Ari Jyrälä ja Tiina Riivari. Kuvasta puuttuvat hallituksen jäsenistä Ulla Mattila, Jari Niskanen ja Jouni Nykänen.

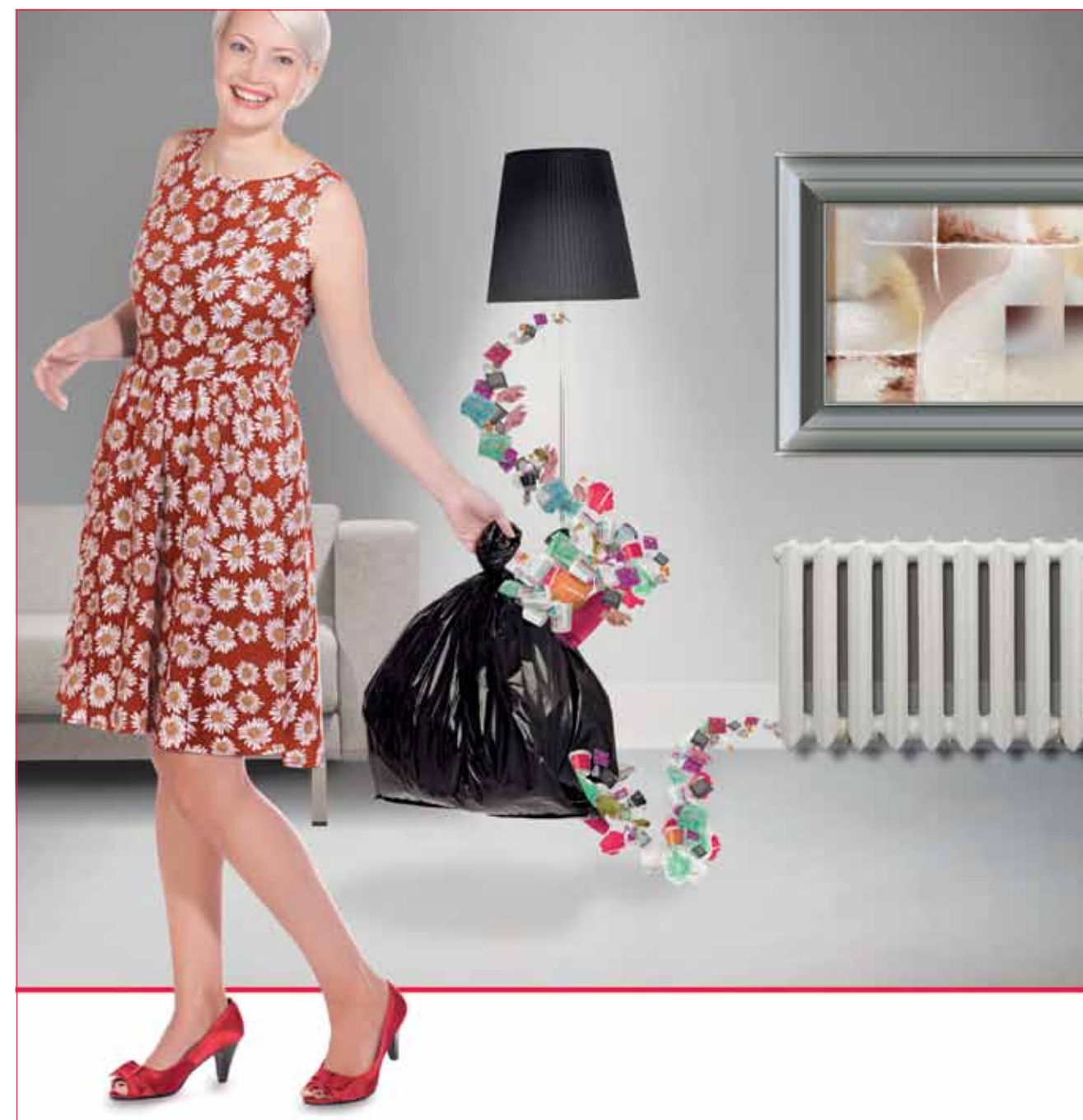
nisatuote.com

Yhteistyössä kanssanne

Meiltä saat seuratuotteet
valmiiksi painettuina!
Kysy lisää tai klikkaa sivuillemme!

Nisa-Tuote Oy 09 8789970
sales@nisatuote.com

Vantaan Salamat kiittää tukijoitaan, yhteistyöyhtiöitä ja -seuroja, lehdessä ilmoittajia sekä Vantaan kaupunkia.



Jäte palaa energiaksi

Tuotamme kaukolämpöä ja sähköä kierrätykseen kelpaamattomasta sekajätteestä ympäristöä ja luonnonvaroja säästään. Jätevoimala valmistuu vuonna 2014.



Vantaan Energia on luotettava ja vastuullinen ympäristösertifioitu yritys.

Vantaan Energia
energiaa elämään

EnerSys
Power/Full Solutions

30.–31.8.2014 Olympiastadion, Helsinki | www.ruotsiottelu.fi

Heja Sverige!



Hyvä Suomi!



YLEISURHEILU