

6.4.2016

KOHTI YLEISURHEILUN HUIPPUKESÄÄ!

Kesäkausi lähestyy ja samalla tapahtumarikas yleisurheilukesä. Kilpailut käynnistyvät Myyrmäessäkin jo huhtikuussa nuorten Keihäscupilla. Toukokuussa onkin jo vuorossa uusi mahtava kisatapahtuma, kun Kultainen Keihäs heitetään Myyrmäen yleisurheilukentällä. Mukaan on tulossa Suomen kärkiheittäjiä, niin miehissä kuin naisissakin. Siitä tapahtumasta ei kannata jäädä pois!

Kansainvälistä yleisurheilun kisahuumaa saadaan puolestaan nauttia läpi kesän, ensin EM-kisoissa, sen jälkeen Olympialaisissa ja kesän päätteeksi vielä Ruotsi-ottelussa. Jännittävä yleisurheilukesä siis tulossa!

Tapahtumien lisäksi kesän ryhmät käynnistyvät toukokuun alussa, olethan varmistanut jo oman paikkasi haluttuun ryhmään?

Rita Huttu, toiminnanjohtaja,

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

KESÄKAUDEN ALOITUS 2.5. MYYRMÄESSÄ JA 3.5. KIVISTÖSSÄ – INFOTILAISUUDET VIKOLLA 17

Yleisurheilukoulujen ja valmennusryhmien kesäkausi alkaa 2.5.

Muistattehan ilmoittautua kesän ryhmiin, mikäli haluatte mukaan!

Ilmoittautuminen koskee **yleisurheilukouluja**.

Tiedot ryhmistä, ajoista, maksuista ja ilmoittautumisohjeet löytyvät täältä:

www.vantaansalamat.fi/FI/yleisurheilukoulut

Uusien valmennusryhmiin liittyvien ilmoittautumisohjeet täällä:

www.vantaansalamat.fi/FI/valmennusryhmat

Valmennusryhmissä jatkavien ei tarvitse ilmoittautua kesälle erikseen.

Muistattehan myös lajikoulut www.vantaansalamat.fi/FI/lajikoulut

Kaikille ryhmiin ilmoittautuneille järjestetään info-tilaisuus viikolla 18. Suosittelemme tilaisuuteen osallistumista kaikille, mutta erityisesti uusille harrastajille. Valmennusryhmissä osallistuminen infoon vähintään yhden huoltajan toimesta on pakollinen.

Yleisurheilukouluryhmien info:

keskiviikkona 27.4. klo 18.00

Martinlaakson koulun auditorio, Martinlaaksonpolku 4, 01620 Vantaa

Valmennusryhmien info:

torstaina 28.4. klo 18.00

Kilterin koulun auditorio, Iskostie 8, 01600 Vantaa

Salama Tiedote 4/2016

- Kohti yleisurheilun huippukesää!
- Kesäkauden aloitus 2.5. Myyrmäessä ja 3.5. Kivistössä – info-tilaisuudet viikolla 17
- Juoksukouluissa on vielä tilaa – Juoksukoulu Startti 13.4. alkaen ja Juoksukoulu Junior 20.5. alkaen
- Ilmoittaudu tapahtumiin toimitsijaksi tai muihin tehtäviin
- Päiväurheilukoulu kesälomalaisille
- Kuukauden salamalainen



VEIKKAUS
TUE seuraasi...



6.4.2016

**JUOKSUKOULUISSA VIELÄ TILAA –
JUOKSUKOULU STARTTI 13.4. ALKAEN JA
JUOKSUKOULU JUNIOR 20.5. ALKAEN**

Kevään ja kesän juoksukouluihin mahtuu vielä 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 luentoja ja 9 harjoitusta + yhteislenkit. Mukaan voi ilmoittautua matalallakin aloitustasolla!

Hinta 110 € (sisältää seuran jäsenmaksun 30 €).

Ilmoittaudu mukaan: www.vantaansalamat.fi/FI/juoksukoulut

Keiju Juoksukoulu Junior

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä ja ympäristö
Aika: pe 20.5. klo 18.00-19.30; la 21.5. klo 12.30-14.00;
su 22.5. klo 12.30-14.00; pe 27.5. klo 18.00-19.30
su 29.5. klo 12.30-14.00

Juoksukoulu Juniori on tarkoitettu 6-12-vuotiaille ja koulussa tutustutaan juoksemiseen harrastuksena. Koulussa saa vinkkejä juoksu-harrastukseen ja juoksemisen perusteisiin sekä oikeaan tapaan juosta.

Hinta 40 € (sisältää seuran jäsenmaksun 35 €).

Ilmoittaudu mukaan: www.vantaansalamat.fi/FI/keijujuoksukoulujunior

**ILMOITTAUDU TAPAHTUMIIN TOIMITSIJAKSI TAI MUIHIN
TEHTÄVIIN**

Kesäkaudella järjestetään monia tapahtumia, joihin tarvitsemme toimitsijoita ja muita vapaaehtoisia, mm. huolto- ja kioskiväkeä sekä järjestysmiehiä.

Kisajärjestelyt ovat mukavia, yhteisen tekemisen tapahtumia. Toimitsijatehtäviin voi osallistua ilman koulutustakin, mutta ykköstason toimitsijakoulutus on helppo tapa päästä mukaan sisään lajin saloihin. Myös toimitsijakoulutusta on kevään ja kesän aikana tarjolla.

Toimitsijaksi ilmoittautuminen tapahtuu myClub –järjestelmän kautta harrastavan lapsen tunnuksilla.

Tapahtumakalenteri toimitsijanäkökulmasta löytyy www-sivujen toimitsijaosioista: www.vantaansalamat.fi/FI/toimitsijakalenteri

Tervetuloa rohkeasti mukaan! Asiasta kannattaa vinkata myös vaikka isovanhemmille. Kaikki ovat tervetulleita mukaan!

HUHTIKUUN VINKKI:

Salama Sanomat ilmestyi 3.4. Voit lukea lehden sähköisenä täällä: https://issuu.com/salama_sanomat_2015/docs/salamasanomat_2016

Aktia**YKKÖS-URHEILU**

Vapaalaitte 2 - P. 010 271 00 00

 **Vantaan Energia****SOLVALLA**
#folkhälsan **FYSIO SAKURA**

6.4.2016

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
Lisätietoja toimistolta.

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Huhtikuun salamalaisena esitellään valmennusryhmästä Lumi Zhong.

Kuka ja minkä ikäinen olet?

Olen Lumi Zhong, täytän kesällä 15 vuotta.

Milloin ja miten olet päätynyt Vantaan Salamiin eli kauan olet harrastanut yleisurheilua?

Aloitin yleisurheilun noin viisi vuotta sitten, kun olin ensin seurannut veljeni yleisurheilua parin kesän ajan.

Harrastatko jotain muuta?

Soitan pianoa ja harrastan muutenkin musiikkia, muita harrastuksia minulla ei tällä hetkellä ole

Mikä yleisurheilussa on kiinnostavinta ja miksi se kiehtoo lajina?

Yleisurheilu on monipuolista liikuntaa ja vaikka periaatteessa ollaankin kisoissa tekemässä yksilösuorituksia, on vahva joukkuehenki tosi tärkeä, seurassa on kivoja kavereita, joiden kanssa harkat ja muu tekeminen ei tunnu koskaan tylsältä.

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

Kiekonheitto on minun juttuni ja ehkä vähän moukarikin, haluan kehittää tekniikkaani ja päästä mahdollisimman pitkälle niissä. Tänä vuonna tavoitteeni on saada SM-kisoissa mahdollisimman hyvä tulos.

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

Kevät menee koulun ja harjoitusten merkeissä, lomaa odotan jo innokkaasti!

**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

