

16.5.2017

TOUKOKUUN HUIPPUTAPAHTUMANA KULTAINEN KEIHÄS !

Kesäkauden urheilukoulu- ja valmennusryhmät on saatu hyvin käyntiin ja ilmatkin näyttävät vihdoinkin lämpenemisen merkkejä. Ainakin lämmintä tunnelmaa on tarjolla 27.5., kun Kultainen Keihäs valtaa Myyrmäen yleisurheilukentän. Tätä kisaa ei kannata jättää väliin, paikalla Suomen huippuheitäjät sekä ulkomaalaiset haastajat – Olympiavoittaja Keshorn Walcott mukaan lukien! Kaikkien urheilukoululaisten ja valmennusryhmäläisten toimintamaksuun sisältyy sisäänpääsy tapahtumaan.

Myös muita tapahtumia on kesän mittaan tulossa, mm. tuttu Silja Line seurakisasarja käynnistyy toukokuussa ja Sinettikisat kesäkuussa. Päiväurheilukouluissa on myös vielä tilaa, sekä Myyrmäessä että Kivistössä ja myös muutama paikka vielä vapaana Juoksukoulu Juniorissa.

Tervetuloa ryhmiin ja tapahtumiin mukaan!

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

**JUOKSUKOULU JUNIOR TOUKOKUUSSA – VIELÄ MUUTAMA
PAIKKA JÄLJELLÄ**

Juoksukoulu Junior on viiden harjoituskerran paketti lapsille ja nuorille, jotka haluavat tutustua juoksemiseen harrastuksena. Koulu on suunniteltu 6-12-vuotiaille ja sen avulla saa vinkkejä juoksu-harrastukseen ja juoksemisen perusteisiin sekä oikeaan tapaan juosta.

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä ja sen ympäristö

Harjoitusajat:

*pe 19.5. klo 18.00-19.30 pe 26.5. klo 18.00-19.30
la 20.5. klo 12.30-14.00 su 28.5. klo 12.30-14.00
su 21.5. klo 12.30-14.00*

Hinta: 40 € (seuran jäseniltä 35 €)

SILJA LINE SEURAKISA KESKIVIIKKONA 31.5.

Kesän ensimmäinen **Silja Line Seurakisa Myyrmäen yleisurheilukentällä keskiviikkona 31.5. klo 18.00-19.30.**

Lajit: T/P9 60m, Pituus T/P11 60m, Keihäs
 T/P13 60m, Korkeus T/P15 100m, Korkeus

Huom! Silja Line Seurakisat eivät ole tilastokelpoisia. Kisoissa noudatetaan alle 13-vuotiaiden sääntöjä. Kisojen toimitsijoina toimivat seuran vanhemmat urheilijat sekä lasten huoltajat.

Silja Line Seurakisassa ikäluokat 9-15 kilpailevat matalan kynnyksen kisoissa. Jokaisessa kisassa (3 kesässä) on 2-3 lajia kullekin ikäluokalle. Jokaisesta lajiosallistumisesta saa tarran kisapassiin. Kaikki vähintään kahteen kisaan osallistuneet saavat mitalin. Seurakisa on avoin myös muille, kuin oman seuran jäsenille. Kisaan voi osallistua ilman yleisurheilulisenssiä.

Lue lisää: www.vantaansalamat.fi/FI/siljalineseurakisat ja ilmoittaudu mukaan.

Salama Tiedote 5/2017

- Toukokuun huipputapahtumana Kultainen Keihäs!
- Juoksukoulu Junior toukokuussa – vielä muutama paikka vapaana
- Silja Line seurakisa keskiviikkona 31.5.
- Päiväurheilukoulut kesälomalaisille
- Kultainen Keihäs 27.5. Myyrmäessä
- Kuukauden salamalainen

facebook**VEIKKAUS**
TUE seuraasi...**vzlo**

16.5.2017

PÄIVÄURHEILUKOULUT 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 **Myyrmäen yleisurheilukentällä**
5.-21.6. ja 31.7.-4.8.2017 ma - pe klo 10.00-14.00

Huom! ajalla 5.-9.6. ei pääsyä yleisurheilukentälle, joten leiri järjestetään kokonaisuudessaan Myyrmäen yleisurheilupuiston alueella ja lähimaastossa, kuitenkin yleisurheilun.

Hinta: 125 € (koko kesäkuun leiri 5.-21.6.), 55 €/1 vko (kesä- tai elokuu), osallistuminen mahdollista siis myös vain osan aikaa!
Ohjeet ilmoittautumiseen: www.vantaansalamat.fi/FI/paivaurheilukoulu

Monilajikesäleiri 2017 Kivistössä - Yleisurheilu viikolla 24 (12.-16.6.).

Monilajikesäleiri on liikunnallinen päiväleiri 7-10-vuotiaille Kivistössä Kanniston koululla. Eri leiriviikkoja vetävät eri urheiluseurat, mukana yleisurheilun lisäksi käsipallo, salibandy, golf ja partio.

Hinta: 125 €/vko, sisältäen lounaan ja välipalan.

Lue lisää Marja-Verkon [www-marjaverkko.fi/kesaleirit2017](http://www.marjaverkko.fi/kesaleirit2017)

Huom! Ilmoittautuminen monilajikesäleirille Marja-Verkon kautta!

KULTAINEN KEIHÄS 27.5. MYYRMÄESSÄ

Vuoden 2017 Kultainen Keihäs kerää Vantaan Myyrmäkeen paitsi Suomen parhaimmiston, myös ulkomaiset haastajat.

Naisten kisassa mukana mm. kaikki yli 60 m heittäneet suomalaisnaiset:

Jenni Kangas, Heidi Nokelainen, Oona Sormunen ja Sanni Utrainen.

Miehistä maailmanmestari **Tero Pitkämäen** haastavat suomalaisista mm. **Lassi Etelätalo, Joni Karvinen ja Sampo Lehtola**. Kovatasoisen kilpailun takaavat myös Trinidad&Tobagon olympiavoittaja **Keshorn Walcott** sekä Argentiinan **Braian Toledo** ja Etelä-African **Rocco van Rooyen**.

Parakeihäessä mukana kaksinkertainen Paralympiamitalisti **Marjaana Heikkinen**.

Taistelun MM-edustuspaikoista Lontooseen alkaa Vantaalta! Tämä kannattaa nähdä paikan päällä! **Liput: 10 € aikuiset, 5 € lapset.**

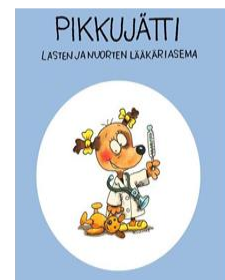
Lue lisää: www.kultainenkeihas.fi

TOUKOKUUN VINKKI:

Kultainen Keihäs Myyrmäen yleisurheilukentällä lauantaina 27.5. klo 14.00 alkaen. Tätä ei kannata jättää väliin! Muista myös Kultainen Keihäs -lehti, joka ilmestyy 20.5!
www.kultainenkeihas.fi
www.facebook.com/kultainenkeihas
Instagram: [kultainen_keihas](https://www.instagram.com/kultainen_keihas)

Aktia**YKKÖS-URHEILU**

Vapaalantie 2 - P. 010 271 00 00

 Vantaan Energia**SOLVALLA**
folkhälsan FYSIO
SAKURA

Salama Tiedote - sivu 2

Vantaan Salamats ry
www.vantaansalamat.fi

16.5.2017

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Toukokuun salamalaisena esitellään valmennusryhmästä **Simeon Rissanen**.

Kuka ja minkä ikäinen olet?

Olen Simeon ja 21-vuotias.

Milloin ja miten olet päättänyt Vantaan Salamiin eli kuinka kauan olet harrastanut yleisurheilua?

Olen harrastanut yleisurheilua n. 8 vuotta. Ala-asteella aloitin kolmosluokkalaisena uinnin Poseidon-seurassa. Tykkäsin harrastaa uintia pelkästään liikunnan ilosta enkä käynyt, kun vain yksissä kisoissa. Valmentaja kyllä ehdotti minulle kilparyhmää, mutta kilpaileminen ei minua tuolloin kiinnostanut. 13-vuotiaana innostuin kestävyysjuoksusta ja lenkkeilin aluksi aina isäni kanssa. Vajaa vuoden päästä koulukaverit kannustivat, että aloittaisin kestävyysjuoksun seurassa. Kun liityin Salamiin, kestävyysjuoksu oli selvä lajivalinta minulle enkä ole juurikaan treenannut muuta yleisurheilua. Harrastin alussa sekä uintia ja juoksua, mutta lukiossa päätin keskittyä täysin kestävyysjuoksuun. Vasta kestävyysjuoksijana innostuin kilpailemisesta. Aluksi keskityin keskimatkoille, mutta pari vuotta sitten päätin keskittyä pitkille matkoille (10 km-maraton). Tykkään ylipäättänsä monipuolisesta urheilemisesta: talvella hiihdän ja pelaan sählyä silloin tällöin ja kesällä pelaan golfia ja tennistä satunnaisesti.

***Olet kestävyysjuoksija, mikä kestävyysjuoksussa on kiinnostavinta ja miksi se kiehtoo lajina?***

Alussa kiinnostuin kestävyysjuoksusta, koska sain siitä hyvän olon ja pärjäsin yläasteen coopereissa luokkakavereitani vastaan. Lukiossa se helpotti opiskelustressiä. Kun pitkillä lenkeillä keskityn vain hengittämiseen ja luonnosta nauttimiseen, niin se on kuin meditointia. Maratonissa varsinkin nautin siitä tunteesta, kun voin unohtaa kaiken muun ympärillä ja keskittyä vain maaliin taistelemiseen. Tänä vuonna minua on motivoinut erityisesti se oivallus, että kestävyyslajeissa ei kannata liikaa tuijottaa omaa menestystä oman ikäluokan sarjoissa, vaan kannattaa keskittyä omaan kehittymiseen. Se lopulta palkitsee, kun jaksaa treenata pitkäjänteisesti. Ennätykset eivät parane joka kaudella, mutta jokainen ehjä treenikausi rakentaa pohjaa tuleville vuosille ja onnistumisille.

Mitkä ovat tavoitteet tulevalle kesälle ja mitkä ovat tavoitteet tulevaisuuteen?

Maantie-kausi on tosiaan ohi Helsinki city runin jälkeen ja rata-kausi alkaa toden teolla 21. toukokuuta. Puolentoista viikon sisällä on neljä starttia. Kesän päätavoite on Kalevan kisojen minimirajan alitus 10 000 metrillä (33 min) ja sitä kautta lähtöviivalle pääseminen. Seuraennätys M22 10 000 metrillä toimii hyvänä kirittäjänä: 32.45. Odotan erityisen innolla Jämsän juoksukarnevaaleja, joissa aion juosta ensimmäistä kertaa. Elokuussa on 22-sarjan sm-kisat 5000 metrillä. Syksyllä juoksen ehkä yhden maratoninkin. Muilla kestävyysmatkoilla tavoitteena on parannella omia ennätyksiä. Haaveena on olla joskus huippu-urheilija, mutta urheilu-uran ohessa haen urheiluopistoihin (AMK) opiskelemaan liikunnanohjaaja-tutkintoa. Ammattia en ole erityisesti päättänyt, mutta urheilun parissa haluan olla töissä urheilijaurani ohessa ja jälkeen.

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

Puheenjohtaja:
Sami Kilpeläinen,
p. 040 5520 646

www.vantaansalamat.fi

