

1.7.2019

LOMALLAKIN ON KIVA KISAILLA!

Monilla heinäkuu on lomailukuukausi. Lomalla on hyvä muistaa rentoutua ja ladata akkuja syksyä varten. Mökki- ja mummolareissuille kannattaa kuitenkin pakata mukaan myös urheiluvälineet ja osallistua muiden seurojen tarjoamiin viikkokisoihin, joita järjestetään ympäri Suomea koko heinäkuun ajan. Kaikki kilpailut löytyvät www.kilpailukalenteri.fi -sivulta. Omallakin kentällä järjestetään Silja Line seurakisat heti kuun alussa 3.7.

Harjoitusten osalta 4-7-vuotiaat pitävät taukoa heinäkuussa, mutta yli 8-vuotiailla harjoitukset jatkuvat läpi kesän, ryhmiä tosin yhdistäen. Lisäinfoa harjoituksista tässä tiedotteessa.

Toivotaan kivoja ja lämpimiä kelejä loppu kesäksi ☺

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

TOIMISTON LOMA-AJAT

Henkilökunnan loma-ajat ovat seuraavat:

- toiminnanjohtaja lomalla 1.-28.7. - nuorisopäällikkö lomalla 12.-29.8.
- valmennuspäällikkö lomalla 15.7.-1.8. + 12.-29.8.

KAMAT KIERTOON KOKO KESÄN AJAN

Aiemmin järjestetty kamat kierto -ilta sujui kivasti ja koska urheiluvälineitä riittää kierrätettäväksi, pidämme pientä ”kirppistä” toimiston oven ulkopuolella, huoltorakennuksen 2. kerroksessa koko kesän ajan. Voit tulla katsomaan mitä on tarjolla tai tuoda omat tuotteesi vielä myyntiin. Merkitse tuotteesi nimelläsi, puhelinnumerollasi ja hintalapulla ja voit jättää tuotteet myyntiin. Tarjolla on myös maksuttomia tuotteita, joten kannattaa tulla tutustumaan!

HEITTOKOULU JA KESTÄVYYSKOULU TORSTAISIN

Lajikoulut ovat tarkoitettu 10-15-vuotiaiden urheilukoululaisten ja valmennusryhmäläisten lisäharjoituksiksi, joissa on mahdollista keskittyä enemmän lajikohtaisten asioiden harjoitteluun.

Kesän 2019 lajikouluna heittokoulu ja 4.7. alkaen kestävyyskoulu.

Kestävyyskoulu:

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä

Aika: torstaisin klo 17.00-18.30

Heittokoulu:

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä

Aika: torstaisin klo 18.30-19.30

Lajikoulut ovat jo mukana toiminnassa oleville valmennusryhmäläisille ja yleisurheilukoululaisille maksuttomia, mutta myös muut kuin jo toiminnassa mukana olevat ovat tervetulleita! Olethan tällöin yhteydessä toimistolle. Lue lisää: www.vantaansalamat.fi/FI/lajikoulut

Salama Tiedote 7/2019

- Lomallakin on kiva kisailla!
- Toimiston loma-ajat
- Kamat kiertoon koko kesän ajan
- Heittokoulu ja kestävyyskoulu torstaisin
- Harjoitustauko 4-7-vuotiailla 1.-28.7. + muut harjoitusajat
- Silja Line seurakisa keskiviikkona 10.7.
- Tulevat toimitsijatehtävät
- Päiväurheilukoulussa elokuussa vielä tilaa
- Aikuisten yleisurheilukoulu maanantaisin klo 18



Salama Tiedote - sivu 1

Vantaan Salamats ry
www.vantaansalamat.fi

1.7.2019

**HARJOITUSTAUKO 4-7-VUOTIAILLA 1.-28.7. +
MUUT HARJOITUSAJAT**

Nuorimmat urheilukoululaiset (4-7-vuotiaat + soveltava) pitävät harjoitustaukoa 1.-28.7. Harjoitukset jatkuvat normaalisti 29.7.

8-vuotiaat ja vanhemmat harjoittelevat kahdessa ryhmässä poikkeusaikataulun mukaisesti 1.-28.7. Harjoitukset järjestetään kahdesti viikossa:

8-11-vuotiaat maanantai klo 18.00-19.00 ja keskiviikko klo 18.00-19.00
12-17-vuotiaat maanantai klo 18.00-19.15 ja torstai klo 17.00-18.15.

Lisäksi heittokoulu (kts. lisää tästä tiedotteesta)

Valmennusryhmien kesän harjoitusajoista tiedottavat valmentajat suoraan ryhmiä.

Myös aikuisten yleisurheilukoulu on tauolla 1.-28.7.

SILJA LINE SEURAKISA KESKIVIIKKONA 10.7.

Kesän toinen Silja Line seurakisa järjestetään keskiviikkona 10.7. klo 18.00-19.30 Myyrmäen yleisurheilukentällä.
HUOM! Muuttunut päivämäärä!

Lajit:	T/P 9 400 m, pallo	T/P11 600 m, keihäs
	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 9.7. menneessä Kilpailukalenterissa:
<https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=24000> 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 14.8.

**KULTAINEN
KEIHÄS**

1.7.2019

TULEVAT TOIMITSIJATEHTÄVÄT

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

Seuraaviin tuleviin tapahtumiin tarvitaan toimitsijoita:

- **20.9. Koululaisten maastokisat, Myyrmäki (päiväkisa):** kilpailutoimitsijoita
- **12.10. Vantaan Maraton, Tikkurila:** huolto, reitinvalvonta, kanslia, rakentaminen jne.

Ilmoittautumiset toimitsijaksi toimistolle: toimisto@vantaansalamat.fi

PÄIVÄURHEILUKOULUSSA ELOKUUSSA VIELÄ TILAA

Ennen koulun alkua vielä mahdollisuus osallistua heinä-elokuun vaihteessa päiväleirille! **Osallistua voi myös yksittäisinä päivinä!**

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: 29.7.-2.8.2019 ma - pe klo 10.00 - 14.00

Hinta: 60 €/vko

Osallistuminen mahdollista myös vain osan aikaa (yksittäiset päivät 12 €). Sisäralennus -10% toisesta lapsesta.

Ilmoittaudu mukaan täyttämällä ilmoittautumislomake www.vantaansalamat.fi/Fl/paivaaurheilukoulu -sivuilla

AIKUISTEN YLEISURHEILUKOULU MAANTAISIN KLO 18

Uusi harrastus aikuisiällä? Tule tutustumaan yleisurheiluun! Aikuisten yleisurheilukoulussa harjoitellaan ja tutustutaan eri lajeihin ammattitaitoisten ohjaajien johdolla. Et tarvitse entistä lajitekemusta, into ja halu oppia uutta riittää. Harjoitellaan hyppyjä, juoksuja ja heittoja rennolla asenteella. Aikuisten yleisurheilukoulu järjestetään 6.5.-15.9. **Harjoitustauko 1.-28.7.**

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä

Aika: maanantaisin klo 18.00-19.00

Hinta: 155 € + seuran jäsenmaksu (35 €) vuodelle 2019.

Huom! Jos perheessäsi on muitakin harrastajia, perhejäsenmaksu on 55 €.

Hinta sisältää: Ohjatut harjoitukset mainittuina ajankohtina ja t-paidan
Huolehdiathan, että vakuutuksesi on kunnossa!

Meillä voit maksaa Smartumilla, SporttiPassilla tai Eazybreakilla!

Ilmoittautuminen: www.vantaansalamat.fi/Fl/aikuistenyleisurheilukoulu

VOIT ILMOITTAUTUA MYÖS KESKEN KAUDEN!

VANTAAN SALAMAT RY**Yhteystiedot**

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

Postiosoite:
PL 14, 01601 Vantaa

Toiminnanjohtaja:
Rita Huttu,
rita.huttu@vantaansalamat.fi

Valmennuspäällikkö:
Olli-Pekka Mykkänen,
oli.mykkanen@vantaansalamat.fi

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

Puheenjohtaja:
Anne Saarinen,
p. 050 5577 881

www.vantaansalamat.fi

