

5.12.2017

SUOMI 100!

Suomen 100-vuotisjuhlavuosi lähenee loppuaan ja huomenna on itse h-hetki. Myös Vantaan Salamats on saanut nauttia juhlavuodesta erityisellä tavalla, kun toukokuussa kilpailtu Kultainen Keihäs oli osa Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuoden ohjelmaa. Tästä kunniaa olemme ylpeitä!

Vuodenvaihteessa pidämme myös pientä joulutaukoa harjoituksista. Urheilukoulujen osalta tauosta lisää tässä tiedotteessa, valmennusryhmissä valmentajat infoavat omia ryhmiään. Heti tammikuun alussa palataan kuitenkin kilpailunkin merkeissä, kun seuran oma tuttu hallikisa pidetään Myyrmäki-hallissa. Kuitenkin sitä ennen, hyvää Itsenäisyyspäivää ja samalla hyvää joulunajan odotusta koko seuraväelle!

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

VANTAAN SALAMAT RY:N HALLITUS KAUDELLE 2017-18

28.11. pidetyssä seuran sääntömääräisessä vuosikokouksessa valittiin kauden 2017-18 hallitus. Hallituksen kokoonpano tulevalle kaudelle: puheenjohtaja Sami Kilpeläinen, Ari Jyrälä, Jari Niskanen, Tiina Riivari, Anne Saarinen, Sanna Vaahtola ja Jukka Vakkilainen.

VIKODEN 2018 JÄSENMAKSU

Vuosikokouksen päätöksellä vuoden 2018 jäsenmaksun suuruudeksi on päätetty seuraavat maksut:

25 €/lapsi (alle 18 v., eläkeläinen, opiskelija)
35 €/aikuinen
55 €/perhe (sisältää samassa taloudessa asuvat henkilöt)

Jäsenmaksu peritään muiden toimintamaksujen lisäksi (urheilukoulumaksu, valmennusmaksu, aikuisten toimintamaksu).

Jäsenmaksu laskutetaan tammikuussa 2018.

SEURA-ASUT JOULUPUKIN KONTTIIN

Nyt on hyvä hetki hankkia seura-asuja joulun pehmeisiin paketteihin. Asut Ykkös-Urheilusta Rajatorpasta. Muistathan myös Salamats -pipo!

Asuja myös toimistolla, niin Condivo-mallistoa kuin miTeam-kilpa-asuja, lähinnä aikuisten kokoja. Jos kiinnostuit, ole yhteydessä Ritaan.

Salama Tiedote 12/2017

- Suomi 100!
- Vantaan Salamats ry:n hallitus kaudelle 2017-18
- Vuoden 2018 jäsenmaksu
- Seura-asut joulupukin konttiin
- Arla-hallit sunnuntaina 7.1.
- Monilajikerho käynnistyy jälleen tammikuussa
- Aikuisten kuntotreenien hallikausi alkanut
- Senioriyleisurheilu -ryhmä Myyrmäki-hallissa
- Kuukauden salamalainen
- Kuukauden kumppani: Ykkös-Urheilu

**TUE SEURAASI...**

5.12.2017

ARLA-HALLIT SUNNUNTAINA 7.1.2018

Seuran omat hallikisat, **Arla-hallit**, järjestetään **sunnuntaina 7.1. Myyrmäki-hallissa**. Sarjoja 9-vuotiaista alkaen aikuisten sarjoihin. Tarkemmat lajit ja aikataulu ilmoitetaan myöhemmin, mutta laitathan päivän jo nyt kalenteriisi. Tiedot päivitetään tänne: www.vantaansalamat.fi/FI/arla-hallit

Kisoja järjestämään tarvitsemme myös paljon toimitsijoita, ilmoittauduthan mukaan joko myClubissa tai sähköpostitse: www.vantaansalamat.fi/FI/toimitsijakalenteri tai toimisto@vantaansalamat.fi

URHEILUKOULUJEN JOULUTAUKO ALKAMASSA

Urheilukoulut ovat jäämässä joulutauolle. Tauon alkaminen ja harjoitusten jatkuminen tammikuussa vaihtelee ryhmittäin, riippuen koulujen salien ja Myyrmäki-hallin käyttömahdollisuuksista.

Alla infoa urheilukouluryhmien tauoista, **valmennusryhmien valmentajat infoavat omien ryhmiensä harjoitusajat ja joulutauon pituuden.**

4-5- ja 6-7-vuotiaat Kannisto: viimeinen kerta torstaina 14.12., jatkuu torstaina 11.1.2018

4-5- ja 6-7-vuotiaat Myyrmäki: viimeinen kerta maanantaina 18.12., **(HUOM! Ei harjoituksia 11.12.)** jatkuu maanantaina 8.1.2018

Soveltava: viimeinen kerta maanantaina 18.12., jatkuu maanantaina 8.1.2018

8-9- ja 10-11-vuotiaat: viimeinen kerta perjantaina 22.12. jatkuu maanantaina 8.1.2018

12-13- ja 14-17-vuotiaat: viimeinen kerta perjantaina 22.12. jatkuu maanantaina 8.1.2018

MONILAJIKERHO KÄYNNISTYY JÄLLEEN TAMMIKUUSSA

Vantaan Salamats järjestää yhdessä kahden muun seuran (painiseura Vantaan Sampo ja Salibandyseura SB-Vantaa) kanssa kerhotoimintaa, jossa tutustutaan yleisurheiluun, salibandyyn ja painiin. Jokaista lajia harjoitellaan kahdeksan kertaa. Kerhoja järjestetään vuosittain kaksi.

Syksyn monilajikerho on nyt käynnissä ja tammikuun kerho alkaa 28.1.2018. Ryhmässä vielä paikkoja vapaana. Lue lisää: www.vantaansalamat.fi/FI/monilajikerho

JOULUKUUN VINKKI:
Jotos on seuran oma lehti, joka kokoaa yhteen menneen kauden tulokset ja ennätykset. Vuoden 2017 lehden voit noutaa toimistolta. Sähköisenä lehden voi lukea täällä:
www.vantaansalamat.fi/files/images/Jotos2017.pdf



5.12.2017

AIKUISTEN KUNTOTREENIEN HALLIKAUSI ALKANUT

Aikuisten kuntotreenit on tarkoitettu kaikille aikuisille harrasteliikkujille, jotka haluavat tulla mukaan harrastamaan kivaan porukkaan ja samalla nostamaan kuntoaan. Talvella harjoitukset ovat Myyrmäki-hallissa ja kesäisin Myyrmäen yleisurheilukentällä.

Luvassa on kuntopiiriä, liikkuvuustreenejä ym. kunnonkohotusliikuntaa. Noin kerran kuussa järjestetään yleisurheilun lajitreenit.

Hallikausi/talvikausi 17.11. alkaen

Paikka: Myyrmäki-halli (Raappavuorentie 10)

Aika: Perjantai klo 17.00-18.00

Hinta: Hallikausi 2017-18 (marraskuu-huhtikuu): 90 €

Mukaan voi liittyä milloin vain!

Lue lisää: www.vantaansalamat.fi/FI/aikuistenkuntotreenit

SENIORIYLEISURHEILURYHMÄ MYYRMÄKI-HALLISSA

Maksuton seniori-ikäisille tarkoitettu yleisurheiluryhmä järjestetään **21.11.2017 – 27.3.2018** (ei 26.12., 2.1., 23.1.,30.1. ja 20.2.)

Aika: tiistaisin klo 10.00-11.00

Paikka: Myyrmäki-halli, Raappavuorentie 10, Vantaa

Ryhmässä tutustutaan ja harjoitellaan eri yleisurheilulajeja ammattitaitoisten ohjaajien johdolla. Aiempaa lajikokemusta ei tarvita. Ryhmään osallistuminen on maksutonta, eikä ennakoilmoittautumista tarvita.

Talven aikana tutuksi tulevat heitot, juoksut ja hyppy. Jokainen voi osallistua oman kunnon mukaan, rennolla asenteella. Ryhmään ei tarvitse sitoutua, vaan paikalle voi tulla silloin kun sopii. Mukaan urheiluvälineet, urheiluun sopivat kengät sekä juomapullo.

Lisätiedot: Laura Santala: laura.santala@vantaansalamat.fi, p. 045 249 5364 ja www.vantaansalamat.fi/FI/senioryleisurheilu

**KULTAINEN
KEIHÄS**

5.12.2017

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Joulukuun salamalaisena esitellään nuorisovalmennusryhmästä **Roberta Normour**, joka palkittiin juuri vuoden *Rehtorin malja* -kiertopalkinnolla.

***Kuka ja minkä ikäinen olet?***

Olen Roberta Normour 15-vuotta.

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

Aloitin yleisurheilun Vantaan Salamissa vuoden 2014 alussa, kohta neljä vuotta sitten. Silloin harrastin vielä myös joukkuevoimistelua, mutta lopetin sen ennen kesää. Kun äiti oli pitkään suostutellut ja olin torjunut ennakkoluuloni, päädyin Myyrmäki-halliin treeneihin. Siitä se sitten lähti ja nämä kuluneet vuodet ovat olleet aivan huippuja!

Mikä yleisurheilussa on kiinnostavinta ja miksi se kiehtoo lajina?

Yleisurheilussa kiinnostavinta on se, miten aina on jotain uutta opittavaa, oli se sitten omassa lajissa tekniikan hiomista tai joku aivan uusi laji. Parasta on se, että vaikka yleisurheilu onkin suurimmaksi osaksi yksilölaji, treenaaminen tapahtuu yhdessä ja on aina kavereita kannustamassa.

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

Oma lajini on pika-aidat ja siinä sivussa myös pituushyppy. Tavoitteena on pitää paikat treeni- ja kilpailukunnossa ja parantaa omia ennätyksiä.

Mitä muuta kuuluu joulun odotukseen?

Joulua odotellessa availlaan kalenterin luokkuja ja kuunnellaan joululauluja. Siinä ohessa tulee myös treenattua ja suoritettua kahden viimeisen kouluviikon korvaava TET-jakso.

KUUKAUDEN KUMPPANI –YKKÖS-URHEILU

Kuukauden kumppanosiossa esitellään yhteistyökumppanimme **Ykkös-Urheilu**, joka toimii Vantaan Salamats -seura-asujen toimittajana.

YKKÖS-URHEILU*Vapaalantie 2 - P. 010 271 00 00*

Rajatorpassa sijaitseva liike myy Vantaan Salama seura-asut sekä muita yleisurheiluasusteita ja -välineitä. Saat kaiken tarvittavan urheilemiseen läheltä kotiasi! **Seura-asut nyt joulupukin konttiin!**

Joulukuun aukioloajat: ma-pe klo 12-19 & la 10-14

elmo@ykkos-urheilu.fi

www.ykkos-urheilu.fi

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:
Laura Santala
p. 045 2495 364
laura.santala@vantaansalamat.fi

Puheenjohtaja:
Sami Kilpeläinen,
p. 040 5520 646

www.vantaansalamat.fi

