

15.1.2018

HYVÄÄ UUTTA VUOTTA!

Vuosi on saatu käyntiin, ei ehkä niin talvisissa merkeissä, mutta kevättä kohti tässä mennäänkin. Urheilukoulutkin ovat palailemassa joulutauolta ja samoin valmennusryhmissä valmistaudutaan jo hyvää vauhtia tulevan kesän koitoksiin. Aikuisten osalta kesäkuuntoon voi päästä yhteisissä kuntotreneissa tai uudessa senioriryhmässä, joka kokoontuu aamupäivisin Myyrmäki-hallissa. Keväällä järjestämme aikuisille taas myös juoksukoulun, jossa saa hyviä vinkkejä omaan juoksu-harrastukseen tai sen aloittamiseen. Tästä kuitenkin lisää myöhemmissä tiedotteissa.

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

VUODEN 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 on vuosikohtainen ja se tulee maksettavaksi muiden toimintamaksujen lisäksi. Jäsenmaksu laskutetaan tammikuussa 2018.

Perhejäsenmaksu on vapaaehtoinen ja sillä voi liittää jäseneksi kaikki samassa taloudessa asuvat henkilöt. Toivomme mahdollisimman monen valitsevan perhejäsenyyden. Kaikki perhejäsenyyden maksaneet ovat tukemassa seuran toimintaa.

VEIKKAUKSEN VERKKOKUMPPANUUS ON PÄÄTTYNYT

Veikkauksen verkkokumppanuus urheiluseurojen kanssa on päättynyt vuoden 2017 loppuun. Veikkauksen pelien pelaaminen seuran www-sivujen kautta ei siis ole enää mahdollista ja urheiluseuroille maksetut palkkiot seurojen sivujen kautta pelatuista peleistä on loppunut. Päätymisen taustalla on Veikkauksen selvitys verkkokumppanuuden käytöstä ja koetuista hyödyistä.

HARJOITUKSET PALAAVAT JOULUTAUOLTA

Urheilukoulut ovat palanneet joulutauolta tammikuun toisella viikolla. Harjoitukset jatkuvat harjoitusaikataulujen mukaisesti 8.1. alkaen.

Joitain poikkeusaikatauluja on tulossa vielä tammikuun aikana johtuen Myyrmäki-hallin vuorojen peruuntumisesta, mutta näistä tiedotetaan erikseen ryhmille joita ne koskevat.

Salama Tiedote 1/2018

- Hyvää uutta vuotta!
- Vuoden 2018 jäsenmaksu
- Veikkauksen verkkokumppanuus on päättynyt
- Harjoitukset palaavat joulutauolta
- Monilajikerho käynnistyy jälleen tammikuussa
- Aikuisten kuntotreenit Myyrmäki-hallissa
- Senioriyleisurheilu -ryhmä Myyrmäki-hallissa
- Kuukauden salamalainen
- Kuukauden kumppani: Aktia



15.1.2018

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

AIKUISTEN KUNTOTREENIT MYYRMÄKI-HALLISSA

Aikuisten kuntotreenit on tarkoitettu kaikille aikuisille harrasteliikkuville, 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.

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 jatkuu kevätkauden ajan 27.3. asti (ei harjoituksia 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 hypyt. Jokainen voi osallistua oman kunnan mukaan, rennolla asenteella. Ryhmään ei tarvitse sitoutua, vaan paikalle voi tulla silloin kun sopii. Mukaan urheiluvaatteet, urheiluun sopivat kengät sekä juomapullo.

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

TAMMIKUUN VINKKI:
Vantaan Salamien oma lehti, Salama Sanomat, ilmestyy jälleen huhtikuussa ja se jaetaan ilmaisjakeluna noin 39 000 kotitalouteen. Lehti on tarkoitettu kaikille liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneille lukijoille. Lehdessä ilmoittajat saavat laajaa näkyvyyttä toiminta-alueella ja ovat samalla tukemassa lasten- ja nuorten liikuntaa. Lähtisikö sinun yrityksesi ilmoituksella mukaan?
Lataa mediakortti:
http://www.vantaansalamat.fi/files/images/salamasanomat_mediakortti_2018.pdf

**KULTAINEN
KEIHÄS** VANTAAN
MARATON

15.1.2018

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Tammikuun salamalaisina esitellään sisarukset **Rosaliina Hiltunen** mini- ja Peppiina Hiltunen nuorisovalmennusryhmästä ja

***Kuka ja minkä ikäinen olet?***

Rosaliina Hiltunen 9 v. ja
Peppiina Hiltunen 13 v.

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

Rosaliina: En muista milloin aloitin, sillä olen kuulemani mukaan ollut kentällä vaunuissa silloin kun äitini toimi apuvalmentajana Kivistön ensimmäisissä yleisurheilukouluissa. Kilpailemisen aloitin v. 2015 kun muutimme ulkomaankomennukselta takaisin Suomeen.

Peppiina: Aloitin 5-vuotiaana Vantaan Salamissa, kun äitini lupautui apuvalmentajaksi Kivistön ensimmäiseen yleisurheilukouluun. Kilpailemisen aloitin 7-vuotiaana. Ulkomailla asuessamme olin poissa yleisurheilusta 1,5 vuotta, mutta vuoden 2015 alusta palasin harrastuksen pariin Vantaan Salamissa.

Harrastatko muita lajeja tai jotain muuta kuin urheilua?

Rosaliina: Harrastan telinevoimistelua yleisurheilun lisäksi.

Peppiina: Harrastan telinevoimistelua yleisurheilun lisäksi.

Mikä yleisurheilussa on kivointa ja miksi se kiehtoo lajina? Tai onko sinulla jotain lempilajeja?

Rosaliina: Minun lempilajeja ovat kuulantöytä ja pika-aidat.

Peppiina: Kivointa on pika-aidat, sillä siinä lajissa saa juosta vauhdilla ja liittää aitojen yli tekniikalla, jota voi aina parantaa. Muista lempilajeista voi mainita pituushypyn ja korkeushypyn.

Mitä muuta kuuluu näin vuoden alkuun?

Rosaliina: Uuteen vuoteen kuuluu hyvää, koulua, treenejä ja kisoja.

Peppiina: Uusi vuosi tarkoittaa aina uusia tavoitteita, sekä uuden oppimista. Tänä vuonna tavoitteeni on voittaa itseni ja tehdä uusia ennätysjäseni erityisesti pituudessa ja pika-aidoissa.

KUUKAUDEN KUMPPANI – AKTIA

Kuukauden kumppanosiossa esitellään yhteistyökumppanimme **Aktia**.

Aktia

Aktiasäätiö Vantaa tukee seuran toimintaa ja seuran rahaliikenne hoidetaan Aktian kautta. Vantaan Salamien konttorina toimii Aktia Myyrmäki.

Kysy kilpailukykyistä tarjousta pankkiasioissasi!

Mainitse asioidessasi olevasi Vantaan Salamien jäsen, niin saat jäsenistön edut käyttöösi.

Yhteystiedot: Aktia Vantaa Myyrmäki, Kilterinraitti 6, 01600 Vantaa.

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 Mykkanen,
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

