

5.2.2018

TALVI TULI – KESÄKAUDEN VALMISTELUT VAUHDISSA!

Lunta ja pakkasta saatiin sopivasti ennen hiihtolomaa. Toimistolla valmistellaan pakkasen keskellä kuitenkin jo kiivaasti tulevaa kesäkautta. Alkumaistiaisia kevään ja kesän tapahtumista tässä tiedotteessa mm. huhtikuussa alkavan juoksukoulun muodossa. Myös lapsille on luvassa oma juoksukoulu, mutta tästä tarkemmat tiedot myöhemmissä tiedotteissa.

Tulevaan kesään kuuluvat tietysti tutut ryhmät – yleisurheilukoulu ja valmennusryhmät. Kesäkausi käynnistetään virallisesti toukokuun alussa ja toukokuulle tapahtumien osalta tulossa myös Myyrmäkeen jälleen mielenkiintoinen Kultainen Keihäs, joka kokoaa huippuheittäjät Vantaalle. Näitä odotellessa, nautitaan kuitenkin vielä kivoista talvisista ulkoilusäistä!

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

HIIHTOLOMAVIIKKOLA EI URHEILUKOULUJEN HARJOITUKSIA

Urheilukouluissa pidetään hiihtolomalla 19.-25.2. pieni harjoitustauko ja harjoitukset jatkuvat taas maanantaina 26.2.

Valmennusryhmissä valmentajat infoavat oman ryhmänsä mahdollisista tauoista.

JUOKSUKOULU STARTTI 11.4. ALKAEN

Juoksukoulu Startti on tarkoitettu aloittelijoille tai jo harrastaville juoksijoille, jotka haluavat saada virikkeitä omaan juoksemiseen. Juoksukouluun voi ilmoittautua mukaan vaikka et olisi juossut metriäkään!

Aika: 11.4.-6.6.2018 keskiviikkoisin klo 18.00-20.00

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä ja ympäristö

Juoksukoulu Startti luentojen sisältö:

1. Liikunnan ja harjoittelun yleiset perusteet
2. Vaivat ja niiden ennaltaehkäisy
3. Juoksutekniikka
4. Liikkujan ravinto
5. Näin eteenpäin

Hinta: 125 € (sisältää seuran jäsenmaksun 35 €)

Huom. Huolehdiathan, että vakuutuksesi on kunnossa!

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:

www.vantaansalamat.fi/FI/juoksukoulu

Salama Tiedote 2/2018

- Talvi tuli – kesäkauden valmistelut vauhdissa!
- Hiihtolomaviikolla ei urheilukoulujen harjoituksia
- Juoksukoulu Startti 11.4. alkaen
- Salama Sanomat ilmestyy 7.4. – lähtisikö yrityksesi mukaan ilmoituksella?
- Tulevat toimitsijatehtävät
- Kuukauden salamalainen
- Kuukauden kumppani - Fysio Sakura



Instagram



Salama Tiedote - sivu 1

Vantaan Salammat ry
www.vantaansalamat.fi

5.2.2018

SALAMA SANOMAT ILMESTYY 7.4.
- LÄHTISIKÖ YRITYKSESI MUKAAN ILMOITUKSELLA?

Seuran oma lehti, Salama Sanomat, ilmestyy jälleen keväällä.

Salama Sanomat on tarkoitettu kaikille liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneille lukijoille. Lehti jaetaan ilmaisjakeluna koko Länsi-Vantaan alueelle sekä osaan Espoota ja Helsinkiä. Lisäksi lehteä jaetaan eri tapahtumissa kesän aikana.

Lehden levikki tulee olemaan n. 39 000 kpl ja se jaetaan ilmaisjakeluna Länsi-Vantaan alueella, mutta osittain myös Espoossa ja Helsingissä, joten ilmoittamalla lehdessä yritys saa laajaa näkyvyyttä ja on samalla mukana tukemassa lasten- ja nuorten urheilua.

Mm. lehdestä saatujen mainostulojen avulla voimme pitää urheilukoulu- ja valmennusmaksut kohtuullisina, jolloin yhteistyöstä hyötyvät kaikki.

Lähtisikö sinun yrityksesi mukaan?
Mediakortin ja aiempien vuosien lehdet löydät täältä:
www.vantaansalamat.fi/FI/salamasanomat

Olethan yhteydessä Ritaaan, mikäli sinulta löytyy kontakteja joita pystyt hyödyntämään joko taitossa tai mainosmyynnissä.
Myös juttuideat ja itse jutut ovat tervetulleita!

*Haemme yhteistyökumppaneita myös Kultainen Keihäs -tapahtumaan.
Räätälöidään yrityksellesi näkyvyyden osalta sopiva paketti!
Ole rohkeasti yhteydessä!*

TULEVAT TOIMITSIJATEHTÄVÄT

Seuraaviin lähiaikojen hallikisoihin tarvitaan toimitsijoita:

- **18.3. Helsyn Junnuhallit**
- Tehtävät vielä avoimena

Ilmoittautumiset toimitsijaksi myClubissa:
www.vantaansalamat.fi/FI/toimitsijakalenteri
tai Mikko Viilo (mikko.viilo@gmail.com)

HELMIKUUN VINKKI:
Ensi kesän Ruotsi-ottelu järjestetään Tampereella 31.8.-1.9. Kahden päivän lippupaketit on mahdollista hankkia vielä viikolle 7 asti. Lipunmyynti käy vilkkaana, joten varmista oma paikkasi ajoissa! Liput: www.ticketmaster.fi

**KULTAINEN
KEIHÄS**

VANTAAN
MARATON



5.2.2018

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Helmikuun salamalaisena esitellään juniorivalmennusryhmästä Aleksis Karvo.

Kuka olet?

Olen Aleksis Karvo

**Milloin ja miten olet päätenyt****Vantaan Salamiin ja kauan olet harrastanut yleisurheilua?**

Aloitin yleisurheilukoulussa syksyllä 2012 isoveljeni jalanjäljessä. Vantaan Salamiin päädyin tuttavaperheen suosituksesta.

Harrastatko muita lajeja tai jotain muuta kuin urheilua?

Yleisurheilun lisäksi harrastan golfia. Lisäksi harrastan uintia, hiihtoa, luistelua, laskettelua ja kitaransoittoa aina kuin mahdollista.

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

Hyvä yhteishenki treeneissä, vaikka lajit ovatkin yksilölajeja. Lisäksi yleisurheilu on monipuolista ja se kiehtoo minua. Tällä hetkellä minua kiinnostavat eniten pitkät matkat.

Mitä muuta kuuluu näin vuoden alkuun?

Vuosi alkoi sairastelun merkeissä, mutta nyt menee taas ihan hyvin. Odotan jo innolla kevättä.

KUUKAUDEN KUMPPANI – FYSIO SAKURA

Kuukauden kumppanina esitellään yhteistyökumppanimme **Fysio Sakura**.



Fysio Sakura tarjoaa osaavaa ja asiantuntevaa fysioterapiapalvelua urheilijoillemme, mutta myös muille jäsenillemme. Fysio Sakuran kanssa järjestämme mm. vuosittain urheilijoille mahdollisuuden edulliseen fysioterapeutin tarkastukseen.

Nyt vuoden 2018 loppuun asti kaikki seuramme urheilijat saavat fysioterapiakäynneistä 10 %:n alennuksen! Tarjouksen hyödyntääksesi, vastaanottoaikaa varatessasi mainitse olevasi Vantaan Salamats -urheilija.

Yhteystiedot:

Fysio Sakura, Rajatorpantie 41 C, 3 krs. Tamrotalo, 01640 Vantaa

www.fysiosakura.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

