

12.2.2019

KEVÄT TULEE KOHINALLA!

Vaikka lunta vielä riittää ja hiihtoloma odottaa, kesäkautta kohtikin mennään jo vauhdilla, sillä kesäkauden yleisurheilukoulujen ilmoittautuminen on nyt auki. Voit siis varmistaa paikkasi kesän ryhmiin jo nyt. Kesällä myös muuta tuttua toimintaa, mm. päiväleiri koululaisille ja juoksukoulu aikuisille. Näihin ryhmiin voi jo myös ilmoittautua. Muiden kesän toimintojen osalta päivitämme tilannetta helmi-maaliskuun aikana, joten kannattaa seurata myös www-sivujamme.

Tuttu kevään merkki on myös oma lehti Salama Sanomat. Lähtisikö sinun yrityksesi mukaan tänä vuonna ilmoituksella? Myös toukokuussa odottava Kultainen Keihäs hakee yhteistyökumppaneita. Ole rohkeasti yhteydessä, niin mietitään, millaista yhteistyötä pystymme tekemään!

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

**HIIHTOLOMALLA YLEISURHEILUKOULUISSA
HARJOITUSTAUKO**

Hiihtolomaviikolla 8 (18.-24.2.) ei järjestetä yleisurheilukoulun harjoituksia. Valmennusryhmien osalta valmentajat ilmoittavat erikseen mahdollisesta harjoitustauosta.

**SALAMA SANOMAT ILMESTYY 6.4.
- 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, mikäli sinulta löytyy kontakteja, joita pystyt hyödyntämään mainosmyynnissä. Myös juttuideat ja itse jutut ovat tervetulleita!

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

Salama Tiedote 2/2019

- Kevät tulee kohinalla!
- Hiihtolomalla yleisurheilukouluissa harjoitustauko
- Salama Sanomat ilmestyy 6.4. – lähtisikö yrityksesi mukaan ilmoituksella?
- Kesän 2019 yleisurheilukoulut ja valmennusryhmät
- Päiväurheilukoulut kesä- ja elokuussa
- Juoksukoulu Startti 10.4. alkaen
- Tulevat toimitsijatehtävät
- Kuukauden salamalainen



Salama Tiedote - sivu 1

Vantaan Salamats ry
www.vantaansalamat.fi

12.2.2019

KESÄN 2019 YLEISURHEILUKOULUT JA VALMENNUSRYHMÄT

Kesän yleisurheilukoulut järjestetään 6.5.-16.9.2019 Myyrmäen yleisurheilukentällä (Raappavuorentie 12). Lisäksi ryhmät 4-7-vuotiaille Kivistössä Aurinkokiven koulun kentällä. Mukaan ilmoittautuneille järjestetään aloitusinfo maanantaina 29.4. klo 18.00. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Ryhmät**4-5 -vuotiaat** (1 krt/vko)

ma klo 17.00-18.00, Ryhmä 1 ti klo 17.00-18.00, Ryhmä 3, **Kivistö**
ma klo 18.15-19.15, Ryhmä 2 ke klo 17.00-18.00, Ryhmä 4

6-7 -vuotiaat (1 krt/vko)

ma klo 17.00-18.00, Ryhmä 1 ti klo 18.00-19.00, Ryhmä 3, **Kivistö**
ma klo 18.15-19.15, Ryhmä 2 ke klo 18.00-19.00, Ryhmä 4

8-11 -vuotiaat (1-2 krt/vko*)

ma klo 17.00-18.00, Ryhmä 1
ma klo 18.00-19.00, Ryhmä 2
ke klo 18.00-19.00, Ryhmä 1 + 2

12-13 -vuotiaat (1-2 krt/vko*)

ma klo 17.00-18.15
to klo 17.00-18.15

14-17 -vuotiaat (1-2 krt/vko*)

ma klo 18.15-19.30
to klo 18.15-19.30

Soveltava ryhmä ja Sisu-ryhmä (1 krt/vko)

ke klo 18.00-19.00

*Lisäksi mahdollisuus harjoitella lajikouluissa (järjestetään pääsääntöisesti lauantaisin)

Harjoitustauko 4-7-vuotiailla 1.-28.7.

Hinta:

1 krt/vko: 155 €
2 krt/vko: 195 €

Lisäksi seuran jäsenmaksu 25 € vuodelle 2019.

Sisarale: 1. lapsi norm. hinta.; 2. lapsi -10 %; 3. lapsi -20 %; 4. lapsi ja yli -30 %.

Maksu sisältää: ohjatut harjoitukset 1-2 krt /vko, kilpailulisenssin sisältäen vakuutuksen, osallistumisen seuran omiin kilpailuihin (Silja Line Seurakisa, Salama-Cup, mestaruuskisat, Sinettikisat) ja piirimestaruuskisoihin (Junnu- ja pm-kisat), mahdollisuus osallistua lajikouluihin, urheilukoulupaidan.

Voit ilmoittautua mukaan [www-sivuilta](http://www.sivuilla) löytyvällä lomakkeella.

Huom! Valmennusryhmiin erillinen ilmoittautuminen uusille harrastajille.

**KULTAINEN
KEIHÄS**

12.2.2019

PÄIVÄURHEILUKOULUT KESÄ- JA ELOKUUSSA

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.

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä ja sen ympäristö
Aika: 3.-19.6. ja 29.7.-2.8.2019 ma - pe klo 10.00 - 14.00

Hinta: 130 € (3.-19.6.) / 60 €/vko / päivähinta 12 €
Osallistuminen mahdollista myös vain osan aikaa (yksittäiset päivät).
Sisaralennus -10% toisesta lapsesta.

Ilmoittaudu mukaan täyttämällä ilmoittautumislomake
www.vantaansalamat.fi/FI/paivaurheilukoulu -sivuilla

JUOKSUKOULU STARTTI 10.4. ALKAEN

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

Aika: 10.4.-12.6.2019 keskiviikkoisin klo 18.00-20.00
Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä ja ympäristö

Hinta: 125 € (sisältää seuran jäsenmaksun 35 €)
Huom. Huolehdithan, että vakuutuksesi on kunnossa!
Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: www.vantaansalamat.fi/FI/juoksukoulut

TULEVAT TOIMITSIJATEHTÄVÄT

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

Seuraaviin tuleviin tapahtumiin tarvitaan toimitsijoita:
- **16.-17.3. Helsingin Junnuhallit, Liikuntamyly**

Ilmoittautumiset toimitsijaksi toimistolle: toimisto@vantaansalamat.fi



12.2.2019

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Helmikuun salamalaisena esitellään urheilukouluryhmien valmentaja Juuso Varjonen.

Kuka olet?

Juuso Varjonen, toimin seurassa valmentajana ja ammatiltani olen jalkaterapeutti. Omaa yleisurheilutaustaa minulla on 10-ottelusta ja 400m aitajuoksusta.

Milloin ja miten olet päätenyt valmentajaksi Vantaan Salamiin?

Olen ollut valmentajana Vantaan Salamissa vajaan vuoden. Opiskelin jalkaterapeutiksi Savonlinnassa ja opiskelujen lisäksi valmensin yleisurheilijoita Savonlinnan Riennossa. Muutin työn perässä Vantaalle ja halusin jatkaa myös valmentamista.

**Mikä seurassa toimimisessa ja lasten ja nuorten valmentamisessa on parasta?**

Urheilijan onnistuminen tuntuu erittäin palkitsevalta myös valmentajana. Onnistuminen voi olla esimerkiksi hyvä suoritus kilpailuissa tai uuden asian oivaltaminen harjoituksissa. On myös hienoa nähdä kun urheilija innostuu uudesta lajista.

Terveisesi seuramme nuorille urheilijoille ja heidän vanhemmilleen?

Toivon kaikille urheilijoille onnistunutta ja ehjää alkavaa kautta. Jos kuitenkin jossain vaiheessa urheilijalla (miksei myös vanhemmilla) on alaraajoihin liittyviä murheita, niin autan mielelläni. Palveluihini kuuluu myös urheiluhieronta :)

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
(opintovapaalla 1.11. alkaen)

Valmennuspäällikkö:
Olli-Pekka Mykkanen,
olli.mykkanen@vantaansalamat.fi
(opintovapaalla 6.10. alkaen)

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

Puheenjohtaja:
Anne Saarinen,
p. 050 5577 881

www.vantaansalamat.fi

