

2.3.2017

KESÄKAUDELLE VOI NYT ILMOITTAUTUA!

Kesäkauden 2017 urheilukouluihin voi nyt ilmoittautua. Tietoa ryhmistä löytyy lisää tästä tiedotteesta sekä www-sivuilta. Myös muihin kesän ryhmiin voi ilmoittautua. Huhtikuussa aloitetaan aikuisten juoksukoululla, toukokuussa jatketaan junioreiden vastaavalla ja tietysti yleisurheilukoululla. Kesäkuussa luvassa jälleen suosittu päiväurheilu-koulu kesälomalaisille. Valmennusryhmät pyörivät myös normaaliin tapaan. Ja toukokuussa luvassa tietysti myös huipputapahtuma Kultainen Keihäs, jossa nähdään jälleen Suomen parhaita heittäjiä Myyrmäessä. Tervetuloa kesän toimintaan mukaan!

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

1-TASON TOIMITSIJAKOULUTUKSET KAIKILLE KIINNOSTUNEILLE

Koulutuksessa käydään yleisurheilun säännöt läpi perustasolla, painottaen lasten sääntöjä. Koulutus on tarkoitettu vasta-alkajille, mutta myös lajia tunteville joilla ei ole muodollista toimitsijakoulutusta. **Suosittellemme koulutusta kaikille urheilijoiden vanhemmille, vanhemmille urheilijoille sekä kaikille toimitsijatehtävistä kiinnostuneille.** Koulutus kestää n. 1,5 h.

Seuraavat koulutukset Myyrmäki-hallilla

ma 6.3.2017 klo 18:00 - 19:30 ja

ma 13.3.2017 klo 17:00 - 18:30

Ennakoilmoittautumista koulutuksiin ei tarvita, mutta voit halutessasi tehdä ilmoittautumisen toimitsijakalenterissa (voit ilmoittautua lapsen tunnuksilla): www.vantaansalamat.fi/FI/toimitsijakalenteri

SALAMA SANOMAT ILMESTYY 2.4.
- VIELÄ MUUTAMA MAINOSPAIKKA VAPAANA

2.4. ilmestyvässä Salama Sanomissa on vielä ilmoitustilaa jäljellä. Varaa yrityksellesi oma paikkasi!

Mediakortin ja aiempien vuosien lehdet löydät täältä:

www.vantaansalamat.fi/FI/salamasanomat

Lehden levikki tulee olemaan n. 38 000 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.

Salama Tiedote 3/2017

- Kesäkaudelle voi nyt ilmoittautua!
- 1-tason toimitsija-koulutukset kaikille kiinnostuneille
- Salama Sanomat ilmestyy 2.4.– vielä muutama mainospaikka vapaana
- Kesän 2017 yleisurheilukoulu
- Valmennusryhmät kesällä 2017
- Päiväurheilu-koulu kesälomalaisille
- Juoksukoulu Junior toukokuussa
- Juoksukoulu Startti 12.4. alkaen
- Kuukauden salamalainen

facebook

VEIKKAUS
TUE seuraasi...

vzlo



2.3.2017

KESÄN 2017 YLEISURHEILUKOULUT

Kesän yleisurheilukoulut järjestetään 2.5.-17.9.2017 Myyrmäen yleisurheilukentällä (Raappavuorentie 12). Lisäksi ryhmät 4-7-vuotiaille Kivistössä Aurinkokiven koulun kentällä (Lipunkantajan kenttä). Mukaan ilmoittautuneille järjestetään *aloitusinfo ti 25.4. klo 18.00 Kilterin koulun auditoriossa.*

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*

8-9 -vuotiaat (1-2 krt/vko*)

ma klo 17.00-18.00 ja ke klo 17.00-18.00

10-11-vuotiaat (1-3 krt/vko*)

ma klo 18.00-19.00, ke klo 18.00-19.00 ja pe klo 18.00-19.30

12-13 -vuotiaat (1-3 krt/vko*)

ti klo 17.00-18.30, ke klo 18.00-19.30 ja pe klo 18.00-19.30

14-17 -vuotiaat (1-3 krt/vko*)

ti klo 17.00-18.30, ke klo 18.00-19.30 ja pe klo 18.00-19.30

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

ke klo 18.00-19.00

* Lisäksi omatoimivuorot la klo 12.00-13.30 ja su klo 12.30-14.00 kaikille halukkaille.

3.7.-30.7. harjoitustauko 4-9-vuotiailla

Hinta:	4-7 v.:	125 €, harjoitukset 1 krt/vko
	Soveltava:	135 €, harjoitukset 1 krt/vko
	Sisu-ryhmä:	135 €, harjoitukset 1 krt/vko
	8-9 v.:	125 €, harjoitukset 1 krt/vko
		165 €, harjoitukset 2 krt/vko
	10-17 v.:	125 €, harjoitukset 1 krt/vko
		165 €, harjoitukset 2 krt/vko
		185 €, harjoitukset 3 krt/vko

Lisäksi seuran jäsenmaksu 20 € vuodelle 2017.

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

Maksu sisältää: ohjatut harjoitukset 1-3 krt /vko, kilpailulisenssin sisältäen vakuutuksen, osallistumisen seuran omiin kilpailuihin (Silja Line Seurakisa, Salama-Cup, mestaruuskisat, Sinettikisat) ja piirimestaruuskisoihin (Junnu- ja pm-kisat), urheilukoulupaidan.

Ilmoittautuminen on käynnissä! Lue ohjeet ennen ilmoittautumista!
Ilmoittautumislinkit löytyvät myClub -järjestelmästä!

Huom! Valmennusryhmiin erillinen ilmoittautuminen **uusille** harrastajille.

Salama Tiedote - sivu 2

Vantaan Salammat ry
www.vantaansalamat.fi



2.3.2017

VALMENNUSRYHMÄT KESÄLLÄ 2017

Aktiivisesti harjoitteleville ja kilpaileville n. 8 v. ja vanh. tarkoitetut ryhmät. Ryhmän jäseniltä edellytetään aktiivisuutta ja sitoutuneisuutta harjoitteluun ja kilpailemiseen. Valmennusta annetaan pika- ja kestävyysjuoksussa, heitoissa sekä hyppyissä. Kaikki innokkaat harjoittelijat ja kisailijat mukaan!

Kesäkaudella 2017 toimivat valmennusryhmät:

Minivalmennusryhmä - 8-11 -vuotiaat
Juniorivalmennusryhmä -12-13-vuotiaat ja vanhemmat
Nuorisovalmennusryhmät - 14 -vuotiaat ja vanhemmat

Lue lisää ryhmistä www.vantaansalamat.fi/FI/valmennusryhmat
tai kysy lisää Ollilta!

Jo valmennusryhmissä mukana olevilta ei tarvita kesäksi uutta ilmoittautumista.

PÄIVÄURHEILUKOULU KESÄLOMALAISILLE

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.

Päiväleiri järjestetään **5.-21.6. ja 31.7.-4.8.2017 ma - pe klo 10.00-14.00**

Huom! ajalla 5.-9.6. ei pääsyä yleisurheilukentälle, joten leiri järjestetään kokonaisuudessaan Myyrmäen yleisurheilupuiston alueella ja lähimaastossa, kuitenkin yleisurheilun.

Hinta: 125 € (koko kesäkuun leiri 5.-21.6.), 55 €/1 vko (kesä- tai elokuu), osallistuminen mahdollista siis myös vain osan aikaa!

Ohjeet ilmoittautumiseen sivulla: www.vantaansalamat.fi/FI/paivaurheilukoulu

JUOKSUKOULU JUNIOR TOUKOKUUSSA

Juoksukoulu Junior on viiden harjoituskerran paketti lapsille ja nuorille, jotka haluavat tutustua juoksemiseen harrastuksena. Koulu on suunniteltu 6-12-vuotiaille lapsille ja sen avulla saa vinkkejä juoksu-harrastukseen ja juoksemisen perusteisiin sekä oikeaan tapaan juosta.

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä ja sen ympäristö

Harjoitusajat:

pe 19.5. klo 18.00-19.30	pe 26.5. klo 18.00-19.30
la 20.5. klo 12.30-14.00	su 28.5. klo 12.30-14.00
su 21.5. klo 12.30-14.00	

Hinta: 40 € (seuran jäseniltä 35 €)

Ilmoittaudu mukaan www-sivujen kautta:
www.vantaansalamat.fi/FI/juoksukoulujunior

MAALISKUUN VINKKI:
Unelmien liikuntapäivää vietetään työpaikoilla 10.5. Lue lisää ja ilmoita oma työpaikkasi tapahtumaan mukaan:
www.olympiakomitea.fi/2017/02/14/unelmien-liikuntapaiiva-10-5-tyopaikoilla/



2.3.2017

JUOKSUKOULU STARTTI 12.4. ALKAEN

Kevään 2017 juoksukoulu alkaa 12.4. Ilmoittaudu mukaan!

Juoksukoulu Startti

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä ja ympäristö
Aika: keskiviikkoisin 12.4. – 7.6. klo 18.00.

Tapaamisissa (n. 2 h) käydään läpi ja harjoitellaan juoksulenkkeilyn kannalta olennaisimmat asiat. Sisältää 5 luentoa ja 9 harjoitusta. Mukaan voi ilmoittautua matalallakin aloitustasolla!

Hinta 120 € (sisältää seuran jäsenmaksun 30 €).

Ilmoittaudu mukaan: www.vantaansalamat.fi/FI/juoksukoulut

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Maaliskuun salamalaisena esitellään valmennusryhmästä Vili Korhonen.

Kuka ja minkä ikäinen olet?

Vili Korhonen, 18 v.

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

Aloitin n. 2,5 vuotta sitten Vantaan Salamissa.

Harrastatko muita lajeja?

Päädyin yleisurheiluun painin, uinnin ja sisäsoudun jälkeen.

Mikä yleisurheilussa on kiinnostavinta ja miksi se kiehtoo lajina?

Menestys ja kova treeni.

Omat lajisi ovat heittopainotteisia ja voititkin juuri hallissa nuorten SM-pronssia kuulussa. Mitkä ovat tavoitteet tulevalle kesälle ja onko sinulla tavoitteita lajin suhteen myös tulevaisuuteen?

Parantaa tuloksia ja menestyä.

Mitä muuta kuuluu kevään odotteluun?

Ajokortin saaminen.

**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

Puheenjohtaja:
Sami Kilpeläinen,
p. 040 5520 646

www.vantaansalamat.fi

