

18.3.2020

YHTEISHARJOITUKSET TAUOLLA – SEURAN VAHVUUS ON YHTEISÖLLISYYDESSÄ

Koronaviruspandemia on pakottanut Salamien yhteisen harjoitustoiminnan tauolle ainakin pääsiäiseen asti. Myös Salamien vuoden isoin kisa, huippuheittäjä Myyrmäkeen keräävä Kultainen Keihäs on jouduttu perumaan toukokuulta. Lisäksi peruminen koskettaa myös koululaisten Hese-kisoja, joita Salamats olisi isännöinyt toukokuussa.

Toiminnan täydellinen keskeyttäminen on jokaiselle suomalaiselle urheiluseuralle haastava paikka. Seura tekee parhaansa sen eteen, että tauon vaikutukset jäisivät mahdollisimman vähäisiksi. Vaikka yhteinen toiminta on tauolla, niin seuran vahvuus on nimenomaan yhteisöllisyydessä. Minä uskon, että yhdessä tekemällä pääsemme näistä haastavista hetkistä yli. Tarvitsemme seuran jokaista urheilijaa, valmentajaa, joukkueenjohtajaa, talkoolaista ja toimitsijaa, jotta rakennamme tästä vielä onnistuneen kesäkauden.

Yksilölajina yleisurheilua on onneksi mahdollista harjoitella itsenäisesti. Tärkeä on, että arkinen elämänrytmi ja sitä kautta myös harjoitusrytmi pysyy yllä tässä poikkeustilanteessa. Keliinkin ovat toivottavasti pian muuttumassa keväisiksi, jolloin itsenäinen ulkoarjoittelu on erinomaista ajanvietettä.

Jatkamme tietysti yhteistä harjoittelua heti kun koronavirus tilanne sen sallii. Salamats seuraa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Suomen urheiluliiton ohjeita ja tekee päätökset yhteisten harjoitusten jatkamisesta niiden pohjalta.

Jani Merimaa
Hallituksen puheenjohtaja
Vantaan Salamats

UUDET SEURA-ASUT CRAFTILTA

Seura on tehnyt sopimuksen Craftin kanssa uusista seura-asuista. Mallistosta ja tilauksesta sekä asujen mahdollisesta sovitukselta tullaan infoamaan mahdollisimman pian. Huomioittehan, että tämä ei tarkoita sitä, etteikö Adidasta saisi enää käyttää kilpailuissa. Se on edelleen hyväksytty seura-asu. Vaihtamalla Craftiin saamme kuitenkin seura-asut käyttöön nopeammalla aikataululla ja varmistamme, että halukkaat saavat kisa-asut jo kesäksi kuntoon. Seura-asut myy jatkossakin Rajatorpasta löytyvä Ykkös-Urheilu.

TJIG-KISOISTA 10 MITALIA SALAMALAISILLE

6.-8.3. kisailtiin Tampereella Suomen suurimmat hallikisat, Tampere Junior Indoor Games. Salamilla oli 30 urheilijan joukkue ja menestystäkin tuli. T15 sarjassa Jenna Vakkilainen saavutti 4 mitalia ja P15 sarjassa Elias Salminiitty hyppäsi pronssia korkeudessa. P14 sarjassa Tumi Sirankon saalis oli 3 mitalia. 3-loikassa tuli hieno kaksoisvoitto, kun Tumin takana Eeli Mäkelä loikki hopealle. Lisäksi nuorempien sarjoissa palkinnoille eli 6 parhaan joukkoon pääsivät myös Niina Lankinen T11 pituushypyssä ja Julius Kurppa P10 keihäessä. Kisat huipentuivat T15-sarjan pikaviestin, jossa Milja Majuri, Aava Lajunen, Jenna Vakkilainen ja Emma Väänänen juoksivat upeasti hopealle. Näiden kaikkien suoritusten lisäksi tuli yli 10 muuta sijoitusta 10 parhaan joukkoon sekä iso kasa omia ennätyksiä.

Salama Tiedote 3/2020

- Yhteisharjoitukset tauolla – seuran vahvuus on yhteisöllisyydessä
- Uudet seura-asut Craftilta
- TJIG-kisoista 10 mitalia Salamalaisille
- Kesän 2020 yleisurheilukoulu ja kilparyhmät
- Päiväurheilukoulu kesä- ja elokuussa
- Juoksukoulu Startti ja Juoksukoulu Jr
- Tulevat toimitsijatehtävät
- Kilparyhmien WhatsApp-ryhmät



Salama Tiedote - sivu 1

Vantaan Salamats ry
www.vantaansalamats.fi

18.3.2020

KESÄN 2020 YLEISURHEILUKOULUT JA KILPARYHMÄT

Kesän yleisurheilukoulut järjestetään 4.5.-13.9.2020 Myyrmäen yleisurheilukentällä (Raappavuorentie 12). Lisäksi ryhmät 4-7-vuotiaille Kivistössä Aurinkokiven koulun kentällä.

Ryhmät**4-5 -vuotiaat** (1 krt/vko)

ma klo 17.15-18.00, *Ryhmä 1* ti klo 17.15-18.00, *Ryhmä 3, Kivistö*
ma klo 18.15-19.00, *Ryhmä 2* ke klo 17.15-18.00, *Ryhmä 4*
ke klo 18.15-19.00, *Ryhmä 5*

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 17.00-18.00, *Ryhmä 4*
ke klo 18.15-19.15, *Ryhmä 5*

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

ma klo 17.00-18.00
ke klo 18.00-19.00

10-11 -vuotiaat (2 krt/vko*)

ma klo 17.00-18.00
ke klo 18.00-19.00

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

ma klo 17.00-18.15
ke klo 17.00-18.15

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

ma klo 18.15-19.30
ke klo 18.15-19.30

Soveltava ryhmä (1 krt/vko)

ke klo 18.00-19.00

*Lisäksi omatoimivuorot la klo 12.00-13.30 ja su klo 12.00-13.30 kaikille halukkaille Myyrmäen urheilukentällä!

29.6.-26.7. harjoitustauko 4-7-vuotiailla ja soveltavalla ryhmällä**Hinnat:**

4-5 v.: 120 €, harjoitukset 1 krt/vko
6-7 v.: 150 €, harjoitukset 1 krt/vko
Soveltava: 150 €, harjoitukset 1 krt/vko
8-9 v.: 180 €, harjoitukset 2 krt/vko
10-11 v.: 190 €, harjoitukset 2 krt/vko
12-13 v.: 200 €, harjoitukset 2 krt/vko
14-17 v.: 200 €, harjoitukset 2 krt/vko

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

Lisäksi seuran jäsenmaksu 35 € vuodelle 2020.

**KULTAINEN
KEIHÄS**

18.3.2020

Maksu sisältää:

- ohjatut harjoitukset 1-2 krt /vko + omatoimivuorot
- kilpailulisenssin sisältäen vakuutuksen
- osallistumisen seuran omiin kilpailuihin, piirinmestaruuskisoihin ja mahdollisiin SM-kisoihin.

Lisätiedottoimisto@vantaansalamat.fi, p. 045 1130 373**Kilparyhmät**

Kilparyhmät on tarkoitettu säännöllisestä harjoittelusta ja kilpailuista käymisestä innostuneille urheilijoille. Ryhmissä harjoittelevilta vaaditaan sitoutumista ryhmän harjoituksiin ja kilpailuihin. Kilparyhmät toimivat ympärivuotisesti ja toiminaan pääsee mukaan aina syksyisin uuden harjoituskauden alkaessa.

Urheilijan polku kilparyhmiin kulkee urheilukoulun kautta, jossa opetellaan lajin perustekniikat ja perusasiat kilpailemisesta.

Kaudella 2019-2020 toimivat kilparyhmät:

- 2009-2011 syntyneiden ryhmä
- 2008 syntyneiden ryhmä
- 2006-2007 syntyneiden ryhmä
- 2004-2005 syntyneiden ryhmä
- 2002-2003 syntyneiden ryhmä

Hinnat:

- 2009-2011 syntyneiden ryhmä 55€/kk, harjoitukset 3x/vko
- 2008 syntyneiden ryhmä 55€/kk, harjoitukset 3x/vko
- 2006-2007 syntyneiden ryhmä 60€/kk, harjoitukset 3-4x/vko
- 2004-2005 syntyneiden ryhmä 70€/kk, harjoitukset 4-5x/vko
- 2002-2003 syntyneiden ryhmä 70€/kk, harjoitukset 4-5x/vko

Lisäksi vuosittain seuran jäsenmaksu (35 € vuonna 2020).

Laskutus tapahtuu kaksi kertaa vuodessa (kesä- ja talvikausi) Sisaralennus: 1. lapsi normaali hinta; 2. lapsi -10 %; 3. lapsi -20 %; 4. lapsi ja yli -30 %

Maksu sisältää:

- ohjatut harjoitukset 3-6 krt /vko
- vanhemmilla kilparyhmäläisillä henkilökohtaisen harjoitusohjelman
- kilpailulisenssin sisältäen vakuutuksen (alle 20-vuotiaat)
- osallistumisen seuran omiin kilpailuihin (mestaruuskisat, Sinettikisat)
- osallistumisen seuracupiin, piiri- ja aluemestaruuskisoihin ja mahdollisiin SM-kisoihin
- toimisto- ja valmennuspäällikköpalvelut

Kilparyhmiin ei ole erillistä ilmoittautumista. Mikäli olet kiinnostunut valmennusryhmässä harjoittelusta, ota yhteyttä

toimisto@vantaansalamat.fi

18.3.2020

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: 1.-17.6. ja 3.-7.8.2019 ma - pe klo 10.00 - 14.00

Hinta: 130 € (3.-17.6.) / 60 €/vko / päivähinta 12 €
Osallistuminen mahdollista myös vain osan aikaa (yksittäiset päivät).
Sisaralennus -10% toisesta lapsesta.

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

JUOKSUKOULU STARTTI JA JUOKSUKOULU JUNIOR

Juoksukoulu Startti käynnistyy keväällä 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 ja paikka: ilmoitetaan mahdollisimman pian

Hinta: 125 € (lisäksi mahdollisuus liittyä seuran jäseneksi, 45 € v. 2020)
Huom. Huolehdiathan, että vakuutuksesi on kunnossa!

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: www.vantaansalamat.fi/Fl/juoksukoulut

Juoksukoulu Jr on suunniteltu 6-12-vuotiaille lapsille ja sen avulla saa vinkkejä juoksu-harrastukseen ja juoksemisen perusteisiin sekä oikeaan tapaan juosta.

Aika ja paikka: maanantaisin 11.5.-8.6. klo 17.15-18.15 Myyrmäen yleisurheilukentällä ja sen läheisyydessä

Hinta: 50 € (seuran jäsenet 40 €)

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:
<http://www.vantaansalamat.fi/Fl/juoksukoulujunior>



18.3.2020

TULEVAT TOIMITSIJATEHTÄVÄT

Tulevat toimitsijatehtävät ovat vallitsevan tilanteen takia vähissä, mutta kannattaa laittaa kalenteriin jo seuraavat päivät. Nämä kisat pyritään järjestämään normaalisti, mikäli tilanne sen mahdollistaa

8.6. Sinettikisat, Myyrmäki
11.8. Seuracup 2, Myyrmäki

KILPARYHMIEN WHATSAPP-RYHMÄT

Kilparyhmillä on olemassa WhatsApp-ryhmät vanhemmille sekä osalla ryhmistä myös urheilijoille. Pidättehän huolen, että olette oikeassa ryhmässä. Nopeita toimia vaativat asiat ilmoitetaan ensisijaisesti sitä kautta. Lisätietoja saatte oman ryhmän valmentajalta.

**VANTAAN SALAMAT RY
Yhteystiedot**

Toimisto:
Myyrmäen yleisurheilukenttä
Raappavuorentie 8-10
01600 Vantaa
toimisto@vantaansalamat.fi

Postiosoite:
PL 14, 01601 Vantaa

Toiminnanjohtaja:
Sanna Neuvonen,
sanna.neuvonen@vantaansalamat.fi
p. 045 1130 373

Valmennuspäällikkö:
Olli-Pekka Mykkänen,
olli.mykkanen@vantaansalamat.fi
(opintovapaalla 1.9. alkaen)

Puheenjohtaja:
Jani Merimaa

www.vantaansalamat.fi

