

1.7.2015

**HEINÄKUUSSA LOMAILLAAN, MUTTA MYÖS KISAILLAAN!**

Heinäkuun alkaminen näkyy myös kentällä, kun touhu hiljentyy hetkeksi pienimpien urheilukoululaisten jäädessä tauolle 6.7. alkaen. Vanhempien eli yli 10-vuotiaiden ja valmennusryhmien osalta harjoitukset jatkuvat kuitenkin myös heinäkuussa.

Heti heinäkuun alussa riittää jännitettävää kisapuolella, kun 4.-5.7. juostaan SM-viestit Seinäjoella. Mukaan on lähdössä useampi Salama-joukkuekin tavoittelemaan hyviä sijoituksia. Kuun lopussa puolestaan Kalevan Kisat, jossa sielläkin nähdään Salamaväriä. Tsemppiä kaikille kisoihin matkaaville!

Kesälaitumet kutsuvat myös työntekijöitä ja toimistokin hiljenee hetkeksi heinäkuussa (toiminnanjohtaja lomalla 4.7 - 2.8. ja valmennuspäällikkö lomalla 6.-19.7.).

Kivaa kesän jatkoa kaikille toimistonkin puolesta!

*Rita Huttu, toiminnanjohtaja,*

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

**4-9 –VUOTIAIDEN YU-KOULURYHMISSÄ TAUKO 6.7.-2.8.**

4-9 v. yleisurheilukouluryhmissä pidetään harjoitustauko 6.7.-2.8. 10-vuotiailla ja vanhemmilla harjoitukset jatkuvat läpi kesän.

Valmentajat tiedottavat erikseen valmennusryhmien harjoituksista kesän aikana.

**MYYRMÄEN YLEISURHEILUKENTÄN PAIKOITUSALUE POIS KÄYTÖSTÄ**

Myyrmäen urheilupuiston yleisurheilukentän edessä olevan sorapintaisen paikoitusalueen pinnoitustöitä tehdään heinäkuun loppuun asti. Paikoitusalue on tuona ajanjaksona poissa käytöstä.

**MY-CLUB –JÄRJESTELMÄN VIIKKOTIEDOTE**

Seuran uusi jäsen- ja laskutusjärjestelmä myClub helpottaa seuran jäsenistön hallintaa sekä laskutusta. On tärkeätä, että jokainen muistaa itse ylläpitää yhteystietojaan niiden muuttuessa. MyClubista voi jokainen käydä myös tilaamassa itselleen viikkokatsauksen, jossa näkyy mm. kulloinkin avoimena olevat laskut.

Huom! Laskujen suoritukset eivät päivitty reaaliaikaisena myClubiin, vaan laskun maksamisen jälkeen on tilanteen päivittämisessä muutamien päivien viive, jolloin lasku voi näyttää järjestelmässä ”maksamaton” – tilaa, vaikka lasku olisikin jo maksettu.

Muistattehan, että myös ilmoittautumiset toimitsijaksi eri tapahtumiin voi tehdä helposti myClubissa!

**Salama Tiedote 7/2015**

- Heinäkuussa lomailtaan, mutta myös kisailaan!
- 4-9-vuotiaiden yu-kouluryhmissä tauko 6.7.-2.8.
- Myyrmäen yleisurheilukentän paikoitusalue pois käytöstä
- myClub –järjestelmän viikkotiedote
- Haemme vanhempia apuhjaajiksi ryhmiin
- Aikuisten yleisurheilukoulussa vielä tilaa
- Päiväurheilukoulu myös elokuussa 3.-7.8.
- Juoksukoulu Kunto 12.8. alkaen
- Kuukauden salamalainen



1.7.2015

**HAEMME VANHEMPIA APUOHJAAJIKSI RYHMIIN**

Olisitko kiinnostunut tulemaan ohjaajaksi lapsesi urheilukouluryhmään? Haemme Myyrmäen 4-7-vuotiaiden ryhmiin innostuneita vanhempia apuohjaajiksi, jotka toimivat pääohjaajan apuna; lisäksi nä ja –silminä. Ole rohkeasti yhteydessä toimistolle Ritaan tai Olliin, mikäli innostuit!

**AIKUISTEN YLEISURHEILUKOULUSSA VIELÄ TILAA**

Uusi harrastus aikuisiällä? Aikuisten yleisurheilukoulussa harjoitellaan ja tutustutaan eri lajeihin ammattitaitoisten ohjaajien johdolla. Et tarvitse entistä lajikokemusta, into ja halu oppia uutta riittää. Harjoitellaan hyppyjä, juoksua ja heittoa rennolla asenteella.

Elo-syyskuun jakso järjestetään **7.8. – 4.9.**  
Myyrmäen yleisurheilukentällä **perjantaisin 18.00-19.30**  
**Hinta:** 50 € (5 krt)

Lisätiedot: [www.vantaansalamat.fi/FI/aikuistenyleisurheilukoulu](http://www.vantaansalamat.fi/FI/aikuistenyleisurheilukoulu)

**PÄIVÄURHEILUKOULU MYÖS ELOKUUSSA 3.-7.8.**

Päiväurheilukoulu kesälomalaisille järjestetään myös 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 **ma - pe klo 10.00-14.00**  
**Hinta:** 55 €/1 vko tai 11 €/pv. Vielä joitain paikkoja vapaana!

Lisätietoja toimistolta ja [www.vantaansalamat.fi/FI/paivaaurheilukoulu](http://www.vantaansalamat.fi/FI/paivaaurheilukoulu)

**JUOKSUKOULU KUNTO 12.8. ALKAEN**

Juoksukoulu Kunto **12.8.-29.10.2015**  
**keskiviikkoisin klo 18.00-19.30** Myyrmäen yleisurheilukentällä ja ympäristössä. Luennot järjestetään kentän huoltorakennuksessa.

*Juoksukoulu Kunto on tarkoitettu jo hieman juoksupuolesta hankkineille, mahdollisesti jo juoksupahtumaan tähtäville (esim. 10 km tai 1/2-maraton Vantaan Maratonilla 10.10.2015).*

**Hinta:** 180 €

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: [www.vantaansalamat.fi/FI/juoksukoulut](http://www.vantaansalamat.fi/FI/juoksukoulut)

**HEINÄKUUN VINKKI:**  
SM-viestit 4.-5.7. Seinäjoella  
ja Kalevan Kisat 30.7.-2.8.  
Porissa. Yle televisioi kisat.

**Aktia****YKKÖS-URHEILU**

Vapautantie 2 - P. 010 271 00 00

 **Vantaan Energia****SOLVALLA**  
+folkhälsan**Aava** Orto-Lääkärit

1.7.2015

**KUUKAUDEN SALAMALAINEN**

Heinäkuun salamalaisena esitellään nuorisovalmennusryhmässä valmentava Tiina Marttila.

**Kuka olet?** Marttila Tiina

***Milloin ja miten olet päätynt Vantaan Salamiin?***

Ensin 5-vuotiaana satujumppaan Etelä-Vantaan urheilijoiden yleisurheilujaostoon ja siitä sitten Vantaan Salamiin, joka perustettiin EVU:n porukoista. EVU:n kuntosali sijaitsi Louhelassa meidän talon alakerroksessa, joten oli helppo liittyä mukava joukkoon treenailemaan. Paras kaveri Mervi löytyi myös treeneistä ja ollaan vieläkin kaverit melkein 50:n vuoden jälkeen.

***Olet pitkän linjan salamalainen ja väli vuosien jälkeen olet jälleen palannut tositoimiin. Mikä seuratyössä ja lasten ja nuorten valmentamisessa kiehtoo?***

Urheilevat nuoret ja heidän kanssaan touhuaminen rakkaan lajin parissa. Ihan parasta on se, kun näkee, että nuori kehittyy itselle tärkeässä asiassa. Minut valmentajana sytyttää urheilijan alku, joka tekee parhaansa, ihan sama onko hän meidän valmennusryhmän paras tai heikoin urheilija. Onnistumisen tunne on ihan huippua kaikille!!!

***Mitkä ovat parhaita muistojaasi Salammat-vuosiltasi tähän saakka?***

Tässä on niin kauan oltu mukana - muistoja on paljon omalta nuoruusajalta, valmentajavuosilta sen jälkeen ja nyt. Hyviä ystäviä ja mukavia kokemuksia on paljon.

Urheilijana parasta on ollut se, että siitä on tullut elämäntapa, nyt tietysti oma 100% urheilun saralla on aika vaatimaton.

Valmentajana minulla on ollut mahdollisuus tehdä yhteistyötä hienojen urheilijoiden kanssa, Jussi Kurki ihan ykkösenä! Yhdessä ollaan koettu hienoja hetkiä, joita ei unohda koskaan.

Terveiset myös muille rakkaille tytöille ja pojille, joita olen valmentanut ja valmennan nyt, hyvä tästä tulee, kunhan maltatte.

***Terveisesi yleisurheilua harrastaville nuorille ja nuorten vanhemmille?***

Yleisurheilu on hieno ja monipuolinen laji, joka vaatii pitkäjännitteistä työtä, nuorena kannattaa kuitenkin myös nauttia myös monesta muustakin harrastuksesta, mikäli teillä on siihen mahdollisuus.

Meillä on tähtäimenä urheilun huippuhetket tällä hetkellä vasta yli 25-vuotiaana, joten kesästäkin saa nauttia ja lomailla perheen kanssa. Älkää vaatiko itseltänne liikaa liian aikaisin.

Kiitos vanhemmille, te mahdollistatte lastenne harrastamisen, se maksaa kyllä vaivan! Omat lapseni ovat jo yli 20-vuotiaita ja ovat monta kertaa kiitelleet mahdollisuuksista, jotka tarjosimme heille lapsena.

Eli voimia, vaikka välillä oma aika menekin lasten kuskailuun.

**MUKAVAA KESÄÄ KAIKILLE JA TSEMPPIÄ MYÖS KAIKILLE SALAMISSA TOIMIVILLE HENKILÖILLE.**

**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](http://www.vantaansalamat.fi)

