

5.7.2017

**HEINÄKUUSSA JÄNNITETTÄVÄÄ RIITTÄÄ KISAKATSOMOSSA!**

Heinäkuussa pidetään pientä taukoa pienimpien urheilukoululaisten kanssa, mutta vanhempien urheilijoiden kanssa harjoitukset jatkuvat ja ennen kaikkea jännitettävää riittää kisarintamalla. Tampereella juostaan SM-viestit, jonne salamalaiset ovat lähdössä 10 joukkueen voimalla ja myös nuorten EM-kisoihin saatiin seuran edustaja, kun Riku Illukka osallistuu Italiassa järjestettäviin kisoihin. Myös omalla kentällä tapahtuu, kun 17-19-vuotiaiden aluemestaruuskisat kilpaillaan Myyrmäessä heinäkuun lopussa. Myös nuoremmille, yli 9-vuotiaille on tarjolla kilpailuja, mm. seuran omat Silja Line seurakisat 5.7. Myyrmäen kentällä. Tsemppiä kaikille osallistujille kisoihin!  
*Rita Huttu, toiminnanjohtaja, rita.huttu@vantaansalamat.fi, p.045 1130 373*

**URHEILUKOULUJEN HARJOITUSTAUKO 3.-30.7.**

Harjoitustauko urheilukouluissa 4-9 -vuotiailla 3.-30.7. Harjoitukset jatkuvat maanantaina 31.7.  
Yli 10-vuotiaat sekä valmennusryhmät harjoittelevat myös heinäkuussa.

**VANTAAN SALAMAT T-PAIDAT NYT NOUDETTAVISSA**

Toimintamaksuun sisältyvän Vantaan Salamats t-paidan voi noutaa nyt toimistolta (Myyrmäen yleisurheilukenttä, huoltorakennus, 2.krs). Paita kuuluu jokaiselle toimintamaksun suorittavalle urheilukoululaiselle tai valmennusryhmäläiselle. Kivistöön toimitamme paitoja myös harjoituksiin.

**TOIMISTO LOMALLA HEINÄKUUSSA**

Toimiston väki lomailee kesä-heinäkuussa seuraavalla tavalla:  
Rita lomalla 26.6.-23.7. & Olli lomalla 10.-28.7.

10.-23.7 välisenä aikana toimisto siis kokonaan suljettu.

**17-19 -VUOTIAIDEN AM-KISAT 26.-27.7. MYYRMÄESSÄ**

Heinäkuun lopulla järjestetään Myyrmäen yleisurheilukentällä 17-19-vuotiaiden aluemestaruuskilpailut. Mukaan voi ilmoittautua kilpailukalenterissa:  
[www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=19101](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=19101)

Kilpailussa on seuralla myös toimitsijavastuutehtäviä, joten mikäli olisit vapaana osallistumaan toimitsijana kilpailuun, olethan yhteydessä Mikkoon:  
[mikko.viilo@gmail.com](mailto:mikko.viilo@gmail.com) tai 050 5880109.

**1-TASON TOIMITSIJAKOULUTUS MAANANTAINA 7.8.**

1-tason toimitsijakoulutus järjestetään maanantaina 7.8.  
1-tason koulutus on tarkoitettu kaikille toimitsijakoulutuksesta kiinnostuneille. Kannattaa siis laittaa päivä jo nyt ylös kalenteriin.  
Lue lisää toimitsijakoulutuksista: [www.vantaansalamat.fi/FI/toimitsijakoulutus](http://www.vantaansalamat.fi/FI/toimitsijakoulutus)

**Salama Tiedote 7/2017**

- Heinäkuussa jännitettävää riittää kisakatsomossa!
- Urheilukoulujen harjoitustauko 3.-30.7.
- Vantaan Salamats t-paidat nyt noudettavissa
- Toimisto lomalla heinäkuussa
- 17-19-vuotiaiden AM-kisat 26.-27.7. Myyrmäessä
- 1-tason toimitsijakoulutus maanantaina 7.8.
- Silja Line seurakisat keskiviikkona 5.7.
- Päiväurheilukoulu kesälomalaisille myös elokuussa
- Wanda's Kitchen & Loungen kumppanikisa
- Kuukauden salamalainen



**VEIKKAUS**  
TUE seuraasi...



5.7.2017

**SILJA LINE SEURAKISAT KESKIVIKKONA 5.7.**

Kesän toinen Silja Line Seurakisa Myyrmäen yleisurheilukentällä keskiviikkona 5.7. klo 18.00-19.30.

Lajit: T/P9 400 m, pallo T/P11 600m, pituus  
T/P13 600m, keihäs T/P15 800m, keihäs

Huom! Silja Line Seurakisat eivät ole tilastokelpoisia. Kisoissa noudatetaan alle 13-vuotiaiden sääntöjä. Kisojen toimitsijoina toimivat seuran vanhemmat urheilijat sekä lasten huoltajat.

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

*Silja Line Seurakisassa ikäluokat 9-15 kilpailevat matalan kynnyksen kisoissa. Jokaisessa kisassa (3 kesässä) on 2-3 lajia kullekin ikäluokalle. Jokaisesta lajiosallistumisesta saa tarran kisapassiin. Kaikki vähintään kahteen kisaan osallistuneet saavat mitalin. Seurakisa on avoin myös muille, kuin oman seuran jäsenille. Kisaan voi osallistua ilman yleisurheilulisenssiä.*

**PÄIVÄURHEILUKOULU KESÄLOMALAISILLE MYÖS ELOKUUSSA**

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 Myyrmäen yleisurheilukentällä  
**31.7.-4.8.2017 ma - pe klo 10.00-14.00**

**Hinta:** 55 €/1 vko (elokuu), osallistuminen mahdollista siis myös vain osan aikaa! Ohjeet ilmoittautumiseen: [www.vantaansalamat.fi/FI/paivaurheilukoulu](http://www.vantaansalamat.fi/FI/paivaurheilukoulu)

**WANDA´S KITCHEN & LOUNGEN KUMPPANIKISA**

Vantaan Sanomien äänestyksen ylivoimainen voittaja Vuoden ruokaravintolakategoriassa Wanda´s Kitchen & Lounge on tuonut uudet menut ruokalistalleen, jossa pääosassa ovat Länsi-Vantaalaiset urheiluseurat. Länsi-Vantaalaiset urheiluseurat ovat itse rakentaneet omat menut, jotka ovat joka päivä myynnissä kaikille asiakkailleen. Jokaisesta myydyistä kumppanimenusta tilitetään kyseiselle kumppaniseuralle 2 €.

**Tämän lisäksi Wanda´s järjestää 3.7.-31.8. välisellä ajalla kumppanikisan, jossa kaksi eniten omia menukokonaisuuksia myyneet seurat palkitaan. Paikalliset urheiluseurat pääsevät siis lajirajoja rikkoen kilpailemaan toisiaan vastaan – syömisessä ☺**

**Vantaan Salammat menu 30,-:** Sipulirenkaat, Maissikana L, G, Suklaakakku L

Nyt kannattaa viedä koko perhe syömään Wanda´siin!

**HEINÄKUUN VINKKI:**  
SM-viestit järjestetään 8.-9.7. Tampereella. Mukana myös salamalaisia, joten kannattaa seurata kisat ainakin TV:stä!



5.7.2017

**KUUKAUDEN SALAMALAINEN**

Heinäkuun salamalaisena esitellään  
mini- valmennusryhmästä  
**Kerttu Kiviniemi.**

***Kuka olet?***

Kerttu Kiviniemi, kohta 11v.

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

Äiti ilmoitti minut Vantaan Salamien  
urheilukouluun kun olin noin 5 vuotias.  
Olen harrastanut yleisurheilua noin 6  
vuotta.

***Harrastatko muita lajeja tai jotain muuta  
kuin urheilua?***

Harrastan myös jalkapalloa.

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

Yleisurheilussa kivaa on monipuolisuus.

Tykkään että on eri lajeja. Ja tietenkin yleisurheilukaverit on kiva juttu.

Lempilajejani ovat juoksu, pituushyppy ja korkeushyppy.

***Mitä muuta kuuluu kesälomalaiselle?***

Kesälomaani kuuluu pientä reissaamista, uintia, jäätelönsyöntiä. Toivon paljon  
aurinkoisia ja lämpimiä kesäpäiviä.

**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)

