

11.8.2015

LOPPUKESÄSTÄ LUVASSA KISAJÄNNITYSTÄ!

Kesätauolta on palattu näin elokuun alkuun myös pienimpien urheilukoululaisten osalta. Kesäkausi jatkuu aina viikolle 37 asti. Vaikka kesää vielä mennään, suunnitellaan kuitenkin jo samaan aikaan tulevaa talvikautta. Talvikauden 2015-16 ryhmien tiedot – ajat, paikat ja hinnat – löytyvät www-sivuilta. Tervetuloa myös talvikaudelle mukaan! Loppukesälle riittää myös kisajännitettävää, kun nuorten, 14-22-vuotiaiden, SM-kisat käydään 15.-16.8. & 21.-23.8. viikonloppuina. Mukaan on lähdössä iso joukko seuran nuoria taistelemaan mitaleista ja hyvistä sijoituksista ja suorituksista. Aikuisten MM-kisoja puolestaan jännitetään kuun lopussa. Myös kisojen järjestelyvastuita riittää loppukesälle ja toivomme mahdollisimman monen pystyvän osallistumaan toimitsijatehtäviin. Aurinkoista syksyn odotusta kaikille!
*Rita Huttu, toiminnanjohtaja,
rita.huttu@vantaansalamat.fi, p.045 1130 373*

YLEISURHEILUKOULUJEN JA VALMENNUSRYHMIEN TALVIKAUSI 2015-16

Yleisurheilukouluryhmien talvikausi alkaa 5.10. Tiedot ryhmistä sisältöineen täällä: www.vantaansalamat.fi/FI/yleisurheilukoulut.

Nykyisillä urheilukoululaisilla on ennakoilmoittautumismahdollisuus 16.8. asti, jonka jälkeen ilmoittautuminen avataan kaikille. Ilmoittautumislinit löytyvät siis vain myClubista. Linkit avataan www-sivuille 17.8., ethän siis jaa linkejä eteenpäin ennen tätä.

Huom! Myös siis vanhat, kesäkaudelta jatkavat urheilukoululaiset ilmoittautuvat myClubista löytyvillä ilmoittautumislinkeillä talvikaudelle! **LUETHAN MYÖS MYCLUBISTA LÖYTYVÄT OHJEET ENNEN ILMOITTAUTUMISTA!**

Lisätiedot: rita.huttu@vantaansalamat.fi, p. 045 1130 373.

Valmennusryhmistä tietoa sivulla www.vantaansalamat.fi/FI/valmennusryhmat

Huom! Uusien valmennusryhmiin liittyvien urheilijoiden ilmoittautumiset sivuilla löytyvien ilmoittautumislinkkien kautta. Valmennusryhmissä jo mukana olevat, ilmoittautumista talvikaudelle ei tarvitse tehdä, ilmoitus Ollille vain jos harrastus ei jatku!

Lisätietoja valmennusryhmistä antaa Olli-Pekka Mykkänen, olli.mykkanen@vantaansalamat.fi, p. 045 1466 711

Salama Tiedote 8/2015

- Loppukesästä luvassa kisajännitystä!
- Yleisurheilukoulujen ja valmennusryhmien talvikausi 2015-16
- Silja Line Seurakisa maanantaina 31.8.
- Kouluviestikarnevaali – Liikkuva koulu School Action Day 8.9.
- Tulevia tapahtumia – toimitsijoita tarvitaan
- Aikuisurheilijoiden ryhmissä vielä tilaa
- Kuukauden salamalainen



11.8.2015

SILJA LINE SEURAKISA MAANANTAINA 31.8.

Kesän viimeinen Silja Line Seurakisa järjestetään maanantaina 31.8.

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.

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

Lue lisää: www.vantaansalamat.fi/FI/siljalineseurakisat
ja ilmoittaudu mukaan Kilpailukalenterissa:
www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=15023

**KOULUVIESTIKARNEVAALI -
LIKKUVA KOULU SCHOOL ACTION DAY 8.9.**

Sonera Stadionilla ja sen ympäristössä järjestetään koululaisten suur tapahtuma ”Liikkuva koulu School action Day” 8.9.

Mukaan on ilmoittautunut jo yli 6000 oppilasta!

Tapahtumaa ovat järjestämässä Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungit, eri lajiliittoja sekä urheiluseuroja.

Päivän aikana luokat kiertävät lajipisteillä ja yhtenä osana juostaan sukkulaviestit Sonera Stadionilla. **Sukkulaviestin järjestämisestä vastaavat Vantaan Salamet, Kenttärheilijat-58 ja Espoon Tapiot.**

Tarvitsemme päiväaikaan käytävään tapahtumaan toimitsijoita ja vapaaehtoisia. Luvassa on ennennäkemätön tapahtuma ja mahtava kokemus osallistuville koululaisille - tulethan mukaan mahdollistamaan tapahtuman! Voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi toimistolle tai toimitsijasivujen kautta: www.vantaansalamat.fi/FI/toimitsijakalenteri

Koululuokkien tapahtumaan ilmoittautuminen on avoinna 24.8. asti, kysy lisää opettajaltasi!

ELOKUUN VINKKI:
Yleisurheilun MM-kisat
22.-30.8. Pekingissä.

Aktia**YKKÖS-URHEILU**

Vapautantie 2 - P. 010 271 00 00

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

11.8.2015

TULEVIA TAPAHTUMIA – TOIMITSIJOITA TARVITAAN

Loppukesä on myös tapahtumia täynnä ja seuran toimitsijavelvoitteita täyttämään tai omia tapahtumia järjestämään tarvitaan runsaasti vapaaehtoisia. Toivomme mahdollisimman monen pystyvän osallistumaan tapahtumiin. Tehtävät ovat helppoja ja niihin opastetaan.

Tapahtumat löytyvät täältä: www.vantaansalamat.fi/FI/toimitsijakalenteri
Sivuilla olevien linkkien kautta pääset myös ilmoittautumaan mukaan. Luethan myös sivuilla löytyvät ilmoittautumisohjeet ennen ilmoittautumista.

Huomaatthan, että osa tapahtumista on päiväaikaan tapahtuvia ja varsinkin alla olevien tapahtumien osalta toivomme erityisesti päivällä mukaan pääseviä osallistumaan apuna kisojen järjestämiseen:

- Rikosseuraamusviraston yleisurheilukilpailut 28.8., Myyrmäki
- Kouluviestikarnevaali – School Action Day 8.9., Sonera Stadion
- Vantaan koululaisten maastajuoksukisat 25.9., Myyrmäki

AIKUISKUNTOILIJOIDEN RYHMISSÄ TILAA

Aikuisten yleisurheilukoulun syysjakso järjestetään 7.8. – 4.9. perjantaisin klo 18.00-19.30 Myyrmäen yleisurheilukentällä.

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

Lue lisää: www.vantaansalamat.fi/FI/aikuistenyleisurheilukoulu

Juoksukoulu Kunto järjestetään 12.8.-29.10. keskiviikkoisin klo 18.00-19.30 Myyrmäen yleisurheilukentällä ja ympäristössä. Luennot järjestetään kentän huoltorakennuksessa.

Juoksukoulu Kunto on tarkoitettu jo hieman juoksukokemusta hankkineille, mahdollisesti jo juoksutapahtumaan tähtääville (esim. 10 km tai 1/2-maraton Vantaan Maratonilla 10.10.2015).

Lue lisää: www.vantaansalamat.fi/FI/juoksukoulut



11.8.2015

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Elokuun salamalaisena esitellään valmennusryhmästä Riku Illukka.

Kuka ja minkä ikäinen olet?

Olen Riku Illukka, ikää minulla on 15 vuotta.

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

Aloitin yleisurheilun yhdessä kaverini kanssa noin viisi vuotta sitten. Vantaan Salammat tuntui luonnollisesta vaihtoehdolta, koska treenit olivat sopivan matkan päässä Myyrmäessä.

***Harrastatko muita lajeja?***

En harrasta enää muita lajeja. Aiemmin pelasin jalkapalloa.

Mikä yleisurheilussa on kiinnostavinta ja miksi se kiehtoo lajina?

Yleisurheilu on monipuolinen laji ja erityisen kiinnostavaksi sen tekee kilpailut.

Onko oma lajisi jo löytynyt ja mitkä ovat tavoitteesi yleisurheilun suhteen kuluvana kautena ja myös myöhemmin?

Pikajuoksu on minun lajini. Tälle kaudelle minulla ei ole mitään erityisiä tulostavoitteita, koska olin loukkaantuneena koko talven. Varsinaisena tavoitteena on saada itseni takaisin huippukuntoon mahdollisimman nopeasti. Minulla on tavoitteena kilpailla myös tulevaisuudessa SM-tasolla.

Mitä muuta kuuluu alkavaan syksyyn?

Syksyllä on tarkoitus treenata kovaa ja opiskella samalla.

VANTAAN SALAMAT RYYhteystiedot

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

