

7.9.2017

**KESÄKAUDEN VIIMEISET RUTISTUKSET!**

Syyskuussa pidetään urheilukoulujen kesäkauden viimeiset harjoitukset ja aletaan pikku hiljaa valmistautua talvikaudelle, joka käynnistyy lokakuun alussa. Muistathan ilmoittautua talvikaudelle mukaan, mikäli haluat jatkaa harrastamista!

Ennen tätä järjestetään kuitenkin vielä seuran mestaruuskisat, jossa tarjolla sarjoja aina 4-vuotiaista alkaen. Toivottavasti mahdollisimman moni pystyy osallistumaan. Syksyn aikana vuorossa vielä myös koululaisten maastokisat, School Action Day, seuraleiri sekä tietenkin kauden päättävä Vantaan Maraton. Nähdään tapahtumissa!

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

**YLEISURHEILUKOULUJEN TALVIKAUSI ALKAA 2.10.**

Yleisurheilukoulujen talvikausi järjestetään 2.10.2017 – 28.4.2018.

Ryhmien harjoitusajat, ilmoittautumisohjeet sekä hinnat löytyvät osoitteesta [www.vantaansalamat.fi/FI/Yleisurheilukoulut](http://www.vantaansalamat.fi/FI/Yleisurheilukoulut)

Muistathan ilmoittautua talvikaudelle mukaan, mikäli haluat jatkaa harrastamista.

*4-7-vuotiaat harjoittelevat kouluilla, kaikki yli 8-vuotiaat harjoittelevat talvella Myyrmäki-hallissa 14.11. alkaen (sitä ennen ulkoarjoitukset).*

**KOULULAISTEN MAASTOJUOKSUKISAT PERJANTAINA 15.9.**

Vantaan koululaisten maastajuoksumestaruudet ratkotaan perjantaina 15.9. Myyrmäen maastoissa. Sarjat tytöille ja pojille: 1-2 lk., 3-4 lk., 5-6 lk. ja yläkoululaiset.

Kysy lisää opettajaltasi ja ilmoittaudu mukaan koulusi kautta!  
Viimeinen ilmoittautumispäivä 11.9.

**MONILAJIKERHOSSA VIELÄ MUUTAMA PAIKKA VAPAANA**

17.9. alkavassa monilajikerhossa 6-9-vuotiaat tytöt ja pojat tutustuvat yleisurheiluun, painiin sekä salibandyyn. Ryhmässä on vielä muutama paikka vapaana!

Ilmoittautumisohjeet: [www.vantaansalamat.fi/FI/monilajikerho](http://www.vantaansalamat.fi/FI/monilajikerho)

**SCHOOL ACTION DAY 26.9. MYYRMÄESSÄ**

Pääkaupunkiseudun koululaisten yhteinen liikuntatapahtuma School Action Day järjestetään tänä vuonna Myyrmäen urheilupuistossa. Mukana eri lajiliittoja ja seuroja.

Kysy lisää opettajaltasi!

**Salama Tiedote 9/2017**

- Kesäkauden viimeiset rutistukset!
- Yleisurheilukoulujen talvikausi alkaa 2.10.
- Koululaisten maastajuoksu kisat perjantaina 15.9.
- Monilajikerhossa vielä muutama paikka vapaana
- School Action Day 26.9. Myyrmäessä
- Seuran mestaruuskisat sunnuntaina 17.9.
- Seuraleiri 30.9.-1.10. Solvallaan urheiluopistolla
- Vantaan Maraton lauantaina 14.10. – toimitsijoita tarvitaan
- Vantaan Maraton – nyt myös viestijuoksu
- Kuukauden salamalainen

 facebook

Instagram

TUE SEURAASI...



7.9.2017

**SEURAN MESTARUUSKISAT SUNNUNTAINA 17.9.**

Vuoden 2017 seuran mestaruuksista taistellaan **sunnuntaina 17.9. Myyrmäen yleisurheilukentällä. Mestaruudet ratkaistaan 4-otteluna.**

Sarjoja kaikille 4-vuotiaista alkaen!

*Osallistumismitali kaikille T/P4-T/P11 sarjoihin osallistuville. Sarjoissa 8 v. ja vanhemmat palkitaan kolme parasta ottelijaa (4-ottelu).*

**Sarjat:**

T/P 4 v. v. 2013 ja myöhemmin syntyneet  
T/P 5 v. v. 2012 syntyneet  
T/P 6 v. v. 2011 syntyneet  
T/P 7 v. v. 2010 syntyneet  
T/P 8 v. v. 2009 syntyneet  
T/P 9 v. v. 2008 syntyneet  
T/P 10 v. v. 2007 syntyneet  
T/P 11 v. v. 2006 syntyneet  
T/P 13 v. v. 2004 ja 2005 syntyneet  
T/P 15 v. v. 2002 ja 2003 syntyneet  
N/M 17 v. v. 2000 ja 2001 syntyneet  
N/M v. 1999 ja aiemmin syntyneet

**Lajit:**

T/P4 40 m, pituus, pallo  
T/P5 40 m, pituus, pallo  
T/P6 40 m, pituus, turbo  
T/P7 40 m, pituus, turbo  
T/P8 60m, pituus, kuula, 400m  
T/P9 60m, pituus, kuula, 400m  
T/P10 60m, pituus, kuula, 600m  
T/P11 60m, pituus, kuula, 600m  
T/P13 60m, korkeus, kuula, 600m  
T/P15 100m, pituus, kiekko, 800m  
N/M17 100m, korkeus, kiekko, 800m  
N 100m, pituus, kiekko, 800m  
M 100m, pituus, kiekko, 800m

**HUOM!** Mestaruudet ratkaistaan syntymävuoden mukaisissa sarjoissa. Katso siis tarkkaan mihin sarjaan ilmoittaudut! Oma sarja voi olla eri kuin harjoitusryhmän kavereilla.

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

Tervetuloa kaikille mukaan!

**SYYSKUUN VINKKI:**

Tiesithän, että kaikkien kilpailujen tulokset löytyvät [www.tilastopaja.fi](http://www.tilastopaja.fi) -sivuilta. Sivuilta myös paljon muuta tilastonikkareiden etsimää tietoa.



7.9.2017

**SEURALEIRI 30.9.-1.10. SOLVALLAN URHEILUOPISTOLLA**

Kauden päättävä seuraleiri järjestetään tuttuun tapaan Solvallassa 30.9.-1.10. Luvassa harjoittelua, mukavaa yhdessäoloa, saunomista ym.

Leiri on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille yli 10-vuotiaille urheilukoululaisille ja valmennusryhmäläisille. Osallistuaksesi sinun ei tarvitse olla seuran jäsen, joten voit houkutella kaverinkin mukaan!

Leirin hinta 105 € sisältäen ohjauksen, majoituksen, ruokailut, saunan ja oheisohjelman. Lue lisää erillisestä seuraleiriesitteestä.

**VANTAAN MARATON 14.10. – TOIMITSIJOITA TARVITAAN**

Vantaan Maraton on koko seuran yhteinen tapahtuma, jonne toivomme mahdollisimman monen pystyvän osallistumaan talkootehtäviin (mm. huolto, liikenteenohjaus, radan rakentaminen ja purkaminen). **Valmennusryhmäläisten perheistä odotamme tapahtuman toimitsijoiksi vähintään yhtä henkilöä perheestä.**

Tapahtumassa mukana oleminen on mukavaa yhteistä tekemistä ja tapahtumasta saatavien tuottojen vuoksi pystymme mm. pitämään toimintamaksut kohtuullisina.

Ilmoittaudu mukaan myClubissa: [www.vantaansalamat.fi/FI/toimitsijakalenteri](http://www.vantaansalamat.fi/FI/toimitsijakalenteri) tai ota yhteyttä toimistolle.

Tapahtumasta lisää: [www.vantaanmaraton.fi](http://www.vantaanmaraton.fi)

**VANTAAN MARATON – NYT MYÖS VIESTIJUOKSU**

Vantaan Maraton juostaan **lauantaina 14.10.** Tikkurilassa.

Maratonin, puolimaratonin ja neljäsosamaratonin lisäksi tarjolla myös **4-henkinen maratonviesti**, joka on tarkoitettu yrityksille, kaveriporukoille ja seuroille.

Maratonviesti järjestetään miesten ja naisten maratonilla yleisissä sarjoissa. Sekajoukkueet osallistuvat miesten sarjaan. Sarjojen kolme parasta joukkuetta palkitaan. Haasta kaverit tai yrityksesi mukaan ja ilmoittaudu mukaan!



7.9.2017

**KUUKAUDEN SALAMALAINEN**

Syyskuun salamalaisena esitellään  
kestävyysjuoksuryhmästä  
**Saana Keskinen.**

***Kuka ja minkä ikäinen olet?***

Saana Keskinen, 20 vuotta.

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

Liityin Vantaan Salamiin 2013  
vuonna, mutta juoksua olen  
harrastanut pidempään. Aloin  
lenkkeillä 6 vuotta sitten ja tykästyin  
lajiin kovasti. Ilmoittauduin vuonna 2013 juoksukouluun, joka pidettiin  
Myyrmäen kentällä. Siellä minulta kysyttiin olisinko kiinnostunut liittymään  
Vantaan Salamiin ja näin päädyin seuraan.

***Olet kestävyysjuoksija, mikä siinä on kiinnostavinta ja miksi se kiehtoo  
lajina?***

Juoksussa parasta on sen helppous. Juoksun harrastamiseen ei tarvitse kalliita  
välineitä. Voit lähteä treenaamaan suoraan kotiovelta, jolloin aikaa ei kulu  
matkustamiseen. Juoksutreenin jälkeen olo rentoutunut, mieli korkealla ja  
voittajafiilis. Nämä asiat saavat minut aina uudestaan laittamaan juoksukengät  
jalkaan.

***Mitkä ovat tavoitteesi tulevaisuudessa lajin osalta ja mitä muuta kuuluu  
kuluvaan syksyyn?***

Aion jatkaa juoksemista vielä pitkään. Tänä syksynä luvassa on Vantaan  
puolimaraton ja muita maantiejuoksuja.  
Syksykin on alkanut hyvin uudessa työpaikassa välivuotta vietellen.

**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 Mykkanen,  
p. 045 1466 711  
olli.mykkanen@vantaansalamat.fi

Nuorisopäällikkö:  
Laura Santala  
p. 045 2495 364  
laura.santala@vantaansalamat.fi

Puheenjohtaja:  
Sami Kilpeläinen,  
p. 040 5520 646

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

