

ARKIHUOLESI KAIKKI HEITÄ...!

Syksyn kiireet alkavat olla takana ja valmistautuminen ja rauhoittuminen joulun alkua. Joulun aika tuo muutamia muutoksia harjoituskalenteriin, näistä yksityiskohdat tässä tiedotteessa. Seuran tuuliasuja ja kilpa-asuja on kysely, niistäkin lisää alempana. Vielä ehtii myös hankkia EM-kisalippuja ensi kesälle. Löytyisikö näistä pukin konttiin paketteja?

Joulun odotuksesta huolimatta toimistolla suunnitellaan jo tulevaa ja ensi kesää, joka seuran osalta tuo taas uutta mukanaan.

Tapahtumia ja toimintaa tulemme tarjoamaan koko jäsenistölle.

Ensin kuitenkin rauhoitetaan joulun viettoon. Rauhallista ja kiireetöntä joulun odotusta kaikille.

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

YLEISURHEILUN EM-LIPUT – PÄIVÄPAKETIT NYT MYYNNISSÄ

Ensi kesän EM-kisat järjestetään 27.6.-1.7. Lipunmyynti on alkanut vauhdikkaasti ja tähän mennessä myytyjen useamman päivän lippupakettien lisäksi on seuran jäsenillä nyt mahdollista ostaa yksittäisiä päiväpaketteja (sis. aamupäivä- ja iltakilpailut) ennen niiden julkiseen myyntiin tuloa. Kysy lisää toimistolta ja tee tilaus viimeistään 8.12., toimisto@vantaansalamat.net, p. 045 1130 373. Osta liput vaikka lahjaksi!

SEURA-ASUJA, KILPA-ASUJA, T-PAITOJA JA TRIKOOAITOJA MYYNNISSÄ TOIMISTOLLA

Seura-asu on laadukas ISC-treeni-/seura-asu, joka on tarkoitettu niin edustus- kuin urheilukäyttöön.



Kilpa-asuna on Nonamen asu, johon kuuluvat t-paitamallinen yläosa ja trikooshortsit. Paita on hyvin istuva tekninen t-paita.



Lisäksi myynnissä t-paitoja, tyttöjen trikoopaitoja ja trikoohousuja.

Lisätietoja ja asujen hintoja: www.vantaansalamat.net/55

Asu-asioissa voitte olla yhteydessä Ritaan toimistolle.

Salama Tiedote 12/2011

- Arkihuolesi kaikki heitä...!
- Yleisurheilun EM-liput – päiväpaketit nyt myynnissä
- Seura-asuja, kilpa-asuja, t-paitoja ja trikoopaitoja myynnissä toimistolla
- Joulutauko ja muutokset harjoitusajoissa
- Kuukauden salamalainen



JOULUTAUKO JA MUUTOKSET HARJOITUSAJOISSA

Joulukuussa vietämme urheilukoulujen joulutaukoa ja harjoitukset jatkuvat taas tammikuussa. Ryhmien harjoitusajat ja muutokset ovat seuraavat:

Laajavuoren koulu:

4-5 - ja 6-7-vuotiaat:

- 7.12. tempurata, johon toivotaan myös vanhempien osallistuvan
- 14.12. viimeinen harjoituskerta (lasten toivekerta)
- Urheilukoulu jatkuu keskiviikkona 11.1.

8-9-vuotiaat:

- torstaina 8.12. harjoitukset
- tiistaina 13.12. ei harjoituksia
- torstaina 15.12. viimeiset harjoitukset
- Urheilukoulu jatkuu tiistaina 10.1.

10-11-vuotiaat:

- keskiviikkona 14.12. viimeiset saliharjoitukset, jatkuu 11.1.
- lauantaina 17.12. Otahalli, seuraavan kerran 7.1.
- sunnuntai 18.12. viimeinen ulkoarjoitus, jatkuu 8.1.

Kilparyhmä:

- tiistaina 13.12. klo 18.30: ulkoarjoitus, tapaaminen yu-kentän portilla
 - torstaina 15.12. viimeiset saliharjoitukset, jatkuu 10.1.
 - lauantaina 17.12. Otahalli, seuraavan kerran 7.1.
 - sunnuntai 18.12. viimeinen ulkoarjoitus, jatkuu 8.1.
- Kilparyhmän vkon 51, 52 ja 1 harjoitukset ilmoitetaan erikseen.

Kivistön koulu/Kanniston koulu

4-5 ja 6-7-vuotiaat:

- joulutauko alkanut, harjoitukset jatkuvat 12.1. Kanniston koululla (Kenraalintie 6).

Point

Erityisryhmä:

- tiistaina 13.12. viimeiset harjoitukset 13.12., jatkuu 10.1.

10-12-vuotiaat:

- tiistaina 13.12. viimeiset harjoitukset 13.12., jatkuu 10.1.
- lauantaina 17.12. Otahalli, seuraavan kerran 7.1.
- sunnuntai 18.12. viimeinen ulkoarjoitus, jatkuu 8.1.

JOULUKUUN VINKKI:
Oletko jo tutustunut
www.yleisurheilu.fi –
sivustoon? Sivuilta löytyy
tietoa mm. lajin
harrastajalle, lajista
kiinnostuneille ja
tilastonikkareille.



KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Marraskuun salamalaisena esitellään seuran valmennuspäällikkö ja kilparyhmän valmentaja Jari Niskanen.

***Kuka olet?***

Olen Jari Niskanen 48-vuotias lastentarhanopettaja ja entinen kilpahiihtäjä. Vedän kilparyhmää yhdessä Sanna Ruotoistenmäen kanssa. Lisäksi olen Vantaan Salamien valmennuspäällikkö ja viimeiset kaksi vuotta myös seuran varapuheenjohtaja.

Milloin ja miten olet päätynyt Vantaan Salamiin?

Vantaan Salamiin tulin kun poikani Riston jalkapallojoukkue lopetti toimintansa ja Risto halusi kokeilla yleisurheilua. Liityimme seuraan syksyllä 2008. Koska olen valmentanut aiemmin hiihtäjiä ja suunnistajia en osannut seurata harjoituksia toimeettomana, vaan tarjouduin olemaan vetäjien apuna.

Miten kilparyhmän kanssa sujui kulunut kesä ja mitä ryhmälle kuuluu näin talven kynnyksellä?

Perustimme kilparyhmän kesäksi 2011 muutaman vuoden tauon jälkeen. Kiitos hyvän valmentajaparin, toiminta lähti käyntiin joustavasti. Tuloksia on tullut nopeasti koska nuoret ovat motivoituneita lisäämään harjoittelua ja ovat keskittyneet haluamiinsa lajeihin.

Mikä valmentamisessa ja seuratyössä kiehtoo ja mikä saa jaksamaan?

Valmentamisessa kiehtoo eniten kun näkee miten motivoituneita nuoret ovat ja miten he kehittyvät omalla urheilurullallaan. Seuraa haluan viedä valmennuksellisempaan suuntaan, mikä tarkoittaa minulle sitä että ominaisuudet nostetaan lajitekniikoiden rinnalle seuran toiminnassa.

Terveisesi seuran yleisurheileville nuorille ja heidän vanhemmilleen?

Lähtekää kehittämään itseänne kokonaisvaltaisesti urheilijana. Muistakaa että kun tulee vastoinkäymisiä, niin niistä selviää kun luottaa itseensä ja jatkaa valitsemallaan linjalla. Lähtekää rohkeasti mukaan kilpailuihin se on hauskaa ja kehittävää.

VANTAAN SALAMAT RY**Yhteystiedot**

Toimisto:
Myyrmäen yleisurheilu
kenttä
Raappavuorentie 8-10
01600 Vantaa
toimisto@vantaansalamat.net

Postiosoite:
PL 14, 01601 Vantaa

Toiminnanjohtaja:
Rita Huttu, p. 045 1130 373
rita.huttu@vantaansalamat.net
(Parhaiten tavoitettavissa
ma-pe klo 8.30-15.00.)

Puheenjohtaja:
Sami Kilpeläinen,
p. 040 5520 646

www.vantaansalamat.net

