

## SYYSKUU PÄÄTTÄÄ KESÄKAUDEN

Syyskuun alkaminen tarkoittaa sitä, että kesäkausi alkaa pikkuhiljaa tulla päätökseen; kesän viimeiset ulkokisat alkavat olla käsillä, kesäurheilukoulut loppuvat ja siirrymme talvikaudelle. Syksy tuo kuitenkin vielä mukanaan kivoja tapahtumia niin kilpailijoille kuin penkkiurheilijoillekin: syyskuu aloitetaan yhteisellä Cooper-testillä Myyrmäen kentällä, Vantaan Salamien omat Syysmaastot ovat vuorossa 11.9., Vantaan Maraton 9.10. ja Suomi-Ruotsi –maaottelu 9.-10.9.

Cooperin-juoksuun, maastajuoksuun ja maratonille haastamme kaikki mukaan juoksemaan, kannustamaan tai toimitsijaksi. Stadionille puolestaan lähdetään huutamaan Ruotsi kumoon!

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

## HELSYN SISUHUIPENTUMA 3.-4.9. LEPPÄVAARASSA

Helsyn sisuhuipentuma 9-13-vuotiaille järjestetään Leppävaarassa 3.-4.9. Lajit ja aikataulu [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi) –sivulla. Jälki-ilmoittautuminen mahdollista paikan päällä.

## JUOKSU- JA MARATONKOULUISSA VIELÄ TILAA

7.9. alkavassa **Juoksukoulussa** on vielä muutama paikka vapaana. Lisää juoksukoulusta: [www.vantaansalamat.net/76](http://www.vantaansalamat.net/76)

**Maratonkoulu** starttaa 5.10. Yhteensä 8 luentoa + yhteislenkit. Lue lisää: [www.vantaansalamat.net/77](http://www.vantaansalamat.net/77)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset juoksu- sekä maratonkouluun: rita.huttu@vantaansalamat.net, p. 045 1130 373.

Lisää yleistä infoa juoksu- ja maratonkouluista [www.juoksukoulu.fi](http://www.juoksukoulu.fi) –sivuilla.

### Salama Tiedote 9/2011

- Syyskuu päättää kesäkauden
- Helsyn sisuhuipentuma 3.-4.9. Leppävaarassa
- Juoksu- ja maratonkouluissa vielä tilaa
- Vantaan Salamien syysmaastot su 11.9.
- Cooper-juoksu ma 5.9. klo 18.00
- Yleisurheilun EM-kilpailut Helsingissä –osta lippusi 20 % alennuksella
- Yleisurheilukoulut talvi 2011-12
- Vantaan maraton su 9.10.
- Kuukauden salamalainen



**VANTAAN SALAMIEN SYYSMAASTOT SU 11.9.**

Uusi maastajuoksutapahtuma juostaan Myyrmäen yleisurheilukentällä ja ympäristössä sunnuntaina 11.9.

***Sarjat ja matkat***

<b>T/P5</b> (2006 ja myöh.synt.) + <b>T/P7</b> (2004 ja 2005 synt.)	600 m
<b>T/P9</b> (2002 ja 2003 synt.) + <b>T/P11</b> (2000 ja 2001 synt.)	1,2 km
<b>T/P13</b> (1998 ja 1999 synt.) + <b>T/P15</b> (1996 ja 1997 synt.)	2,7 km
<b>T/P17</b> (1994 ja 1995 synt.)	2,7 km
<b>N/M19</b> (1992 ja 1993 synt.) + <b>N/M</b> (1991 ja aiemm. synt.)	4,1 km

*5-11-vuotiaat juoksevat urheilukentän aidan sisäpuolella, muut kiertävät Raappavuoren kuntosrataa.*

***Aikataulu***

klo 13.00 T/P5 ja T/P7

klo 13.15 T/P9 ja T/P11

klo 13.30 T/P13, T/P15, T/P17, N/M19 ja N/M

***Hinnat***

Sarjat 5 - 17-vuotiaat 5 € (salamalaiset ilmaiseksi)

Sarjat N/M19 - N/M 10 € (salamalaiset 5 €)

Maksu paikanpäällä vain käteisellä tai etukäteen tilille Vantaan Salamats Nordea 141630-104208 viitteellä  
"Maastajuoksutapahtuma - etunimi sukunimi"

Ilmoittaudu etukäteen (nimi, sarja, mahdollinen seura):  
rita.huttu@vantaansalamats.net, p. 045 1130 373  
tai paikanpäällä viimeistään 30 min ennen lähtöä.

*Tapahtuma on kaikille avoin, ei lisenssipakkoa! Mitalipalkintojen lisäksi jokaisessa sarjassa arvotaan maaliin tulleiden kesken hienoja palkintoja. Mukana myös Ingmanin Elmeri!*

**Lue lisää tapahtumasta: [www.vantaansalamats.net/91](http://www.vantaansalamats.net/91)**

**Help wanted!** Maastajuoksuun kaivataan vielä muutamia vanhempia tai muita yli 15-vuotiaita helppoihin järjestelytehtäviin. Jos voit ottaa aikoja, kirjata tuloksia, ohjata juoksijoita, tms., ilmoittaudu Ritalle!

**SYYSKUUN VINKKI:**

**Suomi-Ruotsi -maaottelu Stadionilla 9.-10.9.**

**Kannustetaan Suomi voittoon!**

**[www.suomiruotsimaaottelu.fi](http://www.suomiruotsimaaottelu.fi)**



### **COOPER-JUOKSU MA 5.9. KLO 18.00**

Järjestämme kaikille halukkaille Cooper-testin maanantaina 6.9. klo 18.00 Myyrmäen yleisurheilukentällä. **Tervetuloa!**

*Cooper-testissä mitataan maksimikestävyyttä. Testissä edetään 12 min. mahdollisimman pitkälle ja mahdollisimman tasaista vauhtia.*

### **YLEISURHEILUN EM-KILPAILUT HELSINGISSÄ – OSTA LIPPUSI 20% :N ALENNUKSELLA**

Ensi vuoden yleisurheilun EM-kisojen liput on nyt mahdollista saada normaalihintaa 20% halvemmalla (nuorisoliput 6-14-vuotiaille -50%). Liput saa provisiohintaan hankkimalla ne seuran kautta viimeistään 25.9. Aikataulut ja lippujen hinnat täällä: [www.helsinki2012.fi/](http://www.helsinki2012.fi/). Ilmoita halutessasi lipputilauksesi toimistolle: [toimisto@vantaansalamat.net](mailto:toimisto@vantaansalamat.net) tai p. 045 1130 373.

### **YLEISURHEILUKOULUT TALVI 2011-12**

Talven urheilukouluryhmissä on vielä tilaa, olettehan muistaneet ilmoittautua mukaan. Lisätiedot: [www.vantaansalamat.net/87](http://www.vantaansalamat.net/87)

Muistattehan myös monilajikerhon ja erityisryhmän. Molemmista lisätietoa [www.vantaansalamat.net](http://www.vantaansalamat.net) –sivulla.

### **VANTAAN MARATON SU 9.10.2011**

Vantaan Maratonilla juostaan täysmaraton, ½-maraton ja ¼-maraton. Tervetuloa mukaan juoksemaan! Ilmoittautumisen voi tehdä [www.vantaanmaraton.net](http://www.vantaanmaraton.net) –sivulla.

**Help wanted!** Vantaan Maraton järjestetään lähes täysin talkoovoimin. Maratonin merkitys Vantaan Salamien toiminnalle on suuri; sen tuoman taloudellisen hyödyn ansiosta pystymme pitämään mm. urheilukoulumaksut kohtuullisina. Lähtisitkö sinä tänä vuonna mukaan järjestelyihin? Ota rohkeasti yhteyttä Ritaaan niin sovitaan miten voisit olla avuksi! Maratonin järjestelyiden sujuvuudesta hyötyvät tavalla tai toisella kaikki seuran jäsenet!

*Maratonin järjestävät kolme Vantaalaista seuraa; Vantaan Salamet, Kenttärheilijat-58 ja Korson Kunto. Seuroilla on jo 17 vuoden kokemus Vantaan Maratonin järjestämisestä.*

Salama Tiedote - sivu 3



## KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Syyskuun salamalaisina esitellään urheilukoululaiset Sinna ja Saana Kankkunen

### ***Kuka ja minkä ikäinen olet?***

**Sinna:** Olen Sinna Kankkunen ja olen 10 vuotta.

**Saana:** Olen Saana Kankkunen ja olen 8 v.



### ***Keitä kuuluu perheeseen?***

**Sinna:** Äiti Sini, isi Petri ja Saana

**Saana:** äiti, isi ja Sinna

### ***Kauanko olet harrastanut yleisurheilua?***

**Sinna:** 2½ vuotta.

**Saana:** Kolme kesää

### ***Mikä on hauskinta harjoituksissa? Mikä on lempilajisi?***

**Sinna:** Kivointa on jos saa valita mitä tehdään. Lempilajini on korkeushyppy.

**Saana:** hippaleikit ovat hauskimpia. Pituushyppy on paras laji.

### ***Käytte molemmat ahkerasti kisoissa, mikä niissä on kivointa?***

**Sinna:** No, se jos tekee oman ennätyksen. Tai jos saa palkinnon.

**Saana:** Jos pärjää hyvin tai ainakin parantaa omia ennätyksiä.

### ***Harrastatko jotain muuta kuin yleisurheilua?***

**Sinna:** Harrastan showjazzia

**Saana:** Harrastan harmonikan soittoa ja tanssia

## **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](http://www.vantaansalamat.net)

