



# VSVU:n jäsentiedote 1 / 2009



## Kilpa- ja terveystoimintaa ikäluokkijalle vuodesta 1979

Varsinais-Suomen Veteraanurheilijat ry. Kuninkaankartanonkatu 10, 20810 Turku  
Puhelin: 050-9194859 Email: vsvu@vsvu.fi Internet: www.vsvu.fi

*Seuran lajiryhmät: yleisurheilu, hiihto, luistelu ja kunto- ja terveystoiminta*

### 30. vuotta toimintaa yhteiseksi hyväksi

Seuran historian 30:s toimintavuosi on hyvää vauhtia menossa kohti kilpailukautta ja sen tuomia uusia haasteita. Vuoden päätavoitte on Lahden MM-kilpailut 28.7.-8.8. Ilolla olen todennut kiinnostuksen Lahden kisoja kohtaan. Paljolti sen ansiosta on seuraamme liittynyt uusia jäseniä. Tämä on osoitus siitä, että olemme oikealla tiellä kohti parempaa tulevaisuutta. Seura on tietoisesti lisännyt tukea kilpaileville jäsenilleen. Maksamme kaikille Lahdessa kilpailuihin osallistuville urheilijoillemme osallistumismaksut kokonaisuudessaan ilman rajoituksia. Tämän lisäksi maksamme 1 edestakaisen kilpailumatkan Lahteen 0,04 euroa/osallistuja/km. Kulkuneuvon kuljettaja saa sen, jos ajaa yksin. Lisämatkustajista seura maksaa jokaisesta 0,04 euroa lisää. Eli 4 matkustajalta/0,16 euroa. Kuljettaja laskuttaa matkakulut kilpailujen jälkeen seuralta. Kydissä olleiden ei tarvitse laskuttaa kuin omat osallistumismaksunsa seuralta.

Suomalaisten osallistujien käsikirja ilmestyy Ikiliikkuja-lehden 2/2009 yhteydessä. Siinä on Lahden osallistujille ohjeet ja kaikki tarpeellinen tieto kisoja varten. Jyväskylän SM-kisat ovat näyttökilpailu, joka vaikuttaa Lahden viestijoukkueiden (4x100m ja 4x400m) muodostamiseen. Neljä parasta 100m:llä ja 400m:llä kussakin ikäsarjassa muodostaa joukkueen ja viidenneksi tullut on varamies mahdollisten loukkaantumisten varalta. Eli jos haluaa Lahdessa osallistua viesteihin pitää olla jo Jyväskylässä kunnossa! Maastojuoksun, maantie- ja maratonin osalta ei maata kohti voi olla kuin yksi joukkue. Se muodostuu ikäsarjoittain lopputulosten perusteella. Toimin MM-kilpailujen ajan miesten joukkueenjohtajana ja olen kilpailupaikalla koko kilpailujen ajan. Voitte aina tarvittaessa ottaa minuun yhteyttä ja autan mielelläni ilmenneissä ongelmissa. Soittakaa tai ottakaa yhteyttä Suomen joukkueen huoltopaikalle. Olen vastuussa miesten viestijoukkueiden muodostamisesta ja toimin yhteyshenkilönä. Vastaan mielelläni kysymyksiin jotka koskevat myös viestijoukkueita. Muistakaa ilmoittautua 30.5. mennessä, ohjeet Ikiliikkuja 1/2009.

Onnea kaikille tulevan kesän kilpailuihin. Kannustakaa toisianne ja luodaan yhdessä menestyksen henki, joka toivotavasti siivittää teidät Lahdessa kesän parhaaseen tulokseen ja suoritukseen.

Vielä muutama sana marraskuussa 14. päivä vietettävästä 30-vuotisjuhlasta Upseerikerholla (entinen aliupseerikerho) Värikirkkadulla, Tuomiokirkon takana. Toivotan kaikki, korostan kaikki jäsenet seuralaisineen lämpimästi tervetulleeksi tähän lämminhenkiseen tilaisuuteen, jossa palkitaan seuran ansioituneita toimitsijoita ja vuoden menestyneitä urheilijoita. Hyvän illallisen ja ohjelman parissa vietämme iltaa. Lopuksi on mahdollista vielä laittaa jalalla koriasti tanssin merkeissä. Illalliskortti maksaa 30 euroa. Varatkaa jo nyt kalenterista tilaa osallistua yhteiseen juhlaamme.

Hyvää juhluvuotta ja aktiivista kilpailukesää uusille ja vanhoille jäsenille!

Puheenjohtaja

### HUOM! Vuoden 2009 jäsenmaksut!

Jos et ole vielä maksanut jäsenmaksua vuodelle 2009, voit maksaa sen ohessa olevalla pankkisiirrolla viimeistään 30.4.2009 mennessä. Osallistuminen tämän vuoden MM-, PM- ja SM-kilpailuihin edellyttää, että olet maksanut jäsenmaksun.

**Muista käyttää viitenumeroa!**

### Urheiluveteraanien pm-kilpailut 2009

Kilpailut järjestää VSVU

**Kaarinan keskusurh.kentällä ja Paavo Nurmen Stadionilla Turussa. Maastojuoksut Salon Tupurissa.**

Kilpailut alkavat klo **19.00**, jos ei toisin mainita.

**ti 28.4.** pm-maastot klo **18.00** Salo Tupuri

**ti 19.5.** Ratavitonen Kaarina

**ti 26.5.** (400m, korkeus ja painonheit.) Kaarina

**ti 2.6.** (100m, 1500m ja moukari.) Kaarina

**ti 9.6.** (200m, pituus ja keihäs.) Kaarina

**ti 16.6.** (800m, 5000 m käv. ja kiekko.) Kaarina

**ti 23.6.** (5000m, 3-loikka ja kuula.) Kaarina

**ti 18.8.** (3-ott., lyh. ja pitkät aidat, seiväs). klo **18.00** Turku

**ti 25.8.** Ratakymppi klo **19.00** Turku

**Alkavan kauden osallistumismaksu on 6 euroa/laji**

### Informaatiota MM-, EM-, PM- ja SM-kilpailuihin osallistuville jäsenille

VSVU maksaa MM-, EM-, PM ja SM-kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden osallistumismaksut. Jokainen ilmoittautuu itse ja maksaa osallistumismaksun (HUOM! Maasto-, viesti-, maantie- ja maratonin joukkueet seura ilmoittaa ja maksaa joukkuemaksut). SM- ja MM-kisojen matkakorvauksia maksetaan 0,04 euroa/km/kilpailija jokaisesta kulkuneuvossa olevalta kilpailuihin osallistuvasta urheilijasta. (esim. jos on 3 urheilijaa, korvaus on 0,12 euroa/km). Seura maksaa korvaukset kilpailujen jälkeen laskuja ja kuitteja vastaan. Laskut toimitetaan seuran toimistoon. On hyvä liittää mukaan kopio kuiteista.

### SM-maastojen ja SM-viestien ilmoittautumiset ja joukkueet

Tulevan kesän SM-kilpailuista on ensimmäisenä vuorossa SM-maastot Savonlinnassa 16.5. Tarvittaessa järjestetään yhteiskuljetus mikäli riittävästi kuljetuksen tarvitsijoita on. Sinne lähdössä olevien urheilijoiden on ilmoitettava viimeistään omissa pm-maastoissa Salon Tupurissa 28.4. jos on lähdössä Savonlinnaan. Joukkuekilpailuihin ilmoitetaan ne ikäsarjat, joihin saadaan riittävästi halukkaita joukkueen muodostamiseen.

SM-viestit juostaan Lappeenrannassa lauantaina 13.6. Sinne lähdemme perjantai-iltana linja-autolla Veritas-stadionin parkkipaikalta alustavasti klo 17.30, tarkempi aika ilmoitetaan myöhemmin. Yövyimme matkalla Huhtiniemen lomakylän mökeissä ja jatkamme aamulla matkaa kisapaikalle. Kilpailut alkavat jo klo 11.00. Joukkueiden kokoamista toivotaan ikäryhmittäin ja jos olet halukas osallistumaan niin soita seuran puhelimeen. Ennakoilmoittautuminen on välttämätöntä, koska joukkueet pitää ilmoittaa 3.6. mennessä. Soita myös jos et tule yhteiskuljetukseen vaan käytät muuta kuljetusta.

## 2009 kilpailukalenteri

02.05. Heittopäivä Elimäki

06.05. pk-kisat Vantaa

09.05. Kansalliset Salo

### 16.05. SM-maastot Savonlinna

16.05. Kansalliset Valkeakoski

17.05. Kansalliset Taipalsaari

17.05. Kansalliset Turku

17.05. Maantiekävelyt Konnevesi

21.05. Kansalliset Kangasniemi

23.05. Kansalliset Helsinki

24.05. Kansalliset, Nummela

23.-24.05. TUL:n veteraanikisat Leppävirta

29.05. I Paloheinäjuoksu Helsinki

### 29.-31.05. EM-non stadia Århus, Tanska

30.05. Kansalliset Hyvinkää

06.06. Kansalliset Soini

06.06. Viron kansalliset, Tartto

07.06. Kansalliset Vantaa aikataulu

07.06. Kansalliset Teuva

### 13.06. SM-viestit Lappeenranta

13.06. Kansalliset heitot Hollola

14.06. Kansalliset, Kerava

17.06. Kansalliset, Vaasa

23.06. pm, Töysä

24.06. pk-kisat Vantaa

25.06. Kansalliset Alahärmä

### 26.-28.06. PM-yleisurheilu, Huddinge, Ruotsi

02.07. Kans. 5-ottelu Helsinki

02.07. Avoimet E-Pohjanmaan pm-kisat, Jalasjärvi

04.07. Kansalliset Korja

05.07. Kansalliset Joensuu

### 10.-12.07. SM-yleisurheilu, Jyväskylä

18.07. Kansalliset Tampere

19.07. Kansalliset, Orimattila

19.07. Kansalliset, heitot, Jokioinen

21.07. Kansalliset Orivesi

25.07. Kansalliset Kuhmoinen

26.07. Heinäkuun heittokisat Turku

### 28.07.-08.08. MM-yleisurheilu Lahti

09.08. Kansalliset, heitot, Nokia

10.08. Kansalliset, Töysä

12.08. pk-kisat Vantaa

### 15.08. SM-heitto5ottelu, Tampere

22.08. Kansalliset, Harjavalta

22.08. PSM, Tornio

23.08. Murskattoni, Hauho

29.08. Kansalliset, heitot, Kiiminki

SM-ottelut, avoinna

02.09. Kans. maastajuoksut, Rajamäki

### 05.09. SM-rullahiito ja -luistelu, Tampere

05.09. Olympiapainonheitto, Kivijärvi

06.09. Kansalliset, Helsinki

### 12.09. SM-maantiejuoksu, Kankaanpää

12.09. Avoimet heitto5ottelut, Jalasjärvi

### 13.09. SM-maantiekävelyt, Jyväskylä

14.09. pk-kisat Vantaa

### 11.10. SM-maraton, Pieksämäki

11.10. Lokakuun heittokisat, Turku

28.11. Kansalliset, Helsinki

**Lihavoidut** kilpailut ovat MM-, PM- ja SM-kilpailuja joihin VSVU kannustaa omia urheilijoitaan osallistumaan runsaslukuisesti. Menestymisen Veteraanimaljan pistekilpailussa on teidän panoksestanne ja aktiivisuudestanne kiinni. Seura on teidän tukenanne.

## Kunto- ja terveysliikuntatoiminta käynnistyy syksyllä, oletko valmis?

Seura aloittaa ensi syksynä kunto- ja terveysliikkujiille suunnatun ryhmässä tapahtuvan liikuntatoiminnan. Haluamme nyt sinulta ehdotuksia mikä toiminta olisi sinulle mieleistä? Ehdotukset voit tehdä seuran sähköpostiin osoite: vsvu@vsvu.fi tai soittaa puhelimitse numeron 050-9194859.

Olemme anoneet Aikuisten terveyttä edistävän liikunnan toiminnallisen tukea ja koulutamme Terveysliikunnan ohjaajaksi kaksi uutta ammattilaista.



### Juhlavuoden pinssi kaikille jäsenille!

VSVU lahjoittaa jäsenilleen uunituoreen 30-vuotisjuhlapinssin. Saat sen tämän tiedotteen mukana. Juhlavuoden kunniaksi on myös päätetty teettää seuralle lippu. Jos se ei valmistu tähän vuosijuhlaan niin ehkä 35-vuotisjuhlaan!

## Johtokunta 2009

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Raimo Koskela pj.    | 050-9194859, 044-5242525 |
| Lauri Intovuori vpj. | 040-5351212              |
| Christer Sundqvist   | 040-7529274              |
| Eila Seppänen        | 050-3724775              |
| Leena Hietanen       | 040-7252016              |
| Heimo Klaukka        | 050-3528143              |
| Erkki Intovuori      | 040-5091136              |
| Aarne Sakkara        | 0400-166917              |
| Ermo Kalevo          | 044-712371               |
| Lauri Saari          | 02-7337229               |
| Veikko Mäkelä        | 02-4357380               |

## 12. kansalliset

### Bror Wendelinin muistokisat Sunnuntaina 17.5.2009 klo 12.00

**Paikka:** Turun Urheilupuiston yläkenttä ja Paavo Nurmen stadion.  
**Lajit:** Heittoviisiottelu (kuula, kiekko, keihäs, moukari ja paino) sekä yksittäislajeina kuula ja keihäs.

#### Ilmoittautuminen yläkentällä:

**Heittoviisiottelu:** Viimeistään klo 11.00. **Pelkästään kuulantyyöntöön tai keihäänheittoon osallistuvat:** Tunti ennen lajin alkamista.

**Osallistumismaksut:** Heittoviisiottelu 20 €; kuula, keihäs: 8 €/laji. Heittoviisiotteluun osallistuttaessa kuula, keihäs: 5 €/laji. (Pokaalia haluamattomille maksut em. järjestyksessä: 15, 5 ja 2 €.)

**Palkinnot:** Jokaisessa sarjassa kolmelle ensimmäiselle pokaalit

#### Alustava aikataulu:

(Keihäs Paavo Nurmen stadionilla, muut yläkentällä):

| Sarjat                | Kuula | Kiekko | Keihäs | Moukari | Paino |
|-----------------------|-------|--------|--------|---------|-------|
| Naiset sarjat 35+     | 14.45 | 12.30  | 14.00  | 12.00   | 13.15 |
| Miehet sarjat 35 - 65 | 13.45 | 13.00  | 12.00  | 15.15   | 14.30 |
| Miehet sarjat 70+     | 12.00 | 13.45  | 12.45  | 14.30   | 15.30 |

Yksittäislajeina kuula ja keihäs suoritetaan heittoviisiottelun yhteydessä niin että näissä kilpailevilla on 6 suorituskertaa. Jos heittoviisiotteluun osallistuva osallistuu myös yksittäislajiin, niin silloin kilpailija saa tietysti kuusi suorituskertaa, mutta heittoviisiottelun pisteitä laskiessa otetaan huomioon vain kolme ensimmäistä.

#### Tiedustelut:

Eila Seppänen, puh. (02) 237 2471, gsm 050 372 4775, seppanen@utu.fi

Tervetuloa Turkuun!

Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijat ry, VSVU