



# VSVU:n jäsentiedote 1 / 2018

*Kilpa- ja terveystoimintaa ikäluokkujille vuodesta 1979*

Varsinais-Suomen Veteraaniruuhkijat ry. Kuninkaankartanonkatu 10, 20810 Turku  
Puhelin: 0409377206 Email: vsvu@vsvu.fi Internet: www.vsvu.fi



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

## **Tervehdys**

Tulin mukaan VSVU:n toimintaan 2015, jolloin uskaltauduin juoksemaan aikuiselämäni ensimmäisen satasen. Se oli innostava kokemus. Siltä juoksemalta liityin VSVU:hun ja lupauduin heti neliviestien viestiporukkaan SM-viesteihin. Kisojen jälkeen olin koukussa! Tämä kolme vuotta on ollut riemukasta ja opettavaista aikaa kaikkinen vaiheineen: Mahtavia kokemuksia, uusia ystäviä, monipuolista harjoittelua, maltin opettelua ja sukupolvet ylittävää kannustusta.

On ollut mukava huomata, että seuran toiminta kiinnostaa myös nuorempia naisia ja miehiä. Meitä on monenlaisia: vasta- ja uudeleenaalkajia, kilpailuihin tähtääviä ja omaksi huvikseen harjoittelevia. Harjoitteleminen "itseohjautuvasti" ja välillä Raimon tukemana. Meillä on pari WhatsApp-ryhmää, joissa sovimme harjoitusajankohdista lähinnä Turussa ja Raisiossa. Hienoa, että jäsenet voivat itse luoda toimintaa olemalla aktiivisia ja käyttämällä nykyajan viestintäkanavia. Ilmoita, jos haluat liittyä treeniryhmäämme, ks. puh.nro alla.

Perniön SM-maastojen 5.5. jälkeen kesän kilpailukausi kolkuttelee jo ovelta: Ensimmäisenä ovat SM-viestit Lappeenrannassa 9.6. Yksilölajien SM-kisat ovat vasta 17.-19.8. Eläintarhan kentällä Helsingissä, koska MM-kisat ovat 4.-16.9. Espanjan Malagassa. Jos haluat lähteä juoksemaan SM-maastoihin ja SM-viesteihin, niin olepa aktiivinen ja hahmottele joukkuekokoonpanoja itsekkin. Ota yhteyttä Raimoon, niin ilmoitamme joukkueet ajoissa kilpailuihin ja makamme joukkuemaksut.

Meillä on edessä iso ponnistus kesällä 2019. Silloin pidetään SM-kisat ja samalla VSVU:n 40-v. juhlakisat Turussa. Meitä kaikkia tarvitaan kisojen valmistelutöissä, myös sinua. Lähetämme kesän aikana jäsenille s-postikyselyn, johon vastaamalla voit kertoa minkälaisesta talkootyöstä olet kiinnostunut. Oma toiveeni on saada kisoille laajaa näkyvyyttä, ja siksi haluaisin saada aktiivisen viestintä- ja "some-ryhmän" tuottamaan sisältöä eri kanaviin heti Eltsun SM-kisojen jälkeen. Tehdään kisoista yhdessä upea ja näkyvä tapahtuma!

Riikka Honkanen  
hallituksen jäsen  
puh. 050 3685 764

## **Seuran edustusasut odottavat noutajiaan!**

Edustusasu on saatavilla. Varastossa on vanhempaa mallistoa hajakokoja edulliseen hintaan 5,00 euroa/tuote. Uusista NONAME:n tuottamissa löytyy kokoja. Hinta on 29,00 euroa/tuote. Naisilla ja miehillä on omat mallit.

Uutta Nonamen seura-asua on myynnissä hintaan 89,00 euroa. Kaikkia kokoja löytyy naisille ja miehille.

Moni on jo ehtinyt hankkia asut ensi kesän kilpailuja varten. Seura edellyttää, että SM-kilpailuissa edustetaan seuraa sen edustusasussa. Olemme sopineet seuraavista toimitustavoista asuja tilanneille: pm-maastoissa Perniössä 25.4. Tuon asuvaraston sinne. Tämän jälkeen kaikissa pm-kilpailuissa on mahdollisuus lunastaa asut. Asutiedustelut **0409377206**.

## **HUOM! Vuoden 2018 jäsenmaksut!**

Jos et ole vielä maksanut jäsenmaksua vuodelle 2018, voit maksaa sen ohessa olevalla pankkisiirrolla viimeistään 30.4.2018 mennessä. **Osallistuminen tämän vuoden MM-, PM- ja SM-kilpailuihin edellyttää, että olet maksanut jäsenmaksun.**

**Muista käyttää viitenumeroa!**

## **SM-maastajuoksu Perniössä 5.5.**

### **Ilmoittaudu 29.4. mennessä!!!**

Tulevan kauden SM-kilpailuista on ensimmäisenä vuorossa SM-maastot Perniössä 5.5. Suosimme omien autojen käyttöä ja kimpakuljetusta.

Ilmoitelkaa Raimo Koskelalle jos osallistutte, että näemme mihin sarjoihin saamme joukkueita muodostettua ja ehdimme maksaa joukkueilmoittautumiset. Pitäkää yhteyttä Riikkaan puhelin 050-3685764 tai Raimoon puhelin 0409377206. SM-maastoihin lähdössä olevien urheilijoiden on ilmoitettava viimeistään omissa pm-maastoissa Perniössä 25.4. ovatko lähdössä SM-maastoihin. Joukkuekilpailuihin ilmoitetaan ne ikäsarjat, joihin saadaan sarjamäärityksen edellyttämät joukkueet. Mielellään otamme vastaan osallistumisvahvistuksia jo aikaisemmin. Sovitaan niin, että jokainen SM-maastoihin lähdössä oleva ilmoittaa myös meille jos on lähdössä. Se helpottaa joukkuemaksujen suorittamista.

#### **Ilmoittautumisohteja:**

kilpailupaikka Melassuon urheilukeskus, Erveläntie 16 Perniö.  
Ilmoittautumiset su 29.4.2018 klo 24.00 mennessä sähköisellä lomakkeella. Ilmoitettavat tiedot: nimi, syntymäaika, seura ja sarja.  
Joukkuekilpailuun: sarja, seura sekä juoksijoiden nimet ja syntymäajat. Huom! Sarjaa vaihtavien osalta huomioitava, että juoksijoiden on oltava samassa lähdössä.

#### **Ilmoittautumislinkin kautta ohjeita:**

<http://www.sm-maastot2018.fi/ilmoittautuminen.html>

## **Aikuisurheilijoiden pm-kilpailut 2018**

Kilpailut järjestää VSVU

### **Kaarinan keskusurheilukentällä**

Maastajuoksu Perniössä Melassuon liikunta-alueella.

Kilpailut alkavat klo **19.00**, paitsi maastajuoksu klo **17.30**.

**Ke 25.4. Perniö Mellassun liikunta-alue** pm-maastot, klo **17.30**.

**Ti 22.5. Kaarina** (400 m, korkeus ja painonheitto),

**Ti 29.5. Kaarina** (100 m, 1500 m ja moukari),

**Ti 12.6. Kaarina** (200 m, lyh. aid., pit. aid., pituus ja keihäs),

**Ti 19.6. Kaarina** (800 m, 5000 m:n kävely ja kiekko),

**Ti 26.6. Kaarina** (5000m, 3-loikka ja kuula),

**Ti 21.8. Kaarina** (3-ottelu ja seiväs), klo **18.00**.

**Alkavan kauden osallistumismaksu on 4 euroa/laji. Mitalimaksu on 3 euroa ja on vapaaehtoinen.**

**Edellämäinittujen pm-kilpailujen lisäksi VSVU järjestää perinteisen "Ratavitosen" 15.5. klo 18.00 Kaarinassa ja "Rata-kympin" 28.8. klo 18.00 Kaarinassa.**

## 2018 kilpailukalenteri

Linkki osoitteesta: <http://www.saul.fi/kilpailut/kilpailukalenteri>

- 05.05. SM-maastot, Perniön Melassuon urheilualue  
12.05. Kansallinen Bror Wendelinin muistokisat, Turku  
12.05. HEALTH LAB PAINONHEITTOCUP, Uukunniemi  
12.05. MOUKARINHEITTOKILPAILU, Uukuniemi  
12.05. Puolimaraton, Kouvola  
12.05. Kouvolan kymppi, Kouvola  
18.-20.05.EMA EM-maantiejuoksut ja kävelyt, Alicante, Espanja  
19.05. Kansalliset, Salo  
19.05. MOUKARINHEITTOKILPAILU, Ristiina  
19.05. HEALTH LAB PAINONHEITTOCUP, Ristiina (2. osakilpailu)  
19.05. Callio Extreme Run-tapahtuma, Pyhäjärvi  
20.05. Kansalliset, Inkeroinen  
26.05. Kansalliset, Vantaa, Hiekkaharju  
26.05. Kansalliset, Seinäjoki  
27.05. Kansalliset, Nummela  
03.06. Kansalliset, Nastola  
03.06. Kansalliset, Tyrnävä  
04.- 05.06. Paavo Nurmi Junior / Master Games, Turku  
09.06. Kansalliset, Hollola  
09.06. SM-viestit, Lappeenranta  
10.06. Kansalliset, Perniö  
11.06. Kansalliset kuulantyyntökilpailut, Vantaa, Korso  
12.06. Kansalliset, Töysä  
14.-17.06. Ensimmäiset heittokarnevaalit Aikuisille, Tanhuvaara  
16.06. ROTH MASTERS, Raasepori/Karjaa  
17.06. Kansalliset, Kiiminki  
18.06. E-P:n Painonheittocup, Kurikka  
30.06. Kansalliset, Juuka  
30.06. Kansalliset yu, Pori  
01.07. Kuulakisat, Orivesi, Eräjärvi  
01.07. Kansalliset, Korja  
06.-08.07. PM-yleisurheilu, Ruotsi, Borås  
11.07. Kansalliset, Orivesi  
14.07. Kansalliset, Kuhmoinen  
18.07. Kansalliset "Korppukisat", Töysä  
21.07. Kansallinen heittokilpailu, Turku  
28.07. Pirkkolajuoksu ja ratakävely, Pirkkolan u-puisto, Helsinki  
01.08. World Senior Games (50+), St. George, Utah USA  
04.08. SM-maraton, Kempele  
05.08. Kansalliset heitot, Inkeroinen  
11.08. Kansalliset, Harjavalta  
12.08. Kansalliset, Orimattila  
17.-19.08. SM-yleisurheilu, Eläi ntarhan kenttä, Helsinki  
25.08. SM-heitto5ottelu, Jyväskylä  
26.08. Kansalliset, Nummela  
04.-16.09. World Masters Athletics Championships, Málaga, ESP  
15.09. Aikuisurheilijoiden avoimet Heitto 5-ottelut, Jalasjärvi  
22.09. SM-maantiekymppi, Rauma  
22.09. Olympiapainon SM, Virrat  
29.09. Suojuoksu(epävirallinen) Lapin Salama, Rauma  
29.09. Kansallinen heittokilpailu, Turku  
24.-30.03.2019 WMA Championships Indoor, Torun, POL  
05.-12.09.2019 EMA Championships, Venice, ITA  
01.10.2019 European Masters Games, Torino, ITA  
15.10.2019 World Senior Games (50+), St. George, Utah USA  
01.03.2020 Nordic Masters Athletics Championships, ISL (tai FIN)  
20.07.-01.08.2020 WMA Championships, Toronto, CAN

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

**Onnea ja tsemppiä kilpailuihin!**  
**Tervetuloa mukaan seuran toimintaan uudet ja vanhat jäsenet!**  
**Kiitos toimitsijoille ja tukijoukoille!**

### SM-viestit Lappeenrannassa 9.6. Ilmoittaudu ja lähde mukaan!!!

SM-viestit juostaan Lappeenrannassa lauantaina 9.6. Alustava suunnitelma ja ajoreitti. Matkaan lähdemme perjantai-iltana linja-autolla. Auto lähtee Turusta Veritastadionin parkkipaikalta klo 17.30. Täältä nousevat autoon turkulaiset ja lähialueen matkustajat. Tämän jälkeen matka jatkuu Saloon Piihoviin, missä olemme n. klo 18.15. Salosta matka jatkuu Somerolle n. 18.50, Forssa Autokeidas n. 19.15. Matka jatkuu Lahden kautta Lappeenrantaan, jossa yövyimme Huhtiniemen leirintäalueella mökeissä. Lauan-taiaamuna syömme aamiaisen leirintäalueen lähellä olevassa aamiaisravintolassa ja jatkamme kilpailupaikalle. Kilpailut alkavat jo klo 10.00. Kilpailujen jälkeen kotimatalla käymme ruokailemassa. Ruokailun jälkeen paluumatka tapahtuu samaa reittiä päivastaiseen suuntaan kuin tullessa.

Joukkueiden kokoamista toivotaan ikäryhmittäin. Jos olet halukas osallistumaan, niin soita seuran puhelimeen. Ennakoilmoittautuminen on välttämätöntä, koska joukkueet pitää ilmoittaa 30.5. mennessä. Soita myös jos et tule yhteiskuljetukseen, vaan käytät muuta kuljetusta.

Ryhmämatkalle osallistuvien urheilijoiden osalta seura maksaa kuljetukset ja majoituksen. Majoitus edellyttää omia lakanoita tai makuupussia. Ruokailu ja aamiainen on tällä kertaa omakustanteinen.

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

VSVU hyvittää 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).

Seura maksaa korvaukset kilpailujen jälkeen laskuja ja kuitteja vastaan. Maksut palautetaan niiden lajien osalta joihin olet osallistunut. Toimita laskusi seuran toimistoon. On hyvä liittää mukaan kopio kuiteista.



**Master/Junior Games  
Paavo Nurmi Games 2018  
[www.paavonurmigames.fi](http://www.paavonurmigames.fi)**

Nyt saa ilmoittautua! Ja kannattaa ilmoittautua ajoissa, koska kilpailuihin mahtuu rajoitettu määrä aikuisurheilijoita.

<http://www.paavonurmigames.fi/oheistapahtumat/masterjuniorgames/>

Nyt on oman seuran urheilijoilla etulyöntiasema osallistua kotikentällä järjestettävään huippuhienoon tapahtumaan.

**Ilmoittautumiset:** [raimo.koskela60@gmail.com](mailto:raimo.koskela60@gmail.com)  
**Tiedustelut:** Raimo Koskela 044 5242525

### Harjoitusvuorot Kaarinassa, Raisiossa ja Paavo Nurmen Stadionin lähiekkakentällä ja välikentän uudella harjoituskentällä

Kupittaan urheiluhalli sulkeutuu viimeistään toukokuun puolivälissä. Silloin seuran harjoitusvuorot siirtyvät Kaarinan keskusurheilupuistoon ja Raision Keskusurheilukentälle. Maanantaisin kokoonnutaan Kaarina alkaen klo 9.00 ja torstaisin Raisioon alkaen klo 9.00. Sunnuntaisin heittäjien harjoitusvuoro Paavo Nurmen Stadionin lähiekkakentällä alkaen klo 10.00.