



VSVU:n jäsentiedote 2/2015



Kilpa- ja terveystoimintaa ikäluokkajärjestelmän vuodesta 1979

Varsinais-Suomen Veteraanurheilijat ry. Kuninkaankartanonkatu 10, 20810 Turku
Puhelin: +358409377206 Email: vsvu@vsvu.fi Internet: www.vsvu.fi

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

Hallituksen terveisiä

Kesän muistot mielessä olemme siirtyneet syyskauteen. Juoksujen harrastajat ovat saaneet osallistua mielimitkoilleen joko koettamaan kunnon kestävyyttä tai vain jäädyttämään alkukesän kovien kilpailujen jälkeen. Tärkeää on kuitenkin vireyden säilyttäminen. Pari löhöilypäivää voi vielä hyväksyä, mutta sitten tulee taas kiire juoksulenkille, pyöräilemään tai uimahalliin. Hiihdon specialistit ovat tähän aikaan vuodesta jo kovassa harjoituskaudessa. Kuntoa tulee rakentaa pitkällä tähtäimellä. Monipuolisuus on varsinkin nuorella iällä valttia. Eikä yli 50-vuotisten myöskään tule unohtaa jokapäiväistä voimistelua. Aamulla sekin on tehokkainta.

Edessämme on mielenkiintoinen syksy. Olette varmaan havainneet netissä runsasta tarjontaa erilaisista koulutus- ja tiedotustilaisuuksista. Valita kannattaa itseään lähinnä olevista aihevaihtoehdoista. Osa koulutustilaisuuksista on kohdennettu lasten ja nuorten liikuntavalmennukseen. Lasten vanhempia ne voivat kiinnostaa. Sitten on yleisluonteisia aiheita. Urheiluvammoja käsitellään, samoin ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä. Kannattaa klikata heti ja valita ilmoittautumisajan sisällä sopivaa tietoa ja taitoa tulevien päivien varalle. "Rajatonta liikuntaa" on tehnyt jo itsensä tunnetuksi. Ilmoittautumiseen tulee suhtautua vakavasti. Perumisajankin on ilmoitettu. Myöhästyneitä sakotetaan! Joulukuussa on tulossa mm. Tanhuvaarassa keihäänheittäjille hyvä valmennustilaisuus. Pysytään linjoilla.

Ehkä jokaisella on henkilökohtainen valmennusohjelma omaa lajiaan (tai lajejaan) varten. Syksy on hyvää suunnittelun ja pohdinnan aikaa. Menneistä virheistä ja ylilyönneistä on syytä ottaa opiksi. Aivan kuin kantapäähän kautta, kuten sanotaan.

Jalkavaivat ovat tavallisia juoksijoilla ja hyppääjillä. Silloin kun paikat menevät kireiksi, on syytä löysätä. Oma kokemukseni yli kahden vuosikymmenen ajalta on antanut pohjaa vammojen välttämiseksi. Olen koettanut opetella sekä koettelemaan tehon ääriarjaa että rentoa lepoa sopivaan aikaan. Tämä merkitsee tasapainon saavuttamista ja olemuksensa, sekä psyyken että kehon rajojen tunnistamista. On kuitenkin miellyttävää olla mukana kaveriporukassa, missä kaikkia kannustetaan.

Risto Rätty
Hallituksen jäsen

Vuoden 2016 jäsenmaksut!

Ensi vuoden jäsenmaksupankkisiirrot ovat tämän jäsenpostin yhteydessä. SM-kilpailuihin osallistumisen edellytyksenä on, että jäsenmaksu on suoritettu. **Eräpäivä on 8.1.2016. Muistathan käyttää viitenumeroa maksaessasi. Pankkiyhteys: IBAN FI89 4711 1020 0539 22. Kyrön Seudun Osuuspankki.** Niiden jäsenten osalta, jotka osallistuvat vauhdittomien hyppyjen SM-kilpailuihin 17.1. Helsingissä pitää jäsenmaksu olla suoritettu ennen kilpailupäivää. Poistamme vuoden lopussa ne jäsenet jäsenrekisteristä, jotka eivät ole maksaneet jäsenmaksua 2015. Seuran jäsenmäärä on tällä hetkellä noin 540.

Pm-hallikilpailut 2016

Kupittaaan Urheiluhallissa oheisen aikataulun mukaisesti. Kilpailut alkavat **klo 19.15**, jos ei toisin mainita.

ke 30.12. Vauhdittomat hypyt

ke 13.01. 60m, 1500m ja pituus

ke 20.01. 200m, korkeus ja kuula

su 24.01. painonheitto, Kupittaaan ulkoku. **klo 12.00**

ke 27.01. 800m ja kolmiloikka

ke 03.02. 400m, 3000m:n kävely ja seiväshyppy

ke 10.02. 60m:n aitajuoksu ja 3000m

Kauden osallistumismaksu on 4 euroa/laji ja mitalimaksu on 3 euroa.

Hiihdon pm-kilpailut pidetään Kerttulan liikuntakeskuksessa, Raisiossa tammikuun aikana sääoloista riippuen. Ajankohta ilmoitetaan TS:n Seurat-palstalla.

HUOM! aktiivikuntoilijat

Vaikka et osallistuisi kilpailutoimintaan, kannattaa hyödyntää seuran ja Turun kaupungin välillä neuvoteltu edullinen käyttömaksu. Seuramme jäsenet voivat lunastaa Kupittaaan urheiluhalliin rannekkeen, jolla pääsee kuntoilemaan 1,50 euron kertamaksulla. Rannekkeen lunastus maksaa 7 euroa. Vanhat kortit ovat edelleenkin käytössä ja niihin voi ladata kuten tähänkin asti.

Liikuntapalvelukeskuksen palvelupisteessä Veritas-stadionin alakerrassa on kopio seuramme jäsenrekisteristä ja sitä vastaan jokainen seuramme jäsen on oikeutettu saamaan tämän edullisen kuntoilurannekkeen. Edellytyksenä on, että vuotuinen jäsenmaksu on maksettu. Hauskoja hetkiä kuntoilun parissa!

Onnea ja tsemppiä kilpailuihin!

Kiitos toimitsijoille ja tukijoukoille!

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta

Jatkuu kääntöpuolella

Alustava kilpailukalenteri 2016 - 2017

Alustava kilpailukalenteri. Kuten huomaatte, avoimia kilpailuja on vielä aika paljon. Tarkoittaa, että niillä ei ole vielä kilpailujen järjestäjää. Kansallisten kilpailujen kilpailukalenteri tulee joulukuun kilpailuvaliokunnan kokouksen jälkeen ja näkyy SAUL:n ja VSVU:n kotisivuilla.

2016

06.01. Kansalliset, Haaparanta
06.01. Vauhdittomia hyppyjä Liikuntamylly, Helsinki
09.01. Vauhdittomien hyppöjen harjoituskisat, Jyväskylä
17.01. SM-vauhdittomat, Helsinki
29.01. Harjoitushallikisat, Tampere
30.01. Kansalliset hallikilpailut, Salo
30.-31.01. SM-hiihdot (P), lyhyet ja viesti, Karhula
12.02. Matti Järvisen muistokisat, Jyväskylä
13.-14.02. Hipposhallit, Jyväskylä
14.02. SM-pikaluistelu, Jyväskylä
20.-21.02. SM-hallit, Tampere
12.-13.03. SM-hiihto, pitkät ja sprintit (V), Tampere
29.03.- 03.04. EM-hallit, Ancona, Italia
16.04. SM-puolimaraton, Jyväskylä
07.05. SM-maasto, Vöyri
20.05.-22.05. EM-maastojuoksu, Algarve, Portugali
11.06. SM-viestit, Tampere
01.- 03.07. PM-kilpailut, Odense, Tanska
05.-07.08. SM-yleisurheilu, Iisalmi
27.08. SM-maantiejuoksu, Tampere
03.09. SM-maraton, Pyhtää
syyskuu SM-heittoviisiottelu, Turku
26.10.-06.11. MM-yleisurheilu, Perth, Australia

2017

19.03.-25.03. MM-hallit, Daegu, Etelä-Korea
21.04.30.04. World Masters Games, Auckland, Uusi-Seel.
27.07.-06.08. EM-kilpailut, Århus, Tanska

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.

Talvi- ja kevätkauden yhteisharjoitukset Kupittaan urheiluhallilla

Maanantaisin yleisurheilijat klo 9.00 - 10.00
Torstaisin yleisurheilijat klo 9.00 - 10.00
Perjantaisin yleisurheilijat klo 10 alkaen.

Sunnuntaisin heittäjät klo 10 - 12.00
Kupittaan ulkokentällä, Lemminkäisenkadun puolella.
Heittolajien yhteyshenkilö:
Eila Seppänen 050-3724775 tai 02-2372471

Informaatioita MM-, EM-, PM ja SM-kilpailuihin osallistuville kilpailijoille!

Seuran johtokunta on päättänyt olla perimättä seuran jäseniltä vuoden 2016 pm-kisojen 4 euron osallistumismaksua. Mitali maksaa 3 euroa. Matkakorvauksia ei makseta SM- ja muihin arvokilpailuihin osallistuville. Sen sijaan osallistumismaksut SM-, PM-, EM-, ja MM-kilpailuihin maksetaan kuten tähänkin asti. Jokainen ilmoittautuu kisoihin itse ja maksaa osallistumismaksun (HUOM! Maasto-, viesti- ja maantiejuoksuissa seura ilmoittaa joukkueet). Seura suorittaa korvaukset kisojen jälkeen. Laskut toimitetaan seuran toimistoon. On hyvä liittää mukaan kopio osallistumismaksukuiteista.

Seuran vapaajäsenyys

Varsinais-Suomen Veteraaniturheilijat ry:n jäsenillä on vuoden 2015 alusta mahdollisuus saada vapaajäsenyys ja vapautus jäsenmaksusta. Sääntöjä on muutettu siten, että kun jäsen on ollut yhtäjaksoisesti 35 vuotta seuran jäsen ja maksanut jäsenmaksunsa täysimääräisenä hänellä on oikeus vapaajäsenyyteen. Jäsenkirjuri seuraa jäsenrekisteriä ja on yhteydessä jäseniin, kun ehdot täyttyvät.

Seuran kilpailuasut

Seuran kilpailuasuja on saatavilla. Myymme vanhan NIKE:n asut loppuun edullisempaan hintaan. Naisille ja miehille on omat mallit. Tervetuloa sovittamaan ja ostamaan.

Kaikkia kokoja ei enää ole vanhemmissa malleissa.

Uudet asut ovat NONAME mallistoa. Pukua saa edulliseen hintaan 89,00 euroa.

T-paitaa myydään edulliseen seurahintaan 29,00 euroa. Hihatonta kilpailupaitaa löytyy naisille ja miehille omat mallit edulliseen hintaan 29,00 euroa.

Kilpailuhousuja (puolitriskoo) löytyy myös naisille ja miehille omat mallit edulliseen hintaan 29,00 euroa.

Uutena tuotteena putkihiuvia eli buffia on tulossa seuran väreissä edulliseen 12 euron hintaan.

Tuotteita on tulossa ennen joulua! Asuja voi ostaa myös joululahjaksi.

Tilauksia ottaa vastaan Raimo Koskela
puhelin +358409390605 tai
sähköpostilla: koskeraimo@wipples.com

Kansalliset avoimet hallikilpailut Salossa Salohallin yleisurheilutilassa Pormestarinkatu 5, lauantaina 30.1.2016 alkaen klo 10.00

Sarjat: kaikki veteraanisarjat naisille ja miehille

Lajit ja aikataulu
10.00 60 m:n aj.
10.45 30 m lentävällä lähdöllä
11.45 60 m
12.10 pituus
Kuulan työntö kolmessa ryhmässä:
12.10 kaikki naiset
13.00 M70+
13.45 M30 – M65
13.00 kolmiloikka. HUOM! hyppinessä neljä suoritusta.

Ilmoittautuminen aitajuoksuun 27.1.2016 mennessä:
Lauri Saari, Norppakatu 4 A 1, 22100 Salo. Tai (02) 733 7229.
Muihin lajeihin n. tunti ennen lajin alkua.

Osallistumismaksu: 8 euroa/laji.

Palkinnot lasiesineitä. Lisäksi kaikkien kilpailijoiden kesken arvotaan tavara-palkintoja.

Mondo-pinnoite, sähköinen ajanotto, kahvio, lääkintähuolto SPR.

Tiedustelut:
Ermo Kalevo (02) 738 5331 tai Lauri Saari (02) 7337 229.

TERVETULOA SALOON PERINTEISIIN TAMMIKUUN KISOIHIN

Tervetuloa mukaan seuran toimintaan uudet ja vanhat jäsenet!