



VSVU:n jäsentiedote 1 / 2016



Kilpa- ja terveystoimintaa ikäluokkajille vuodesta 1979

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

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

Kevät on uudistusten aikaa

Lumet ovat sulaneet. Kevään lämpö alkaa vähitellen voittaa pimeään ja kylmän talven kauden. Aktiiviselle liikkujalle, kuntoilijalle, tämä vuodenaika lisää motivaatiota metsälenkkeilyyn, koska Varsinais-Suomen ja varsinkin rannikon olosuhteet ovat varsin niukat hiihtourheilun kannalta.

Hallikausi on vielä ajankohtainen ja rajoittuneisuudestaan huolimatta Kupittaa halli on ollut oivallinen treeni- ja leikkipaikka monille meistä. Varsinkin pikajuoksijat ja hyppääjät ovat kiitollisia mukavista suorituspaikoista kunnan ylläpitäjinä. Toivottavasti saunakin vihdoon valmistuu!

Kevään maastajuoksut metsäpoluilla ja jäsenkilpailut Kaarinan kentällä lähestyvät. Niissä saamme mitata kukin oman kuntosuorituksensa ja tehdä arvioita tarpeellisista korjaavista toimenpiteistä. On tärkeää kuitenkin, ettemme lähde liian kovasti oman tasomme nostoon. On syytä pohjustaa varhain kilpailuja silmällä pitäen. Korostaisin säännöllisyyttä. Yksi sellainen on ”pakollinen” aamuvoimistelu. Innon hiipumisen estämisen kannalta on tärkeää, että liikkeen voimistelussa ovat monipuolisesti vaihtelevia. Eri lihasryhmiä on syytä kehittää tasapuolisesti. Venytykset on hyvä suorittaa lihas-ten ollessa lämpiminä. Näin alkuverryttelyn merkitys korostuu myös kaikissa lajeissa. Ei oteta turhia riskejä.

Eräs hyvin tärkeä asia, jota Raimo tahtoo tuoda esille, on toimintajärjestelmien aktivoiminen. Kuten edellisessä kirjeessä mainittiin, on hyvä ilmoittautua vapaaehtoisesti toimintajärjestelmään. Tulevien kilpailujen kannalta tämä on erittäin toivottavaa ja tähdellistä. Lähivuosina seuramme tulee olemaan vastuussa kahdesti SM-tasolla. Siksi vetoamme teihin, jotka voitte kantaa kortenne kekoon ja tulla kasvattamaan avustavien ja toimintajärjestelmien tekijöiden joukkoa.

Yhtenä muiden joukosta Risto Rätty
VSVU:n johtokunnan jäsen

Aikuisurheilijoiden pm-kilpailut 2016

Kilpailut järjestää VSVU

Kaarinan keskusurheilukentällä

Maastajuoksu Salossa Tupurissa Vilppaan hiihtomaja.

Kilpailut alkavat klo 19.00, paitsi maastajuoksu Salon Tupurissa Vilppaan hiihtomajalla klo 18.00.

Ke 27.4. Salo Tupuri pm-maastot, klo 18.00.

Ti 24.5. Kaarina (400m, korkeus ja painonheitto),

Ti 31.5. Kaarina (100m, 800m ja moukari),

Ti 14.6. Kaarina (200m, lyh. aid., pit. aid., ja keihäs),

Ti 21.6. Kaarina (1500m, 5000m:n kävely, pituus ja kiekko),

Ti 5.7. Kaarina (5000m, 3-loikka ja kuula),

Ti 16.8. Kaarina (3-ottelu ja seiväs), klo 18.00.

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

Edellämäinnittujen pm-kilpailujen lisäksi VSVU järjestää perinteisen ”Ratavitosen” 17.5. klo 18.00 Kaarinassa ja ”Ratakymppin” 23.8. klo 18.00 Kaarinassa.

HUOM! Vuoden 2016 jäsenmaksut!

Jos et ole vielä maksanut jäsenmaksua vuodelle 2016, voit maksaa sen ohessa olevalla pankkisiirrolla viimeistään 29.4.2016 mennessä. **Osallistuminen tämän vuoden MM-, PM- ja SM-kilpailuihin edellyttää, että olet maksanut jäsenmaksun.**

Muista käyttää viitenumeroa!

SM-maastajuoksu Vöyri 7.5.

Ilmoittaudu 28.4. mennessä!!

Tulevan kauden SM-kilpailuista on ensimmäisenä vuorossa SM-maastot Vöyriässä 7.5. Suosimme omien autojen käyttöä ja kimppekuljetusta. Seura osallistuu matkakustannuksiin tukemalla kuljetusta rahallisesti. Osallistuvat seuran urheilijat saavat matka-avustusta 0,05 euroa/kilometri.

Tarkoittaa sitä, että jos joku kuljettaa esimerkiksi 4 urheilijaa kisa-paikalle ja takaisin hän saa matkakuluja seuralta 0,20 euroa/kilometri. Matkakorvauksen voi laskuttaa kilpailujen jälkeen samalla kun laskuttaa osallistumismaksut.

Ilmoitelkaa Raimo Koskelalle jos osallistutte, että näemme mihin sarjoihin saamme joukkueita muodostettua. Ja ehdimme maksaa joukkueilmoittautumiset. Pitäkää yhteyttä Päiviin puhelin 040-5284862 tai puheenjohtajaan puhelin 0409377206. SM-maastoihin lähdössä olevien urheilijoiden on ilmoitettava viimeistään omissa pm-maastoissa Salossa 27.4. ovatko lähdössä Vöyriin. Joukkuekilpailuihin ilmoitetaan ne ikäsarjat, joihin saadaan sarjamäärityksen edellyttämät joukkueet. Mielellään otamme vastaan osallistumisvahvistuksia jo aikaisemmin. Eiköhän sovita, että jokainen SM-maastoihin lähdössä oleva ilmoittaa myös meille jos on lähdössä. Se helpottaa joukkuemaksujen suorittamista.

SM-viestit Kangasala 11.6

Viesteihin järjestetään yhteiskuljetus linja-autolla. Lähtö lauantai-aijalla. Tarkemmin tiedotetaan kotisivujen kautta lähempänä. Lyhyempiin viesteihin järjestetään karsintoja pm-kilpailujen yhteydessä Kaarinassa 31.5.

Perinteinen testipäivä VSVU:n jäsenille

28.4.2016 Kupittaaan urheiluhallissa

Jälleen on mahdollisuus VSVU:n jäsenille testata kuntosuorituksensa edulliseen jäsenhintaan. Käy varaamassa aika Kupittaa urheiluhallissa. Lista on seuran kaapin ovelta. Kaappi sijaitsee katsomon alla olevassa käytävässä.

Testi sisältää testipaketin, jossa on kolme osaa. Mitataan käden puristusvoima, kestävyyskunto Polarin leposyketestillä ja kehonkoostumusmittaus. Näistä testeistä tietokoneohjelma laskee testihenkilön kehon kuntoindeksin. Jokainen testiin tuleva saa testistä tulosten ja henkilökohtaisen palautteen testin tuloksesta välittömästi testin jälkeen. Testiä varten jokaista testihenkilöä varten pitää varata 15 min. aika. Testipaketin hinta on normaalisti 50 euroa. Yhteistyökumppanuuden ansiosta testin hinta seuramme jäsenille on ainoastaan 10,00 euroa. Maksu otetaan mielellään käteisenä testauspaikalla.

Pidä kiirettä, 30 ensimmäistä mahtuu testipäivän aikatauluun.

Tiedustelut Raimo Koskela 0445242525

tai sähköpostilla koskeraimo@wippies.com.

Oheisesta linkistä on tarkempaa tietoa testipaketista.

<http://www.liiku.fi/aikuisille/kuntotestauspalvelut/>

2016 kilpailukalenteri

Linkki osoitteesta: <http://www.svu.fi/kilpailut/>

30.04. Kansalliset maastot, Lahti
01.05.-31.05. kansalliset, SUL aluemaastot
01.05. Kaupin vitonen, Tampere
07.05. SM-maasto, Vöyri
10.05. Kaikille avoimet Kevätjuoksut, Perniö
15.05. Kansalliset, Inkeroinen
20.05.-22.05. EM-maastojuoksu, Algarve, Portugali
22.05. Kansalliset, kenttälajit, Kangasniemi
22.05. Kansalliset, Vantaa, Hiekkaharju
28.05. Kansalliset, Helsinki, Eläintarha
29.05. Kevätkansalliset, Nummela
29.05. Kansalliset yu-kilpailut, Seinäjoki
05.06. Kansalliset, heitto 5-ottelu, Turku
11.06. Kansalliset heitot, Hollola
11.06. Kansalliset, kuulantyoöntö, Vantaa, Korso
11.06. SM-viestit, Kangasala
11.06. Kansalliset kilpailut, Tornio
12.06. Kansalliset, Perniö
15.06. Kansalliset, Töysä
18.06. Kansalliset, Lahti
18.06.-19.06. Kansalliset avoimet TUL:n yu-kilpailut, Leppävirta
18.06.-19.06. Avoimet TUL:n mestaruuskilpailut, Suomenjoki
19.06. Kansalliset heittokisat, Kiihimäki
21.06. Painonheitto CUP, Kurikka
28.06. Kansainväliset Paavo Nurmi Kisat, Turku
01.07.-03.07. PM-kilpailut, Odense, Tanska
01.07.-31.07. Kansalliset, SUL:n aluemestaruuskisat
02.07. Kansalliset, maraton, Rovaniemi
02.07. Kansalliset, Korja
03.07. Kansalliset, perinne kisat, Leppävirta
03.07. Rullat, Takkula
10.07. Kansalliset, Joensuu
12.07. Kansalliset, orivesi
14.07. Kansalliset, Jalasjärvi
14.07. Kansalliset heittokisat, Vaala
14.07. Avoimet pm-kisat, Jalasjärvi
16.07. Pirkkolajuoksu ja ratakävely, Pirkkola Helsinki
18.07.-19.07. SM-ottelut, Äänekoski
20.07. Kansalliset, Tampere
21.07. Kansalliset, Töysä
23.07. Kansalliset, Kuhmoinen
23.07. Kansalliset, heitot, Turku
23.07. Kansalliset ja perinteiset yu-kisat, Jäppilä
25.07. Yu-kilpailut, Laihia
05.08.-07.08. SM-yleisurheilu, Iisalmi
14.08. Kansalliset, Orimattila
20.08. Kansalliset, Harjavalta
20.08. Painonheittokilpailut, Virrat
27.08. Lohja Masters Games, Lohja
27.08. SM-maantiejuoksu, Tampere
28.08. Kans. ja av. TUL:n mest.kilpailut rullahiihto/luistelut ja kickbiken
03.09. SM-maraton, Pyhtää
10.09. Avoimet heitto 5-ottelut, Jalasjärvi
10.09. Kansalliset, heitto5-ottelu, Jalasjärvi
11.09. SM-maantiekävely, Helsinki
11.09. SM-rullat, Nokia
17.09. Kansalliset, heitot, Turku
18.09. Kansalliset, heitot, Taipalsaari
08.10. SM-halli5ottelu, Jyväskylä
26.10.-06.11. MM-yleisurheilu, Perth, Australia
26.11. Kansalliset, hallit, Helsinki, Liikuntamyly

2017

11.02.-12.02. SM-hallit, Helsinki
19.03.-25.03. MM-hallit, Daegu, Etelä-Korea
21.04.-30.04. World Masters Games, Auckland, Uusi-Seelanti
27.07.-06.08. EM-kilpailut, Århus, Tanska

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.

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).

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.

Seuran edustusasut odottavat noutajiaan!

Edustusasuja on saatavilla. Varastossa on vanhempaa mallistoa hajakokoja edulliseen hintaan 15,00 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 Salossa 27.4. Tuon asuvaraston sinne. Tämän jälkeen kaikissa pm-kilpailuissa on mahdollisuus lunastaa asut. Asutiedustelut **0409377206**.

19. kansalliset

Bror Wendelinin muistokisat

sunnuntaina 5.6.2016 klo 12.00

Paikka: Turun Urheilupuiston yläkenttä ja Paavo Nurmen stadion

Laji: heittoviisiottelu (keihäs, kuula, kiekko, moukari ja paino)

Sarjat: Miehet ja naiset, kaikki veteraanisarjat (30+ alkaen)

Ilmoittautuminen yläkentällä: Viimeistään klo 11.00

Osallistumismaksu: 20 euroa (15 euroa, jos ei halua pokaalia).

Palkinnot: Jokaisessa sarjassa kolme parasta palkitaan pokaalilla.

Alustava aikataulu (Keihäs ja kuula Paavo Nurmen stadionilla, muut yläkentällä):

Sarjat	Keihäs	Kuula	Kiekko	Moukari	Paino
Naiset sarjat 30 -	13.15	12.45	12.00	14.45	14.00
Miehet sarjat 30 - 65	12.00	13.30	12.45	14.00	15.00
Miehet sarjat 70 -	12.30	12.00	13.30	15.15	14.30

Miesten ryhmäjakoa voidaan muuttaa, jos ym. jaolla ryhmistä tulee hyvin erikoiset.

Tiedustelut:

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

Tervetuloa Turkuun!

Varsinais-Suomen Veteraaniturheilijat ry, VSVU

Johtokunta 2016

Raimo Koskela pj.	040-9377206
	044-5242525
Risto Rantanen vpj.	050-5626354
Erkki Laitila siht.	044-2651054
Eila Seppänen	050-3724775
Leena Hietanen	040-7252016
Heimo Klaukka taloudenhoitaja	050-3528143
Risto Rätty	
Ermo Kalevo	044-071 2371
Eila Varjo	0400-707258
Eino Sutinen	050-4137774