



Kuopion Reipas, kuukausitiedote maalis-huhtikuu 2024

Ajankohtaista ja kalenteriin kirjattavaa

- Kesäkauden ilmoittautuminen aukeaa 1.4.2024
- Hae seuralle kesätöihin 31.3.2024 mennessä!
- Lähettäjäkoulutus Väinölänniemen urheilukentällä tiistaina 14.5.2024 klo. 17.30–19.30

Yhteydenotot seuran johtokunnalle

Seuran johtokunta on ottanut käyttöön oman sähköpostin johtokunta@kuopionreipas.fi
Johtokunnan sähköpostiin voi laittaa esityksiä johtokunnalle sekä osoittaa heille johtokuntaan kuuluvat palautteet.

Urheilukoulujen kesäkausi

Ilmoittautuminen kesäkauden urheilukouluihin 2024 avataan maanantaina **1.4.2024** seuran nettisivuilla. Mikäli lapsesi haluaa jatkaa harrastamista, varmistathan että ilmoittautuminen on tehty myös kesälle tai voit tehdä tarvittaessa uuden ilmoittautumisen.

Ilmoittautuminen seuran sivuilta <https://www.kuopionreipas.fi/yleisurheilukoulut/ilmoittaudu-mukaan/>

Kesäkauden ryhmien harjoitukset alkavat viikolla 19 Väinölänniemen urheilukentällä ja viikolla 23 Saaristokaupungissa sekä Hiltulanlahdessa.

Kesäleirit 2024

Tänä kesänä Reipas järjestää 2 yleisurheiluleiriä kesä- ja elokuussa.

Leiri 1: 3.- 7.6.2024 klo. 9.00–14.00/15.00 Väinölänniemen urheilukenttä

Leiri 2: 29.7.- 2.8.2024 klo. 9.00–14.00/15.00 Väinölänniemen urheilukenttä

Leirit on tarkoitettu 7–13-vuotiaille lapsille ja nuorille urheilu- ja liikuntataustasta riippumatta. Voit siis osallistua ilman aiempaa liikuntaharrastusta, toisen urheilulajin harrastajana, tai jo yleisurheilua harrastavana urheilijana. Leiri sopii kaikille liikunnasta kiinnostuneille lapsille, sekä tarjoaa monipuolisia liikunnallisia haasteita ja virikkeitä kesään. Vähemmän liikuntaa harrastaneet saavat uusia kokemuksia liikunnan saralta ja edistyneemmät urheilijat saavat monipuolisuutta ja uusia ideoita harjoitteluun.

Leiri huipentuu viimeisenä päivänä hauskoihin miniolympialaisiin, joissa päästään leikkimielisesti kisailemaan opituissa taidoissa. Tarkemmat lisätiedot leiristä ja ilmoittautuminen <https://www.kuopionreipas.fi/kesaleirit-2024/>

Juoksukoulu/kuntoliikunta

Kesän juoksukoulu

Juoksukoulu tarjoaa treeniseuraa, motivaatiota juoksuun ja uutta näkökulmaa harjoitteluun. Harjoitukset sopivat niin juoksuharrastusta aloittaville kuin myös kokeneemmille juoksijoille. Harjoitukset on suunniteltu kaikille sopiviksi, joten pystyt harjoittelemaan oman tasosi mukaan.

Juoksukoulussa harjoitellaan monipuolisesti mm. Juoksutekniikkaa, eri tehoalueiden harjoittelua, intervaleja, juoksijan lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Näin hankitaan hyvät eväät hölkätä/juosta kymppi, puolimaraton tai jopa koko maraton! Saat myös ohjeet omatoimiseen harjoitteluun sekä valmentajan ja vertaisten tuen yhteisessä whatsapp-ryhmässä. Lisäksi saat vinkkejä omaan harjoitteluun ja tietoa ravitsemuksesta sekä harjoittelun ja ravinnon yhdistämisestä!

<https://www.kuopionreipas.fi/kuntoliikunta-juoksukoulu/juoksukoulu/>

Yleisurheilua aikuisille!

Mikäli sinua kiinnostaa yleisurheilun harjoittelu kuntoilumielessä, niin aikuisten yleisurheilukoulu harjoittelee myös keskiviikkoisin!

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:

<https://www.kuopionreipas.fi/kuntoliikunta-juoksukoulu/aikuisten-yleisurheilukoulu/>

Seuratoiminnan palautekyselyt

Seura toteuttaa seuratoiminnan palautekyselyt yhteistyössä Suomen Olympiakomitean kanssa. Kysely suoritetaan anonyyminä, joten yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa. Toivomme että jokainen seuran jäsen sekä seurassa mukana toimiva henkilö vastaisi oman osa-alueen kyselyyn. Näin saadaan arvokasta tietoa seuratoiminnan kehittämisen kannalta. Lapsille ja nuorille on muodostettu myös omat kyselyt, kyselyä täyttäessä vanhemmat voivat olla apuna täyttämässä.

Alla linkit kyselyihin (kyselyt sulkeutuvat 31.3.2024). Kiitos.

Jos linkki ei aukea klikkaamalla, kopioi se selaimen osoiteriville.

- Lasten kysely (suositellaan alle 13-vuotiaille) <https://q.surveypal.com/1477.-Palautekysely-lapsille>
- Nuorten kysely (suositellaan yli 13-vuotiaille) <https://q.surveypal.com/1417.-Palautekysely-nuorille>
- Vanhempien kysely <https://q.surveypal.com/1981.-Palautekysely-vanhemmille>
- Aikuisliikkujien kysely <https://q.surveypal.com/758.-Palautekysely-aikuisliikkujille>

Kisaohjeita kesälle 2024

Seuran nettisivuille on lisätty kisaohjeita kesän 2024 tärkeimpien kisojen osalta. Käythän lukemassa ohjeistukset.

- Lasten ja nuorten kisat <https://www.kuopionreipas.fi/kilpailut-ja-tapahtumat/kisat-2024/>
- SM-kisat <https://www.kuopionreipas.fi/nuorisovalmennus-ja-valmennusryh/sm-kisa-ohjeistus/>

Kesäduuni OP:n piikkiin, tule kesätöihin Kuopion Reippaalle!

Reipas hakee urheilukoulujen kesäohjaajaa sekä kilpailu apulaista kesälle 2024.

Etsimme 15–17-vuotiaita nuoria kesätöihin 2 viikon ajalle, ajanjakso sijoittuu 3.6.–31.7.2024.

Vapamuotoiset hakemukset tulee lähettää 31.3. mennessä toimisto@kuopionreipas.fi

Tarkemmat lisätiedot kesätöistä <https://www.kuopionreipas.fi/?x254363=815460>

Lähetäjäkoulutus

Tervetuloa mukaan lähetäjäkoulutukseen!

Koulutus järjestetään Väinölänniemen urheilukentällä tiistaina 14.5.2024 klo. 17.30–19.30

Ilmoittaudu mukaan koulutukseen 7.5 mennessä matti.haatainen@kuopionreipas.fi

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneet toimimaan kilpailuissa lähettäjänä.

Lisätietoja koulutuksesta Seuravalmentaja Matilta.

Tule mukaan toimitsijaksi ja talkoolaiseksi

Reippaan toimitsijat ja talkoolaiset ovat upeaa porukkaa ja myös sinä mahtuisit tiimiin hyvin mukaan!

Kisojen läpiviemiseksi tarvitaan useita ihmisiä ja jokaiselle löytyy hommia. Kaikkiin tehtäviin perehdytetään ja neuvotaan alkuun. Tarkemmat tehtäväkuvaukset, kisojen ja tapahtumien ajankohdat sekä ilmoittautumaan pääset <https://www.kuopionreipas.fi/vapaaehtoiseksi/>





Reippaasti liikkumaan harrastustukirahasto

Reippaasti liikkumaan -harrastustuki rahastolla seura mahdollistaa vähävaraisten lasten- ja nuorten harrastamisen tukemisen. Rahaston avulla pystymme seurana olemaan mukana ehkäisemässä lasten ja nuorten syrjäytymistä, harrastamattomuutta ja tukemaan henkistä sekä fyysistä hyvinvointia. Edistää harrastamisen tasa-arvoisuutta. Harrastustuki rahastolla seura pystyy tukemaan n. 10–20 perhettä kauden 2023–2024 aikana. Rahastosta haetaan tukea vapaamuotoisella hakemuksella, johon ohjeet löydät alta.

<https://www.kuopionreipas.fi/reippaasti-liikkumaan-harrastust/>

Seuraa meitä somessa, tutustu yhteistyökumppaneihimme

Seuraa Reipasta Facebookissa ja Instassa, ja pysyt ajan tasalla seuramme tulevista asioista ja tapahtumista. Reippaan yhteistyökumppanit ovat mukana seuramme arjessa aktiivisesti ja kannattaa ehdottomasti hyödyntää heidän tarjoamiaan etuja. Reippaan jäsenkortin voit noutaa seuran toimistolta tai pyytää yleisurheilukoulujen ohjaajilta/ valmentajilta.

Muista yhteistyökumppanimme ja heidän tarjoamat jäsenedut!

