



## Kuopion Reipas, kuukausitiedote toukokuu 2024

### Ajankohtaista ja kalenteriin kirjattavaa

- Kesäkauden ilmoittautuminen on auki ja mukaan mahtuu vielä!
- Kesäleirien ilmoittautuminen myös käynnissä, varaathan paikkasi mukaan ajoissa.
- Lähettäjäkoulutus Väinölänniemen urheilukentällä tiistaina 14.5.2024 klo. 17.30–19.30

### Kesän yleisurheilukoulut ja perheliikunta käynnistyvät viikolla 19

Reippaan kesän harrastustoiminta käynnistyy Väinölänniemen urheilukentällä 6.5.2024 alkaen.

Ryhmien harjoitusajat näet kotisivuiltamme [www.kuopionreipas.fi](http://www.kuopionreipas.fi) → Yleisurheilukoulut.

Ryhmien harjoitukset ovat Väinölänniemen urheilukentällä, katsomon ja kenttäalueen nurmikko-osiolla sekä isompien ryhmät harjoittelevat myös Hannes Kolehmainen patsaan puistossa. Väinölänniemi on kentän ja ympäristönsä osalta erittäin monipuolinen harjoituspaikka yleisurheilijoille, ja lajinomaiset harjoitteet mahdollistuvat muuallakin kuin juoksuradalla!

Ryhmät kokoontuvat ensimmäisellä kerralla katsomon eteen etusuoralle. Ohjaajat ottavat ryhmät siinä vastaan ja siirtyvät sitten yhdessä heille varatulle suorituspaikalle. Jatkossa jokaisen ryhmän ohjaajat sopivat kokoontumispaikat ja ilmoittavat paikan vanhemmille. Näin saamme ruuhkaa purettua Väinölänniemen kentän pysäköintialueelta sekä kentältä.

Yleisurheilukoulujen ohjaajat tiedottavat ryhmän asioista Whatsapp-ryhmässä. Ohjaajat päivittävät ryhmään yhteystietonne ja pyydämme teitä olemaan harjoituksissa ohjaajan kanssa puheissa, mikäli viestit eivät teitä tavoita tai yhteystietonne eivät ole ajan tasalla.

Kesäkauden laskutus tapahtuu toukokuun aikana ja laskut lähetetään sähköpostilla. Mikäli ette ole saaneet kesäkauden laskua viikko 22 mennessä olkaa yhteydessä [toimisto@kuopionreipas.fi](mailto:toimisto@kuopionreipas.fi)

Kesän yleisurheilukoulut Hiltulanlahdessa koulun lähiliikunta-alueella sekä Saaristokaupungissa Eino Leinon lähiliikunta-alueella käynnistyvät viikolla 23. Näiden ryhmien laskutus tapahtuu viikolla 24 ja 25.

### Aikuisten yleisurheilukoulu ja Juoksukoulu alkavat viikolla 19–20!

Tuo lapsesi urheilukouluun ja liiku itse samalla. Vielä voi ilmoittautua aikuisten ryhmiin mukaan. Aikuisten yleisurheilukoulussa käydään kattavasti kaikkia yleisurheilu lajeja läpi, ei vaadi aiempaa kokemusta.

Juoksukoulun tavoitteena on harjoitella kohti Rauhalahdi Kuopio maraton tapahtumaa, mutta voit osallistua vaikkeet tapahtumaan osallistuisikaan. Juoksukoulun harjoitukset räätälöidään kaikille sopivaksi, tekniikka ja kunto paranevat mukavassa porukassa. Ilmoittautuminen [www.kuopionreipas.fi](http://www.kuopionreipas.fi) → kuntoliikunta/juoksukoulu

### Kisatapahtumat kesällä 2024

Yleisurheilijoille tärkeää tietoa kilpailuista löytyy [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi) sivustolta. Sieltä pystytte hakutoiminnolla etsimään Kuopion, Pohjois-Savon tai muiden alueiden kilpailuja. Kilpailukalenterin kautta voivat ilmoittautua kaikki lisenssin (kilpailuluvan) omaavat harrastajat.

Huom! Reipas lunastaa lisenssit kaikille harrastajille. 14-vuotiaiden ja sitä vanhempien lisenssiin ei kuulu vakuutus, harrastajan tulee hankkia se itse. Seuran nettisivuille on lisätty kisaohjeita kesän 2024 tärkeimpien kisojen osalta. Käythän lukemassa ohjeistukset.

- Lasten ja nuorten kesän 2024 kilpailu infoja: <https://www.kuopionreipas.fi/yleisurheilukoulut/kisat-2024/>
- Sm-kisa ohjeistus: <https://www.kuopionreipas.fi/nuorisovalmennus-ja-valmennusryh/sm-kisa-ohjeistus/>

## 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/>

## Lähtetäjäkoulutus

Tervetuloa mukaan lähtetäjäkoulutukseen!

Koulutus järjestetään Väinölänniemen urheilukentällä tiistaina 14.5.2024 klo. 17.30–19.30

Ilmoittaudu mukaan koulutukseen 7.5 mennessä [matti.haatainen@kuopionreipas.fi](mailto:matti.haatainen@kuopionreipas.fi)

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

Lisätietoja koulutuksesta Seuravalmentaja Matilta.

## Tule mukaan toimitsijaksi ja talkoolaiseksi

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

Onnistuneiden kisatapahtumien läpiviemiseksi seura tarvitsee lukuisia apukäsiä ja kaikki vapaaehtoiset ovat seuralle kullaan arvoisia. Opastamme ja koulutamme vapaaehtoiset tehtäviin eikä aiempaa kokemusta vaadita. Tulethan mukaamme tekemään yhdessä onnistuneet kisatapahtumat!

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/>

## Äitienpäivä lähestyy, Kultajousesta löydät upeimmat lahjat äidille!

Kultajousen myymälät löydät

Puijonkadulta, Kolmisopesta ja Matkuksesta.

Tervetuloa ostoksille!





### 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!

