



## Kuopion Reipas, kuukausitiedote helmikuu 2025

### Ajankohtaista ja kalenteriin kirjattavaa

- Kevään harraste- valmennuslaskut on lähetetty huoltajien sähköpostiin. Mikäli et ole saanut laskua olethan yhteydessä [toimisto@kuopionreipas.fi](mailto:toimisto@kuopionreipas.fi)
- Reippaan kevätkokous keskiviikkona 26.2.2025 klo.17.00 teamsin kautta. Ilmoittautuminen mukaan kokoukseen [toimisto@kuopionreipas.fi](mailto:toimisto@kuopionreipas.fi) 25.2.2025 mennessä
- Reippaan yleisurheilukoulut viettävät viikolla vk10 (3.-7.3) hiihtolomaa ja harjoitukset ovat tauolla. Urheilukoulujen harjoitukset jatkuvat taas normaalisti viikolla 11. Reipasta hiihtolomaa kaikille!

### Seura-asujen Basic malliston sovitus ja tilaus

Olemme aukaisseet seura-asujen basic malliston tilaus mahdollisuuden. Asujen sovitus tapahtuu Intersport Kuopiossa 4.2.-14.2.2025 välisenä aikana ja tilaus tulee tehdä **sunnuntaihin 16.2.2025 mennessä** Intersportin mikrokauppaan <https://kuopionreipas.ourwear.shop/products>

**Tilaus on sitova ja se laskutetaan tilauksen saavuttua.** Tilaushintoihin lisätään painatuskulut.

Tilattua asua ei voi vaihtaa liikkeen kanssa. Seuran kanssa mahdollisesti voi, mikäli seuralla sattuu ylimääräisiä kokoja olemaan. Vastuu tilauksesta on kuitenkin tilaajalla.

### SM-kilpailut hallikaudella 2025:

- 8.–9.2. SM-hallimoniottelut M/N22-17, P/T15-14 // Tampere
- 22.–23.2. SM-hallit // Kuortane
- 21.–23.2. SAUL SM-hallit // Tampere
- 28.2.–2.3. Nuorten SM-hallit // Helsinki
- 8.3. SAUL SM-hallimoniottelut // Jyväskylä
- 7.–9.3. Tampere Junior Indoor Games // Tampere

Seuran omille urheilijoille tärkeitä lisätietoja kisoista, ilmoittautumisesta ja osallistumismaksuista löytyy <https://kuopionreipas.fi/kilpailut-ja-tapahtumat/>

### Seura järjestää PeeÄssän salikisasarjan keväällä 2025!

PeeÄssä kisojen tarkoitus on järjestää matalan kynnyksen tapahtumia, missä innostetaan lapsia liikkumaan ja oppimaan, miten kisoissa toimitaan. Bonuksena lapset saavat tulokset, mitä voidaan vertailla seuraavissa tapahtumissa tai kisoissa. Tämä ei ole vakavamielinen kisa, vaan harjoitusten lomassa suoritetaan eri tehtäviä. Kisaan voi osallistua vain Kuopion Reippaan ryhmissä olevat yleisurheilukoululaiset. Tulokset julkaistaan Kuopion Reippaan nettisivuilla ja tapahtumasta otetaan kuvia, joita käytetään some mainostukseen ja tiedotukseen.

Kevään PeeÄssä kisat ovat helmi-maaliskuun aikana.

Lisätietoja PeeÄssä kisoista löydät lähempänä kisaan seuran sivuilta ajankohtaiset osiosta.

### Tule mukaan aikuisten juoksukouluun/ yleisurheilukouluun kevät 2025

Juoksukoulu/ yleisurheilukoulu tarjoaa treeniseuraa, motivaatiota ja uutta näkökulmaa harjoitteluun.

Harjoitukset sopivat niin juoksuharrastusta aloittaville kuin myös kokeneemmille juoksijoille sekä yleisurheilusta kiinnostuneille. Harjoitukset on suunniteltu kaikille sopiviksi, joten pystyt harjoittelemaan oman tasosi mukaan.

Tule rohkeasti mukaan reippaaseen porukkaan!



Yhdistetyssä juoksukoulussa/ yleisurheilukoulussa harjoitellaan monipuolisesti mm. juoksutekniikkaa, intervaleja, juoksijan lihaskuntoa ja liikkuvuutta sekä yleisurheilun lajitaitoja.

Harjoitukset ovat pääsääntöisesti Kuopio-hallilla tai eri maastoissa keskustan läheisyydessä, maanantaisin klo: 17.30–19.00.

Harjoitukset ovat 20.1.-5.5.2025 välisenä aikana. Voit valita itsellesi sopivan määrän ohjattuja harjoituksia oman innostuksen mukaisesti 5:n, 10:n ja 15:n harjoituskerran väliltä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen <https://www.suomisport.fi/events/89950523-9cc8-45f1-a0d6-e86a3b986eeb>

## 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.

- Lajien toimitsijana saat tehtävään koulutuksen ja lajiryhmissä on aina kokeneita konkareita tehtävissä mukana.
- Ilmoittaudu mukaan [www.talkoorekisteri.fi](http://www.talkoorekisteri.fi)
- Rekisterin käyttöön ohjeet löytyvät seuran sivuilta <https://kuopionreipas.fi/wp-content/uploads/2024/11/talkoorekisteri-ohje.pdf>

## 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. 25 perhettä kauden 2024–2025 aikana. Rahastosta haetaan tukea vapaamuotoisella hakemuksella, johon ohjeet löydät alta.

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

## Käyttämällä Mehiläisen palveluita ja lataamalla Oma Urheilun sovelluksen tuet samalla myös seuran toimintaa

Mehiläinen tarjoaa laadukkaat ja kokonaisvaltaiset terveystalvelut, lääkäri- ja yleislääkäripalvelut nopeasti ja sujuvasti. Mehiläisen kokeneet ammattilaiset tukenasi ja apunasi. Olemme täällä sinua varten. Varaa aikasi nyt, asioida voit vastaanotolla tai etänä. Asiantuntevat lääkärit. OmaMehiläinen Mobiiliedut. Nopeasti hoitoon.

Lisätietoja Urheilu Mehiläisen hoitopolusta ja Oma Urheilun käytöstä <https://kuopionreipas.fi/hoitopolku/>

## Kultajousen uusi ystävänpäiväkampanja on täällä!

Kultajousen myymälät ovat täynnä upeita uutuuksia ja ihania lahjaideoita!

Muistathan hyödyntää myös seuran jäsenedut, jotka saat esittämällä Reippaan jäsenkortin ostosten yhteydessä. Kultajousi myymälät löydät Puijonkadulta, Kolmisopesta ja Matkuksesta.

Tervetuloa ostoksille! [www.kultajousi.fi](http://www.kultajousi.fi)





YLEISURHEILU



## Yhteistyötä seuran kanssa kaudella 2025 jatkavat

Kultajousi Oy, Urheilu Mehiläinen, Intersport Kuopio, Tilintarkastustoimisto Juha Tissari, Kuopion Energia sekä muut yhteistyökumppanit, jotka löydät kotisivuiltamme <https://www.kuopionreipas.fi/yhteistyokumppanit-ja-jasenedut/>.

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.

Reipasta tukemassa seuraavat yritykset ja yhteisöt:



KUOPIO

