



Kuopion Reipas, kuukausitiedote toukokuu 2025

Ajankohtaista ja kalenteriin kirjattavaa

- Kesäkauden ilmoittautuminen on auki ja mukaan mahtuu vielä!
- Kesäleirien ilmoittautuminen myös käynnissä, varaathan paikkasi mukaan ajoissa.
- Kunniakierros ja kansallinen juoksuviikko

Kesän yleisurheilukoulut ja perheliikunta käynnistyvät viikolla 19

Reippaan kesän harrastustoiminta käynnistyy Väinölänniemen urheilukentällä 5.5.2025 alkaen.

Ryhmien harjoitusajat näet kotisivuiltamme <https://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. Whatsapp-ryhmään pääset liittymään mukaan sähköpostiin lähetetyn liittymislinkin kautta. 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 23 mennessä olkaa yhteydessä toimisto@kuopionreipas.fi

Kesän yleisurheilukoulut Hiltulanlahdessa koulun lähiliikunta-alueella sekä Saaristokaupungissa Eino Leinin lähiliikunta-alueella käynnistyvät viikolla 23. Näiden ryhmien laskutus tapahtuu viikko 26 mennessä.

Juoksukoulu / aikuisten yleisurheilukoulu kesä 2025 alkaa viikolla 21!

Ilmoittaudu mukaan kesäkauden juoksukouluun / aikuisten yleisurheilukouluun. Kesäkauden 2025 ryhmä on yhdistetty juoksukoulun ja aikuisten yleisurheilukoulun osalta. 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.

Harjoitukset ovat pääsääntöisesti Väinölänniemen urheilukentällä tai eri maastoissa keskustan läheisyydessä, maanantaisin klo: 17.30–19.00. Kesäkauden harjoitukset ovat 19.5.-25.8.2025 välisenä aikana. Voit valita itsellesi sopivan määrän ohjattuja harjoituksia oman innostuksen mukaisesti 5:n, 10:n ja 15:n harjoituskerran väliltä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen <https://kuopionreipas.fi/kuntoliikunta/>
Tule rohkeasti mukaan reippaaseen porukkaan!

Kesäleirit 2025

Reipas järjestää tulevana kesänä 2 yleisurheiluleiriä kesä- ja elokuussa.

Leiri 1: 9.- 13.6.2025 klo. 9.00–14.00/15.00 Väinölänniemen urheilukenttä

Leiri 2: 28.7.- 1.8.2025 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://kuopionreipas.fi/kesaleirit/>

Kunniakierros ja juoksuviikko

Viikolla 20 vietämme kansallista juoksuviikkoa. Kuopion Reipas järjestää 13.5 Kultajousi kuukausi- ja seurakisat. Kisoissa on juoksuviikon teeman mukaisesti pidempiä juoksumatkoja ohjelmassa. Ilmoittaudu mukaan ensisijaisesti kilpailukalenterin kautta.

- [Kuukausikisaan](#)
- [Seurakisaan](#)

Mikäli ilmoittautuminen kalenteriin ei onnistu, voit tehdä sen sähköpostilla matti.haatainen@kuopionreipas.fi

Ennen lasten ja nuorten lähtöjä juostaan niin sanottu vanhempien lähtö. Toivommekin kaikkien vanhempien osallistuvan mukaan ja näyttävän mallia, joka vähentää lasten kynnystä lähteä juoksemaan pidempiä juoksumatkoja.

Vietämme myös samalla Kunniakierros tapahtumaa. Kuukausikisan jälkeen juostaan kunniakierros, joka toimii samalla varainkeruutapahtumana.

Toivomme että kaikki kilpailijat ja vanhemmat kiertävät vähintään yhden kunniakierroksen.

Kunniakierroksesta saat lisäinfoa <https://kunniakierros.fi/fi/public/fororganizations>

Suosimme käyttämään varainkeruun toteuttamiseen kunniakierros puhelin applikaatiota ja kertakorvauksia. Varoja voi kerätä myös tapahtuman jälkeenkin.

Lisäinfoa kunniakierroksesta saat matti.haatainen@kuopionreipas.fi



Kisatapahtumat kesällä 2025

Yleisurheilijoille tärkeää tietoa kilpailuista löytyy 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 vakuutusta, harrastajan tulee hankkia se itse. Seuran nettisivuille on lisätty kisaohjeita kesän 2025 tärkeimpien kisojen osalta. Käythän lukemassa ohjeistukset <https://kuopionreipas.fi/kilpailut-ja-tapahtumat/>

- Sm-kisa ohjeistus: <https://kuopionreipas.fi/kilpaurheilu/>
→ <https://kuopionreipas.fi/wp-content/uploads/2025/04/Ohjeita-SM-kisoihin-kesa-2025.pdf>

Tule mukaan toimitsijaksi ja talkoolaiseksi

Reippaan toimitsijat ja talkoolaiset ovat upeaa porukkaa ja myös sinut halutaan mukaan!

Kisojen läpiviemiseksi tarvitaan useita ihmisiä ja jokaiselle löytyy hommia. Kaikkiin tehtäviin perehdytetään ja neuvotaan alkuun.

- Lajien toimitsijana saat tehtävään koulutuksen ja ryhmissä on myös mukana kokeneita konkareita.
- Ilmoittaudu mukaan 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/>

Äitienpäivä lähestyy, Kultajousesta löydät upeimmat lahjat äidille!

Kultajousen myymälät löydät

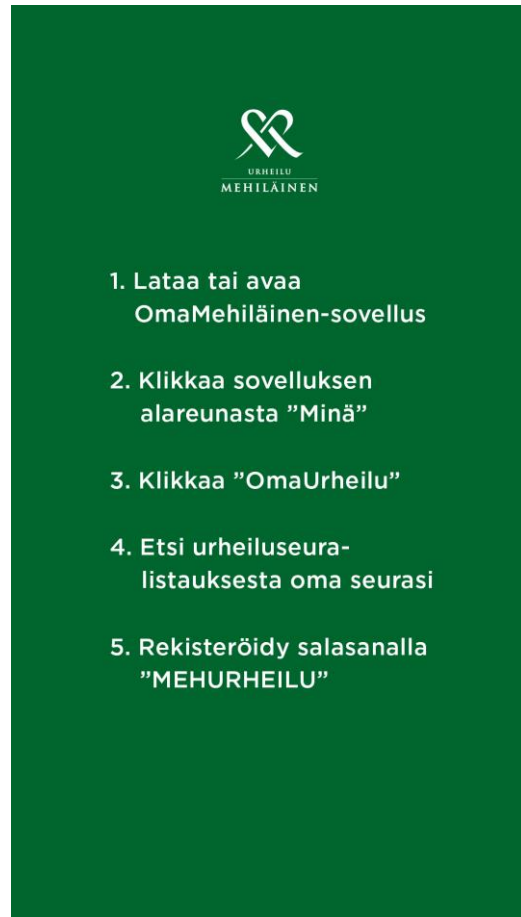
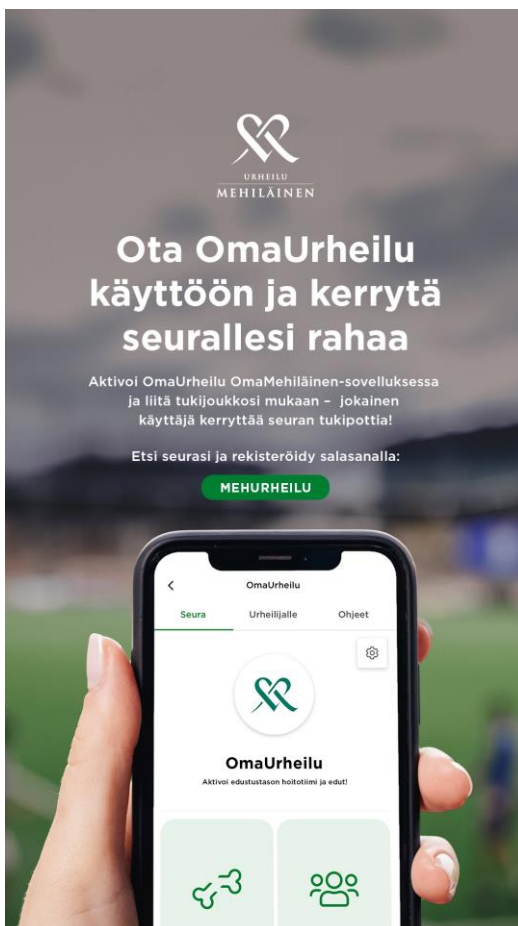
Puijonkadulta, Kolmisopesta ja Matkuksesta.

Tervetuloa ostoksille!



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

Mehiläinen tarjoaa laadukkaat ja kokonaisvaltaiset terveystalvet, 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/>





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!



KUOPIO