



## Kuopion Reipas, kuukausitiedote toukokuu 2022

### Kesän yleisurheilukoulut ja perheliikunta käynnistyvät viikolla 19

Reippaan kesän harrastustoiminta käynnistyy Väinölänniemen urheilukentällä 9.5.2022 alkaen. Ryhmien harjoitusajat näet kotisivuiltamme [www.kuopionreipas.fi](http://www.kuopionreipas.fi) → Yleisurheilukoulut. Ryhmien harjoitukset ovat Väinölänniemen urheilukentällä, katsomon ja kenttäalueen nurmikko-osiolla sekä isomprien 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.

Kesän yleisurheilukoulut Hiltulanlahdessa koulun lähiliikunta-alueella sekä Saaristokaupungissa Eino Leinon lähiliikunta-alueella käynnistyvät viikolla 23.

### Aikuisten yleisurheilukoulu alkaa viikolla 19 ja juoksukoulu juhannuksen jälkeen!

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 paranee mukavassa porukassa. Ilmoittautuminen [www.kuopionreipas.fi](http://www.kuopionreipas.fi) → kuntoliikunta/juoksukoulu

### Kisatapahtumat kesällä 2022

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 vakuutusta, harrastajan tulee hankkia se itse. Lasten ja nuorten kesän 2022 kilpailu infoja: <https://www.kuopionreipas.fi/yleisurheilukoulut/kisat-2022/> Sm-kisa ohjeistus: <https://www.kuopionreipas.fi/nuorisovalmennus-ja-valmennusryh/sm-kisa-ohjeistus/> Seuraatthan tapahtumia sekä Reippaan sivuilta että kilpailukalenterista.

Onnistuneiden kisatapahtumien läpiviemiseksi seura tarvitsee lukuisia apukäsiä ja kaikki vapaaehtoiset ovat seuralle kullan arvoisia. Mukaan vapaaehtoiseksi kisoihin pääsee täyttämällä lomakkeen seuran sivuilla <https://www.kuopionreipas.fi/vapaaehtoiseksi/> Opastamme ja koulutamme vapaaehtoiset tehtäviin eikä aiempaa kokemusta vaadita. Tulethan mukaamme tekemään onnistuneet kisatapahtumat!



YLEISURHEILU



## 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.  
Katso tarkemmat edut ja yhteystiedot <https://www.kuopionreipas.fi/yhteistyokumppanit-ja-jasenedut/>

Reipasta tukemassa seuraavat yritykset ja yhteisöt:

KULTAJOUSI

INTERSPORT  
KUOPIO

URHEILU  
MEHILÄINEN

TILINTARKASTUSTOIMISTO  
JUHA TISSARI  
www.tissari.fi

KUOPION  
ENERGIA

OP Pohjois-Savo



ELEMENT  
STUDIO

Kunnonpaikka

VÄINÖ KLEMOLA DESIGN  
vainoklemola.fi

HIUSLINJA

SYNSAM

Sinussa ja minussa,  
meissä yhdessä,  
on voima luoda  
hyvää ympärillemme.



Kuopion Energian kaukolämpö on elämän lämpöä, joka tuo asumiseen mukavuutta ja rauhaa mielelle. Se on puhdasta, paikallisesti kuopiolaisille tuotettua energiaa, jolla lämmität vaivatta – luontoa ja lompakkoa kuormittamatta. Tutustu: [kuopionenergia.fi](http://kuopionenergia.fi)



KUOPION  
ENERGIA

#sentuntee



## AKTIVOI EDUSTUSTASON HOITOTIIMI JA OMAURHEILUN EDUT LATAAMALLA OMAMEHILÄINEN-SOVELLUS PUHELIMEESI.

1. Lataa tai Avaa OmaMehiläinen -sovellus
2. Klikkaa sovelluksen alareunasta "LISÄÄ"
3. Klikkaa "OMAUURHEILU"
4. Etsi urheiluseuralistauksesta oma seurasi
5. Rekisteröidy salasanalla "MEHURHEILU"

OmaMehiläisen käyttöönotto vaatii verkkopankkitunnukset. Jos sinulla ei ole verkkopankkitunnuksia voit aktivoida OmaUrheilun huoltajasi OmaMehiläisessä.

Voit myös rekisteröidä perheenjäsenesi OmaUrheiluun. Jos perheenjäsenesi näkyvät jo OmaMehiläinen sovelluksessa, pääset lisäämään heidät Oma Urheilun asetuksista. Jos perheenjäsenet eivät näy OmaMehiläisessä, tulee ensin tehdä perheliitos. Ohjeet perheliitoksen tekemiseen löydät osoitteesta

[mehilainen.fi/omamehilainen/perheliitos](http://mehilainen.fi/omamehilainen/perheliitos)

