



## Kuopion Reipas, kuukausitiedote maaliskuu 2023

### Ajankohtaista

- Reippaan yleisurheilukoulut viettävät ensi viikolla vk10 (6.-12.3) hiihtolomaa ja harjoitukset ovat tauolla. Urheilukoulujen harjoitukset jatkuvat taas normaalisti viikolla 11. Reipasta hiihtolomaa kaikille!
- Hyperkivaa tekemistä lapsille ja nuorille hiihtolomalla <https://kuopionseina.fi/hyperhiihtoloma/>
- Eveliina Rouvali työnsi Suomenmestariksi naisten kuulussa halliennätyksellä 17,31. Eveliina valittiin myös edustamaan Suomea EM-halleihin Istanbuliin 2.-5.3.2023.

### Seura järjestää PeeÄssä salikisasarjan keväällä 2023!

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. Seuraavat PeeÄssä kisat ovat to 23.3., ti 28.3., to 6.4. ja ti 25.4. Lisätietoja PeeÄssä kisoista löydät lähempänä kisaan seuran sivuilta uutiset osiosta.

### Juoksukoulu kevät 2023

Juoksukoulu tarjoaa treeniseuraa, motivaatiota juoksuun ja uutta näkökulmaa harjoitteluun. 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! Lisäksi saat vinkkejä omaan harjoitteluun ja tietoa ravitsemuksesta sekä harjoittelun ja ravinnon yhdistämisestä! Juoksukoulussa vieraillee myös Kuopion Reippaan urheilijoita. *Juoksukoulun toteutumiseen tarvitaan kymmenen osallistujaa, haasta siis rohkeasti kaverisikin tai työyhteisö mukaan!*

Harjoitukset ovat Kuopio-hallilla ja pääsääntöisesti Väinölänniemen urheilukentällä tai eri maastoissa keskustan läheisyydessä maanantaisin ja torstaisin klo: 17.00–18.30. Harjoitukset alkavat 13.3.2023.

Ilmoittautuminen on auki kuopionreipas.fi

Lisää infoa Otto Raja-aho, [otto.rajaaho@kuopionreipas.fi](mailto:otto.rajaaho@kuopionreipas.fi), 050 5477 559

### Urheilukoulujen kesäkausi

Yleisurheilukoulujen ilmoittautuminen kesäkaudelle aukeaa maanantaina 3.4. seuran nettisivuilla. Kesäkauden ryhmien harjoitukset alkavat viikolla 19 Väinölänniemen urheilukentällä ja viikolla 23 Saaristokaupungissa sekä Hiltulanlahdessa.

### Intersportin seurakauppa

Seuralla löytyy Intersportin seurakauppa sivuilta oma sivusto seuran tuotteille.

Seurakaupan idea on, että Intersportilla on ko. tuotteita varastossa ja se toimii samalla tavalla kuin mikä tahansa verkkokauppa. Seurakaupassa tarjolla mm. juomapulloja, Adidaksen huppareita ja t-paitoja yms. Seurakauppa löytyy osoitteesta <https://seurakauppa.intersport.fi/seura/kuopion-reipas-yleisurheilu/>



### Adidaksen seura-asut

Adidaksen seura-asujen sopimus on katkolla syksyllä 2023. Tällä hetkellä seura ei ole tekemässä uutta seura-asutilausta ennen kuin tiedämme seura-asujen jatkosta. Adidaksen asuja on hajakokoja myynnissä Intersportissa sekä seuran toimistolta. Halutessasi vaikuttaa tuleviin seura-asuihin käy vastaamassa kyselyyn <https://docs.google.com/forms/d/1GDOXdJXKOWCkH8Y2zlxymQPNCITUoJ9tWk0kHdgaP7I/edit>

### Tule mukaan toimitsijaksi ja talkoolaiseksi SAUL SM-kisoihin 16.-18.6.2023

SAUL SM-kisat lähestyvät ja tarvitsemme kisojen läpiviemiseksi päivittäin n.150 talkoolaista. Reippaan toimitsijat ja talkoolaiset ovat upeaa porukkaa ja myös sinä mahtuisit tiimiin hyvin mukaan! Kaikkien apua tarvitaan ja jokaiselle löytyy hommia. Kaikkiin tehtäviin perehdytetään ja neuvotaan alkuun. Ilmoittaudu mukaan <https://www.kuopionreipas.fi/vapaaehtoiseksi/>

### 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://www.kuopionreipas.fi/yhteistyokumppanit-ja-jasenedut/urheilu-mehilaisen-hoitopolku/>

Urheilu Mehiläinen Kuopio, Siikaranta 9, 70620 Kuopio

<https://www.mehilainen.fi/toimipisteet/urheilu-mehilainen-kuopio>



Mehiläinen Kuopio, Kauppakatu 39 A, 70100 Kuopio

[https://www.mehilainen.fi/toimipisteet/mehilainen-kuopio?gclid=Cj0KCQiA\\_c-OBhDFARIsAIFg3ewNaRQkPNVglSdt4m1Ecwe9dSn9SoaioNP1R3Mdjs6X3GteTl1e-jEaAjwUEALw\\_wcB](https://www.mehilainen.fi/toimipisteet/mehilainen-kuopio?gclid=Cj0KCQiA_c-OBhDFARIsAIFg3ewNaRQkPNVglSdt4m1Ecwe9dSn9SoaioNP1R3Mdjs6X3GteTl1e-jEaAjwUEALw_wcB)

### Kultajousen Löytöpäivät ovat täällä

Kultajousen myymälöissä paljon tuotteita alennettuun hintaan ja huippu tarjouksia! 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)



### Seuraa meitä somessa, tutustu yhteistyökumppaneihimme

Seuraa Reipasta Facebookissa sekä Instassa, ja pysyt ajan tasalla seuramme tulevista asioista ja tapahtumista. Mikäli sinulta puuttuu vielä jäsenkortti, voit noutaa kortin seuran toimistolta (Siikaranta 9 C) tai pyytää yleisurheilukoulujen ohjaajilta/ valmentajilta. Reippaan yhteistyökumppanit ovat mukana seuramme arjessa aktiivisesti ja kannattaa ehdottomasti hyödyntää heidän tarjoamiaan etuja. Katso tarkemmat edut ja yhteystiedot <https://www.kuopionreipas.fi/yhteistyokumppanit-ja-jasenedut/>

Reipasta tukemassa seuraavat yritykset ja yhteisöt:



KUOPIO



saana

VÄINÖ KLEMOLA DESIGN  
vainoklemola.fi