



## Kuopion Reipas, kuukausitiedote toukokuu 2023

### Kesän yleisurheilukoulut ja perheliikunta käynnistyvät viikolla 19

Reippaan kesän harrastustoiminta käynnistyy Väinölänniemen urheilukentällä 8.5.2023 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.

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

### Aikuisten yleisurheilukoulu ja Juoksukoulu alkavat viikolla 23!

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 2023

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 2023 kilpailu infoja: <https://www.kuopionreipas.fi/yleisurheilukoulut/kisat-2023/>
- Sm-kisa ohjeistus: <https://www.kuopionreipas.fi/nuorisovalmennus-ja-valmennusryh/sm-kisa-ohjeistus/>

Onnistuneiden kisatapahtumien läpiviemiseksi seura tarvitsee lukuisia apukäsiä ja kaikki vapaaehtoiset ovat seuralle kullaa 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



## 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/saul-yleisurheilun-sm-kilpailut-/toimitsijaksi-kisoihin/>



## Lataa Mehiläisen Oma Urheilu ja kerrytä seuran bonusta!

Kaikki kirjautuneet uudet jäsenet kerryttävät seuralle markkinointibonusta 5 eur/hlö.

Kannustammekin nyt kaikki seuran jäsenet mukaan latauskampanjaan ja tukemaan seuraa!

Lataamalla Oma Urheilun sovelluksen ja rekisteröitymällä Kuopion Reippaan jäseneksi Oma Urheilussa tuet suuresti seuran toimintaa. Ohjeet Oma Urheilun lataamiseen ja tärkeää tietoa Urheilu Mehiläisen hoitopolusta löydät seuran sivuilta <https://www.kuopionreipas.fi/yhteistyokumppanit-ja-jasenedut/urheilu-mehilaisen-hoitopolku/>



## Äitienpäivä lähestyy, Kultajousesta löydät upeimmat lahjat äidille!

Kultajousen myymälät löydät

Puijonkadulta, Kolmisopesta ja Matkuksesta.

Tervetuloa ostoksille!



## Kuopion Energia – Sen tuntee

Hei, rakas kotikaupunkimme Kuopio! Me teimme sinulle laulun. Se kertoo siitä, miten sinussa ja minussa, meissä yhdessä on voima luoda hyvää ympärillemme. Me Kuopion Energialla kehitämme puhtaampaa paikallista energiantuotantoa. Tavoitteenamme on päästä kokonaan eroon fossiilisista polttoaineista vuoteen 2030 mennessä. Siihen pääsemme yksi teko kerrallaan, yhdessä teidän asiakkaidemme kanssa kestävämpiä valintoja tehden. [Kuopion Energia - Sen tuntee - YouTube](#)

#sentuntee #kuopionenergia #kuopio #yhdessä #aisticollective



## Seuraa meitä somessa, tutustu yhteistyökumppaneihimme

Seuraa Reipasta Facebookissa sekä Instassa, ja pysyt ajan tasalla seuramme tulevista asioista ja tapahtumista. 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:

