

Kuopion Reipas, kuukausitiedote helmikuu 2024

Ajankohtaista ja kalenteriin kirjattavaa

- Kevään harraste- valmennuslaskut on lähetetty huoltajien sähköpostiin. Mikäli et ole saanut laskua olethan yhteydessä toimisto@kuopionreipas.fi
- Reippaan kevätkokous keskiviikkona 28.2.2024 klo.17.15 seuran toimistolla (Siikaranta 9 C). Kokoukseen on mahdollisuus osallistua myös teamsin kautta. Ilmoittautuminen toimisto@kuopionreipas.fi
- Reippaan yleisurheilukoulut viettävät viikolla vk10 (4.-10.3) hiihtolomaa ja harjoitukset ovat tauolla. Urheilukoulujen harjoitukset jatkuvat taas normaalisti viikolla 11. Reipasta hiihtolomaa kaikille!
- SM-kilpailut hallikaudella 2024:
 - 16.-18.2.2024 SAUL:n SM-hallikisat, Jyväskylä
 - 17.-18.2.2024 Sm-hallit, Tampere
 - 24.-25.2.2024 Nuorten SM-hallit (M/N22-19-17), Vaasa
 - 8.-10.3.2024 Tampere Junior Indoor Games
 - 16.3.2024 Kiekonheiton talvimestaruuskilpailut, Kotka
 - 16.3.2024 Junior Indoor Meeting, Jyväskylä

Seura järjestää PeeÄssän salikisasarjan keväällä 2024!

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 20.2. Jynkkä, 22.2. Hatsala. 12.3. Jynkkä ja 14.3. Hatsala. Lisätietoja PeeÄssä kisoista löydät lähempänä kisaan seuran sivuilta uutiset osiosta.

MARIA RÄSÄSEN PIKAJUOKSUPÄIVÄ 28.2.2024

Maria Räsänen pitämä nopeuspäivä järjestetään taas.

Mitä?

Treenin aikana opetetaan pikajuoksutekniikkaa, nopeusharjoitteita sekä itse juoksua ja se sopii kaikille, joita kiinnostaa nopeuden kehittäminen. Treeni on tarkoitettu 10–14-vuotiaille ja minkä tahansa lajin harrastajalle. Myös vanhemmat ja valmentajat ovat tervetulleita seuraamaan harjoitusta. Kuopion reippaan urheilijoille on tulossa oma treenikertansa maaliskuun alussa.

Milloin?

Keskiviikkona 28.2 klo 17–18.15 Kuopiohallin takasuoralla (kokoontuminen Kuopiohallin kassan puolella katsomoiden alla).

Missä?

Kuopiohalli

Kenelle?

10–14-vuotiaille urheilijoille, joita kiinnostaa nopeuden kehittäminen. Mukaan otetaan vain 15 urheilijaa eli ole nopea, ettet jää ilman paikkaa. Viime kerralla ilmoittautuminen meni nopeasti täyteen.

Treenin hinta on 20 € ja se sisältää Kuopiohalliin pääsyn. Maksu laskutetaan sähköpostitse. Ilmoittautuminen Kuopion Reippaan sivuilla <https://www.kuopionreipas.fi/nuorisovalmennus-ja-valmennusryh/lajipaiva/>

Tervetuloa mukaan!

Terkuin, Maria Räsänen



TULOSSA Juoksukoulu kevät/kesä 2024

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 hölkkätä/juosta kymppi, puolimaraton tai jopa koko maraton! Lisäksi saat vinkkejä omaan harjoitteluun ja tietoa ravitsemuksesta sekä harjoittelun ja ravinnon yhdistämisestä! Juoksukoulussa vierailee myös Kuopion Reippaan urheilijoita. *Juoksukoulun toteutumiseen tarvitaan kymmenen osallistujaa, haasta siis rohkeasti kaverisikin tai työyhteisö mukaan!*

Harjoitukset ovat Kuopio-hallilla ja Väinölänniemen urheilukentällä tai eri maastoissa keskustan läheisyydessä. Lisää infoa Otto Raja-aho, otto.rajaaho@kuopionreipas.fi, 050 5477 559

Intersportin seurakauppa ja Craftin seura-asut

Seuralla löytyy Intersportin mikrokauppa sivuilta oma sivusto seuran uusille Craftin tuotteille. Mikrokaupan idea on, että Intersportilla on ko. tuotteita sovitettavana kaupalla ja mikrokaupasta pääsee suoraan tilaamaan haluamiansa tuotteita. Tilatut tuotteet menevät suoraan painoon, jonka jälkeen ilmoitamme, kun ne ovat noudettavissa seuran toimistolta. Mikrokauppa löytyy osoitteesta <https://kuopionreipas.ourwear.shop/products>

Vanhojen seura-asujen poistomyynti

Vanhat Adidaksen seura-asut ovat poistomyynnissä seuran toimistolla. Nyt on mahdollisuus hankkia edullisesti vanhan malliston asuja käytettäväksi vapaa-ajalle.

HUOM! Adidaksen asuja ei saa käyttää kilpailuissa ja seuran tapahtumissa.

Adidaksen asuja on hajakokoja jäljellä ja koot sekä asujen hinnat näet seuran sivuilta.

<https://www.kuopionreipas.fi/seura/seura-asut/seuran-toimistolla-myyynnissa-ole/>

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. Tarkemmat tehtäväkuvaukset, kisojen ja tapahtumien ajankohdat sekä ilmoittautumaan pääset <https://www.kuopionreipas.fi/vapaaehtoiseksi/>

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. 10–20 perhettä kauden 2023–2024 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 terveystuotteet, 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-OBhDFARIsAIFg3ewNaRQkPNVglSdt4m1Ecwe9dSn9SoaioNP1R3Mdjs6X3GteT11e-jEaAjwUEALw_wcB

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



Yhteistyötä seuran kanssa kaudella 2024 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.

Muista yhteistyökumppanimme ja heidän tarjoamat jäsenedut!



saana



KUOPIO