



Hangan yleisurheilujaosto kutsuu lapsia ja nuoria ympärivuotiseen toimintaan! Tervetuloa mukaan uudet ja jatkavat harrastajat!

KEVÄTKAUDEN 2013 TREENIT

1. Yleisurheilukoulu alakoululaisille

pe 11.1.–19.4. klo 15–16 Monnarilla

*Lisää liikettä ja monipuolista osaamista! Kehonhallintaa, liikkuvuutta, taitoja ja kuntoa kohentavaa yleisharjoittelua osaavassa ohjauksessa. Vetäjänä Keski-Suomen yleisurheilun (Kesy) nuorisopäällikkö **Kari Kallio**. Apuohjaajina hankasalmelaiset Anni Immonen ja Eemeli Moisio*

2. Nuorisovalmennusryhmä yli 12-vuotiaille

Painoalueina monipuolinen yleisosaaminen ja heittojen lajitaidot!

pe 11.1.–19.4. klo 16–17 Monnarilla (**Kari Kallio**)

ke 6.-20.2. klo 17–19 heittoryhmä Monnarilla (**MM Kimmo Kinnunen**)

ke 6.-20.3. klo 17–19 heittoryhmä Monnarilla (**Kinnunen/avustava ohjaaja**)

Heittoryhmän treenejä luvassa myös huhti-toukokuussa (keihäs, kuula ym.)

MAKSUT:

Molemmissa ryhmissä kertamaksu 5 €/osallistumiskerta, joka laskutetaan jälkikäteen osallistumiskertojen mukaan. Mukaan voi liittyä millä tahansa kerralla.

TAI VAIHTOEHTOISESTI

Yleisurheilukoulun koko kevätkausi 35 € (sis. vähintään 10 perjantaita)

Nuorisovalmennusryhmän koko kevätkausi 50 € (sis. perjantait ja keskiviikot)

Jos olet maksanut koko talvikauden maksun jo syksyllä, keväältä ei peritä uusia maksuja!

REKISTERÖITYMIS- JA JÄSENMAKSUASIAA

Hangan jäseneksi rekisteröityminen käy helposti alla olevan osoitelinkin kautta. Henkilöjäsenmaksu on 10 €/v ja perhejäsenmaksu 25 €/v. Jäsenmaksun vastineeksi seura järjestää monenlaista toimintaa, maksaa esim. urheilijoidensa kilpailulisenssit ja tärkeimpien kisojen osallistumismaksut, järjestää yhteiskyytejä jne. Nämä etuudet ylittävät moninkertaisesti jäsenmaksun hinnan!

REKISTERÖITYMISLINKKI: <https://www.seuramappi.fi/hanka/ilmoittaudu.php>

Yu-passi (lisenssi)

Hanka maksaa edustusurheilijoidensa kilpailulisenssin eli yu-passin. Lisenssi on voimassa kalenterivuoden kerrallaan ja on pakollinen seuran omien kilpailujen ulkopuolisissa kisoissa. Jos aiot käydä kisoissa, ilmoita siitä sirkkuylonen@jippii.fi tai p. 040 535 4295

Talvikauden hallikisat Jyväskylässä

Hanka maksaa osallistumismaksut Keski-Suomen avoimiin juniorihallikisoihin 2.2. ja 16.3. sekä Tampere Junior Indoor Gamesiin 9.-10.3.2013. Ilmoita näihin osallistumisestasi ennen ilmoittautumisajan umpeutumista Sirkku Ylöselle sirkkuylonen@jippii.fi. Katso kilpailukohtaiset tiedot osoitteesta www.kilpailukalenteri.fi

Jyväskylän Hipposhallissa on myös kahdet muut hallikisat (26.1. ja 1.2.), joihin osallistuminen on omakustanteista mutta lämpimästi suositeltavaa.

TULOSSA UUTTA TOIMINTAA!



Huhti-toukokuussa Juoksukoulu Junior 7-11 –vuotiaille hankasalmelaisille tytöille!

(Alustavat ajankohdat ke 24.4. ma 29.4. pe 3.5. ma 6.5. ja ke 8.5. klo 17.30–19.00 Monnarilla. **Seuraa ilmoittelua, muutokset mahdollisia!**)

Juokseminen on kaikenikäisille sopivaa iloista perusliikuntaa. Juoksemisen taidot tulee oppia aivan kuten uimisenkin. Juoksukoulu Junior on osa SUL:n yleisurheilukoulujärjestelmää.

Juoksukoulu Junior opettaa juoksemaan hausalla ja mukavalla tavalla, omasta lempiurheilulajista riippumatta! Osallistumismaksu 25 € sisältää viisi teemallista harjoituskertaa sekä Juoksukoulu Junior –materiaaleja.

Kevään 2013 Juoksukoulu Juniorin vetäjänä toimii **Heli Ikonen** apuohjaajanaan Heini Ikonen.

Ennakkoilmoittautumiset yleisurheiluhanka@gmail.com

Tiedustelut p. 041 5045296 (Antti Ikonen)

Avoimet Keski-Suomen juniorihallit, osa I	
la 02.02.	Jyväskylä, Hipposhalli
Järjestävä seura	Jyväskylän Kenttärheilijät
Www	http://www.jku.fi/kilpailut/
Sarjat/Lajit	<p>02.02. klo 12:00 alkaen: M: 60m, 800m N: 60m, 800m P15: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kuula, 1000m kävely, 4 x 200m T15: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kuula, 1000m kävely P14: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka T14: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka P13: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kuula, 1000m kävely T13: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kuula, 1000m kävely, 4 x 200m P12: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, junnukeihäs T12: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, junnukeihäs P11: 150m, 60m aj, pituus, kuula, 1000m kävely, 4 x 200m T11: 150m, 60m aj, pituus, kuula, 1000m kävely P10: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, junnukeihäs T10: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, junnukeihäs P9: 150m, pituus, kuula T9: 150m, pituus, kuula</p> <p>Muut lajit:</p>
Lajien lisätiedot	
Ilmoittautuminen	<p>28.01.2013 mennessä Lisätiedot: Jälki-ilmoittautuminen 30.1. mennessä osoitteeseen toimisto@jku.fi. Kirjoita maksun viestikenttään kilpailujen päivämäärä, seura, kilpailijan nimi ja lajit, joihin osallistuu.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Ilmoittaudu kilpailuun</div>
Ilmoittautumismaksut	8€/ laji, jälki-ilmoittautuminen 16 €/ laji. Tilille KSOP: FI47 5089 0540 0703 59

Avoimet Keski-Suomen juniorihallit, osa II	
la 16.03.	Jyväskylä, Hipposhalli
Järjestävä seura	Jyväskylän Kenttärheilijät
Www	http://www.jku.fi/kilpailut/
Sarjat/Lajit	<p>16.03. klo 12:00 alkaen: M: 2000m N: 2000m P15: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, 1000m kävely T15: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, 1000m kävely, 4 x 200m P14: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kuula T14: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kuula P13: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, junnukeihäs, 1000m kävely, 4 x 200m T13: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, junnukeihäs, 1000m kävely P12: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kuula T12: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kuula P11: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, junnukeihäs, 1000m kävely T11: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, junnukeihäs, 1000m kävely, 4 x 200m P10: 150m, pituus, kuula T10: 150m, pituus, kuula P9: 40m, 400m, korkeus T9: 40m, 400m, korkeus</p> <p>Muut lajit:</p>
Lajien lisätiedot	



YLEISURHEILUJAOSTON YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja (yleiset seura-asiat)
Tuula Moisio p. 040 018 5969

Sihteeri (sarjakisa- ja joukkuevastaava)
Irma Immonen 050 402 4432

Rahastonhoitaja (lisenssit ja kilpailumaksut)
Sirkku Ylönen p. 040 535 4295
sirkkuylonen@jippii.fi

Nuorisurheilu-, valmennus- ja tiedotusasiat
Antti Ikonen p. 041 504 5296
yleisurheiluhanka@gmail.com

Yhteystietojen ylläpito ja kuljetusjärjestelyt
Olli Pöyhönen p. 040 748 5499
poyhonenolli@gmail.com



Löydät meidät myös Facebookista!
(Hankasalmen Hanka yleisurheilu)

Uudistetut kotisivut löydät osoitteesta
www.hankasalmenhanka.fi