

JÄSENTIEDOTE JA JÄSENMAKSU 2013

Hyvät seuran jäsenet!

On jälleen aika maksaa Kalajoen Junkkareiden jäsenmaksu. Seuran jäsenmaksu on merkittävä osa varainhankintaamme. Jäsenyys mahdollistaa seuran kilpailu- ja harrastustoimintaan osallistumisen, mutta samalla se tuo tunteen hyvässä seurassa olemisesta. Jäsenmaksut vuodelle 2013 on seuraavat:

henkilöjäsen 20 euroa
perhejäsen 30 euroa
alle 15-vuotias 5 euroa

Perhejäsenmaksu sisältää jäsenyyden kaikille samassa perheessä asuville vanhemmille ja alle 18-vuotiaille lapsille. Seuran kunniajäseniltä jäsenmaksua ei peritä, mutta halutessasi toki voit maksaa vapaaehtoisen kannatusjäsenmaksun.

KESÄAJAN TOIMINTAA

Hyvän olon Juoksukoulu alkaa 7.5.

Hyvän Olon Juoksukoulu alkaa ti 7.5. klo 18 ja päättyy yhteiseen illalliseen pe 4.10. Koulun tavoitteena on kannustaa ja ohjata omaehtoiseen tavoitteelliseen kuntoiluun. Juoksukoulu sisältää 25 yhteistä harjoitusta ja luentoa.

Koulu antaa ajankohtaista tietoa valmennuksesta, ravitsemuksesta, urheiluvammojen ehkäisystä, lihashuollosta, valmistautumisesta hölkkätapahtumaan/maratonille sekä juoksukengistä, rannetietokoneista ja muista varusteista. Loppukesästä koulussa tutustutaan myös pituushyppyn, pikajuoksun ja heittolajien tekniikkaan. Juoksukoulu on tarkoitettu kaikenkuntoisille liikkujille. Oman tasoinen ryhmä löytyy niille, joiden tavoitteena on jaksaa siirtyä kävelystä hölkkään, tai joiden tavoitteena on juosta puolimaraton.

Hyvän olon Juoksukoulu on osa Kalajoen Junkkareiden terveystoimintatavoitetta, jolla pyritään parempaan työelämään ja virkeämpiin eläkepäiviin.

Juoksukoulun hinta on 90 euroa sisältäen kuntotestit (kuntotason määrittäykset) 2-3 kertaa koulun aikana, kuntotason mukaisen harjoitusohjelman, ohjatut yhteisharjoitukset viikottain, asiantuntijaluennot, yhteisen asusteen ja muuta materiaalia. Ilmoittautuminen 7.5. mennessä jouko.moilanen@kalajoki.fi.

Yhteyshenkilö: **Tiina Nevanperä 040 960 0028**

Kunniakierros 1.7.

Kuluvan kesän aikana Merenojan kentälle tehdään peruskorjaus, jossa kaikki suorituspaikat uusitaan. Kunniakierros juostaan ma 1.7., ja se on samalla Merenojan uusitun kentän käyttöönottoilaisuus.

Yhteyshenkilö: **Markus Niemelä 040 566 7951**

Torstairastit

Lähtöajat: klo 17-19. Kalajokilaakson Iltarasteilla myös klo 17-19.

Radat: A 5-7 km, B 4-5 km, C 2-3 km, RR 1-2 km.

Osallistumismaksu 3 €/hlö, alle 16-vuotiaat ilmaiseksi, Emit-vuokra 1€.

Aikataulu: seuraa nettisivuja www.kalajoenjunkkarit.fi

Yhteyshenkilö: **Tero Kähtävä 044 567 7179**

Yleisurheilukoulu

Kesän 2013 yleisurheilukoulu alkaa **21.5.** urheilukentällä klo 18.00. Kokoontumiset maanantaisin ja keskiviikkoisin. Tervetuloa kaikki v. 2006 -1998 syntyneet yleisurheilusta kiinnostuneet lapset ja nuoret.

Yhteyshenkilö: **Osmo Heikkala 040 745 5047**

Punttikoulu

Punttikoulu on toiminnassa koko tulevan kesän. Harjoituksia pidetään joka tiistai ja torstai klo18 alkaen. Paikkana toimii Hiihtomajan alakerta. Punttikoulu on maksuton, pelkkä seuran jäsenmaksu riittää. Myös vanhemmat ovat tervetulleita.

Yhteyshenkilö: **Timo Nauha 044 5397 125**

Hiekkasärkät Maraton ja Kalajoki Nordic Walking 17.8.

Tänä vuonna Hiekkasärkät Maratonissa puolimaratonin lisäksi myös sauvakävellään. La 17.8. Hiekkasärkillä vietetään koko perheen merellistä liikuntapäivää, kun Hiekkasärkät Maraton ja Kalajoki Nordic Walking tuovat vipinää rannoille. Hiekkasärkät Maratonilla on puolimaraton, kuntokymppi ja kuntovitonen eri sarjoille. Sauvakävelyyn voivat osallistua kaikenikäiset ja kaikenkuntoiset perheeseen.

Yhteyshenkilö: **Aija Tilvis 044 563 0012**

Hopeasompa-ryhmä

Kokoontumiset; tiistaisin kuntopiiri, torstaisin lajinomainen harjoitus ja sunnuntaisin pitkä lenkki.

Yhteyshenkilö: **Juho Leppikorpi 044 542 5210**

Hopeasompa 2014 ja Yleisurheilun SM 2015

Kalajoen Junkkarit valmistautuu kahteen suureen koitokseen, Hopeasomman loppukilpailuun 2014 ja yleisurheilun SM-kisoihin sarjoissa M/N 16-17 vuonna 2015. Isot kilpailut vaativat runsaasti talkootyötä, jossa tarvitaan koko seuran jäsenistön vahvaa talkoopanosta.

Yhteyshenkilö Hopeasompa 2014: **Esko Valikainen 040 090 7335**

Yhteyshenkilö Yleisurheilun SM 2015 M/N 16-17: **Markus Niemelä 040 566 7951**

Hiihtomaja juhlaan ja liikuntaan



Onnistuneen juhlan paikka on Junkkareiden Hiihtomaja. Vietä elämäsi juhlaa oman seuran tiloissa. Samalla tuet toimintaa kalajokisten nuorten hyväksi.

Hiihtomaja on vuokrattavissa myös työpaikkojen ym. yhteisöjen jumppa-, -sähly- ym. liikuntaan.

Pihassa myös kota, joka on saatavissa pienten ryhmien ulkoilutapahtumiin.

Varaukset: Kalajoen Junkkarien naisjaosto, **Armi Juntunen, 050 405 8579**

Punttisalin käyttö

Hiihtomajalla on tilava 170 neliön voimailutila. Salissa on mahdollisuus harjoitella vapailta painoilla sekä punttisalilaitteilla sopimuksen mukaan.

Tiistaisin ja torstaisin klo 18 on ohjattu punttikoulu, muina aikoina harjoittelu on omatoimista.

Salin käyttö on Junkkareiden lisenssiurheilijoille maksuton, seuran jäsenille 50e/vuosi ja muille käyttäjille 100e/vuosi.

Varaukset: **Timo Nauha 044 5397 125**

Paperinkeräyspiste

Junkkareiden ympärivuotinen paperinkeräyspiste sijaitsee entisessä Niemelän kiinteistössä, Mehtäkyläntie 12 (100 m Osuuspankilta Mehtäkylään päin). Oven edessä rullakko. Tuo kaikki keräyspaperi Junkkareille, tuet toimintaamme.



Yhteyshenkilö: **Helvi Paiala 044 290 4550**

Romunkeräyslava

Keräämme myös ympärivuotisesti metalli- ja rautaromua. Keräyspiste Isokalliolla, Lohja-Ruduksen betonitehtaan alueella. Portista oikealle, viitta lavalle!



Yhteyshenkilö: **Matti Bäckman 040 567 9139**

Seuran johtokunta

Juha Nivala , puheenjohtaja	040-8610641
Timo Nauha , varapuheenjohtaja, painonnosto	044-5397125
Helvi Pajala , hiihto, ampumahiihto	044-2904550
Markus Niemelä , yleisurheilu	040-5667951
Kalle Junnikkala , suunnistus, hiihtosuunnistus	050-0514884
Pekka Sorvari , kunto, triathlon, fitness	040-0896948
Armi Juntunen , naisjaosto	050-4058579
Sakari Salmela , Koukkupolvet	040-0575683
Terttu-Liisa Tokola , sihteeri	044-3613375