



LIELAHDEN KIPINÄ ry TIEDOTTA 2021

Voimistelu- ja Urheiluseura Lielahden Kipinä ry on toiminut aina vuodesta 1929 alkaen Lielahdessa ja asutuksen lisääntymisen myötä Lentävänniemen alueella. Niemenrannan alueen kasvaessa toivotamme tervetulleeksi mukaan toimintaan myös alueen uudet asukkaat.

Terveysliikunta on suurin ja merkittävin osa-alue seuramme toiminnassa. Jumpat sekä Zumba ja jooga ovat olleet suosittuja, samoin miesten kuntojumppa ja Suomensaaren saunan kesä- ja talviuinti. Alle kouluikäisten lasten liikuntaleikkikoulut kehittävät leikki-ikäisten motorisia taitoja ja ovat näin hyvä pohja liikunnalliseen elämään. Valitettavasti viime kaudella koronan takia toimintamme koulujen saleissa olivat pitkään tauolla. Toivottavasti tuleva kausi saadaan vietyä läpi ilman keskeytyksiä.

Joukkuelajeina meillä on naisten ja miesten lentopallo, joka sopii hyvin hieman lentopallotaustaa omaaville kuntoilijoille. Yksilölajeissa järjestämme kilpailutoimintaa hiihdossa ja yleisurheilussa. Talvisin Kipinä hoitaa Suomensaaren ja Siivikkalanlahden alueen latuja lumitilanteen salliessa.

Lisätietoja lajien toiminnasta nettisivuilta www.lielahdenkipina.fi ja Facebook-sivuiltamme.

ARTTU KORKEASALON KUULA ON LENTÄNYT PITKÄLLE

Kipinän Arttu Korkeasalon (21 v.) kuulantyöntökausi on mennyt jälleen hienosti. Loukkaantumiset on voitettu ja omia ennätyksiä miesten kuulassa on rikottu. Heinäkuulla Arttu osallistui nuorten alle 23-vuotiaiden EM-kisoihin Tallinnassa ja oli hienosti 7. omalla ennätyksellä 18,93 m. Tänä kesänä Artun tavoitteena on vielä Kalevan Kisat Tampereella ja niissä Suomen mestaruuden tavoittelu. Raamikas (196 cm pitkä) Arttu harjoittellut määrätietoisesti jo useita vuosia ja vastaa nykyisin itse valmennuksestaan. Valmennusapuna on toki Urheluliiton ammattiliset, kuten mm. Mika Halvari.



Arttu Korkeasalo Nuorten U23 EM-kisoissa Tallinnassa. Kuva: Anssi Mäkinen

JOOGA, ZUMBA JA AIKUISTEN JUMPAT PITÄVÄT KEHON KUNNOSSA

Paikka: Lentävänniemen koulun sali ma 30.8.2021 alkaen.
ma klo 18.30-19.30 Tehomuokkausjumppa pitkällä venyttelyllä
to klo 18.30 - 19.30 Tehomuokkausjumppa
to klo 19.30 - 20.30 Rentoutus-venyttelyjumppa

Paikka: Lielahden yläkoulun sali ti 31.8.2021 alkaen
ti klo 17.45 - 18.45 Muokkausjumppa
ti klo 19.00 - 20.00 Zumba

Paikka: Lielahden alakoulun sali ti 31.9.2021 alkaen
ke klo 18.30 - 20.00 Jooga
to klo 18.30 - 19.30 Miesten kuntojumppa



LIIKUNTALEIKKIKOULU LAPSILLE

Lielahden Kipinän liikuntaleikkikoulu tarjoaa lapsille monipuolista toimintaa motorisen kehityksen eri osa-alueet huomioiden unohtamatta onnistumisen iloa ja liikunnan riemua. Ohjelmaan sisältyy kauden aikana myös yhteistunti aikuisen kanssa. Liikuntaleikkikoulu on Lentävänniemen koululla tiistaisin.

Ilmoittautuminen sähköpostilla **ke 25.8.2021** mennessä: lielahdenkipina@gmail.com. Laita viestiin lapsen nimi, ryhmä johon ilmoittautuu sekä huoltajan nimi ja puhelinnumero.

Hinta: 35 e / kausi

Ryhmäkoko: noin 20 lasta

Paikka: Lentävänniemen koulun sali 31.8.2021 alkaen
ti klo 17.20 – 18.05 3-4 -vuotiaiden ryhmä
ti klo 18.10 – 18.55 5-6 -vuotiaiden ryhmä



SUOMENSAAREN JUOKSU

Lielahden Kipinä järjestää su 26.9.2021 klo 11 Suomensaaren juoksun.

Lähtöpaikka: Suomensaaren sauna, Lentävänniemi

Matkat ja sarjat: M ja N yleinen, M40 ja M50 6 km, tytöt ja pojat 17 ja 15 v. 4 km ja tytöt ja pojat 11 v. 2 km sekä kuntosarja 6 km

Osallistumismaksu: 10 e (juoksija-kortilla 8 e), maksetaan paikanpäällä käteisellä

Ilmoittautuminen: paikanpäällä klo 10 alkaen

Palkinnot: mitali kaikille osallistujille ja parhaat kilpasarjoittain palkitaan

Kuvaus reitistä: pururataa ja hiekkapohjaista kävelytieta, kierretään 2 km lenkkiä

Muuta: sauna ja uinti mahdollisuus kaikille

Yhteyshenkilö: Mika Salminen, p. 040 7069594, lielahdenkipina@gmail.com



LENTOPALLOA KUNTOSARJOISSA

Lentopallo on pitkään ollut Kipinän lajivalikoimassa. Edelleen seuramme joukkueet pelaavat sekä naisten että miesten kuntosarjassa. Jos olet kiinnostunut lentopallosta, ota yhteyttä lajivastaaville, joiden yhteystiedot näkyvät tämän tiedotteen lopussa.

SUOMENSAAREN SAUNA

Lielahden Kipinä hoitaa Lentävänniemen kärjessä olevaa Suomensaaren saunaa, os. Suomensaarenkatu 9.

Suomensaaren kauniissa maisemissa on mukava sauna ja pulahtaa uimaan. Saunan suosio on kasvanut viime vuosina, joten lisäsimme viime vuonna aukioloaikoja. Sauna on auki nyt myös perjantaisin. Saunan tarkemmat aukioloajat ja hinnat löytyvät tämän tiedotteen lopusta viikko-ohjelmasta. Koronaviruksen takia saunan siivousta on lisätty ja hygieniaa parannettu entisestään. Toivomme, että saunaan tullaan vain terveenä. Näin estämme yhdessä virusten leviämisen. Suomensaaren saunaa on mahdollista vuokrata myös yksityistilaisuuksiin. Tarkemmat hinnat ja kuvia saunasta on nettisivuillamme sekä Suomensaaren saunan Facebook-sivulla. Tiedusteluita ja varauksia voi tehdä numerosta 044 2721403.



NAPPULAHIIHDOT JA ALUEEN HIIHTOLADUT

Talvella Suomensaarella järjestetään lapsille leikkimielisiä hiihtokilpailuja, mikäli lumitilanne sen sallii. Kaikki osallistujat palkitaan. Hiihtokisoista ilmoitellaan alueen ilmoitustauluilla ja Kipinän Facebook- ja nettisivuilla. Toivotaan, että ensi talvena olisi hyvin lunta ja päästään taas pitämään hiihtoja.

Kipinä pitää kunnossa Suomensaarella ja Siivikkalanlahden jäällä kuntohiihtolatuja, mikäli lumi ja jäätilanne sallii. Tervetuloa hiihtämään taas ensi talvena.



KORONA VOI TUODA MUUTOKSIA

Viime kausi päättyi ennenaikaisesti koronarajoitusten takia. Toivottavasti näin ei käy tällä kaudella. Seuraamme viranomaisten ohjeita ja tiedotamme sekä nettisivuilla että Facebookissa, jos peruutuksia tulee. Pyrimme huolehtimaan hyvästä hygieniasta sekä liikuntavuoroilla että Suomensaaren saunalla. Toivomme kaikkien muistavan, että liikuntavuoroille tai saunaan ei saa tulla, mikäli tuntee flunssan oireita. Näin saamme yhdessä estettyä virusten leviämisen.

YHTEYSTIETOJA:

HIIHTO

Tietoja seuramme hiihtotoiminnasta saa Mika Salmiselta p. 040 7069594.

KUNTOLIIKUNTA

Runsaasta kuntoliikuntatoiminnastamme tietoja saa Mika Salmiselta p. 040 7069594.

LENTOPALLO

Tietoja lentopallojoukkueistamme saa miesten osalta Jorma Penttiseltä p. 050 5348684, naisten osalta Anneli Simoselta p. 050 3457955 ja Reeta Luodolta p. 040 4123432.

SUOMENSAAREN SAUNA

p. 044 2721403

YLEISURHEILU

Tietoja seuramme yleisurheilutoiminnasta saa Tapani Alinilta p. 040 5439752.

HALLITUS Seuran puheenjohtajana toimii Mika Salminen p. 040 7069594, varapuheenjohtajana Oiva Volotinen p. 0500 627038, sihteerinä Inga Gauffin-Kauste p. 040 5197989 ja taloudenhoitajana Leena Törö p. 050 3290806. Jäsenet: Seppo Paakko, Tapani Alin, Reeta Luoto ja Mika Perkiö.





Lielahden Kipinän viikko-ohjelma 2021-2022

Lentäväniemen koulun sali 30.8.-9.12.2021 ja 10.1.-5.5.2022 (ei jumppia vko 42 ja 9)

Maanantai	18.30-19.30	Tehomuokkaus pitkällä venyttelyllä	Pia Vallenius
	19.45-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Tiistai	17.20-18.05	3-4 v. lasten liikuntaleikkikoulu	Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli
	18.10-18.55	5-6 v. lasten liikuntaleikkikoulu	Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli
Keskiviikko	19.30-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Torstai	18.30-19.30	Tehomuokkausjumppa	Pia Vallenius
	19.30-20.30	Venyttelyjumppa/rentoutus	Pia Vallenius

Lielahden alakoulun sali 31.8.-10.12.2021 ja 11.1.-6.5.2022 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	20.00-21.30	Naisten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Keskiviikko	18.30-20.00	Jooga	Kristiina Laukka
Torstai	18.30-19.30	Miesten kuntojumppa	Hanna Avellan
Perjantai	18.30-20.00	Hiihtäjien salivuoro	Hiihtojaosto

Lielahden yläkoulun sali 31.8.-9.12.2021 ja 11.1.-5.5.2022 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	17.45-18.45	Muokkausjumppa	Virpi Mäkelä
	19.00-20.00	Zumba	Virpi Mäkelä
Torstai	19.00-21.00	Naisten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto

Suomensaaren sauna Talviaika 1.9.-30.4. Kesäaika 1.5.-31.8.

Maanantai	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 18.00-21.00
Keskiviikko	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 18.00-21.00
Perjantai	talviuinti klo 17.00-21.00	kesäuinti klo 18.00-22.00
Lauantai	talviuinti klo 14.00-18.00	kesäuinti klo 16.00-19.00
Sunnuntai	talviuinti klo 14.00-18.00 miedot löylyt	kesä su suljettu

Suomensaaren saunaa voi tilata yksityistilaisuuksiin p. 044 2721403.

Hinnasto:

Jumppamaksut	Suomensaaren saunamaksut
Kertamaksu 7 €	Aikuiset 7 € / kerta, eläkeläiset 6 € / kerta
Sarjalippu 50 € / 10 kertaa	Lapset (6 v.-16 v.) 3 € /kerta
Lippuja myydään saleilla käteisellä	Sarjalippu aikuiset 60 € / 10 kertaa
Lasten jummat 35 € / kausi	Sarjalippu eläkeläiset (yli 65 v.) 43 € / 10 kertaa
	Vuosilippu 450 €
Maksut jumppiin käteisellä tai maksuksi käy myös Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum mobiilimaksu, ePassi sekä Eazybreak mobiilimaksu käyvät maksuksi jumppiin ja saunaan.	

Katso myös nettisivumme www.lielahdenkipina.fi ja seuraa Facebookissa @lielahdenkipina