

Kuopion Reipas, kuukausitiedote heinäkuu 2021

Vielä ehdit mukaan Intersport juoksukouluun

Juoksukoulun päämääränä on Rauhalahdi-Kuopio Maraton tapahtuma, mistä voit valita mieluisesi matkan. (Voi myös osallistua juoksukouluun ilman tapahtumaan osallistumista)

Juoksukoulu tarjoaa 10x monipuoliset yhteistreenit eri maastoissa, treeniseuraa, tekniikka- ja harjoitteluvinkkejä kohti tapahtumaa sekä energiaa arkeen!

Lisätiedot nettisivuiltamme: [Intersport Juoksukoulu - Kuopion Reipas ry](https://www.kuopionreipas.fi/kuopionreipas-ry)

Tarjoamme myös juoksukoulupaketteja, yleisurheiluiltoja tai kuntotestauksia yrityksille!

Vinkkaa omalle työpaikallasi tyhy-päivää! <https://www.kuopionreipas.fi/kuntoliikunta-juoksukoulu/>
Uutuus! Seuramme kautta on mahdollista toteuttaa laktaattitestit. Lisätietoja iida.elomaa@kuopionreipas.fi

Lajiperjantait jatkuvat myös kesällä

Lajiperjantait on tarkoitettu 8–15-vuotiaille Reippaan urheilijoille.

Harjoitukset ovat keväällä ja kesällä perjantaisin Reippaan vuorolla klo 17.00–18.30. Laji ja valmentaja vaihtelee. Tarkoituksena on saada urheilijoille monipuolista harjoittelua sekä lisätä lajiharjoittelun määrää. Harjoitus on maksuton seuran jäsenille. Vaikka oma päälajeja olisikin juoksu, suosittelemme käymään myös heittolajien harjoituksissa ja päinvastoin!

Harjoitukseen pitää ilmoittautua etukäteen nettisivuilta ja ilmoittautuminen on sitova.

Ilmoittautuneita pitää olla vähintään kolme, jotta lajiperjantai toteutuu.

Lisätiedot <https://www.kuopionreipas.fi/valmennus/lasten-ja-nuorten-valmennus/lajiperjantait/>

Mikäli et pääse harjoitukseen, tulee osallistuminen perua viimeistään edellisenä päivänä tai perimme perumattomasta ilmoittautumisesta 10 €.

Lajiperjantai -uutuus! Tukiharjoittelu 2.7. klo. 17.00–18.30 Väinölänniemen kenttä. Suunnattu seuran urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen!

Kisatapahtumat kesällä 2021

Yleisurheilijoille tärkeää tietoa kilpailuista löytyy 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, vaan harrastajan tulee hankkia se itse. Seuraattehan tapahtumia sekä Reippaan sivuilta että kilpailukalenterista.

Kisatapahtumat Väinölänniemellä kesällä 2021

- 10–11.7. Hannes Junior Games
- 20.7. 2.Kultajousi kuukausikisat ja seurakisat
- 10.8. 3.Kultajousi kuukausikisat ja seurakisat
- 7.9. 4.Kultajousi kuukausikisat ja seurakisat ja vänärin syyskisa

Hannes Junior Games 10.–11.7.2021

<https://kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=27601>

Perinteinen HJG kisataan Väinölänniemellä ensi viikolla ja ilmoittautuminen kisaan päättyy 5.7. Kaikki Reippaan yleisurheilijat -niin harrastus- kuin valmennusryhmistä- ovat tervetulleita kilpailemaan! Kotikisoissa on hyvä tunnelma ja paljon tuttuja, joten rohkeasti vaan mukaan. Lisätietoja kilpailusta, ilmoittautumisesta ja kisatapahtumasta voi kysyä oman ryhmän ohjaajilta tai valmentajalta. Myös seuran toimisto auttaa kisaan liittyvissä kysymyksissä.

Huom! Mikäli Reippaan urheilijan huoltaja on toimitsijana HJG:ssa, kaikki lajit maksutta kyseisessä kisassa.

Vapaaehtoisia ja toimitsijoita tarvitaan kesän kisoihin

Kesä on yleisurheilun sesonkiaikaa ja niinpä kisakoneisto käy läpi kesän täydellä teholla. Mikäli sinulla ja perheelläsi on mahdollisuus osallistua vapaaehtoisena kisajärjestelyihin, otathan yhteyttä Reippaan toimistoon! Kuukausi- ja seurakisat järjestetään kerran kuukaudessa, lisäksi Reipas järjestää perinteikkäät Hannes Junior Gamesit heinäkuussa.

Toimitsijaksi ja vapaaehtoiseksi voi ilmoittautua kuka vain, yleisurheilutausta ei ole välttämätön. Opastamme ja koulutamme vapaaehtoiset tehtäviin eikä aiempaa kokemusta vaadita. Tulethan mukaan; tehdään yhdessä onnistuneet kisat sekä töitä lasten ja nuorten liikunnallisen harrastuksen eteen!

Ota yhteyttä toimisto@kuopionreipas.fi tai ilmoittaudu suoraan Reippaan nettisivujen kautta <http://www.kuopionreipas.fi/seura/vapaaehtoiseksi/>

Kultajousen kesä ALE on alkanut

Kultajousen kesän tarjoukset ovat reipaslaisille Kuopion kaikissa kolmessa myymälässä. Alennukset saat esittämällä Reippaan jäsenkortin ostosten yhteydessä.

Kultajousi myymälät löydät Puijonkadulta, Kolmisopesta ja Matkuksesta. Tervetuloa ostoksille!

www.kultajousi.fi



Kuopion Eläinpuistot avoinna kesällä

Vehmasmäessä sijaitseva Kuopion Eläinpuisto sekä Kuopion eläinpuisto Rauhalampi on avannut jälleen ovensa.

Reippaan jäsenkortilla pääset alennushinnoilla tutustumaan leppoisaan maalaismiljööseen ja ihaniin eläimiin. Vierailu puistoissa Kuopion Reippaan jäsenillenne hintaan 8€/hlö!

Tervetuloa viihtymään!

Löydät Eläinpuistot osoitteesta Rantasuontie 39, Hiltulanlahti (Vehmasmäki) sekä Rauhankatu 3, Kuopio (Rauhalampi)



Seuraa meitä somessa, tutustu yhteistyökumppaneihimme

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

Katso tarkemmat edut ja yhteystiedot <https://www.kuopionreipas.fi/iasenedut/>

