

# ETUULETUS

## Seura-asusovitus

Noname seura-asusovitus pidetään 30.9.2014 klo 16.30-19.30 Paavo Nurmen stadionilla. Tule sovittamaan mallikappaleita ja tee tilauksesi saman tien. Viikon 40 aikana tilattujen seura-asujen toimitus on joulukuun alussa.

Voit tutustua mallistoon etukäteen [täältä](#).



## URHOn syysrieha 17.9.2014

URHOn syysriehassa palkitaan kesän URHOn kisoihin osallistuneita lapsia. Lisäksi lapset pääsevät tutustumaan eri yleisurheilulajeihin sekä suorittamaan tehtäväratioja. URHOn kisojen tulokset löytyvät [täältä](#).

URHOn syysrieha järjestetään 17.9.2014 klo 17.30-19.00 Paavo Nurmen stadionilla. Mehutarjoilu!



## Ruissalojuoksut 20.9.2014

Perinteiset Ruissalojuoksut juostaan 42. kerran ensi lauantaina eli 20.9.2014. Matkavaihtoehtoina ovat puolimaratonin mittainen **Ruisräkki** ja kymmenen kilometrin mittainen **Ruisriikki**.

Tapahtuma-alue sijaitsee Ruissalon Kylpylän piha-alueella. Juoksureittien alustana on suurimmaksi osaksi pehmeitä hiekkateitä, jotka johdattavat juoksijat läpi mahtavien lehtometsien.

Ilmoittaudu mukaan Ruissalojuoksuihin [täällä](#).



## Haasta itsesi!

Ensi kesään on runsaasti aikaa, mutta jos haasteenasi on kymppin juoksu, puolimaraton- tai maraton niin aikaa on "vain" riittävästi, ei runsaasti.

Marraskuun 4. päivä käynnistyy SUL:n virallinen maraton-juoksukoulu. Maraton-juoksukoulussa saat tietoa, miten tulisi harjoitella, jotta selviät hyvin kymmistä, puolikkaasta tai kokonaisuudesta omalla tasollasi. Kouluun kuuluu luentoja varusteista, ravinnosta, yms. Samalla opit säännöllisyyden merkityksen, nousujohteisuuden sekä rytmittämisen omassa liikkumisessasi. Harjoituksissa opetellaan juoksemaan teknisesti oikein ja pitkän matkan juoksun kannalta myös taloudellisesti. Harjoituksissa tehdään juoksijan jumppaa sekä nopeusharjoituksia.

Hinta on jäsenille 200 euroa ja ulkopuolisille 300 euroa. Tartu rohkeasti haasteeseen ja haasta mukaan ystäväsi. Lue lisää [täältä](#).



## Mustakeltaiset Vattenfall-seuracupissa

Suomen yleisurheiluseurojen välisen joukkuekilpailun, Vattenfall-seuracupin, suurimpien kaupunkien TERA-sarjan finaali kilpailtiin lauantaina 30.8. Vantaalla. Finaaliin pääsi kesän aikana piirien alueilla järjestettyjen kahden osakilpailun perusteella 15 eniten pisteitä kerännyttä seuraa sekä finaalin järjestävä seura.

Mustakeltaiset kilpailivat hienosti, venyen 10 omaan ennätykseen. Loppusijoituksemme kokonaispisteissä oli kahdeksas.

Seuracupin kisahurmio sai Vantaan kilpailun jälkeen vielä jatkoa, kun joukkueemme pääsi Helsinkiin olympiastadionille kannustamaan urheilijoitamme Suomi-Ruotsi-maottelun jännittävässä tunnelmassa. Mustakeltaiset esiintyivät edukseen myös maottelussa, kun Hennariikka Järvinen, Nooralotta Neziri, Aino Paunonen, Mika Lönnblad sekä Eetu Viitala kilpailivat aikuisten ja Maiju Niemelä nuorten maottelussa.

## Urheilijahaastattelu

Urheilijahaastattelussa Pohjoismaiden mestari Vanessa Varjolampi kommentoi päättynyttä kisakauttaan sekä antaa hyvän ohjeen seuramme urheilijoille.

Vanessan haastattelun löydät [täältä](#).



## Yhteistyökumppanimme Mehiläinen

Mehiläinen Liikuntaklinikka on erikoistunut erilaisiin urheiluvammoihin ja niiden ennaltaehkäisyyn. Olipa kyseessä pieni tai suuri vaiva, me hoidamme sinut takaisin liikkeelle.

Lue lisää palveluistamme [tästä](#). Käy samalla tutustumassa Mehiläisen [Urheilunettiin](#) ja rekisteröidy palvelun käyttäjäksi.



## Instagram

Turun Urheiluliiton yleisurheilujaosto on myös Instagramissa. Seuraa tuulyleisurheilu-sivua ja käy tykkäämässä kuvistamme.



Syyskuussa parhaan kuvan tai videon julkaissut palkitaan. Julkaise kuva tai video harjoituksista ja tagää se #tuulylimeno ja @tuulyleisurheilu, niin olet mukana kilpailussa.

# TURUN URHEILULIITTO