

ToiRin yleisurheilukalenteri 2018

- **Yleisurheiluillat:** Kesäksi tarjotaan mahdollisuuksia vapaaseen/osittain ohjattuun yleisurheiluharjoitteluun lapsille/nuorille/perheille/aikuisille toiveiden/mahdollisuuksien mukaan. Yleisurheiluillat eivät ole ohjattuja joka viikko, tällöin itsenäistä harjoittelua. Harjoitellaan Toivakan urheilukentällä tai voidaan käydä myös Joutsan urheilukentällä harjoittelemassa. Lapset osallistuvat yleisurheiluiltoihin vanhempiensa kanssa.
- **Yleisurheiluvälineiden lainaamisesta** itsenäiseen treeniin voi olla yhteydessä minkkinensisko@gmail.com
- **Juoksukoulua** yksi kerta kesän alussa ja toinen kesän loppupuolella yleisurheiluillan yhteydessä juoksu-harrastuksen aloittamisen tueksi.
- **Toivakan Metsäjuoksijoiden polkujuoksun yhteislenkit** löytyvät myös yleisurheilukalenterista. Kävelyä/juoksua matalalla kynnyksellä ja hyvällä fiiliksellä Toivakan alueen polkuihin tutustuen.
- **Liity Toivakan Rivakan jäseneksi:** yleisurheilutoimintaan osallistuvien toivotaan liittyvän Toivakan Rivakan jäseneksi täyttämällä lomakkeen seuran nettisivuilla osoitteessa www.toivakanrivakka.fi/liity-jaseneksi Jäsenmaksut (lapsi 20 e, aikuinen 25 e, perhe 40 e) käytämme harrastustoiminnan ja tapahtumien järjestämiseen. Jäsenille on myös ilmainen kuntosalivuoro lauantaisin klo 16-17 koulukeskuksen kuntosalilla (Salomonin tie 3).



Kesäkuu

ti 5.6. klo 18.30 Toivakan Metsäjuoksijoiden polkujuoksutoiminnan avaus

- Toivakan Metsäjuoksijoiden yhteislenkit alkavat
- Opastusta polkujuoksuun ja luonnollisten juoksujalkineiden valintaan
- Toivakan urheilukentän laavu, Palosentie 7

ma 11.6. klo 19 Juoksukoulu, osa 1

- Tietoa, taitoa ja tekniikkaa kaikentasoisille juoksijoille, vetäjinä Reeta Valve ja Petteri Huikko
- Toivakan urheilukenttä, Palosentie 7

ti 12.6. klo 18.30 Toivakan Metsäjuoksijoiden yhteislenkki, Huikko

ti 19.6. klo 18 Yleisurheilukarnevaalit (jalkapallovuoro peruttu)

- Esikouluikäisille ja sitä vanhemmille lapsille tarkoitetussa tapahtumassa pääsee kokeilemaan yleisurheilulajeja ja samalla keräämään lajipassiin leimoja. Täyden lajipassin palautettuaan lapsi saa yllätyspussin. Lapset osallistuvat tapahtumaan vanhempiensa kanssa.
- Toivakan urheilukenttä, Palosentie 7

ma 25.6. klo 19 Yleisurheiluilta

- Suunnitellaan kesän yleisurheiluiltujen sisältöjä, kaikki yleisurheilusta kiinnostuneet paikalle. Lapset osallistuvat yleisurheiluihinkin vanhempiensa kanssa.
- Mukana Joutsan Pommin edustus, voimme suunnitella yhteistyökuvioita
- Toivakan urheilukenttä, Palosentie 7

ti 26.6. klo 18.30 Toivakan Metsäjuoksijoiden yhteislenkki, Rummakko

Heinäkuu

ma 2.7. klo 19 Yleisurheiluilta

- Vapaata eri lajien harjoittelua. Illan loppuksi kokeillaan yhdessä keihäänheittoa.
- Toivakan urheilukenttä, Palosentie 7

Samana päivänä myös aluekilpailut Joutsassa

- Kilpailu on Lahden piirin heitto-cup osakilpailu, joissa on lajeina pituus, kuula ja keihäs sekä juoksumatkoja kaikissa ikäluokissa 9-100.
- Jos haluat osallistua kisoihin: Ilmoittautuminen <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=21863>
- Lapsilta ja nuorilta osallistuminen vaatii lisenssin <http://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit>
- Aikuisurheilijat (yli 30v) voivat osallistua heittolajeihin, jos ovat Toivakan Rivakan jäseniä.
- Tapiontie 3, 19650 Joutsa

ma 9.7. klo 19 Yleisurheiluilta

- Timo Suomalainen opastamassa painonheittoa. Muutoin vapaata eri lajien harjoittelua.
- Toivakan urheilukenttä, Palosentie 7

ti 10.7. klo 18.30 Toivakan Metsäjuoksijoiden yhteislenkki, Paikkalanvuori (Toivakan urheilukenttä)

la 14.7. Kisareissu kimppakyydein Kuhmoisiin

- Aikuisurheilijoiden kansalliset kisat (kuula, kiekko, keihäs, pituus ja korkeus, 100 m, 400 m, 800 m ja 3000 m) <https://kumu.sporttisaitti.com>
- Ilmoita kiinnostuksesi kisareissuun ma 9.7. mennessä minkkinensisko@gmail.com

ma 16.7. klo 19 Yleisurheiluilta

- Reeta Valve ohjaamassa pikajuoksua sekä pituushyppyä ja 3-loikkaa.
- Toivakan urheilukenttä, Palosentie 7

ma 23.7. klo 19 Yleisurheiluilta

- Toivakan urheilukenttä, Palosentie 7

ti 24.7. klo 18.30 Toivakan Metsäjuoksijoiden yhteislenkki, Perinnepolku

su 29.7. Neste Ralli: ToiRin Ruuhimäen lipunmyyntitalkoot

- Ilmoittaudu talkoisiin Kimmolle 040 315 7406

ma 30.7. klo 19 Yleisurheiluilta

- Reeta Valve ohjaamassa aitajuoksua ja korkeushyppyä.
- Toivakan urheilukenttä, Palosentie 7

Elokuu

ma 6.8. Leikkimieliset kisat lapsille ja yleisurheiluilta lapsille ja aikuisille Joutsassa.

- Käydään tutustumassa Joutsan yleisurheilijoihin. Lapsille leikkimieliset kolmen lajin (40 m, pituus, pallonheitto) harjoituskisat Joutsan kentällä. Kisan jälkeen yleisurheilun suorituspaikat vapaasti käytettävissä lapsille ja aikuisille (esimerkiksi heittohäkki heittolajeja varten).
- Tapiontie 3, 19650 Joutsa

ti 7.8. klo 18.30 Toivakan Metsäjuoksijoiden yhteislenkki, Viisarimäki

ma 13.8. klo 19 Yleisurheiluilta

- Toivakan urheilukenttä, Palosentie 7
- Vapaata harjoittelua

pe-su 17.8.-19.8 Aikuisurheilijoiden yleisurheilun SM-kisat Helsinki

- Lähde tutustumaan kisatunnelmaan aikuisurheilijoiden SM-kisoihin!
- Kaikki yleisurheilulajit

ma 20.8. klo 19 Yleisurheiluilta

- Toivakan urheilukenttä, Palosentie 7
- Kesän viimeinen yleisurheiluilta, vapaata harjoittelua, valmistautumista Pitäjänmestaruuskisoihin

ti 21.8. klo 18.30 Toivakan Metsäjuoksijoiden yhteislenkki, Koskikara, Rutalahti

ke 22.8. klo 18.00 Juoksukoulu, osa 2

- Tietoa, taitoa ja tekniikkaa kaikentasoisille juoksijoille, vetäjinä Reeta Valve ja Petteri Huikko
- Toivakan urheilukenttä, Palosentie 7

ti 28.8. klo 18 Yleisurheilun pitäjänmestaruuskilpailut

- katso lajit www.toivakanrivakka.fi

Syyskuu

su 2.9. klo 11 Lenkkikirkko

Sunnuntaina 2.9. klo 11 on jälleen lenkkikirkon aika. Kohtaamme Huikon kylätalon pihassa (Pihtijoentie 2), jossa aloitamme jumalanpalveluksen yhteislaululla ja rukouksella. Tämän jälkeen siirrymme Huikon laavulle metsäreittiä kävellen noin puolentoista kilometrin matkan. Matkalla pysähdymme muutaman kerran hiljentymään, laulamaan tai kuuntelemaan musiikkia. Laavulla nautimme virvoittavaa mehua, kuulemme Panu Partasen opetuksen, keräämme kolehdin Japanin luterilaiselle kirkolle, laulamme lisää vt. kanttori Elina Perttilän johdolla ja vastaanotamme Herran

siunauksen. Lopuksi palaamme metsäreittiä takaisin kylätalolle Eläkeliiton tarjoamille kirkkokahveille ja paistamme makkaraa kodalla omin eväin.

ti 4.9. klo 18.30 Toivakan Metsäjuoksijoiden yhteislenkki Sinivuori, Kangasniemi

to 13.9. klo 18 Hippo-kisat

la 15.9. Mennään metsään -polkujuoksukiertue Leivonmäen kansallispuistossa

- Osallistumme Mennään metsään -polkujuoksukiertueelle Leivonmäellä

la 22.9. klo 19 Hääninmäen kuutamokävely