

Kevätkokous

Seuran kevätkokous pidetään Länsi-Vantaan Tennis-keskuksessa **torstaina 15.4.2010 klo 18.00**. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. **Tervetuloa!**



Kilpailut

Kansallisia kilpailuja Varistossa 2009

Seura on anonut STL:lta kansallisia kilpailuja seuraavasti:

Pääsiäiskilpailut 3.-5.4.2010

Luokat: MB, MC, MD, P9

Kansalliset kilpailut 2.-4.7.2010

Luokat: MA3, MC, MD, P14

Kansalliset kilpailut 13.-15.8.2010

Luokat: MA3, MC, MD, P9

Itsenäisyyskilpailut 3.-6.12.2010

Luokat: MB, MD, P10, P13

IF Stockholm Open matka

Tennismatka Tukholmaan 21.10.-24.10.2010

Tuttu ja turvallinen IF Stockholm Open matka Tukholmaan tehdään myös tänäkin vuonna.

Menomatka:

- Lähtö torstai 21.10.2010 klo 17:00, Helsinki-Tukholma Silja Symphony, lähtöpaikka: Eteläsataman Olympiaterminaali.

- Saapuminen 22.10.2010 klo 09:30 saapumispaikka: Värtan-satama

Majoitus:

- 22.10.2007 - 23.10.2010 Ariadne

Paluumatka:

- Lähtö lauantai 23.10.2010 klo 17:00, Tukholma-Helsinki Silja Serenade, lähtöpaikka: Värtan-satama

- Saapuminen 24.10.2010 klo 09:55 saapumispaikka: Eteläsataman Olympiaterminaali

Laivan lähtö- ja saapumisajat ovat paikallista aikaa.

Koko paketin hinta per henkilö kahden hengen hytissä ilmoitetaan myöhemmin jäsentiedotteessa ja hallin ilmoitustaululla. Paketti sisältää: laivamatkat, hytit (2 h-hytti), ruuat laivalla, hotellihuoneen (2 h- huone), aamiaiset laivalla ja hotellissa, sekä tennisliput perjantaille kello 13.00 ja lauantaille kello 12.30.

Ilmoittautumiset [ari.manninen\(a\)kolumbus.fi](mailto:ari.manninen(a)kolumbus.fi) 31.8.2010 mennessä.

Tervetuloa matkaan
Ari Manninen

Sarjatennis

VarTella pelaa yhteensä 19 sarjatennisjoukkuetta sisäkaudella 2009-2010. Näistä yleisissä sarjoissa pelaa kaksi miesjoukkuetta ja yksi naisjoukkue. Seniorijoukkueita on neljä naisten puolella ja kaksitoista miesten puolella.

Seniorijoukkueiden ilmoittautumiset kaudelle 2010-2011 on jätettävä viimeistään 9.5.2010. Ilmoituksen tekee joukkueen kapteeni VarTen päätösten mukaisesti. Sarja alkaa syyskuussa 2010. STL:n sarjoihin ilmoituksen tekee VarTe/ Kari Siukonen.

Kaikkien pelaajien täytyy olla VarTen jäseniä. Senioritennistä pelaavilla täytyy olla Suomen Senioritennis ry:n jäsenmaksu maksettuna, jotta ilmoittautumismaksut ovat seuralle edullisempia. Edustusseuran muutokset täytyy tehdä Tennisliitolle 1.4. mennessä.

Pelaajien on myös syytä tutustua VarTen sarjatennissäätöihin, jotka löytyvät ilmoitustaululta ja VarTen kotisivuilta.

Jos olet kiinnostunut pelaamaan sarjatennistä, ota yhteyttä sopivan joukkueen kapteeniin.

Sarjatennisjoukkueiden kapteenit:

MI	Teemu Marjamäki teemu.marjamaki@okmetic.com
M2	Kari Siukonen kari.siukonen@saunalahti.fi
N1	Kari Siukonen kari.siukonen@saunalahti.fi
N 45	Leena Kainomaa leena.kainomaa@capgemini.com
N 50	Maarit Koivisto maarit.koivisto@kolumbus.fi
N 55	Asta Hirvonen asta.hirvonen@pp.inet.fi
N 65	Riitta Korhonen riitta.korhonen@gtk.fi
M 35	Tero Huostila tero.huostila@comptel.com
M 40	Oliver Gabara oku@nettilinja.fi
M50 I	Harry Lönnqvist harry.d.lonnqvist@hotmail.com
M 50 II	Eero Kaukoranta eero.kaukoranta@fortum.com
M 55 I	Pekka Purho pekka.purho@newsec.fi
M 60 I	Tapio Suomela tapsa@nurmijarvelainen.com
M 60 II	Juha Hiekkala juha.hiekkala@elisanet.fi
M 60 III	Viktor Mentunen ektocon@kolumbus.fi
M 65 I	Michail Zielinski michal.zielinski@kotikone.fi
M 65 II	Paavo Houni paavo.houni@luukku.com
M 65 III	Erkki Poikolainen erkki.poikolainen@luukku.com
M 70	Erkki Poikolainen Erkki.poikolainen@luukku.com

Liikutko riittävästi?

Hei sinä tennistä harrastava lapsi ja nuori-
LIIKUTKO RIITTÄVÄSTI?

Oletko ollut tänään toimielias? Oletko juossut pihalla, ollut lumileikeissä, kiipeillyt puissa, pelannut tennistä, futista, sählyä ja muuta mukavaa? - Niin ja yhteensä kaksi tuntia! Entä muistatko liikkua joka päivä yhtä aktiivisesti? Jos näin on, niin sinulla on tässä suhteessa asiat hyvin ja liikut enemmän kuin ikätoverisi keskimäärin.

Suomalaisista 12-vuotiaista pojista keskimäärin puolet liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Saman ikäisistä tytöistä noin 40%. Mitä vanhemmista nuorista on kyse, sitä harvempi liikkuu riittävästi.

Miksi sinun sitten pitäisi liikkua paljon? Liikkumattomuus lapsena ja nuorena altistaa monille terveysongelmille isompana. Riski sairastua diabetekseen moninkertaisesti. Lisäksi riittävä liikunta suojaa mm. ylipainolta, sydänsairauksilta ja monilta tuki- ja liikuntaelinsairauksilta esim. selkäkivuilta. Ennen kaikkea liikunta tuo hyvää mieltä ja parempaa jaksamista.

Mitä sinun sitten kannattaisi tehdä jos epäilet, että et vielä liiku riittävästi? Mieti, mistä liikunnasta juuri sinä voisit pitää? Houkuttele perheestäsi joku kaveriksi pihalle sen sijaan, että jätät pelaamaan koneelle viikonloppuisin. Tai vielä parempi, jos saat houkuteluksi koko perheen. - Niin ja vähennä muutenkin ns. ruutu-aikaa. Tv:n, dvd:n ja tv-pelien parissa ei kannata minään päivänä käyttää yli kahta tuntia. Voisitko koulussa touhuta jotain liikunnallista kavereiden kanssa välitunneilla? Kysy, vaikka opettajalta, jos kouluun saisi viedä oman jalkapallon välituntipallokseksi? Mieti, voisitko kulkea joitakin matkoja itse liikkuen? Kouluun, harrastuksiin ja vaikkapa tennistreeneihin voisi hyvin kulkea kävellen tai pyörällä. Näistä varmasti löytyy sinunkin juttusi, jotta voit alkaa liikkua enemmän ja jaksamaan paremmin.

-Niin ja kaikki liikunta auttaa sinua myös kehittymään paremmaksi tennispelaajaksi!

(Tiedot perustuvat opetusministeriön teettämään laajapohjaiseen selvitykseen suomalaisten lasten- ja nuorten liikumisesta. Selvityksen taustalla on useita mittavia terveystutkimuksia)

Laskutus ja jäsenrekisteri

Jäsen- ja valmennusmaksut

Vuonna 2010 jäsenmaksu on 60 euroa/v ja saman talouden muilta jäseniltä 12 euroa/v. Lähetämme tämän jäsen-tiedotteen liitteenä laskupohjan, jossa on VarTen tilin-mero, vakioviite ja eräpäivä. Laskua maksaessasi täyden-nä maksun tiedoksi lisäksi rahamäärä. Jos taloudessa on useita seuran jäseniä, voit maksaa ne yhteissummana sa-malla laskulla. Mikäli laskun kuitenkin maksaa joku muu kuin jäsen itse (eri niminen), on syytä käyttää viitteen si-jasta viestiä ja kirjoittaa siihen, kenen jäsenmaksusta on kyse.

Henkilö, joka osallistuu valmennukseen, on automaatti-sesti myös seuran jäsen ja jäsenmaksu sisältyy tällöin valmennusmaksuun. Kevätkauden valmennuslaskut olemme lähettäneet jo aiemmin.

Sarjatennismaksut

Sarjatennismaksut olemme laskuttaneet sarjatenniksessä kaudella 2009-2010 mukana olevilta VarTen joukkueilta.

Jäsen- ja sarjatennismaksuasioissa yhteyshenkilönä on Kirsti Arvila, joko hallin postilaatikon kautta tai sähkö-postilla kirsti.arvila@nordea.com. Valmennusmaksujen osalta ota yhteys valmennuspäällikkö Kari Siukoseen sähköpostilla kari.siukonen@saunalahti.fi tai puhelimitse 0500 639085.

Jäsenrekisteri

Jäsentietoihin tulevat muutokset voi toimittaa Leena Kai-nomaalle joko hallin postilaatikon kautta tai sähköpostit-se. Jos sinulla on käytössäsi sähköpostiosoite ja haluaisit joskus sähköpostia seuralta, niin laita sähköpostiosoitteesi Leenalle sähkö-postilla osoitteeseen leena.kainomaa@capgemini.com.

VarTe toimittaa osoitteenmuutokset myös edelleen Ten-nisliittoon, jotta VarTen jäsenilleen tilaaman Tennisleh-den osoite korjaantuu samalla ilmoituksella.

VarTen etuja

VarTe tukee kilpailuissa käyviä VarTea edustavia jäseni-ään palauttamalla osan kilpailumaksuista kuitteja vastaan. Vuosittain kilpailumaksuja varten budjetoidaan jokin summa. Kuitit palautetaan marraskuun loppuun mennessä menestymistiedoilla varustettuina, joten ota kuitit talteen vuoden mittaan.

Muistathan, että kun osallistut VarTen järjestämiin kiso-ihin, niin maksat vain puolet ilmoittautumismaksusta, jos edustat VarTea. Näistä maksuista ei enää saa palautuksia.



Seuran hallituksen jäsenet ja yhteystiedot

Pekka Purho, puheenjohtaja
Päivätie 2
02210 ESPOO
p. 0400 701 420 p.t. 020 742 0455
e-mail: pekka.purho(a)newsec.fi

Vesa Puro, varapuheenjohtaja
Santamäentie 23 B 7
01630 VANTAA
p. 040 768 1698
e-mail: vesa.puro(a)espoo.opit.fi

Juha Hiekkala
Saratie 3 B 5
01300 VANTAA
p. 040 522 5321
e-mail : juha.hiekkala(a)elisanet.fi

Ari Manninen
Pikipolku 4 A 2
00670 Helsinki
p. 040 725 2185
e-mail: ari.manninen(a)kolumbus.fi

Pekka Marjamäki
Haltiantie 8 F 48
01600 Vantaa
p. 050 574 6955
e-mail: pekka.marjamaki(a)iki.fi

Teemu Marjamäki
Kastanjakuja 3 B 34
01710 Vantaa
p. 040 849 8575, p.t. 5028 0523
e-mail: teemu.marjamaki(a)okmetic.com

Jouko Taipale
Lapinkaari 21 B 49
33180 TAMPERE
p.t. 020 415 0069
e-mail: jouko.taipale(a)pp1.inet.fi

Kirsti Arvila, laskutusasiat ja kirjanpito
Kivimäentie 56 A
00670 Helsinki
p. 050 62 567
p.t. 165 25022 fax. t. 163 25022
e-mail: kirsti.arvila(a)nordea.com
kirsti.arvila(a)kolumbus.fi

Leena Kainomaa, sihteeri ja jäsenrekisteri
Riistatie 5 B 5
02940 Espoo
p. 040 595 0525
e-mail: leena.kainomaa(a)capgemini.com

Valmennuspäällikkö:
Kari Siukonen
Valkotie 3 B
01620 Vantaa
p. 0500 639 085
e-mail: kari.siukonen(a)saunalahti.fi

Seuran internetsivut

Seuramme omat internet sivut löytyvät osoitteesta
www.varistontennis.net.

Sähköpostia voit lähettää osoitteeseen:
Varistontennis(a)varistontennis.net

KEVÄÄN TENNISKOULUN TÄRKEÄT PÄIVÄMÄÄRÄT

Opetusta ei ole pääsiäisenä 1-5.4. (hallilla on kansalliset kilpailut)

Vappuaattona ja Vappupäivänä ei ole opetusta.
(HUOM! kaikkina muina päivinä on opetusta)

Kevätkauden viimeinen opetuspäivä on torstaina 3.6.2010

TENNISKOULUN KILPAILUT

sunnuntaina 11.4. alkaen klo 9> kilpailumaksu 10€
sunnuntaina 16.5. alkaen klo 9> kilpailumaksu 10€

sitovat ilmoittautumiset viimeistään
kaksi päivää ennen kilpailua

KORVAUSPÄIVÄ sunnuntaina 23.5.

viimeistään viikkoa ennen sitova ilmoittautuminen
hallin ilmoitustaululle

MASSAKENTTIEN AVAJAISKISA

sarjat: AVOIN

HARRASTAJAT

JUNIORIT

lauantaina ja sunnuntaina 15-16.5. (säävaraus)

SYÖTTÖKLINIKKA lauantaina 10.4. klo 12-13 ja 13-14
lauantaina 17.4. klo 12-13 ja 13-14

15€/pelaaja
(neljän hengen ryhmissä)

opettajana Kari Siukonen

Tule harjoittelemaan ohjatusti syöttöä!

KESÄ 2010

Kesän tennisleirien ilmoittautuminen netissä www.varistontennis.net tai hallin puh. 8540404.
HUOM! lastenhoito mahdollisuus klo 14-17, ma-pe 50€

Jos osallistut useammalle kuin yhdelle VarTen leirille, niin kysy hinta Karilta!

Aikuisten kursseja ma-to 7.6.-17.6. klo 17 eteenpäin.. Katso hinnat netistä.

Kilpajunioreiden harjoitukset perinteisesti kesäkuussa 7.6.-24.6. klo 9-14.

Sitovat ilmoitukset hallin ilmoitustaululle tai Antille.

Elokuussa harjoitukset 2.6.-6.8. (klo 9-14).

Terveisin

Valmentajat