

LIIKUNTATOIMINTAA KESÄLLÄ 2022

URHEILUKESKUS

Urheilukentän suorituspaikat ovat kuntoilijoiden ja harrastajien vapaassa käytössä.

Urheilukentän varatuista käyttöajoista on ilmoitus kentän ilmoitustaululla.

Peli, kilpailut ja ryhmien varaukset on ilmoitettava viikkoa aikaisemmin urheilukentän toimistoon.

Urheilukentän huoltorakennuksen puku ja pesutilat avoinna ma-su klo 8-21.

Urheilukentän eteläisessä päässä on ulko-kuntoiluvälineet, jotka ovat vapaassa käytössä kuntoilijoille ja harrastusryhmille.

KUNTOSALI

Kuntosalille pääsee kulkurikortilla klo 5-22. Vakiovuoroja ei ole kesä-elo-kuulle.

Kortin voit käydä päivittämässä kirjaston aukiolo-aikana. Kuntosali toimii urheilukentän huoltorakennuksen päässä.

Kuntosalille on lunastettava kuntosalikortti, joko henkilökohtainen tai kertakäyntikortti. Henkilökohtaisen kuntosalikortin voit lunastaa ja ostaa käyttöaikaa Rantasalmen kirjastosta, asiakaspalvelu avoinna ma-pe klo 9-16 ajalla 1.6.-31.8.

Huom! Rantasalmen kirjastossa käy vain korttimaksu.

Kertakäyntikortin lunastus K-Market Hummerista. Palauta kertakäyntikortti kuntosalin eteisessä olevaan palautuslaatikkoon.

Kuntosalin ohjeet ja hinnat on nähtävissä kuntosalin eteisessä sekä kuntosali avoinna kaikkina päivinä klo 5-22

<https://www.rantasalmi.fi/aktiivista-elamaa/aktiviteetit-ja-liikuntapalvelut/kuntosali/>

YLEISURHEILUA

YLEISURHEILUKILPAILUT:

Keskusurheilukentällä:

27.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7. / 25.7. (ma)

Tuusmäen urheilukentällä:

13.6. (ma) ja 20.7. (ke)

Parkunmäen urheilukentällä:

27.7. ja 3.8. (ke)

Yleisurheilun RU:n /

kunnanmestaruuskilpailut 1.8. (ma)

Hippo Yl.- kisat keskusurheilukenttä

8.8. (ma)

Rantasalmen Eläkeliiton Yl.- kisat keskusurheilukentällä to 25.8. klo 10

Kilpailut alkavat klo 18 ja ilmoittautuminen aukeaa 17.30

Huom. Poikkeuksena Parkunmäen kisat, jotka alkavat 19 ja ilmoittautuminen 18.30

Lisätietoja:

<http://rantasalmenurheilijat.sporttisaitti.com/>

PESÄPALLO

Ruutanaharjun arena on pesäpallon ja jalkapallon käytössä. Vakiovuoroista hakeemukset toimitetaan liikuntatoimistoon.

JALKAPALLO

Jalkapallokoulu urheilukentällä tiistaisin ja perjantaisin ajalla 3.6.-21.6.

Jalkapallokoulu alkaa perjantaina 3.6. klo 18 ja ryhmien jako tapahtuu kahteen ikäryhmään 6-8 vuotiaat sekä 9-12 vuotiaat.

Ilmoittautuminen alkaa klo 17.30

Lisätietoja: Aapo Melonen p. 040 1340399

TENNIS

Tenniskenttä on Hotelli Rinssi-Everstin etupihalla. Tennistä voi pelata myös koulu-keskuksen hiekkatekonurmikentällä ja urheilukentän hiekkatekonurmella.

Varaukset suoritetaan kentän ilmoitustaululla olevaan varauskirjaan.

Vakiovuorohakemukset toimitetaan liikuntatoimistoon.

SUUNNISTUS

Kiintorastiverkosto on kirkonkylän Ruutanaharjun suunnistuskartalla ja Hietalahden suunnistuskartalla. Uusi kiintorastaverkosto käytössä kesäkuun alusta alkaen.

Suunnistuskartat voit noutaa liikuntatoimistosta tai tulostaa itse nettisivulta osoitteesta:

<https://www.rantasalmi.fi/aktiivista-elamaa/aktiviteetit-ja-liikuntapalvelut/suunnistus/>

LENTOPALLO

Kylien pienpelipaikat ja Kinnulanmäen rantakentät. Lisätietoja: Jouni Lehtonen, puheenjohtaja, p. 050 4694377

KUNTORADAT

Ruutanaharjun kuntorata 7 km

Asikkalan kuntorata 2,1 km

Tuusmäen kuntorata 1,7 km

Parkunmäen kuntorata 1,7 km

Kolkontaipaleen kuntorata 2,2 km

Pirttiselän kuntorata 2,1 km

Tiemassaaren kuntorata 1,2 km

Lisää tietoa: www.rantasalmi.fi

YLEISURHEILUKOULU

Keskusurheilukentällä torstaisin ajalla

9.6.-28.7. Klo 17-18: 4-10v ja

klo 18-19 11v ja tätä vanhemmat. Ilmoit-

tautuminen alkaa aloituspäivänä klo 16.30.

Yleisurheilukerho on ilmainen. Ota mukaan

oma juomapullo. Yleisurheilukoulun ohjel-

ma löytyy osoitteesta:

<https://rantasalmenurheilijat.sporttisaitti.com/yleisurheilu/>

FRISBEEGOLF

MYLLYRANTA: ranta-alueella on frisbee-

golfrata vapaassa käytössä. Radan aloitus-

piste on Pekka Lipposen patsaalta.

Aloituspisteestä löydät ratakartat, rata-

ohjeet ja tulokortin.

RUUTANAHARJU: maastossa on frisbee-

golfrata vapaassa käytössä päivittäin

klo 8-22. Radan aloituspiste on Harju-

pirtin hiihtokeskuksessa jonne opastus Jo-

roisten tieltä. Aloituspisteestä löydät ratakartat,

rataohjeet ja tulokortin. Lisää tietoa:

<https://www.rantasalmi.fi/aktiivista-elamaa/aktiviteetit-ja-liikuntapalvelut/frisbeegolf/>

Pelikiikkojen vuokraus: Rinssi-Eversti,

Vesa Issakainen p. 040 5615259

UIMAKOULUT

RANTAUIMAKOULUT:

Tuusmäki: ma-pe 27.6. alkaen klo 10, ilmoittautuminen Hakojärven uimarannalla.

Rantasalmi: ma-pe 4.7. alkaen klo 10, ilmoittautuminen Raudanveden uimarannalla (entisessä avantouintipaikan rannassa).

Parkunmäki: 18.7. alkaen klo 10, ilmoittautuminen Ukoniemen rannalla. Opastus uimakoulupaikalle Parkunmäen tieltä.

Uimakoulu kestää päivittäin kello 10-12.

Ota mukaan uimapuku ja pyyhe, sekä sään-

mukainen varustus! Lisäksi myös vähän evästä, tai ainakin juotavaa. Rantauimakouluista ei peritä osallistumismaksua.

Tarkemmat ohjeet uimakouluista

<https://www.rantasalmi.fi/aktiivista-elamaa/aktiviteetit-ja-liikuntapalvelut/uimahallikuljetukset-ja-uimakoulu/>

UIMAHALLIKOULU:

Uimahallikoulu järjestetään **Juvan vesiliikuntakeskus Sampolassa** 1.8-5.8. Ohjel-

ma muodostuu uimaopetuksesta ja merkki-

suorituksista. Mukaan otetaan 30 uimakou-

lulaista ilmoittautumisjärjestyksessä, ikä

5-14v. Ilmoittautuminen sähköpostilla

Artolle 25.7. mennessä:

arto.tilaeus@jarvisaimaanpalvelut.fi

Ilmoituslomake löytyy kunnan nettisivulta:

<https://www.rantasalmi.fi/aktiivista-elamaa/aktiviteetit-ja-liikuntapalvelut/uimahallikuljetukset-ja-uimakoulu/>

Osallistumismaksu on 15 € / osallistuja.

Ilmoittautuneille tarkemmat tiedot uimahallikoulusta lähetetään kirjeitse kotiin.