

# SPOVE

## TERVETULOA SPOVEEN

Spove on helsinkiläinen Suomen aikuisurheiluliiton (SAUL) jäsen seura. Jäsenistö koostuu pääosin pääkaupunkiseudulla asuvista aikuisurheilijoista, kuntoilijoista ja liikunnan ystävistä. Spoven jäsenille ei ole ala- tai yläikärajaa, eikä uusilla jäsenillä tarvitse olla aikaisempaa urheilijataustaa tai muita liikunnallisia meriittejä. Jokainen on tervetullut sellaisena kuin hän on.

Spoven urheilutoiminta keskittyy yleisurheiluun, hiihtoon, luisteluun ja kuntoliikuntaan.

Seura järjestää omia urheilu-, liikunta- ja kuntoilutapahtumia. Osa seuran jäsenistöstä osallistuu myös muiden urheiluseurojen järjestämiin kansallisiin urheilukilpailuihin sekä SM-, EM- tai jopa MM-kilpailuihin.

Seuran omista kilpailuista toimitaan ns. matalan kynnyksen periaatteella. Urheilija voi osallistua myös itselle vieraampiin lajeihin ilman tasovaatimuksia. Spovessa on hyvä yhteishenki. Kaikkia kannustetaan ja arvostetaan. Tärkeämpää kuin tulokset on samanhenkisten ihmisten tapaaminen ja mukavaan urheilijayhteisöön kuuluminen.

Kaikki Spoven jäsenet eivät välttämättä halua kilpailla vaan harrastavat urheilua ainoastaan kuntoilumielessä. Se sopii aivan hyvin.. Kenenkään ei tarvitse kilpailla missään lajissa, jos se ei tunnu omalta jutulta. Liikuntaa voi harrastaa kilpailemattakin.

Niille, jotka haluavat kilpailla, löytyy saman henkistä seuraa ja vinkkejä harjoitteluun tai kilpailuun. SM-kisoissa kilpaillaan henkilökohtaisten sijoitusten lisäksi myös joukkueina. Viesti- ja joukkuekilpailut ovatkin kilpaurheilun yhteisiä kohokohtia. SAUL -maljapisteissä Spove on ollut vuosittain Suomen kymmenen parhaan seuran joukossa.

Spove tukee jäsenistönsä SM-kilpailuihin osallistumista mm. tekemällä ilmoittautumiset kilpailujen järjestäjille ja maksamalla näiden osallistumismaksut.

Spoveen liittyminen on helppoa. Liittymislomakkeen voi täyttää ja lähettää Spoven nettisivuilta ([spove.fi](http://spove.fi)). Kun jäseneksi liittyminen tapahtuu syyskuun 1. päivän jälkeen, ei loppuvuoden jäsenmaksua peritä. Spoven jäsenmaksu on vain 30 euroa vuodessa ja perhemaksu 50 euroa.

Lisää tietoa Spovesta saat [spove.fi](http://spove.fi)-nettisivuilta ja Spoven Facebook -sivuilta ja hallituksen jäseniltä. Kuulemme mielellämme sinusta lisää ja kerromme mitä Spove voi tarjota sinulle.

Vaikka Spovessa on jo hyvää porukkaa, olisi hienoa saada vielä lisää jäseniä.

### Sporttisin terveisin,

Spove hallitus

Jussi Mikkola, P. 040 0703002  
Raimo Niemi, P. 044 5510402  
Antti Takala, P. 040 1810706  
Veikko Luode, P. 050 5141614  
Raimo Hartonen, p. 044 2244521



Erkki Kontio, P. 040 5006603  
Hannele Kivistö, P. 040 7470308  
Pekka Mantere, P. 040 5629151  
Taisto Lehtinen, P. 050 4630863

