
Ajankohtaista loka- marraskuussa:

- ✓ Ilmoittaudu mukaan ratanuorten syysleirille!
- ✓ Sileän veden melonnan kilpalajien seuratoiminnan ja kansallisen kilpailutoiminnan kehittämistyöpaja Kisakalliossa 16.11.2014 klo 9.30–12.00.
- ✓ Seuran nuorisajaoston päättäjäisiä vietetäänkin marraskuun loppupuolella – lisätietoja myöhemmin.
- ✓ Syksyn harjoitukset – kolmen kerran lajikokeilu taekwondosta tutun Roosa Närhen vetämänä!

Ratanuorten syysleiri A14-, A16- sekä A18-vuotiaille järjestetään 14.–16.11.2014 Kisakallion urheiluopistolla Lohjalla.

Leiri alkaa alkuillasta perjantaina 14.11.14 ja päättyy sunnuntaina 16.11.14 päivällä. Tarkempi aikataulu ja info lähetetään ilmoittautuneille lähempänä leiriä. Valmentajina leirillä ovat Jenni Walinen, Miika ja Mia Dietrich, Timo Isomaa ja osan ajasta Petteri Pitkänen.

Ohjelmassa on yleisharjoitusten lisäksi voimatestit sekä Cooper-juoksutesti. 16-sarjalaiset ja sitä vanhemmat tekevät eri voimatestin kuin nuoremmat.

Ilmoittautumiset tulee tehdä ilmoittautumislomakkeen kautta täältä:
<https://rekisteri.sportti.fi/tapu/pub/soutuliitto/event.php?id=3432>

viimeistään sunnuntaina 2.11.14.

Leirin hinta on alle 16-vuotiaille 129,70 € ja 16-vuotialta sekä vanhemmilta 141,20 €.

Leiriläisiä ei ole erikseen vakuutettu järjestäjän puolesta, vaan jokaisen osallistujan tulee huolehtia tarvittavasta tapaturma- tms. vakuutusturvasta itse (esim. voimassa oleva kilpailulisenssi).

Kysy leiristä lisää Mialta: mia.dietrich@gmail.com

Alla kuvia viime syksyn leiriltä.



Sileän veden melonnan kilpalajien seuratoiminnan ja kansallisen kilpailutoiminnan kehittämisyöpä Kisakalliolla 16.11.2014 klo 9.30–12.00

Samaan aikaan nuorten syysleirin ja liiton syyskokouksen (<http://www.melontajasoutuliitto.fi/?x297396=651282>) kanssa järjestetään tilaisuus, jossa jutellaan siitä, mitä voisimme yhdessä muiden ratamelontaseurojen ja liiton kanssa tehdä mm. nuorten kilpailutoiminnan kehittämiseksi.

Tilaisuuteen voi osallistua kuka tahansa asiasta kiinnostunut. Kutsu on tämän tiedotteen liitteenä.

Syksyn harjoitukset

Ilmoittaudu alla oleviin harjoituksiin nimenhuudossa (in/out).

- ✓ **LAJIKOKEILU: kehonhallintaa ja liikkuvuutta taekwondon siivittämänä!** Lajikokeilu järjestetään kolmena perättäisenä tiistaina, 4.11, 11.11 ja 18.11, klo 16.00–17.00 Turun Saippua Centerissä (Kirstinkatu 1) taekwondo-urheilija Roosa Närhen vetämänä. Lajikokeilussa paneudutaan kehonhallinnan ja liikkuvuuden osa-alueisiin ja se on avoin kaikille kiinnostuneille junnuille ja heidän vanhemmilleen.

Lajikokeilun hinta määräytyy osallistujamäärän mukaan (kokonaisuudessaan 180 eur: 5 osallistujaa = 36 eur/hlö, 10 osallistujaa = 18 eur/hlö, 15 osallistujaa = 12 eur/hlö). Ilmoittautuessasi ilmoittaudut kaikkiin kolmeen lajikokeilukertaan. Mikäli et pääse johonkin kertaan mukaan, voit etsiä jonkun paikkaamaan itsesi.

- ✓ **KUNTOPIIRI** torstaisin klo 19.30–21.00 Hansakatu 2:ssa (Topeliuksen/Katedralskolan). Mukaan sisäliikuntavarustus (T-paita/toppi, trikoot/shortsit, sisäpelikengät) + juomapullo. Vastuuhenkilönä Mia (040 8373 417).

Kuntopiirissä pelaamme koripalloa alku- ja loppuverryttelynä, teemme hikistä kuntopiiriä sekä venyttelemme.



- ✓ **SÄHLY**, sekavuoro, perjantaisin klo 17.30–19.00 Puropellon koulun liikuntasalissa (Sepänkatu 11). Mukaan sisäliikuntavarustus (T-paita/toppi, trikoot/shortsit, sisäpelikengät), juomapullo ja oma maila. Suojalaseja suositellaan! Vastuuhenkilönä Timo (044 2814 272).

- ✓ **SÄHLY** 15-vuotiaille ja vanhemmille sunnuntaisin klo 16.00–17.30 Puropellon koulun liikuntasalissa (Sepänkatu 11). Mukaan sisäliikuntavarustus (T-paita/toppi, trikoot/shortsit, sisäpelikengät), juomapullo ja oma maila. Suojalaseja suositellaan! Vastuuhenkilönä Timo (044 2814 272).

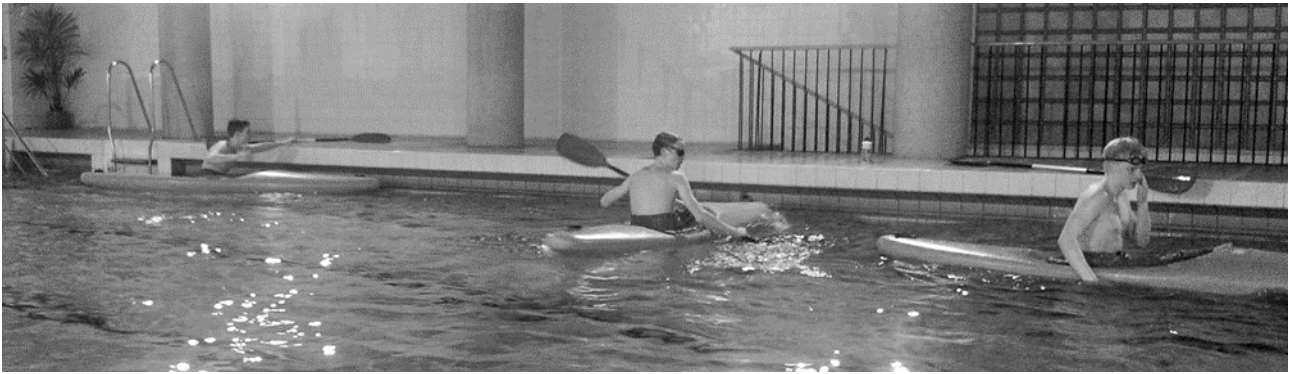
Sählyssä pelaamme ja teemme lihaskuntoa sekä venyttelemme tauoilla. Sählyyn on 15 pelaajan enimmäismäärä. Jos et ole ilmoittautunut pelaajaksi ja enimmäismäärä on täynnä, olet katsojana ja kannustajana mukana. Tämä koskee erityisesti sunnuntain sählyä vanhemmille, joille pelisäännöt ovat tuttuja. Muistathan siis ilmoittautua!



- ✓ **UIMAHALLIVUORO** sunnuntaisin 2.11 alkaen klo 18.00–19.00 Turun uimahallilla (Rehtorinpellonkatu 4). Uimahallivuoron hinta on 2 eur, ota raha mukaasi uimahallille tullessasi. Mukaan uimapuku, pyyhe, uimalasit ja pesuvälineet. Vastuuhenkilönä Tapani (044 529 9700).

Uimahallitiloissa on yksi pesuhuone ja yksi sauna, joissa käytetään uimapukua. Pukuhuoneen käytävät on jaettu verhoilla niin, että ensimmäinen käytävä on miehille ja perimmäinen käytävä on naisille. Seuran puolesta paikalla on koskikajakit, aukkopeitteet ja melat.

Junnujen vuorolla suunnittelemme jokaisen harjoituksen nimenhuudossa ilmoittautuneiden mukaan, taitotasot huomioon ottaen.



Nuori urheilija, ilmoittaudu treeneihin in/out ja saavu paikalle AJOISSA!

Kaikki viikon ohjatut harjoitukset tulevat nimenhuutoon viimeistään edellisen viikon sunnuntaina, joten pystyt ilmoittautumaan (in/out) kaikkiin treeneihin jo päiviä ennen varsinaista harjoitusta. Valmentajat ovat treeneissä juuri sinua varten, ole siis paikalla ajoissa.

Kirjautuminen nimenhuuto.com – sivustolle:

1. Mene osoitteeseen www.smmnuoriso.nimenhuuto.com
2. Liity joukkueeseen täyttämällä tietosi.
3. SMM junnujen salasana on "Meloja"

Seuran nettisivuilla ratamelojien urheilijaprofiilit!

Seuran nettisivuille on tehty SMM ratamelojille omat urheilijaprofiilit. Löydät profiilit täältä: www.melojat.net → Melontatietoa → Ratamelonta

Urheilijaprofiilit täydentyvät syksyn ja talven aikana.

SMM Seuramallisto

SMM seuramallistoa voi tilata milloin vain. Tilausten toimitusaika on enintään neljä viikkoa.

Seuramallistokuvasto ja tilausohje löytyvät osoitteesta <http://melojat.net/uusi-seuramallisto/>

SMM Junnut ovat päättäneet marraskuun 2013 vajatreenissä, että SMM Junnujen varustekokonaisuuteen tulisi kuulua seuraavat vaatteet:

- Softshell-takki + housut
- Pitkät ja lyhyet trikoot
- Punainen T-paita
- Punainen hihatton paita
- Punainen kerrastopaita
- Mustat shortsit

Nämä tuotteet olisi hyvä olla kaikilla aktiivisesti melontaharjoituksissa, - leireillä ja - kilpailuissa käyvillä nuorilla urheilijoilla.

Omatoimiset harjoitukset

Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta omatoimisuus ja -ehtoisuus harjoittelussa on todella tärkeää ja sen vuoksi seuramme pyrkii kannustamaan siihen.

Harjoitusohjelmaa noudattavat tekevät ohjattujen harjoitusten lisäksi omatoimisia harjoituksia. Voit pyytää omaa harjoitusohjelmaa valmentajilta, vaikka et esimerkiksi haluaisikaan kilpailla melonnassa ensi kesänä.

Nuorisotoiminnan yhteystiedot

Yhteyshenkilö: Mia Dietrich, 040 8373 417 / mia.dietrich@gmail.com

Päävalmentaja: Miika Dietrich, miika.dietrich@gmail.com

Valmentaja: Tapani Isomaa, 044 5299 700 / isomaa.tapani@gmail.com
