

/Nuorisajaosto

\*\*\*\*\*

**Ajankohtaista:**

- Terveisiä liiton hiihtoleiriltä!
- Ohjatuissa harjoituksissa muutoksia viikoilla 6-8.
- Ruokapäiväkirjamahdollisuus!
- Kesätyöhaku alkaa.
- Junnuohjaajat lomalla viikolla 7.

**Muuta sisältöä:**

- Kauden 2015 kilpailut ja leirit
- Nimenhuudossa ilmoittautuminen
- Urheilijaprofiilit
- Seuramallisto

\*\*\*\*\*

**Suomen Melonta- ja Soutuliiton hiihtoleiri Varalan urheiluopistolla 22/23.-  
25.1.15**

"Hiihtoleirillä hiihdimme aamuisin ja päivisin. Iltaisin teimme punttia, jumppaa ja pilatesta. Hiihdimme enimmäkseen perusvauhtia, mutta teimme myös pari kovaa reeniä. Söimme paljon Varalan hyvää ruokaa ja nukuimme yllättävän paljon.

Leirillä oli 10 junnuja, valmentajat Susanne ja Jenni, sekä muut melojat Pauliina, Jonas ja Tarmo. Myös Kaisa kävi hiihtämässä meidän kanssa.

Leiri oli kovempi kuin leirit ovat yleensä olleet mikä oli hyvä asia. Tuli fiilis että oli oikeasti tehnyt jotain.

Vaikka leiri olikin hiihtoleiri, olisi ollut ihan kiva, jos siellä olisi ollut enemmän melojia, varsinkin junnuja. Oli myös kiva, että ruotsalainen Susanne oli valmentamassa.

Kelit olivat loistavia ja toivottavasti seuraavalle leirille saadaan enemmän porukkaa."

- Lauri Kärnä

\*\*\*\*\*

## Ohjatuissa harjoituksissa muutoksia helmikuussa viikoilla 6-8!

Kaikki ohjatut harjoitukset tulevat nimenhuuto.com – sivustolle viikoksi kerrallaan. Harjoitukseen on aina ilmoittauduttava.

– **YLEISHARJOITUS** kaikille melojanuorille maanantaisin klo 17.30–19.00 Kupittaaan urheiluhallilla. Kokoonnumme ovien edessä klo 17.20, ole täsmällisesti paikalla. Aloitamme harjoituksen klo 17.30.

Mukaan tarvitset sisäliikuntavarustuksen (T-paita/hihaton, trikoot/shortsit, sisäpelikengät) ja juomapullon. Ohjelmassa rata- ja porrasjuoksua, lihaskuntoa ja venyttelyä.

**Huom!** Yleisharjoitusta ei ole ma 2.2 eikä ma 9.2.

– **KUNTOPIIRI** torstaisin Hansakatu 2:ssa klo 19.30–21.00.

Kuntopiiriin tarvitset sisäliikuntavarustuksen (T-paita/hihaton, trikoot/shortsit, sisäpelikengät) ja juomapullon. Ohjelmassa on pelailua, perinteistä kuntopiiriä sekä venyttelyä.



**Huom!** Kuntopiiri on peruttu to 5.2.

– **SÄHLY & LIHASKUNTO** perjantaisin klo 17.30–19.00 ja sunnuntaisin klo 16.00–17.30 Puropellon koululla (Sepänkatu 11).

Perjantain sähkö on tarkoitettu kaiken ikäisille, sunnuntain vuoro ainoastaan 15-vuotiaille ja yli. Yhden sähkövuoron enimmäismäärä on 15 pelaajaa. Mikäli et ole ilmoittanut harjoitukseen ja pelaajamäärä on täynnä, joudut odottamaan pelivuoroasi.

Sählyyn tarvitset sisäliikuntavarustuksen (T-paita/hihaton, trikoot/shortsit, sisäpelikengät), juomapullon ja oman mailan. Suojalaseja suositellaan.

**Huom!** Sähly on peruttu pe 20.2.

– **UIMAHALLI:** junnujen sunnuntainen uimahallivuoro klo 18–19 lopetetaan vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Kiitos junnuvuorolla käyneille sekä uimahallin ohjaajille

Torille, Tapanille ja Miikalle! Palataan asiaan uimahallivuoron osalta jälleen ensi syksynä.

### **Rataryhmän harjoitukset nimenhuudossa**

Viikoittaiset ohjatut rataryhmän harjoitukset ilmoitetaan nykyään myös nimenhuudossa. Mikäli et kuulu rataryhmään, nämä harjoitukset voi jättää huomioimatta.

Rataryhmään ovat tervetulleita kaikki, jotka ovat valmiita noudattamaan viikoittaista harjoitusohjelmaa ja täyttämään harjoituspäiväkirjaa. Rataryhmäläisille tarjotaan yhteisten ohjattujen harjoitusten lisäksi omia, rataryhmän harjoituksia.

\*\*\*\*\*

### **Ruokapäiväkirjamahdollisuus**

Melojanuori, nyt sinulla on mahdollisuus saada ruokapäiväkirja täytettäväksi ja saada syömisestäsi ja juomisestasi asiantuntevaa palautetta. Ruokapäiväkirjan analysoiminen ja palautteen anto maksaa n. 15eur/melojanuori. Palautteen annolle varataan oma keskustelu-aika.

Ilmoita kiinnostuksestasi torstaihin 5.2 mennessä Mialle.

\*\*\*\*\*

### **Kesätöihin vajalle?**

Turun Soutu- ja Melontakeskukseen haetaan jälleen innokkaita ja ahkeria kesätyöntekijöitä. Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi 28.2.15 mennessä Saaristomeren Melojien hallitukselle osoitteeseen [posti\(at\)melojat.net](mailto:posti(at)melojat.net).

Huomioithan hakemusta kirjoittaessasi, että SMM:n hallitus ei välttämättä tunne sinua. Hyvään työhakemukseen sisältyy ajan tasalla oleva CV.

\*\*\*\*\*

## **Junnuohjaajat lomailevat viikolla 7!**

Seuran ohjaajista Tapani, Timo, Mia ja Miika lomailevat hiihdon merkeissä viikolla 7. Tällä viikolla harjoitukset pidetään normaalisti lukuun ottamatta maanantain yleisharjoitusta. Torstain kuntopiirin vetää Timo Pesonen.

\*\*\*\*\*

## **Kauden 2015 leirit ja kilpailut ovat nähtävillä Suomen Melonta- ja soutuliiton sivuilla:**

<http://www.melontajasoutuliitto.fi/maajoukkue/ratamelonnan-valmennusryhmatoimi/leirit-ja-kilpailut-2015/>

\*\*\*\*\*

## **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](http://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](http://www.melojat.net) → Melontatietoa → Ratamelonta

Urheilijaprofiilit täydentyvät talven aikana.



Ylhäältä vasemmalta: Lauri, Stian, Iida, Arttu ja Miika.

\*\*\*\*\*

## **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.

\*\*\*\*\*

## **Omatoiset 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

\*\*\*\*\*