



Saaristomeren Melojat ry.

/Nuorisosaasto

TIEDOTE lokakuu 2015

Ajankohtaista:

- Junnujen harjoitustauko päättyy ja syksyn harjoitukset alkavat!
- Seuran yhteisharjoitukset alkavat!
- Ilmoittautuminen harjoituksiin.
- SMM nuoriso Facebookissa!
- Maratonmelonnan sekaparien SM- ja ratakauden päätöskilpailut Pitkäsalmessa 19.9.!
- Vajan syystalkoot 1.10.
- SMM seuramallisto

Tulevia tapahtumia ennen joulua...

- SMM nuorison päättäjäiset
- Lajikokeilu!

Saaristomeren Melojien nuorisotoiminta starttaa syksyllä käyntiin viikoittaisilla junnutreeneillä, seuran yhteisharjoituksilla sekä suosituilla lajikokeiluilla!

Junnujen harjoitustauko päättyy ja syksyn harjoitukset alkavat!

Junnujen harjoitustaukoa on pidetty pari viikkoa ja sitä jatketaan vielä viikolla eteenpäin.

Viikolla 42 **junnutreenit** jatkuvat torstaisin klo 17.30–18.30 vajalla. Junnutreeneihin ovat tervetulleita niin kaikki kesällä 2015 aloittaneet sekä aiempina vuosina mukana olleet junnut.

Torstain junnutreeneissä olemme ulkona ja sisällä, pelaamme ja harjoittelemmme mm. erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Tarvitset mukaasi sisäliikuntavarusteet (T-paita/hihaton, shortsit/trikoot, sisäpelikengät), ulkoliikuntavarusteet (tuulipuku tai vastaava ja lenkkarit) sekä juomapullon.

HUOM! Alla olevat seuran yhteisharjoitukset sopivat junnutreeneissä kävijöille. Keskiviikon kuntopiiri aika on valitettavasti myöhäinen, mutta tiistain sähly sopii hienosti pariaksi torstain junnutreenin kanssa.

Seuran yhteisharjoitukset alkavat!

Seuran yhteisharjoitukset on tarkoitettu kaikille seuran jäsenille ikään ja kuntoon katsomatta. Tervetuloa siis mukaan hikoilemaan!

Syyskaudella on tarjolla seuraavat yhteisharjoitukset:

– **Sähly** tiistaisin klo 17.00–18.30 Juhana Herttuan koululla Hansakadun yksikössä 20.10. alkaen.

– **Kuntopiiri** keskiviikkoisin klo 19.30–21.00 Uittamon koululla 14.10. alkaen.

Sählyyn tarvitset sisäliikuntavarusteet (T-paita/hihaton, shortsit/trikoot, sisäpelikengät), juomapullon sekä oman sählymailan. Suosittelemme suojalasien käyttöä! Sählyssä pelaamme ja teemme erilaisia lihaskuntoharjoitteita. Juhana Herttuan koululla on suihkumahdollisuus harjoituksen jälkeen.



Kuntopiiriin tarvitset sisäliikuntavarusteet (T-paita/hihaton, shortsit/trikoot, sisäpelikengät), ulkoliikuntavarusteet (tuulipuku tai vastaava ja lenkkarit) sekä juomapullon. Kuntopiirissä lämmittelemme aluksi ulkona ja teemme sen jälkeen kuntopiiriä sisällä. Lopuksi venyttelemme. Uittamon koululla on suihkumahdollisuus harjoituksen jälkeen.

Ilmoittautuminen harjoituksiin

Kaikki viikon ohjatut harjoitukset tulevat nimenhuutoon viimeistään edellisen viikon sunnuntaina, joten pystyt ilmoittautumaan (in/out) kaikkiin treeneihin jo päiviä ennen varsinaista harjoitusta. Mikäli et vielä ole kirjautunut nimenhuuto-sivustolle, teethän sen viimeistään nyt syksyn harjoitusten alkaessa.

Kirjautuminen nimenhuuto.com – sivustolle:

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



SMM nuoriso on Facebookissa!

Olemme myös Facebookissa ryhmänä nimeltä SMM nuoriso. Ryhmä on suljettu, voit siis löytää SMM nuorison Facebookista, muttet näe sen julkaisuja ennen liittymistä ryhmään.

Liity nyt! Facebook-ryhmässä junnut ja ohjaajat julkaisevat tiedotteita ja kuvia (kaikki tiedotteet tulevat myös nimenhuutoon).

Maratonmelonnan sekaparien Suomen mestaruuskilpailut sekä ratamelontakauden päätöskilpailut Pitkäsalmessa 19.9.

Kiitos kaikille syyskuun kilpailuissa mukana olleille ja ahkeralle talkooväelle. Onnea seuramme upeille kaksikkopareille, Stianille, Miikalle, Iidalle ja Laurille!

Kilpailutulokset ovat nähtävissä liitteenä.



Vajan syystalkoot to 1.10. – kiitos!

Kiitos kaikille vajan syystalkoissa mukana olleille. Vajan parkkipaikalla oleva sekajätelava tuli täyteen tavaraa niin melonta- kuin soutupuoleltakin!

SMM Seuramallisto

SMM seuramallistoa voi tilata milloin vain. Tilausten toimitusaika on enintään neljä viikkoa näin syys- ja talvikaudella.

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

SMM nuoriso on päättänyt marraskuun 2013 vajatreeneissä, että SMM nuorison 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.

Nuorisotoiminnan yhteystiedot



Mia Dietrich-Isomaa (yleiset asiat, kuntopiiri, junnutreenit, lajikokeilut)
mia.dietrich@melojat.net/mia.dietrich@gmail.com
041 4565 222



Tapani Isomaa (sähly)
isomaa.tapani@gmail.com
