



## Saaristomeren Melojat ry. TIEDOTE Syyskuu / Nuorisosaasto

### SYYS-/TALVIKAUSI

Kelit kylmenevät, mutta treenit jatkuvat myös talvikaudella. Melomassa käymme vielä muutaman viikon kelien sen salliessa. Turvavene on aina nuorten mukana vesillä urheillessa, eli kaatumisen sattuessa lämpimään ja vaihtamaan vaatteet pääsee kyllä nopeasti.

Kelien kylmetessä treenivaatetukseen on kiinnitettävä huomiota. Suosittelemme kerrospukeutumista; esimerkiksi tekninen pitkähihainen tai kerrastopaita ja takki sopivat melontaan.

Ilmoitamme Whatsapp-ryhmässä, milloin treenit siirtyvät kokonaan Kupittaan urheiluhallille. Talvikaudella keskitymme melontatekniikkaan, kuntoon, kestävyYTEEN, voimaan ja liikkuvuuteen. Urheiluhallilla treenaamisen lisäksi luvassa on erilaisia lajikokeiluja ja muuta oheisharjoittelua, kuten uintia, hiihtoa, luistelua, kiipeilyä jne.

Samalla kun treenit siirtyvät Kupittaan, siirrämme viestinnän myös erilliseen talviharjoittelulle tarkoitettuun Whatsapp-ryhmään. Tästä muistutetaan myös myöhemmin, mutta voit jo nyt valmiiksi liittyä talviryhmään:

<https://chat.whatsapp.com/D44Qcd6Yom65CdbcUixz15>

Pyrimme pitämään talvella kiinni vähintään kahdesta harjoituskerrasta viikossa ja näin ollen harjoitusmaksut tulevat tänä talvena pysymään samoina kuin kesällä. Harjoitusmaksu 20€/kk (jos nuori on käynyt väh. kaksissa treeneissä) laskutetaan myös talvella kolmen kuukauden jaksoissa.

Samalla selvitämme, ovatko tiistait ja torstait treenipäivinä myös talveksi parhaat mahdolliset. Treenipäivien sopivuudesta tulee kyselyä junnujen Whatsapp-ryhmään. Vastatthan kyselyyn viimeistään su 24.9., jotta saamme päivät lyötyä lukkoon!

### SEURAPAITAPÄIVÄ

Suomessa juhlietaan tiistai 26.9. seurapaitapäivää. Pue Saaristomeren melojien seurapaita päälle kouluun tai muuhun päivän ohjelmaan, etenkin treeneihin, ja osoita rakkautesi melontaa ja omaa seuraa kohtaan!



### MEGAZONE

Väistämättä melontamahdollisuudet loppuvat pian ja siksi vietämmekin kesäkauden päätöstä to 12.10. klo 18 eteenpäin Megazone-pelin parissa! Megazone on laserpeli, joka sopii kaikenikäisille.



**Pelaamme kaksi 23 minuutin pelikierrosta.  
Tarvitsemme sitovat ilmoittautumiset Megazoneen  
viimeistään 26.9. alla olevan Google Forms -lomakkeen kautta:**

**<https://forms.gle/TJ13qhcBiQDTf4qG7>**

**Seura tukee osallistumista niin, että osallistujille Megazonesta jää maksettavaksi  
10€/hlö. Maksutiedot ilmoitetaan ilmoittautumisen jälkeen.**

## **SYYSTALKOOT**

**Seuran perinteiset syystalkoot järjestetään torstaina 28.9. klo 17 eteenpäin. Talkoot korvaavat tällöin treenit ja odotammekin myös junnujen osallistumista koko seuran talkoisiin! Seuramme toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja talkootyöhön, jotta pystymme tarjoamaan monipuolista toimintaa.**

**Talkoiden jälkeen luvassa grilliherkkuja! Jokaisen panos on tärkeä toiminnan mahdollistamiseksi, tule mukaan! Myös junnujen perheet ovat tervetulleita auttamaan vajan talvikuntoon laittamisessa!**

**Melontaterveisin,  
Mette ja Ella**