

Kooetsee



K&C ry
(ent. Kiiminkijoen Melajat ry)

Jäsenkirje 1/2000

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	<u>2</u>
Puheenjohtajan präntti	<u>3</u>
Uuden johtokunnan esittely	<u>4</u>
Treenipalsta	<u>5</u>
Nuorisajaosto	<u>7</u>
Ajankohtaista	<u>8</u>
Taivalkoski-katsaus	<u>9</u>
Nuorison alkeiskurssi	<u>10</u>
Post Scriptum	<u>11</u>

K&C r.y. on Oululainen kilpa- ja retkimelonnin erikoisseura.

Lisätietoja :

GSM : 040-58 40 845

WWW : <http://personal.inet.fi/urheilu/kjme>

Email : kjme@pp.inet.fi

Tämä läpyskä on julkaistu paperiversiona
sekä PDF-muodossa internetissä.

Läpyskän teosta vastasi seuran toimitussihteeri Tapani Lehtonen
Seuraava ilmestyy huhti-toukokuussa.

Puheenjohtajan palsta

Uusi melontavuosi on jälleen kerran lähtenyt käyntiin. Edellisenä vuonna saimme seuran ja ehkäpä myös SKaL:n historian toistaiseksi suurimman koskimelojille suunnatun hankkeen vietyä osaltamme läpi. Kiitokset kuuluvat Esalle. Taivalkoskella on nyt erinomaiset harjoitteluolosuhteet koskimelontaan ja ajomatka sinne Oulusta on samaa luokkaa kuin lähimmälle laskettelurinteelle Syötteelle.

Seuramme oma suuri hanke, toimitilat, odottaa vielä edistymistään. Nyt oman ja hyvin sijoittuvan toimitilan tarve tuntuu entistä tärkeämmältä. Melonnan kysyntä on lisääntynyt Oulussa. Tarjontaa on ainakin meidän lähes mahdotonta lisätä nykyisessä toimipisteessämme. Paikallinen koskimelonnin harrastuspaikkahanke on sen sijaan 'edistynyt'. Merikoskityöryhmä vaivautui tekemään yhden puhelinoiton täsmennettyämme harjoittelupaikka-aloitettamme. Tarkoitus oli, että työryhmä on yhteydessä vielä kun ns. suunnittelukilpailun tulokset julistetaan. Ei ollut.

Suunnittelukilpailun tuloshan oli sinänsä puiston virkistyskäytön osalta aivan fiasko. Jo alkuunkin ulkopuolisia ihmetyttänyt 'kutsu' –kilpailu teki tehtävänsä eikä puistoalueelle osattu esittää oikeastaan mitään sinne luontaisesti hyvin soveltuvaa käyttöä. Suunnitelmat olivat kyllä arkkitehtuurisesti hyviäkin, mutta sisällön puuttuminen/vaillinaisuus oli valitettava tosiasia.

Syyskokouksessa 7.11.1999 valittiin seuralle uusi **johtokunta**. Kommentit kuppikuntaseurasta voitaneen unohtaa ja asioista vastaavat tuoda päivänvaloon. Jos joku asia joskus askarruttaa, häiritsee tai kaipaa korjausta, avaudu vapaasti. Muista kuitenkin, että hekin ovat mukana lähes vapaaehtoisesti ja urheiluseurassa työt ja askareet kuuluisivat kaikille.

<p><u>Puheenjohtaja</u> Petri Leukkunen p.0400-908985 petri.leukkunen@sonera.com</p>	<p><u>Sihteeri</u> Tapani Lehtonen p. 040-5912563 kuuhullu@kolumbus.fi</p>
<p><u>Toiminnanjohtaja</u> Esa Veijola p.040-5840845 kjme@pp.inet.fi</p>	<p><u>Retki- ja kuntojaosto ja varap.</u> Risto Salow p.040-7441709 risto.salow@pp.inet.fi</p>
<p><u>Nuorisajaosto ja toim.s sihteeri</u> Timo Wirkkala p.0400-586687 timo.wirkkala@sonera.com</p>	<p><u>Koskimelontajaosto</u> Keijo Järvenpää p.040-5275588</p>
<p><u>Vajamestari</u> Pekka Savolainen p.(08) 521 2022 Pekka.Savolainen@ele.vtt.fi</p>	<p>Timo Tervo p.040-7312071 timo.p.tervo@nokia.com</p>
<p>Pekka Huttunen p.040-5385408 weasel2@saunalahti.fi</p>	<p><u>Varalla</u> Jukka Eilola p.050-3067897 jeilola@paju.oulu.fi</p>
<p><u>Varalla ja valmentaja</u> Mika Tikkala p.0400-614411</p>	<p><u>Rahastonhoitaja</u> Jari Holappa p.(08)5363384 jarih@mail.student.oulu.fi</p>

REENIPALSTA

Kahdeksan viikkoa harjoittelua on takana. Ensimmäisen vaiheen tavoitteena oli peruskestävyys- ja kestovoimaominaisuuksien parantaminen. Lisäksi tarkoituksena oli totuttaa rinkiin lähtijöitä säännölliseen harjoitteluun. Seuraavan kahdentoista viikon aikana otetaan pari uutta lajia mukaan, kohotetaan vauhtikestävyyttä ja perusvoimatasoa, kokeillaan miltä kevyt nopeuskestävyys harjoitus tuntuu ja testataan kehitystä ergotestin avulla.

Tulkintaohjeita: Vauhtikestävyys harjoitus kehittää mm. maitohapon poistomekanismeja. harjoituksessa liikutaan aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välillä ja näin ollen elimistön energiantuotto on osaksi hapollista. Hengitys alkaa olla osittain puuskuttamista ja lihaksissa voi tuntua harjoituksen lopussa puuduttavaa poltetta. Kun aloitat vk-harjoituksen vedä ensimmäinen puolisko kustakin vedosta aerobisella kynnyksellä ja nosta tehoa hieman vedon viimeisellä viidellä tai kymmenellä minuutilla. Jos harjoituksessa on kaksi vetoa liiku kevyesti palautuksen välissä niin ettei syke pääse laskemaan alle 120 lyönnin. On tärkeää että vk-harjoituksen jälkeen jäähdytellä perusteellisesti: Jatka liikettä viimeisen vedon jälkeen noin 15 minuuttia koko ajan vähentäen vauhtia. ravistele jäähdyttelyn aikana jos laji mahdollistaa. Perusvoimaharjoitteiden tarkoituksena on kasvattaa lihasmassaa ja lisätä raakaa voimaa. Aloita lämmittelysarjalla jossa teet sarjan pariin kertaan kesto voimapainoilla. Lataa tämän jälkeen tanko painoilla jotka saat juuri ja juuri ylös sarjan viimeisellä toistolla. Tämä tarkoittaa käytännössä noin 50-80 % maksimipainosta voimatasostasi riippuen. Harjoitus viedään läpi paikkaharjoituksena jossa tehdään kaikki sarjat yhdestä liikkeestä ennen seuraavaan liikkeeseen siirtymistä. Kun alat tekemään perusvoimaa, varmistu oikeasta lajitekniikasta. Painomäärät ovat jo niin suuret että ilman perusteellista lämmittelyä ja oikeaa suoritustekniikkaa on loukkaantumisriski suuri. Hyviä ja turvallisia yleisvoimaliikkeitä on mm. leuanveto, penkkipunnerrus, makuusoutu, kulmasoutu, taljat ja vatsa lisäpainojen kanssa. Jos osaat tekniikan voit ottaa mukaan myös rinnallevedon ja kyykkäyksen. Esimerkkiharjoitus: 3x4x10/2'/3'. Neljä liikettä, kutakin kolme kymmenen toiston sarjaa. Jokaisen sarjan jälkeen kahden minuutin ja jokaisen liikkeen jälkeen kolmen minuutin paussi. Liikkeinä penkki, alatalja, vatsa ja leuka. Muista että ainoastaan 100% keskittyminen ja panos mahdollistaa oikeanlaisen harjoitusvaikutuksen perusvoimaharjoituksessa. Muistathan edelleen että ohjelman sykerajat ovat keskivertoarvoja 25- 30 vuotiaan arvoista. Tarkkojen sykerajojen hakeminen edellyttää testaamista. Mikäli olet päättänyt aloittaa vasta nyt, aloita se noudattamalla viime numeron ohjelmaa.

Mukavaa liikuntavuotta *2000 Tikkis*

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	H/vk
3	TVJ 40' 130-135	KV 4x3x15/ 45'/2'	ERGO 30'+ UINTI	LEPO	IIIIHTO 60' 130-135	HALLI ESKIMO	IIIIHTO 60' 130-140	5
4	LEPO	KV 4x3x20/ 45'/2'	IIIIHTO 60' 120-135	ILTAKÄVELY 60'	KP 3x8x20'/ 40'/3' + UINTI 20'	HALLI TAKAPERIN MELONTA	LATU RETKI 120' 110-130	6
5	LEPO	KP 3x8x20'/ 40'/3' + UINTI 20'	VK IIIIHTO 30' 145-160	LEPO	KEILAILTA	HALLI NK 2x3x20'/ 2'/6'	IIIIHTO 45' 125-135	3.5
6	LEPO	KV 4x3x20/ 45'/2'	KUNTO- NYRKKEILY 30'	VK IIIIHTO 30' 145-160	LEPO	HALLI SVEEP	KÄVELY 120'	3.5
7	IIIIHTO 45' 130-140	KV 4x3x15/ 45'/2'	LEPO	TVJ 15+ PV 3x3x12/ 2'/3'	VK IIIIHTO 30' 145-160	HALLI DUFFEK	LEPO	4
8	IIIIHTO 60' 120-135	TVJ 30' 125-130 +UINTI 20'	LEPO	TVJ 30+ KV 4x3x15/ 45'/2'	IIIIHTO 60' 120-135	HALLI UINTI- TEKNIikka	LATU RETKI 120' 110-130	6
9	LEPO	IIIIHTO 45' 135-145	TVJ 15+ PV 3x3x12/ 2'/3'	VK IIIIHTO 2x15'/3' 155-165	LEPO	HALLI VESI- PELASTUS	LEPO	4
10	UINTI+ VESIJUMPPA	TVJ 45' 130-140	ERGO 2x15'/3' NOPEUS 75-85	LEPO	TVJ 15+PV 3x4x10/ 2'/3'	HALLI KÄSIESKIMO	UMPI- HANKI- IIIIHTO- 60'	5
11	LEPO	UINTI+ VESIJUMPPA	VK IIIIHTO 2x15'/3' 155-165	TVJ 15+ PV 3x4x10/ 2'/3'	LEPO	HALLI VESI- PELASTUS	LEPO	4
12	TVJ 15+ PV 3x4x10/ 2'/3'	IIIIHTO 45' 135-145	LEPO	TVJ 15+ PV 3x4x10/ 2'/3'	UINTI+ VESI- JUMPPA	20 KM ERGO TESTI	LEPO	5

TVJ =tasavauhtinen juoksu, KP=kuntopiiri, KV=kestovoima, VK=vauhtikestävyys,
PV=perusvoima, NK=nopeuskestävyys, '=sekuntia, '=minuuttia

NUORISOJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2000

Toiminnan tavoitteet:

Aktivoida 10 - 16 vuotiaita nuoria melontaharrastuksen alkuun, tarjota heille koulutusta melontatekniikassa, melontaturvallisuuudessa ja antaa eväitä melontaretkelyyn ja myös melontakilpailu-uralle. Tästä toiminnasta nuori saa virikkeitä jatkaa melontaa seuran muiden jaostojen eli koskimelontajaoston tai retki- ja kuntojaoston toiminnassa.

Nuorisajaoston tavoitteena on saada lapset ja nuoret innostumaan melonnasta liikuntaharrastuksena. Tavoitteena on kehittää nuorelle sellainen melontataito ja -innostus, että he pystyvät harrastamaan lajia joko retkeilyn, kuntoilun tai kilpailun kautta. Tarkoituksena ei ole kehittää kaikista lapsista kilpamelojia, vaan innostuneita, itseensä luottavia ja liikuntaa arvostavia lajin harrastajia.

Toiminnan sisältö:

Tavoitteen toteuttamiseksi jaosto järjestää melontaopetusta sekä uimahallissa että luonnossa. Kuntosalivuorolla opetetaan melontaspesifisten harjoitteiden tekemistä. Toiminta keskittyy järjestettyyn, ohjattuun toimintaan, johon kuuluu melonnan alkeiskurssi ja kesällä osallistuminen koskimelontajaoston kanssa melontaleireille. Pyrkimyksenä on lisäksi luoda kiinteä harjoitteluaika, johon pyritään työllistämään nuoria melontaohjaajia.

Pyritään toimimaan yhteistyössä myös koulujen ja nuorisjärjestöjen kanssa.

Jos Kalimenojaan saadaan aloitteemme mukainen melontareitti, sitä pyritään hyödyntämään mahdollisimman paljon yhdessä muiden aloitteen tekijöiden kanssa.

Tiedotus:

Lehti-ilmoitusten, koulujen ilmoitustaulujen ja muiden kanavien kautta pyritään ensin saamaan kokoon n. 10 nuoren ryhmä, jolle laaditaan vuosiohjelma ja tavoitteet. Ilmoitukset tälle ryhmälle aluksi lähetetään postitse. Myös K&C:n viralliset tiedotuskanavat (Nokkalan ilmoitustaulu, jäsenlehti ja WWW-sivut) otetaan käyttöön.

Vuoden mittaan järjestettäviin muihin tapahtumiin laaditaan erilliset tiedotusstrategiat.

Talous:

Toiminnan käynnistäminen pyritään tekemään seuran rahoituksella, mutta muuten pyritään hakemaan avustuksia julkisilta järjestöiltä ja yhdistyksiltä. Leiri- ja matkakuluihin pyritään hakemaan tapauskohtaisesti rahoitusta myös osallistujien vanhemmilta. Toiminnan kokonaiskulut seuran budjetista 5000 mk. Tämä lisäksi tulorahoituksena ovat osallistumismaksut ja avustukset.

Timo Wirkkala, jaoston vetäjä

p. 0400 586687 (GSM)

p. 5571420 (koti)

Email: timo.wirkkala@sonera.com



Avoimet työpaikat:

Seuratyön jokapaikan höylä:

Seuralla olisi kiinnostusta työllistää mahdollisuuksien mukaan joku henkilö ensi kesän kiireitä silmällä pitäen. Mikäli lähipiirissänne on joku pätevä pitkäaikaistyötön tai alle 25-vuotias vailla ammatillista koulutusta oleva työnhakija ja henkilöltä löytyy halukkuutta töihin, niin ottakaa yhteyttä seuran puheenjohtajaan.

Lisätietoja sovellettavasta palkkaus/tukijärjestelmästä löytyy mm. SLU:n internet-sivuilta (www.slu.fi).

Vapaaehtoisia nuoriso-ohjaajia!

Alkeiskurssi 29.1.2000 seuran kustannuksella (jos on tarve). Sopii myös nuorille (yli 16 v.) melontataitoisille ja innokkaille vielä nuorempien (10-15v.) aloittelijoiden ohjaajiksi haluaville. Korvauksista sovitaan tapauskohtaisesti. Ilmoittautuminen ma 24.1. mennessä p. 0400-586687 (TimoW)

Katsaus Taivalkosken valmistumiseen

Taivalkosken koskimelontakeskus on saatu melontakuntoon ja kosken kiveyksien osalta lähes loppusilausta vaille valmiiksi. Koski on "rakennettu" uudelleen lähes täydellisesti. Uomaan on hakattu uusia akanvirtapaikkoja ja rakennettu kivistä suisteita ja stoppariaaltoja. Kesällä paikka muistutti lähinnä soramonttua ja rodeomontun osalta rakennustyömaata. Rakennusmiehetkin tuumivat stopparia laudoittaessaan, että eipä ole ennen tehty näin monimuotoisia muotteja. Lämmin ja kuiva loppukesä vauhditti rakennustöitä ja valutyöt valmistuivat hyvissä ajoin ennen syysateita.

Vesi päästettiin monttuun syyskuun loppuilla ja koskea päästiin kokeilemaan lokakuun 10. päivä. Tosin Kiiminkijoen Melojat piti omalla porukalla jo syyskuun alkupäivinä radan alkuosalla epävirallisen valmennusleirin.

Rodeomonttu ei aluksi toiminut tarkoituksenmukaisella tavalla. Porukalla aprikoiitiin missä vika. Kokeiltiin asetella kiviä niin stopparipaikan ylä- kuin alapuolellekin. Lopulta asettamalla putkenpätkä kynnyksen niskalle saatiin syntymään toivottava stoppariaalto. Talven aikana stopparista tehdään insinööriyönä pienoismalli, jolla haetaan tarvittavan lisäkynnyksen lopullinen muoto.

Ensi talvi tarkkaillaan miten vesi ja jäänmuodostus käyttäytyy ja tulevana kesänä rata viimeistellään lopulliseen muotoonsa. Koskialueen ympäristöstä ja maisemointityöstä on käynnissä oppilastyönä tehtävä maisemointisuunnitelma. Voimalaitospadon ohittava yhdistetty melontaliuska ja kalatie rakennetaan seuraavan rahoitusvaiheen yhteydessä. Saamme vielä odotella, että pääsemme laskenmaan kajakilla padon ohitse.

Koskipujotteluradan kalustukseen tulee Ranskasta hankitut Olympia-portit, jotka asennetaan ensi keväänä pysyvästi koko kesän ajaksi kosken ylle. Näin harjoitteluun käytettävä aika tehostuu, kun portit ovat pienen virittelyn jälkeen valmiina.

Ajanottolaitteistosta pyydetään tarjoukset talven aikana toimittajilta ja ajanottosysteemi on toimintakunnossa ensikesän kilpailuihin. Vinkkejä erilaisista järjestelmistä otetaan mielihyvin vastaan joko sähköpostiviestinä tai puhelimitse. Radan käytöstä sovitaan Taivalkosken kunnan kanssa ja "käyttöohjeet" tiedotetaan kaikille radan käyttäjille ennen kauden alkua.

Esa Veijola

K&C ry:n toiminnanjohtaja

K&C ry:n melonnan alkeiskurssi nuorille

K&C ry (ent. Kiiminkijoen Melojat) järjestää Oulussa aloitteleville nuorille melojille melontakurssin tämän kevään aikana.

Kohderyhmä:

- n. 11-15 vuotiaat nuoret, jotka haluavat oppia melomaan kajakilla
- uimataitovaatimus: 25m (uintikoe kurssin alussa)
- kurssille otetaan 7-10 nuorta ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kurssin sisältö:

- aloitusluento ja lyhyt opetusfilmi
- perusmelontatekniikan opettelu uimahallissa
- turvallisuusasiat ja pelastautumisharjoituksia uimahallissa
- tasaisen veden melontaa Oulujoen suistossa
- retkimelontaa kesäkuussa virtaavassa vedessä

Kurssimaksu:

- K&C:n jäsenille ilmainen (sis. uusien jäsenten ilmoittautumismaksuun)
- muille 150 mk
- K&C:n melontakalusto sisältyy hintaan
- Matkakustannukset eivät sisälly hintaan.

	Aikataulu:	Ohjelma:	Paikka:
1.	La 4.3.2000 klo 18.00-19.30	Aloitusluento ja video Uimakoe klo 19.00	Oulun Uimahalli
2.	La 18.3.2000 klo 19.00-20.00	Melonnan alkeet	Oulun Uimahalli
3.	La 1.4.2000 klo 19.00-20.00	Perusmelontatekniikka: melonta suoraan eteenpäin, taaksepäin, käännökset	Oulun Uimahalli
4.	La 15.4.2000 klo 19.00-20.00	Melontatekniikka	Oulun Uimahalli
5.	La 29.4.2000 klo 19.00-20.00	Pelastautumisharjoituksia	Oulun Uimahalli
6.	Toukokuu (ilm. myöh.)	Tasaisen veden melontaretki	Oulujoen suisto
7.	Kesäkuu (ilm. myöh.)	Melontaretki virtaavassa vedessä	Paikka auki

Kurssin jälkeen nuoret voivat osallistua ohjattuihin retkiin, nuorten melontaleireihin (esim. Muonio, Taivalkoski) ja vaikka liittyä K&C kilpamelontaryhmään.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja iltaisin:

- Timo Wirkkala, p. 0400-586687 tai 08-5571 420
- Sähköposti: timo.wirkkala@sonera.com

POST SCRIPTUM

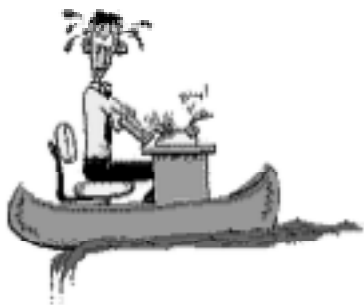
Olemisen sietämätön keveys...

Iso M meni jo ja kohta on aika valmistautua tulevaan kevääseen. Kinkut on jo kutakuinkin sulateltu ja on aika hankkia takaisin marraskuinen atleettivartalo. Mars lenkille !

Millenium – tuo 'pyhä' ja ihmeellinen merkitsi lähinnä uuden tuhatluvun alkua (big deal!). Uuden tuhatluvun myötä saimme totutella uuteen nimihirviöön – K&C. Kirjotetaankoseyhteenvaierikseenjaisollavaipienelläjamikäseetonjamitäsekctarkottaa?

Ei niinkään etteikö nimenvaihdos olisi ollut ajankohtainen ja nimikin menettele, mutta siinä onkin opettelu ja setviminen että miten ja missä sitä käytetään. Uusi nimi, vanha seura ja vanha nimi, uusi seura (!?!). Sekaannuksilta ei voi välttyä.

Uuden nimen myötä tulisi seuran muutenkin kokea kasvojenkohotus... Asiat voisivat (?) olla paremminkin. Akut lopussa vai? En tiedä, mutta kuten AINA ennenkin, kuulutan mukaan lisää henkilöitä antamaan panoksensa seuran toimintaan. Änkeä mukaan vaikka hallilla tai ilmoittaudu mukaan järjestämään Taivalkosken kisoja (yhteys Esaan). Tämän läpyskän jälkeen näppäimistöön tarttuu Timo, joten palaute on tervetullutta.



Jos haluat vaikuttaa jäsenkirjeen ulkonäköön, sisältöön tm. asiaan. Ota yhteyttä uuteen toimitussihteriin. Palaute ja jutut ovat tervetulleita ! Sähköposti : timo.wirrkala@sonera.com Puh. 0400 586687