

KOOETSEE



*K&C ry:n
Jäsenkirje
1/2002*

SISÄLTÄÄ TIEDOT JÄSENMAKSUN MAKSAMISESTA !

UUSI VUOSI, UUDET KUJEET

Taas on yksi melontakausi takana ja toinen tulollaan. Viimevuosi oli monelta kannalta hyvä ja parempaan oloon menossa (toivottavasti). Taivalkoski jää paikkakuntalaisten harteille ja me jatkamme paikallista melonnan edistämistä. Tulevana vuonna on taas tiedossa monenlaista projektia, niin Tukkipaaren vajan, seuran 20-vuotisjuhlan kuin lukuisten tapahtumien merkeissä. Lisäksi Suomen kanoottiliitto täyttää 70-vuotta.

Jäsenmäärä kasvaa semmoisella vauhdilla että sihteeriä ihan hirvittää. Uusille jäsenille on keväällä luvassa kurssi ja monenlaista on suunnitelmassa muillekin jäsenille. Perinteiset uimahalli- ja punttisalivuorot jatkuvat kesään saakka ja kevätkokouskin on tässä jossain välissä (seurakaa WWW-sivuja).

Kilpailijat treenaavat jo tulevaa kautta varten, ja ihan syystäkin. Koskimelonnan seuramestaruus tuli jo toisena vuotena peräkkäin, eikä siitä helposti luovuta. Retkiporukka taas suunnittelee jo kuumeisesti tulevan kesän retkiä ja varmaan seuramme edustajat koluavat lukuisia vesistöjä tänäkin vuonna.

Muitakin tapahtumia tulee olemaan ja hommia riittää. Vain tekijöistä on pula. Mikäli intoa riittää, niin mukaan vaan. Uusia ohjaajia olisi tarkoitus kurssittaa ja nuorten leiri vaatii tekijöitä. Lisäksi kalusto- ja vajatalloissa haluaisin nähdä uusia kasvoja.

Jäsenkirjeen kasaaminen siirtyi takaisin sihteerille ja jäsenasiat (pl.jäsenrekisteri) siirtyivät puheenjohtajan harteille. Nyt pyydänkin hieman apua. Kun teette ikimuistoisia reissuja, niin pistäkää kuvia/juttuja tuleman, niin jaetaan kokemuksia.

Kaikista kiireistä huolimatta, nähdään vesillä.

Japani Lehtonen
sihteeri

Ja kuten tavallista, tätä sihteerin hengentuotetta löytyy sekä paperisena versiona että PDF-muodossa seuran WWW-sivuilta.

Taitto ja nitominen on suoritettu Oulun koneteekkareiden kopiokoneella.
Kannen tapahtumat sijoittuvat Hossaan.

AJANKOHTAISTA

Jäsenmaksut...

...on aika maksaa. Ohjeet takakannessa.

Uimahallivuorot alkoivat

Raksilan hallin remontti on vihdoin päättynyt, HipHei !

Vuoro on perinteisesti lauantaisin 19-21.

Tarkoitus olisi pelata joskus pooloa 18.30-19.30 naapuriseuran kanssa, joten kaikki asiasta kiinnostuneet järjestäytykää ;)

Tottakai hallilla treenataan eskimokäännöksiä ja pidetään tuntumaa yllä, mutta tarkoituksena on myös järjestää jossain vaiheessa reskutustreenejä ja jotain kivaa nuorille.

Muistakaa laittaa nimi vihkoon !!!

Punttisalivuorot ovat käynnissä

Seura tarjoaa jäsenistölleen kunnan ylläpitämiseen kuntosalivuoron.

Paikka: Värtön kuntosali
(Kurkelantie 4, 90230 Oulu)

Aika: Tiistaisin 18.00-20.00



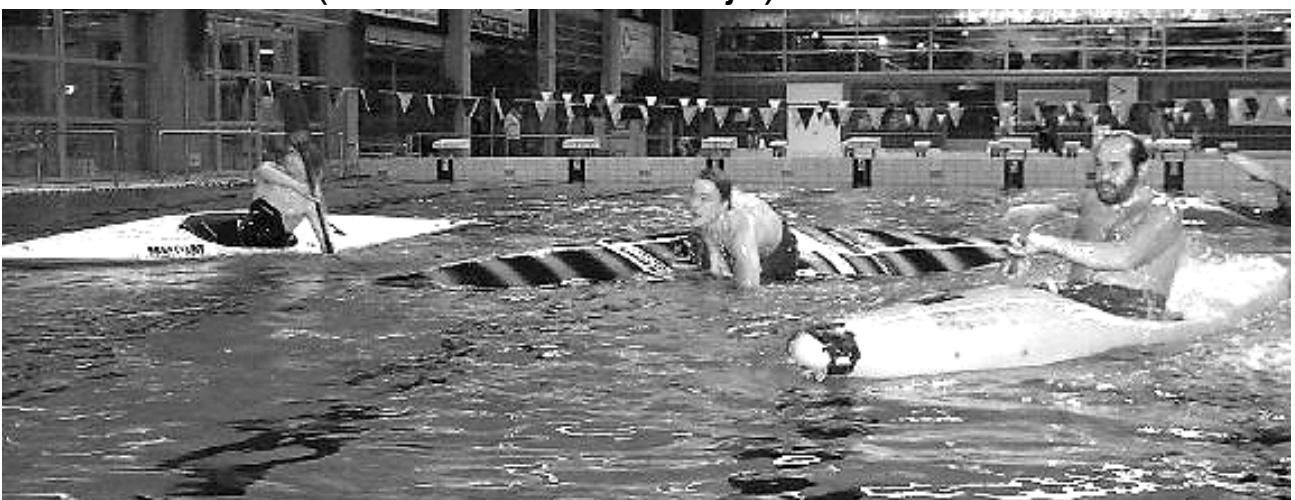
Nokkalaan ja Tukkipaareen...

...käy ensi kesänä yksi ja sama avain, jonka jäsenmaksunsa maksaneet saavat keväällä lunastaa Keskussuutarilta (Kauppurienkatu 23). Nokkalan lukko vaihdetaan keväällä ja lisätietoja saa toiminnajohtajalta.

TAPAHTUMIA 2002

Vaikka lumi on vielä maassa ja järvet jäässä, niin nyt on mitä sopivin aika suunnitella tulevaa melontakautta. Alla on vasta jonkinmoista runkoa mitä tässä kevään/alkukesän kuluessa tehdään. Lisää saa ehdottaa/järjestää enkä usko että kukaan estelee jos haluat ottaa jonkin tapahtuman järjestämisen harteillesi.

- Tiistaisin 17-19 kuntosalivuoro Värtössä.
Perinteistä kunnon ja voiman ylläpitoa
- Lauantaisin uimahallivuoro Raksilan hallissa 19-21
Eskimo- ja reskutustreenejä, kilpailijat testailee, nuorten ja uusien ohjaajien kurssitusta ja satunnaisesti pooloa
- Seuran 20v juhlat. Aika ja paikka ovat vielä avoimia. Jos kiinnostaa olla mukana järjestämässä, niin yhteys puheenjohtajaan
- Nuorten melontaleiri. Sekä ohjaajia että leiriläisiä kaivataan. Ilmoittelua lähempänä kesää. Kiusatkaa nuorisajaoston vetäjää, jos kiinnostusta
- Vajatakoita sekä Nokkalassa että Tukkisaarella
- Kiiminkijoki- ja äitienpäivämelonnat jos/kun vesitilanne sallii
- Jäsenten omat melontaillat
- Yleisömelonnat
- Kurssi(t) aloittelijoille
- Suunniteltuja ja ex-tempore-tyyliin tehtyjä retkiä
- Kevätkokous (seuraa WWW-sivuja)



ESKIMO

Uimahallivuorot alkavat (vihdoinkin) ja on aika treenata kesää varten. Uimahallissa ei ainoastaan pidetä yllä tuntumaa kajakkiin, vaan myöskin treenataan turvallisuuteen liittyviä tekniikoita. Näistä eskimokäännös on suosituin ja tässä hieman taustaa.

Eskimokäännös tulee nimensä mukaisesti eskimoilta, joille eskimokäännöksen epäonnistuminen jäisillä vesillä oli kohtalokasta. Ajan myötä tekniikoita on syntynyt lukuisia erilaisia, mutta yhteisenä tekijänä on edelleen kajakin kääntäminen oikein päin kaatumisen jälkeen. Eskimokäännös ei ole mikään melontataidon mitta tai 'suuri huipennus', vaan kyseessä on perustaito jota tarvitaan niin joella kuin merellä.

Itse eskimokäännöksen teko perustuu hyvin paljon lantioliikkeeseen. Mela/kädet auttavat liikettä ja antavat tukea. Mikäli et ole koskaan kaatunut, kannattaa ensimmäisenä harjoitella kaatumista. Opetella miltä tuntuu olla pää alaspäin vedessä ja kuinka pysyä nurin olevassa kajakissa. Vasta kun kaatuminen ei ole pelottava asia, voi eskimokäännöstä alkaa harjoittelemaan.

Eskimokäännöstä ei opi kuin harjoittelemalla. Aluksi kannattaa opetella lantioliikettä ilman melaa esim. reunan, kaverin tai rataköysien avulla. Kun kajakki kääntyy kevyesti parilla sormella on aika ottaa mela kouraan.

Ennen kuin pääset altaalle, tässä kotiläksyksi muutamia asioita :

- Vartalon ja kajakin tulee olla yhtä eli jalat tulee tukea hyvin jalka- ja reisitukiin.
- Kääntäminen tapahtuu lantiolla, ei käsillä.
- Pää tulee viimeisenä. Jos nostat päätä ylös, samanaikaisesti käännät lantiolla kajakkia nurin. Alussa voit harjoitella 'kurkottamalla pohjaan'.
- Melan lavan tulee kulkea pinnan suuntaisesti, ei pohjaa kohti. Kaveri voi pitää melaa pinnalla harjoittelun aikana.

Altaalla on porukkaa, joka kyllä neuvoa ja opettaa tarvittaessa. Hyviä apuvälineitä harjoittelussa ovat uimalasit ja 'nenäklemmari'.

- Altaalla tavataan, Japani

JÖHTOKUNTA JA TOIMIHENKILÖT VUODELLE 2002

Puheenjohtaja Risto Salow <i>p.040-7441709</i> <i>pj@kc.fi</i> Jatulikivenkatu 4 A 3, 90240 Oulu	Sihteeri Tapani Lehtonen <i>p. 040-5912563</i> <i>sihteeri@kc.fi</i> Yliopistokatu 44 B 315,90570 OULU
Toiminnanjohtaja Esa Veijola <i>p.040-5840845</i> <i>tj@kc.fi</i>	Nuorisajaosto Timo Wirkkala <i>p.0400-586687</i> <i>timo.wirkkala@sonera.com</i>
Koskimelontajaosto Keijo Järvenpää <i>p.040-5275588</i>	Retki- ja kuntoajaosto Jukka Eilola <i>p. 050-3067897</i> <i>jukka.eilola@rautaruukki.com</i>
Jenni Eckhardt <i>p. 040-7069035</i> <i>Jenni.Eckhardt@vtt.fi</i>	Teemu Heikkinen <i>p. 040-573 3647</i> <i>teemu.heikkinen@nokia.com</i>
Petri Leukkunen <i>p.0400-908985</i> <i>petri.leukkunen@sonera.com</i>	Rahastonhoitaja Jari Holappa <i>p.(08)5363384</i> <i>rahastonhoitaja@kc.fi</i>
Varajäsen: Virpi Kainua.	Varajäsen: Piia Kammonen

Jos kysyttävää, ota rohkeasti yhteys seuraavasti:

Kalustoasiat ja vuokraus: Toiminnanjohtaja

Jäsenyysasiat: pj.

Melonnat ja melotukset: jaostot / tj. / vetäjät

Pöytäkirjat, jäsenkirjeet ja jäsenrekisteri: Sihteeri

Ja jos ette tiedä keneltä kysyä niin kiusatkaa puheenjohtajaa tai toiminnanjohtajaa. Sihteeri siirtyy hermolomalle.



**Silmälääkäri
Juha Veijola**



JÄÄLINFYSIOTERAPIA

Jäälino ostoskeskuksessa
puh. 08-8176 240
fax. 08-8167 288

TUULA MERTALA

Fysioterapeutti
puh. 040-5546 681

Fysioterapiaa läheteellä ja ilman.
Neurologiset hoidot, akupunktio,
vyöhyketerapiaa, hierontaa.

Yhteistyössä :
Medivire
KELA / (Kansaneläkelaitos)

Jäsenmaksut v.2002

Kaikki jäsenedut, myös 50% alennus vuokrista ja Meloja-lehti pysyvät ennallaan.

Seuran tilinumero on: 800013-70657836

**Jäsenmaksu vuodelle 2002 on 38 € / henkilö tai perhe
(+liittymismaksu uusille jäsenille 34€, sis. peruskurssin yhdelle)**

Eräpäivä : 31.1.

Viitenumerosi on tulostettu kirjekuoren etupuolelle oikeaan alakulmaan.

Mikäli viitenumero puuttuu tai onnistuit tuhoamaan sen, ota yhteyttä sihteeriin tai puheenjohtajaan.

Vuokraushinnasto v. 2002

Hinnat ovat K&C:n johtokunnan vahvistamat.

Pidätämme oikeudet hinnanmuutoksiin.

Hintoihin kuuluvat tarvittava määrä liivejä ja meloja sekä kypärät.

Lisäksi kajakkiin kuuluu aukkopeite ja kumiveneeseen varustepönttö.

kalusto & aika	Kajakki	Kanootti tai kaksikko	Kumivene (perämoottorilla)	Traileri
1 vrk	25 €	30 €	80 € (120 €)	25 €
Pe-Su	50 €	70 €		50 €
Viikko	125 €	150 €	400 € (600 €)	100 €

Mikäli jäsen vuokraa kalustoa OMAAN KÄYTTÖÖNSÄ, on hän oikeutettu 50% alennukseen listahinnoista.