

Jäsenkirje 4/99



*Kiiminkjoen Melojat ry*

## Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	2
Retkijaosto	3
Valmennus	4
Syyskokous-info	6
Ajankohtaista ja muuta	7
Post Scriptum	8

Kiiminkijoen Melojat 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](mailto:kjme@pp.inet.fi)

Tämä läpyskä on julkaistu paperiversiona  
sekä HTML-muodossa internetissä.

Läpyskän teosta vastasi seuran toimitussihteeri

Tapani Lehtonen

Seuraava ilmestyy joskus ensi vuosituohannella.

Palaute on tervetullutta.

# Retki- ja kuntojaos

## Retkisuunnitelmat vuodelle 2000

Olemme valinneet suosituimmat retket, mutta jos vetäjiä löytyy niin muitakin retkiehdotuksia voi lisätä tai vaihtaa kohdetta. Nämä olisivat varmoja vesitilanteen huomioiden.

6.5. lauantai	Sanginjokiretki
13.5. lauantai	Kutujokiretki
20.5. lauantai	Kiiminkijokiretki
28.5. viikonloppu	Livojokiretki
4.6. sunnuntai	Kiiminkijokimelonta
10-11.6. viikonloppu	Kitkajokiretki
23-30.6. viikko	Lapin melontaretki Rommaenolle
15-16.7. viikonloppu	Meriretki Kropsuun

RS

Lisää voi kysellä

Risto Salowilta (Puh. 040 7441709, EMail : risto.salow@pp.inet.fi)

ja Tapani Lehtoselta (Puh. 040 5912563, EMail : kuuhullu@kolumbus.fi)

Ja kalustoa Esa Veijolalta (Puh. 040 5840845 , Email : kjme@pp.inet.fi)

## REENAAMAAN !

Hyvän fyysisen kunnan perustana on säännöllinen ja nousujohteinen harjoittelu. Harjoittelu on mitoitettava tavoitteiden pohjalta. Tällä palstalla tullaan opastamaan sinua kuntosi kohottamisessa. Oheinen ohjelma on laadittu normaalikuntoiselle ja terveelle, kunnostansa kiinnostuneelle melojalle. Ohjelman tavoitteena on peruskestävyyden ja voimaominaisuuksien kohottaminen.

Tulkintaohjeita: Jokaiseen kestävyysharjoitukseen on laitettu sykelukku. Ihmisen sykeraajat riipuvat iästä ja kunnosta. Iäkkäämmälle ihmiselle taulukossa olevat sykkeet voivat olla liian suuret. Peruskestävyysharjoituksessa vauhdin pitäisi olla sellainen jossa puhuminen lenkkikavarin kanssa on vielä mahdollista, alin paita on märkä ja pipo on hiessä. Mikäli puhe ei kulje ja hengitys alkaa olla puuskuttamista ollaan jo vauhtikestävyysalueella. Kuntopiiriharjoitukset: 3x5x25"/35"/2', kolme kierrosta, viisi liikettä, 25 sekuntia työtä, 35 lepoa. Jokaisen kierroksen jälkeen 2:n minuutin paussi. Liikkeet voit valita itse. Esim. haaraperushyppy, varpaillenousu, etunojapunnerrus, vatsalihasliike, nyrkkeilyäkin hakkaaminen, askelkyykky, hyvää huomenta, jalkojen sivultanosto, taljat Kestovoimaharjoitukset: 3x3x20/1'/3', kolme kierrosta, kolme liikettä, 20 toistoa/ liike, minuutin paussi liikkeen jälkeen, 3:n minuutin paussi kierroksen jälkeen. Valitse painot siten että pystyt suorittamaan toistot ripeään tahtiin. Vaihtelee suoritustempoa sarjojen välillä. Kahden viimeisen sarjan pitäisi tuntua vaikealta. Liikkeet voivat olla esim. penkkipunnerrus, kulmasoutu, kevennetty leuanveto, alatalja, rinnalleveto, askelkyykky, vatsa, kiertovatsa, selkä, tai hauis. Valitse liikkeet siten että ne kuormittavat eri lihaasryhmiä, vaihda liikkeet parin viikon välein. Muista perusteellinen lämmittely ennen kuin alat pelaamaan painojen kanssa! Seuraa leposykettä, venyttele riittävästi. Syö ja nuku hyvin ja ennen kaikkea nauti liikunnasta.

**REIPASTA SYKSYÄ. TIKKIS.**

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	H/vk
47	TVJ 30' 120-130	LEPO	LEPO	KP 3x5x20"/ 40"/2'	LEPO	HALLI	LEPO	2
48	TVJ 30' 120-135	KP 3x5x20"/4 0"/2'	LEPO	UINTI 20'	LEPO	HALLI VETOJA 135-150	LEPO	2.5
49	HIIHTO 40' 125-135	KP 3x5x25"/3 5"/2'	LEPO	KP 3x5x25"/ 35"/2'	KÄVE- VELY 60' <100	HALLI	LEPO	3.5
50	KP 3x5x25"/ 35"/2'	UINTI 30'	LEPO	KP 3x5x25"/ 35"/2'	HIIHTO 30' 125-135	20 KM ERGO- TESTI	LEPO	4
51	HIIHTO 60' 125-135	UINTI 30'	KP 3x5x25"/ 35"/2'	LEPO	HYVÄÄ JOULUA	LEPO	HIIHTO 40' 130-135	3
52	KV 3x3x20/ 1'/3'	HIIHTO 45' 135-140	LEPO	KP 3x5x25"/ 35"/2'	ONNEL LISTA U V:TTA	LEPO	HIIHTO 40' 125-135	3
1	LEPO	HIIHTO 45' 125-135	KV 3x4x20/ 1'/3'	UINTI 30'	LEPO	HALLI VETOJA 140-155	HIIHTO 40' 125-130	3.5
2	KP 3x5x25"/ 35"/2'	HIIHTO 60' 125-135	LEPO	KV 3x4x20/ 1'/3'	HIIHTO 30' 135-140	20 KM ERGO- TESTI	LEPO	4

TVJ= tasvauhtinen juoksu KP=kuntopiiri KV=kestovoima “=sekuntia ‘=minuuttia

**Taivalkosken melontarata alkaa olemaan kosken ja ratavarusteiden osalta silausta vaille valmis. Rodeomonttu viritetään tulevana suvena toimivaksi. Montusta rakennetaan pienoismallu ja vähän veden aikaan toteutetaan luonnossa. Ensi kesänä avataan kilpailukausi 10.6. Juhannuksen jälkeen on Polarica Cup –osakilpailu ja 5.-6.8. slalomin SM-kilpailut.**

**Toimitsijatehtävistä kiinnostuneet voivat ilmoittautua Esalle ([kjme@pp.inet.fi](mailto:kjme@pp.inet.fi), 040-5840845).**



## *Syyskokous-info*

Oli sunnuntai 7.11. kun pidettiin historiallinen syyskokous. Harvinaiseksi kokouksen teki mm. runsas osallistujakaarti. Mutta kaikista suurin muutos syntyi, kun päätökset seuran nimen muuttamisesta tehtiin. Kokous päätti yksimielisesti muuttaa nimen ja nimiehdotuksista K&C oli ylivoimainen. Uusi nimi vahvistetaan ylimääräisessä kokouksessa 4.12. klo 18.45 Oulun uimahallin kahviossa. Muitakin päätöksiä toki tehtiin: Pitkän väännön jälkeen puheenjohtaja päätti jatkaa tehtävissään ja pienten sekoilujen jälkeen uusi johtokunta sai tarvittavat toimihenkilöt (katso alta).

Jäsen- ja liittymismaksuja selkiytettiin samoin kuin liittymistekniikkaa. Liittymismaksu nostettiin 200 markkaan (sis. kurssin) ja itse jäsenmaksu muuttui 200 markkaan/talous. Uutta jäsenmaksussa on että nyt siihen sisältyvät kaikki erilliset maksut. Kalustomaksua ei enään peritä ja Meloja-lehti sisältyy myös maksuun.

Korotuksesta huolimatta maksu on edelleen pieni. Lisäksi jytkyjen korvaaminen paremmalla kalustolla vaatii valuuttaa, niinkuin Taivalkosken kisat, jotka eivät välttämättä tuo alkuun voittoa... Myös haaveet paremmista toimitiloista ovat kovempia kuin koskaan.

### Johtokunta vuodelle 2000 :

Puheenjohtaja Petri Leukkunen

Esa Veijola

Timo Wirkkala

Tapani Lehtonen

Timo Tervo

Risto Salow

Pekka Savolainen

Keijo Järvenpää

Pekka Huttunen

Jukka Eilola (varalla)

Mika Tikkala (varalla)

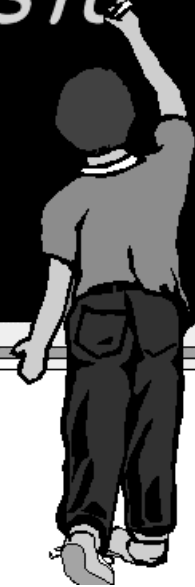
Risto Salow jatkaa retkijaoston johdossa,

Wirkkalan Timo otti harteilleen nuorisajaoston ja

Keijo 'keke' Järvenpää vastaa koskijaoston puuhista

# Ajankohtaista

**UIMAHALLIVUOROT JATKUVAT  
ENTISEEN MALLIIN LAUANTAISIN 19->  
KUNNES TOISIN ILMOITETAAN !  
Uimahallivuoron yhteydessä kokeillaan  
punttisalivuoroa ainakin jonkin aikaa.  
Klo. 19.15 – 20.15**



**Seuran 'perinteiset' pikkujoulut vietetään 17.12.  
Klo 19.00**

**Tarjolla ruokaa, juomaa ja hauskanpitoa.  
Kenties joulubugikin on liikenteessä.  
Seura avustaa pienellä osuudella ateriointia.**



## Post Scriptum

### Kesä meni jo...

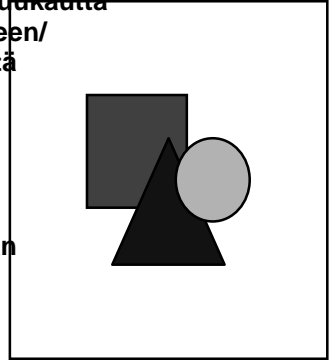
... ja taas on edessä melojan ´raskaus´. Monta kuukautta odottamista. Älkää kuitenkaan vaipuko masennukseen/sohvan pohjalle, sillä kyllä talvellakin tekemistä riittää. (Kolapartio, jos ei muuta).

Tulevaa kesää suunnitellaan jo tohinalla eikä aiheetta. Taivalkosken kisat ja mahdolliset vajahankkeet imevät seuran resurssit tarkkaan. Erityisesti Taivalkosken sm-ym.kisoihin on työväen tarvetta. Kaikki joilla on ylimääräistä energiaa, sekaan vaan.

Nokkalaan saatiin laituriluiska ja jätepalloilla saatiin lattiaa aikaiseksi. Kiitokset talkoolaisille.

Ainoa ikävä puoli oli että aina samat naamat tekevät kaikki työt. Luulisi että muitakin toiminnan pyörittämisestä ja pienistä puuhastelusta kiinnostuneita olisi tämänkokoisessa seurassa. Kaiken kun pitäisi olla valmista (Huoh!).

Lopuksi onnittelut tuoreille vanhemmille, joita löytyy useampia. On hyvä että seuran jäsenistö, jos ei muuten niin luonnollisesti, kasvaa ;-)  
Kersatkin vesille, maksoi mitä maksoi !



### ***Lähtölaskenta talveen on alkanut : Viimeinen vedessä on eskimo***



Ps. Hyvää joulubugin odottelua, nähdään ensivuosituhannella...