

Ohjeita melontaan Joogaopiston kurssille ke-su 17.-21.7.2019

Kurssin aikana tehdään kolme 10-12 kilometrin järvimelontaa rauhallisella tempolla. Käytössä on yksikkö- ja kaksikkoretvikajakkeja. Avokanootti ja koskikajakki eivät käy.

Sade ei estä melontaa, mutta ukkonen tai liian kova tuuli estävät. Matkapuhelin on retkillä vain melonnanohjaajilla. Ohjaajilla on myös ensiapuvälineet ja pieni kajakkien korjaussarja.

Kurssilainen tarvitsee mukaansa:

- Aikaisempaa melontakokemusta.
- Melontakunnossa olevan retvikajakkin, aukkopeiton, melan ja melontaliivin.
- 10 ensimmäiseksi varannutta saa noin 80 euron lisämaksusta Saarijärven Ladulta melontavarusteet (muovikajakki, aukkopeitto, mela, melontaliivi), jotka tuodaan paikalle.
- Päälle sään mukainen ulkoiluvaatetus tai melontavarustus (perjantain iltamelonnan tauolla saattaa lämmin lisävaatetus olla tarpeen).
- Kengät tai tossut, joilla voi astua veteen lähtiessä ja rantautuessa.
- Varavaatteet ja pyyhe vedenpitävään pussiin.
- Lippis, huivi tai puffi suojaamaan päätä auringolta.
- Sade- ja uimavarusteet.
- Pullo juotavaa varten ja pientä evästä (Joogaopistolla niitä ei myydä).
- Termospullo. Opiston ruokailun jälkeen voi tehdä eväät ja ottaa kahvia tai kuumaa vettä omaan termospulloon.
- Vastuskuminauha melonnan tekniikkaharjoittelua varten (= jumppakuminauha)
- Kiikari linturetkelle (ei pakollinen)

Lisätietoja kurssin melonnasta:

* Sonya Zouiter,
sonya.zouiter@gmail.com,
0500 330 756

* Anssi Orrenmaa,
anssi.orrenmaa@nic.fi,
050 352 1114

* Juha Karvinen,
juha.karvinen@runtech.fi,
0400 55 99 08

