

Ohjeita melontaan Joogaopiston kurssille pe-ti 14.-18.7.2023

Kurssin aikana tehdään kolme 10-12 kilometrin järvimelontaa rauhallisella tempolla. Käytössä on yksikkö- ja kaksikkoretkikajakkeja. 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 melontaretkille:

- Aikaisempaa melontakokemusta kajakeilla
- Melontakunnossa olevan retkikajakin, aukkopeiton, melan ja melontaliivin
- 10 ensimmäiseksi varannutta saa 90 euron lisämaksusta melontavarusteet (muovikajakki, aukkopeitto, mela, melontaliivi), jotka tuodaan paikalle.
- Päälle sään mukainen ulkoiluvaatetus tai melontavarustus (iltamelonnan tauolla saattaa tulla kylmä, joten lämmin lisävaatetus voi olla tarpeen)
- Kengät tai tossut, joilla voi astua veteen lähtiessä ja rantautuessa
- Varavaatteet ja pyyhe vedenpitävään pussiin
- Lippis, huivi tai puffi suojaamaan päätä auringolta
- Halutessa sadevarusteita ja uima-asu
- Juomaa riittävästi **omaan pulloon** ja **pientä evästä** (Joogaopistolla vain pieniä patukoita myynnissä)
- Opiston ruokailun jälkeen voi halutessa tehdä sämpylöitä evääksi ja ottaa kahvia tai kuumaa vettä **omaan termospulloon**.

Lisätietoja melonnasta:

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

Seppo Rautiainen
seppo@kajoo.fi
044 2416495

Sami Ryti,
sami.ryti@gmail.com
050 4459959

kurssista:

Tuija Aaltonen
tuija.c.aaltonen@gmail.com
0400 961887

Antti Mäkipää
antti.makipaa3@gmail.com
040 7223089

