



Molskis!

Soutu- ja Kuntoseura Joutele tekee pitkäjänteistä työtä soutu-urheilun parissa. Seurallamme on 2 miesjoukkuetta ja 1 naisjoukkue. Meillä on 4 ensiluokkaista joukkuesoutuvenettä, eli kilpajakkojenvenettä. Soutuharjoitustemme lähtöpaikka on Vartiokylän ranta- ja venekerholla Vartiokylänlahdella. (ks. www.joutele.fi)

Nyt laajennamme toimintaamme ja perustamme **Kuntosouturyhmän**. Jos omaat kohtuullisen kestävyystason ja olet sitkeä ja pitkäjänteinen, olet juuri oikea henkilö. Kutsumme Sinut mukaan tutustumaan vaativaan lajiin, jossa riittää haasteita vielä viiden vuoden harrastamisen jälkeenkin. Eduksi on, jos omaat hyvän rytmittäjän, perusvoimatason ja keskivartalon hallinnan. Toki soutu kehittää näitä kaikkia, mikäli jokin osa-alue on päässyt repsahtamaan. Kyse on siis soutu-urheilusta, joka on jotakin aivan muuta kuin mökkisoutu. Jalat ovat kiinni jalkatuissa ja penkki liikkuu. Soutu tapahtuu yhdellä airolla ja pääosan työstä tekevät jalat. Laji vaatii hyvän keskivartalon tuen ja lopuksi otetaan avuksi kädet ja selkä. Kuulostaa helpolta, mutta lupaamme, että haastetta löytyy. Toimiminen joukkueena luo oman lisäsvynsä. Seuraamme kunnan kehittymistä testeillä ja halukkailla on mahdollisuus kokeilla kilpailemistakin. Talvikausi harjoitellaan yhdessä ergosoutulaitteilla kunto-ohjelman mukaisesti.

Etsimme siis miehiä ja naisia mukaan iloiseen ja mukavahenkiseen porukkaamme. Tervetuloa tutustumaan lajiin harjoituksiimme, jotka ovat tiistaisin ja torstaisin klo 17.30 ja sunnuntaisin klo 16.30 Vartiokylänlahdella. Ota rohkeasti yhteyttä! (Huom. harjoittelutauko 7.7 -29.7.2010)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Eeva Rahikka , eeva.rahikka@pp.inet.fi

Kimmo Kuittinen, kimmo.kuittinen@kesko.fi

Jouteleen miesjoukkue:



Jouteleen naisia Sanna Stenin ja Minna Niemisen

opastettavina :

