

Melonta- tai kirkkovenesouturetki

Melonta ja kirkkovenesoutu on monipuolista liikuntaa ja soveltuu monelle. Kiirettä ei kannata pitää retkellä. Pääasia on liikunnan ilo ja yhdessäolo samalla veden läheisyydestä nauttien.

KESTO

- 60 min +

VALMISTELUT

- Suunnittele yhdistyksellenne räätälöity retki yhteistyössä paikallisen soutuyhdistyksen tai melontaseuran kanssa.
- Sää- ja myrskyennusteita on hyvä seurata ennen retkeä ja varautua mahdollisiin aikataulumuutoksiin sään vuoksi.

TOTEUTUS

- **Melonta:** Järjestäkää retki paikallisen latuyhdistyksen tai melontaseuran kanssa. Asiantuntevan oppaan avulla saa tietoa melontatekniikan lisäksi alueen historiasta, kulttuurista ja luonnosta. Jos mahdollista niin rantautukaa hetkeksi melontareitin varrella tarkkailemaan luontoa ja nauttimaan eväitä yhdessä.
- **Kirkkovenesouturetki:** Järjestäkää retki paikallisen soutuyhdistyksen kanssa. Kirkkoveneen vuokran hintaan sisältyy yleensä myös perämies yhdistykseltä. Soutamisen lisäksi aikaa menee kirkkoveneen laskemiseen ja nostamiseen vedestä sekä soututekniikan ohjeistukseen. Kirkkovenesoutu on yhteispeliä. Retken aikana saa kokemusta sekä

soutamista, että yhteen hiileen puhaltamista muiden soutajien kesken. Hengähdys- ja juomataukoja kannattaa välillä pitää. Myös lyhyt evästauko antaa energiaa soutamiseen.

- Säätilaa kannattaa seurata myös retken aikana ja kannustaa osallistujia arvioimaan omia voimia ja taitoja suhteessa säähän ja reittiin. Nauttikaa yhdessä veden läheisyydestä!

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Lämpimät vaatteet ilman ja veden lämpötilan mukaan
- Eväät ja vesipullo, tarvittaessa vaihtovaatteet
- Pelastusliivit

LISÄTIETOJA

- Melonnasta ja soudusta löydät lisätietoja: melontajasoutuliitto.fi ja suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/melonta sekä kuntien verkkosivuilta paikallisista soutu- ja melonta-keskuksista.

Pääasia on liikunnan
ilo ja yhdessäolo
samalla veden
läheisyydestä nauttien.