

31.3.2011

---

**Aurinkoinen tervehdys!**

Soutukausi alkaa kuukauden kuluttua ja siksi onkin hyvä aika käydä läpi muutama ajankohtainen asia soutu-harrastuksen aloittamiseksi. Tervetuloa kevät ja auringon lämpö! Sulata jää ja päästä meidät soutamaan!

**Soutu-harkat alkavat toukokuussa**

Soutu-harjoitukset alkavat perinteisesti vapun jälkeen. Tänä vuonna tuo maaginen päivä on tiistai 3.5. Toivotaan, että jäät ovat silloin sulaneet Tuusulanjärvestä ja veneet voidaan laskea vesille. Yleiset soutu-harjoitukset pidetään alkukesän ajan kolmesti viikossa, tiistaisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 18. Lähtö Gustavelundin rannasta. Muistathan olla paikalla hyvissä ajoin, viimeistään varttia vailla!

**Onhan maksut kunnossa?**

Soutaminen on edullinen harrastus. KeUn jäsenmaksulla (30 €/15 €), soudun toimintamaksulla (50 €) ja soutu-liiton lisenssillä (45 € / 20 €) olet vakuutettu ja voit harjoitella koko kesän seuran kirkkoveneillä, osallistua talvikaudella kuntopiireihin ja käyttää seuran omistamia ergolaitteita Keinukalliolla. Saat myös hyvät alennukset Power Centeristä ja KeUn muilta yhteistyökumppaneilta.

Soudun toimintamaksu tulee maksaa soudun tilille 207418 – 26259. Tekstikenttään kirjoitetaan Toimintamaksu 2011 ja oma nimi.

Laskun KeUn jäsenmaksun maksamista varten voit pyytää:  
[jasenasiat@keravanurheilijat.fi](mailto:jasenasiat@keravanurheilijat.fi)

Ohjeet Soutu-liiton lisenssin maksamiseksi:  
<http://www.soutu-liitto.fi/soutu-liitto/lisenssitiedot/>

**Oletko jo ilmoittautunut soutu-joukkueen vetäjälle?**

Mikä on kuntosi? Entä tavoitteesi? Kilpahenkinen harjoittelu miesten tai naisten kilpajoukkueessa, soutaminen kuntoilun kannalta sekajoukkueessa tai soutaminen juniorijoukkueessa (alle 23-v.)? Ilmoita kiinnostuksestasi joukkueen vetäjälle.

**Kilpajoukkue miehet**

Alpo Heikkilä 040-759 2038 ja Vesa Malila 050-546 1725, [vesamalila@hotmail.com](mailto:vesamalila@hotmail.com)

**Kilpajoukkue naiset**

Kati Pyykkönen 040-838 6894, [kati.pyykkonen@kolumbus.fi](mailto:kati.pyykkonen@kolumbus.fi) ja Anne Arvola 050-569 8579, [anne.arvola@kerava.fi](mailto:anne.arvola@kerava.fi)

**Juniorit**

Heidi Ruohonen 044-588 0113, [heisku\\_4@hotmail.com](mailto:heisku_4@hotmail.com) ja Kati Pyykkönen 040-838 6894, [kati.pyykkonen@kolumbus.fi](mailto:kati.pyykkonen@kolumbus.fi)

**Kuntojoukkue/sekajoukkue**

Inkeri Lepistö 040-701 9292, [inkeri.lepisto@kolumbus.fi](mailto:inkeri.lepisto@kolumbus.fi)

31.3.2011

---

### **Soutukoulusta kirkkovenesoudun perusteet**

Keravan Urheilijoiden suositut soutukoulut järjestetään touko- ja kesäkuussa. Soutukoulut ovat 4 viikon mittaisia ja harjoitukset ovat keskiviikkoisin klo 18 - 19.15. Ensimmäinen soutukoulu järjestetään toukokuussa 4.-25.5. ja toinen kesäkuussa 1.-22.6. Soutukoulun hinta on 50 €, KeU jäsenille 40 € ja Keski-Uusimaa-lehden klubilaisille 35 €. Soutukoulumaksu pitää olla suoritettuna KeU soudun tilille (207418 - 26259) ennen soutukoulun alkamista. Kuitit tarkistetaan ensimmäisellä kerralla.

Ilmoittautuminen soutukouluun tapahtuu sähköpostitse [soutu@keravanurheilijat.fi](mailto:soutu@keravanurheilijat.fi). Paikkoja on rajoitetusti, joten kannattaa olla nopea. Vinkkaa mahdollisuudesta soudusta kiinnostuneelle ystävällesi! Soutukoulun esitteen voit tulostaa KeUn nettisivuilta <http://www.keravanurheilijat.fi/images/docs/soutukoulu2011.pdf>

### **Testaa kuntosi ergomaratonilla 16.-17.4. Keupirtillä**

Keravan Keupirtillä soudetaan ergosoudun ensimmäinen SM-maraton 16. - 17.4.2011. Matkoina on maraton miehille sekä puolimaraton naisille ja nuorille. Koska kyseessä on SM-kilpailu, osallistujilla tulee olla Soutuliiton kilpailulisenssi (vuosi- tai kertalisenssi). Ergomaratonin osallistumismaksua, 20 euroa, ei peritä KeUn jäseniltä. SM-ergomaratonin yhteydessä on mahdollista soutaa myös ultramatkoja 100 km ja 24 h. Niillä ei kuitenkaan ole SM-arvoa. HUOM. Ilmoittautumiset 6.4. mennessä [www.ergomaraton.fi](http://www.ergomaraton.fi).

### **Kirkkoveneiden kunnostus yhteistyössä pääsiäisen jälkeen**

Kirkkoveneiden kunnostustalkoot pidetään Keupirtillä ennen soutukauden alkua arki-iltaisin tiistaista 26.4. klo 18 alkaen jatkuen koko viikon. Yhteyshenkilönä Jussi Vaakanainen. Kaikki mukaan! Ps. Soutujaoston uusi vene on nähtävissä Keupirtillä talkoiden aikana.

### **Perämieskurssi Keravalla 24.5.**

Keravan Urheilijat järjestää perämieskoulutuksen tiistaina 24.5. klo 17.30 alkaen Keupirtillä (Talmantie/Saviniementie, Kerava). Koulutus on avoin kaikille kiinnostuneille. Seura maksaa jäsenten koulutuksen.

Lisätietoa: Erkki Kilpeläinen [erkki.kilpelainen\(at\)elisanet.fi](mailto:erkki.kilpelainen(at)elisanet.fi), 0504016180.

### **Soutuasusteet kuntoon**

Soutujaosto on tilaamassa lisää viime kesänä hyviksi havaittuja soutupaitoja. Paita on KeUn logolla varustettu ja väriltään valko-vaaleansininen. Hinta on 36 euroa.

Tilaukset Erkki Kilpeläiselle [erkki.kilpelainen@elisanet.fi](mailto:erkki.kilpelainen@elisanet.fi) 15.4.2011 mennessä.