



# Tervetuloa Vipan soutuimiin!

Vihtavuoren pamauksella on pitkä ja maineikas historia soudun ja monen muun lajin seurana. Vipan soutujaosto tarjoaa liikuntaelämyksiä ja urheiluhaasteita monentasoisille soutuajille kuntoilijoista kilpasoutujiin. Viime vuodet tavoitteena onkin ollut nostaa Vipa soutu jälleen yhdeksi Suomen johtavaksi soutuiseuraksi, joka tunnetaan sekä kilpailumenestyksestä, tuloksekkaasta valmennustyöstä ja merkittävästä soutu- ja kilpailujen järjestämisestä ja johon vanhojen ja uusien soutuajien on mukava tulla.

## Harjoittelu

Avoveden harjoittelun aloitamme jäiden sulamisen jälkeen toukokuun alussa. Yhteisharjoitukset pidetään kahdesti viikossa, keskiviikkoisin klo 18 Laukaan Järvilinnasta ja sunnuntaisin klo 17 Jyväskylän satamasta.



Talvella joulukuusta huhtikuusta 2014 on yhteiset sisäseurajärjelyt joka sunnuntai klo 12–14 CrossFit -salilla, entisen Kankaan paperitehtaan alueella. Lisäksi järjestetään tekniikkavalmennusta, kuntotestejä, perinteinen Lapin lumileiri syksyllä ja kauden avajais- ja päättäjäistilaisuudet. Ergosoudun lisäksi soutuajat harjoittelevat aktiivisesti lajeina mm. hiihto, juoksu, pyöräily, suunnistus, sauvalenkit lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua unohtamatta.

Valmennustiimi suunnittelee ohjelman yhteistreeneihin ja rakentaa perusrungon talviharjoittelulle. Valmentajilta saa tarvittaessa apua myös yksilöllisen harjoitusohjelman rakentamiseen (maksullinen).

## Yhteydenpito ja tiedotus

Pääasiallinen soutujaoston viestintäkanava ovat Vipa-soudun Nimenhuuto-sivut treenien yhteydessä tapahtuvan tiedotuksen ja keskustelun lisäksi. Muita viestintäkanavia seuran verkkosivut ja Vipa-soudun Facebook-sivut.

### a) Vipa-soudun Nimenhuuto-sivut

[www.vipasoutu.nimenhuuto.com/](http://www.vipasoutu.nimenhuuto.com/)

– treeneihin, kilpailuihin, talkoisiin ym. tapahtumiin ilmoittautuminen ja niistä tiedottaminen sekä dokumenttien jakaminen (soutujaoston pöytäkirjat, treeniohjelmat jne.)

### b) Seuran verkkosivut:

[www.vihtavuorenpamaus.net/soutu](http://www.vihtavuorenpamaus.net/soutu)

– yleisinfo seurasta ulkoisille sidosryhmille, kilpailutiedotus ja veneiden vuokraustoiminta

### c) Vipa-soudun Facebook-sivut:

[www.facebook.com/pages/Vihtavuoren-Pamaus-soutujaosto](http://www.facebook.com/pages/Vihtavuoren-Pamaus-soutujaosto)

## Kalusto

Soutujaostolla on kolme kirkkovenettä, joista uusin Pikkumusta-kilpavene hankittiin vuonna 2013. Soutujaoston jäsenillä on myös yksikköjä ja vuorosoutuveneitä. Hankinnassa on myös parisoutuvene soutujaostolle soutu- ja kilpailutekniikan ja yhteisharjoittelun täydentäjäksi.





## Jäsenmaksu ja talous

Uudet soutajat ovat tervetulleita tutustumaan lajiin ja seuraan muutaman kerran ilmaiseksi. Kun soutukärpänen puraisee ja haluat liittyä seuraan, maksa Vihtavuoren pamauksen **jäsenmaksu 10 €** ja soutujaoston **toimintamaksu 50 €/vuosi** seuran tilille KSOP 522122-46898, FI22 5221 2240 0068 98 tai Nordea 131730-53595, FI68 1317 3000 0535 95. Muista mainita viitteessä **nimesi, soutujaosto sekä osoitteesi** jäsenkortin toimittamista varten. Jos haluat maksaa maksut liikuntaseteleillä, otathan yhteyttä jaoston puheenjohtajaan Reijoon.

Soutujaosto tarjoaa monen tasoisille liikkujille upeat mahdollisuudet kunnon ylläpitämiseen ja kasvattamiseen sekä kilpailemiseen, valmennusta, kilpailuja, ajanmukaisen kaluston harjoitteluun sekä kilpailujen osanottomaksuja ja majoituksia. Seuran jäsenkortilla saa myös alennuksia.

Soutujaoston perustoiminnan pyörittämiseen kuluu n. 8000 € vuodessa. Soutujaoston varainhankinta tapahtuu pääasiassa kalusteenkanto- ym. talkoilla sekä veneitä vuokraamalla ja sponsorisopimuksilla.

Soutujaosto järjestää myös Jyväskylä Soutunimeä kantavan kilpailun heinäkuun alussa. Se on osa Keski-Suomen soutucupia, johon kuuluu kolme eri paikkakunnilla pidettävää kilpailua.



---

## Yhteystiedot

### **Puheenjohtaja:**

Reijo Lahtonen, p. 0400 241 371  
reijo.lahtonen@metsakoneet.fi

### **Tiedotus:**

Heli Peltola, p. 050 413 2467  
heliapila@gmail.com

### **Valmennus:**

Nina Peltonen, p. 0400 911 1831  
nina.peltonen@kuntomaailma.fi ja  
Satu Niemelä, p. 050 591 5414  
satu.niemela@elisanet.fi

### **Joukkueen johtajat:**

Reijo Lahtonen (miehet), p. 0400 241 371  
reijo.lahtonen@metsakoneet.fi  
Virpi Ilman (naiset), p. 0400 647 136  
virpi@sisustusviolet.fi

### **Veneiden vuokraus:**

Harri Metsäranta, p. 050 520 1181  
harri.metsaranta@gmail.com

### **Väline-/talkoovastaava:**

Jorma Hytönen, p. 040 586 7460  
jorma.hytonen@skanska.fi