

Koskimelonnän alkeet Packrafteille 15.-17.6.2018 Ruunaan koskilla Lieksassa.

Järjestäjänä Melanvilauttajat ry, Jyväskylä. Järjestäjällä on järjestäjän vastuuvakuutus.

Vastuuohjaaja: Jari Kovanen, melontaopas, White water rescue technician

		kesto	sijainti	alkaa klo
perjantai 15.6.	Saapuminen pelipaikoille, leirytyminen * autojen vienti take outtiin		Haapavirta Haapavirta-Siikakosken loppu	n. klo 18
lauantai 16.6.	Koskimelontatreenit 1) Melonta 2) Lounas Koskimelonta- & köysitreenit 3) Leirytyminen ** Iltasauna? Illanvietto	2 3 2 1 1	Haapavirta Haapavirta - Neitikoski Neitikoski Neitikoski Neitikoski Ruunaan retkeily Leirissä	09:00 11:00 14:00 15:00 17:00 19:00
sunnuntai 17.6.	Melonta 4) Tauko Murroon alla Melonta Treeniä ja melontaa 5) lopetus, ruokailu shuttlet Lähtö kotiin / Kuusaamoon	1,5 0,5 0,5 1,5 1 1	Kattilakoski-Murroo Murroon jälkeen laavulla Siikakoskelle Siikakoski Siikakosken alla Siikakoski-Haapavirta-Siikakoski	09:00 10:30 11:00 11:30 13:00 14:00 15:00

Varustus Uimataito, kypärä, myös selkää suojaavat melontaliivit, pilli. Kypärää ja liivejä voi kysyä järjestäjältä, uimataito hankittava itse :)
Jos hankit heittoköyden, köyden paksuus vähintään 8 mm, pituus 10 - 20 m.

Majoitukset

* leiri Haapavirtan niskalla joko Kakkisenpyörteen itä- tai länsirannalla, ilmainen

** leiri joko Metsähallituksen leiripaikalla (ilmainen, puucee & liiteri, pienehkö nuotiopaikka) tai Ruunaan retkeilykeskuksessa (mökki / aitta / telttu, keittorakennus, katetut nuotiopaikat, yöpyjä hoitaa varaamisen itse)

shuttlet

Lopetuspaikkaan Siikakosken alle on vietävä perjantaina sen verran autoja, että saadaan noudettua sunnuntaina Haapavirtalle jääneet autot pois.

Treenit

- 1) Turvallisuus koskissa: uinti, laskulinjan valinta, perustekniikkaa. Haapavirta lasketaan muutamaan kertaan.
- 2) Sileän melontatekniikka, tehokas eteenpäin melonta, taakse & sivuille melonta
- 3) Stopparimelonta, uimarin pelastaminen heittoköydellä. Neitikoski lasketaan muutamaan kertaan, ja uidaan ainakin kerran.
- 4) Melontatekniikan kertaus, laskulinjan valinta
- 5) Laskulinjan valinta, treeniä lossaukseen, virrasta poistumisiin ja virtaanlähtöihin.

Jos porukka tulee perjantaina hyvissä ajoin, voidaan meloa jo silloin ja mahdollisesti ehditään käymään varusteasiat läpi. Lauantai-illaksi voisi ehkä varata saunan Ruunaan retkeilystä?