

## AVANTOJAOSTO

Saunat lämpiävät Hyvinkään seurakunnan leirikeskuksessa, Sääksjärventie 146

sunnuntaisin klo 15.00 – 19.00

keskiviikkoisin klo 17.00 – 20.00

### KAUSIMAKSU

	JÄSENET KAUSI	JÄSENET KERTA	MUUT KERTA	ALLE 19V
SYKSY	25€	4€	5€	EI MAKSUA
KEVÄT	40 €	4€	5€	EI MAKSUA
	1.KERRALLA KÄTEISELLÄ TAI PANKKITILILLE	LASKUTETAAN KAUDEN PÄÄTTEEKSI PANKKISIIRTO YHTEYSTIEDOIN TÄYTETTÄVÄ	JOKAISELA KERRALLA LIPPAA- SEEN	

\***Saunaisännäksi** on lupautunut Hannu Kurppa 040 – 558 4925

\***Ilmoittaudu** Hannulle, jos voit olla **tuuraamassa** saunan päälle laittamisessa tai sulkemisessa.

### AVANTOUINTI TUTUKSI

\*Miksi avantoon?

\*Avantouinnin terveysvaikutukset

\*Talviuimarin varusteet

\*Uudet harrastajat opastamme avantoon

Sunnuntaina 16.11.2008 klo 15.00-15.30

## Jouluaattona 24.12.

\* saunomme ja uimme kuusen ympäri klo 7.00 – 10.00.

\*Ei saunamaksua

Avantouintia **Klaukkalassa**, Valkjärven Tiiranrannassa

Nurmijärven kunta pitää avannon auki läpi talven.

Pukukoppiin voi hankkia **avaimen** Klaukkalan suutarilta, Gunnarintie 1  
Klaukkala

## Avantouinnin SM-kilpailut

\* 6 – 8 helmikuuta 2009 Imatralla

\*Sarjat: \* 25m ajanotolla,

\* 25m ilman aikaa

\* kastautumine

\*viestiin, neljän uimarin joukkue . Voit kerätä oman joukkueen

**Huom.** jos et harrasta kylmänveden uintia tai avantoa, tule muuten vaan saunomaan.

Tapaamisiin saunan lauteilla! Avantojaosto

## MELONTA

Melontakausi avovesillä alkaa olla ohi tältä vuodelta, mutta hallissa kautemme jatkuu.

Retkeilimme kesällä Vantaanjoella löytäen useita kiviä, kaatuneita puita ja jopa kaivon kansi. Kallahdella tutustuimme uuteen melontakeskukseen, Kuolimo kierrettiin ja Porkkalassa kävimme haistelemassa lisää meren tuulia.

Siis suuntaamme uimahalliin 25.10. alkaen klo 9.00. Tapaamme uimahallin pihalla 15 - 10 min. aikaisemmin ja kannamme kajakit halliin. Melonnan jälkeen kahvittelemme ja kannamme kajakit yhdessä takaisin traileriin. Aikataulutiedot kannattaa tarkistaa sivuiltamme: <http://www.suomenlatu.fi/nurmijarvenlatu/>. Jatkamme uimahallissa jokaisena parittomana viikkona koko talven huhtikuulle asti. Tietysti juhlapyhät ja hiihtoloma muuttavat aikataulua.

Kiitoksia kaikille teille keskiviikkomelontaan osallistujille. Tänä kesänä oli ilahduttavan runsaasti melojia Säöksissä. Kiitokset erityisesti kaikille vetäjille ahkeruudesta.

Kaksi melontakurssia ehdimme myös pitämään ja molemmilta saimme uusia innokkaita melojia joukkoomme.

Tästä on hyvä jatkaa.

Annemari

## RETKEILY

### 1. Sunnuntai sauvakävely

~C lumikengät - hiihto, kelien mukaan

\*2 kertaa/kk sunnuntaisin klo 14.00, lenkin jälkeen avantosauna

\*kesto 2-3 h

\*2.11./16.11./30.11./14.12

### 2. Lapin hiihtomatka

\*Suomen ladun Akumaja varattu viikko 13 = 21 - 28.3.2009

-maja sijaitsee Saariselän yläpuolella Karigasniemellä, luonnonhelmassa

-yhteiskuljetus pikkubussilla tai kimpakyydeillä

\*Sitova ilmoittautuminen 30.11.2008

\*Tiedustelut iltaisin ja ilmoittautuminen Pauli 040 - 822 9455

### 3. Retket kansallispuistoihin ilmoitetaan Nurmijärven Uutisissa

### 4. Pikkujoulu patikka 29.11. tai Itsenäisyyspäivän aikaan (ilmoitetaan erikseen)

Pauli