



Sivakka

HEINOLAN LATU ry:n tiedotuslehti n:o 1/2002

Internet: www.phnet.fi/public/heinolanlatu

Suomen Latu myönsi Vuoden 2001 Liikuttaja -palkinnon Maa- ja kotitalousnaisten järjestölle. Liikuntalaulu kuului Maaseudun naisten Miljoonakilometriä kampanjaan, joka päättyessään vuoden 2001 lokakuussa oli saanut sadattuhannet naiset liikkeelle sekä yksin että ryhmissä.

Nytpä tahdon olla ma
oman kunnan huoltaja.
Terve kroppa, reipas mieli,
kerkeästi laulaa kieli.
Käyden, uiden, pyöräillen
viemme viestin edelleen.

Kunnan viestin kiikutan,
ViestiMaijaa liikutan.
Luuston näin saan kestäväksi,
pakaratkin pienemmäksi.
Sydän sykkii riemuiten
hyvää mieltä pumpaten.

Meissä voima asustaa,
liikkumista puolustaa.
Nuorna taivun notkeaksi
vanhanakin vahvemmaksi.
Reippaillen ja kävellen
takaan terveen huomisen.

Säv. P.J.Hannikaisen "Mökin laittaja"

Akumaja ja Akutunturi on tullut tutuksi jo monelle latulaiselle. Kuvassa Heinolan ladun "pakaranpienentäjät" Akutunturin laella tarkastamassa, olisiko laatikoon tullut uutta "postia".



LATULAISET!

Motto:

Lähteminen se on lenkkeilyssäkin vaikeinta (Urho Kekkonen)

“Luulen, että en olisi pystynyt viemään puolen vuoden harjoitusohjelmaani läpi ilman personal traineriani...Minä olin liian heikko...pelkkä tieto siitä, että minulla on treenari pakotti minut puskemaan eteenpäin...oli päiviä, jolloin en välttämättä olisi halunnut mennä salille, muuta menin, koska oli sovittu...on helpompi pitää kiinni toisen henkilön kanssa tekemästään sopimuksesta kuin itsensä...olen oppinut pitämään hikoilusta ja rasituksesta...minä haluan jatkaa näillä suuntaviivoilla.” (Rockmusikko Toni Wirtanen, Fitness-lehti no 1/02) Kun kuulin ensimmäistä kertaa ammattinimikkeen personal trainer “treenari”, hymähtelin tätä “rahat pois”-mentaliteettiä. Mutta nyt - oman puolen vuoden kuntoiluromahdukseni jälkeen - olen iloinen, että minulla on naapuritalossa oma personal trainer, ystävä, joka soittelee ja kyselee iltakävelyille.

Sivakan lukijoissakin on varmaan niitä, jotka odottelevat “treenarin” kutsua saadakseen itsestään irti juoksu- tai kävelylenkin tai muuta kunnonkohotusta. Treenari voi olla perheenjäsen, naapuri, ystävä, työtoveri tai vaikkapa koira, joka vaatii päästä ulkoilemaan. Treenari voi olla myös kuntoiluryhmä, joka kokoontuu säännöllisesti.

Toisaalta lukijoissamme on varmasti niitäkin, jotka tunnistavat itsensä treenariksi, ts. kannustavat ja kutsuvat lähtemään kanssaan kuntoilemaan. Personal trainer -ammattilaiset ovat opiskelleet asiansa, laativat harjoitteluohjelmia ja ruokavaliosuunnitelmia, opettavat oikeita suoritustekniikoita, tutustuttavat uusiin lajeihin ja oikeutetusti saavat palkkion tekemästään työstä. Meistä jokainen voi ilman koulutusta ryhtyä sellaiseksi treenariksi, joka houkuttelee lähimmäisen yhdessä kuntoilemaan. Paras palkkio meille on, jos näin saamme syttymään kuntoilun kipinän. Eiköhän oteta tänä keväänä tavoitteeksi houkutella ainakin yksi “sohvaperuna” kuntoilemaan kanssamme.

HYVÄÄ KEVÄTTÄ KAIKILLE!

Outi Montonen



VIII Kuntoiluolimpialaiset Belgian Genkissä 10.-16.6. 2003

Suunnitteilla on, että matka tehtäisiin lentoteitse edellisten olympialaismatkojen tavoin. Alustavaksi aikatauluksi on suunniteltu menopäiväksi 10.6. Finnairin aamulento Brysseliin josta linja-autokuljetus Hasseltiin, josta on Genkiin olympialaisten tapahtumapaikalle noin 20 min bussimatka, jonne busseja kulkee 15 minuutin välein. Paluu tapahtuisi 16.6. iltalennolla Helsinkiin. Hinta-arvio olisi 715 euroa/henk.

Hintaan sisältyisivät matkat Finnairin reittilennoilla, lentoverot ja turvamaksut, sekä lentokenttämaksut, kuljetukset Brussel-Hasselt-Brussel, majoitus Hasseltissa 2-hengen huoneessa Express by Holiday Inn hotellissa buffet aamiaisella.

Selvitimme myös mahdollisuutta mennä linja-autolla täältä saakka, mutta hintavertailussa se tulisi kalliimmaksi ja tarvitsisi ainakin neljä päivää pidemmän ajan matkaa varten.

Matkalle sitova ilmoittautuminen tapahtuisi syksyllä syyskuun alkuun mennessä.

Matka järjestetään matkatoimisto Matkaporjat Oy matkana. Nyt on keskustelun ja suunnittelun aika, jotta matka toteutuisi tarvitaan vähintään 20 lähtijää. Tiedustelut Sepolta puh 040 7380960, Outilta puh 0400 900158, tai Harrilta puh 045 6750808.

Onnittelemme!

Heinolan kaupunki jakoi kunniaa ja mainetta kuntalaisilleen, jotka ovat toimineet aktiivisesti liikunnan ja urheilun parissa. Joukkoon mahtui myös kolme Heinolan Ladun jäsentä.

Jaakko Judén on toiminut Heinolan Iskun hiihtojaostossa 30 vuoden ajan aktiivisesti mm. valmentajana ja huoltajana.

Risto Kalermo palkittiin Heinolan kaupungin vuoden valmentajapalkinnolla yleisurheilussa.

Martti Länsiluoto sai Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun myöntämän Kunnan kuntalainen 2001 -mitalin toiminnastaan Heinolan Ladussa lapinmatkojen järjestelyissä ja oppaana.

Jutuntekotalkoista vihjasitte,
runojakin kaipailitte.
Kortinpeluu jos ei luista,
runous, sa silloin muista.
Rustaa värssy illassa,
säily reissu muistoissa.

Vaellusmietteitä UK- puistossa 24.-30.3. 2001

Umpista uraa taival taittui,
vastaantulijat tyystin puuttui.
Kämpän kun illalla saavutit,
sen autiona ja kylmänä tavoitit.

Luirolla maistui makoisat löylyt,
ei ne olleet pelkät höyryt.
Telemiehet uran tekivät,
viimeisen hätäpuhelimien
pois kun hakivat.

Päivänä yhtenä kauniina
tuli miehiä vastaan viisi,
samana päivänä aurinkoisna
kelkatkin pitkin kairoja kiisi.

Viisi yötä kahdestaan
autiotuvan hämärässä,
kai ne muut on kalhullaan
konebaanaa hikipäässä lykkimässä.

Kuudes ilta muassaan
jotain ekstraa toi,
se illan hämäryteen uinuvaan
häikäisevän valon loi.

Mut mikä oli makein juttu?
Erämaissa kummajainen,
harvoin vaeltajan tuttu,
- pitsihanska ranskalainen.

Sirkka & Tuula

Raja-Joosepin poroerotuksessa

Erään talviloman kynnyksellä ro-
vaniemeläinen ystäväni houkutteli läh-
temään hänen mökilleen Ivaloon. Si-
käläisen paliskunnan poroerotus olisi
lähiaikoina alkamassa, ja se piti kuu-
lemma välttämättä kokea. Ystäväni oli
Ivalon työvuosinaan rakennuttanut
viehättävän ”kelohovin” erämaajärven
rannalle. Sinne majoituimme.

Seuraavana aamuna vasta availim-
me silmiämme, kun vanhaisäntä Mag-
ga jo kolisteli porstuassa. Hän tuli ker-
tomaan, että erotus alkaa Rajajoose-
pin ”ajalla” Kovin paljon ennakkoon
ei erotusaikaa voikaan tarkalleen il-

moittaa, sillä oli toimittava eläinten
ehdoilla, siis miten saadaan tokat ai-
taan.

Aamupalan haukattuamme läh-
dimme siis ajelemaan suoraan kohti
itää. Helmikuun aamun aurinko pais-
toi matalalta suoraan silmiin. Koko
tienoo oli samaa kimaltavaa kirkkaut-
ta ja kaiken lisäksi pelkääjän paikalla
istuva Maggan pappa poltteli hirveän
hajuista tupakkaa! Niinpä minulla pe-
rille päästessä oli jyskyt tävä päänsär-
ky Edessä tapahtuva näytelmä kuiten-
kin tempasi mukaansa: Tuhatpäinen
elo kiersi loputonta kehäänsä aitauk-

nessa. Hengitys huurusi, sorkat napuivat ja siellä täällä singahti suopunki eläimen sarviin. Joukossa oli myös upeaan lapinpukuun pukeutunut emäntäihminen, ja tarkasti näytti hänenkin suopunkinsa osuvan oikeaan eläimeen. Tuntui uskomattomalta miten tuossa vellovassa massassa voi erottaa oikean korvamerkin.

Tähän aikaan otettiin nimenomaan teuraseläimet. Aikanaan, suolauksen jälkeen parhaat paistit ripustettaisiin katoille oleviin kehikoihin kevätahavan kypsyttäväksi. Näin saataisiin hyvin säilyvää kesäevästä.

Alueen laidassa oli autiomaja, jossa väki kävi aterioimassa. Mekin pyysimme lupaa syödä eväämme tuvassa. Palan paineeksi miehet tarjosivat kahvia. Se pannu oli varmaan muhnut takkakivellä aamusta asti, saattoipa olla vielä eilisetkin porot pohjalla. Ja tokkopa sitä kuksaakaan niissä olissa oli liiemmin pesty. Ystäväni ei juonut kahvia missään olosuhteissa, mutta eiväthän molemmat voineet kieltäytyä. Siis; “Kyllä, kiitos”, minähän juon, kävi kuinka kävi! Eikä hullummin käyntykään, kun sieltä kömmimme päivänvaloon, oli päänsärkyni tipotiesään! Olipas pojilla lääkkeet!

Me olimme ainoat turistit tässä erotuksessa, ja olihan ystäväni puoliksi paikkakuntalainen. Joskus suuret turistilaumat ovat osoittautuneet häiritseviksi erotuksessa. Niinpä erotuspaikkoja on siellä, täällä siirretty etäämmälle tien tuntumasta. Tämän totesim-

me kerran kesävaELLUKSElla. Olimme menossa Terbmiksen kautta Haltille. Tshahkajärven erotuspaikalla ihmettelimme, kun aita oli purettu, jäljellä oli vain muutama kotariuku pystyssä. Tovin taivallettuamme huomasimme erään kiven kupeessa nousevan savua. Siinä oli tulilla kaksi poromiestä, jotka sanoivat: “Ei piä mennä nyt, sieltä on tokka tulossa”. Istahdimme mekin keittämään omat kahvit heidän nuotiolleen.

Jonkin ajan kuluttua näytti, kuin vastapäinen, harmaa tunturin kuve olisi lähtenyt valumaan alas kuruun. Sieltä se “tokka” tuli. Todellisuudessa se ei ollut tokka, vaan tuhatpäinen “elo” Kaikki sujui kuin hyvin ohjattu näytelmä. Ei siinä hosuttu ja huudettu, vaan jokainen hallitsi roolinsa, niin koirat kuin ihmisetkin.

Usein kuvataan poroerotusta varsinaiseksi remujuhlaksi. Me emme kummallakaan kerralla sellaista havainneet. Kyllä se oli totista työtä, taitoa ja kokemusta vaativaa.

Toisaalta, enpä ihmettelisi jos ne talvierotuksen miehet siellä mustassa kömmänässä yöpyessään ja iltaa istuessaan olisivat parit kupposet kumonnetkin. Aamulla piti kuitenkin olla silmä tarkkana ja käsi vakaana jatkamaan työtä.

Olivat myös etelän turistit saaneet nähdä sirpaleen Lapin ihmisen arkipäivää. Kiitos kokemuksesta!

Sylvi

TAPAHTUMIA

TEATTERIMATKA Mäntyharjun kesäteatteriin 19.7.2002. Näytelmänä "Häikarapolska". Tarkemmin I-H:n seurapalstalla kevään kuluessa.

SIIVOUSTALKOOT 2.5. klo 16.00 alkaen **LATUMAJALLA** Majan ja ympäristön siivous. Omat lehtiharavat mukaan. Siivouksen päätteeksi talkookahvit.

KAUPUNKIPYÖRÄILY 14.5. Lähtö klo 17.30 kaupungintalon pihalta. Reitti viitoitettu, maali Latumajalla, jossa mehtarjoilu. Osallistujien kesken arvotaan palkintoja. Tapahtuman yhteydessä on polkupyöräarjaiset, johon on mahdollisuus ostaa erillisiä pyöräarpoja Latumajalla.

PÄIVÄRETKE **EVOLLE** 19.5.2002

Lähtö kaupungintalon parkkipaikalta 19.5. klo 08.00. Matka tehdään omilla autoilla, autottomat sijoitetaan toisten kyytiin. Omat päiväeväät mukaan. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Sepolle puh 040 7380960.

TALKOOT AKUMAJALLA VIIKOLLA 22

Toimimme edelleen Karigasniemellä siaitsevan Suomen Ladun omistaman Akumajan isäntäyhdistyksenä. Aiempina vuosina olemme jo talkoilla rakentaneet sinne rantasaunan, WC-rakennuksen ja tehneet erilaisia korjaustöitä päärakennuksessa.

Tämän kevään talkooviikoksi on suunniteltu halonhakuuta ja kevätsiivousten tekemistä majalla. Talkooviikosta kiinnostuneet ottakaa yhteyttä Seppoon puh 040 7380960, 30.4. mennessä.

YÖKÄVELY Perjantaina 7.6. Kokoonnutaan Harjupaviljongille klo 22.00.

Verkkaisaa yhdessä kävelyä kesäyössä.

Kesto noin 3 h. Omat juomiset mukaan.

SUOMEN LADUN LEIRIPÄIVÄT KUORTANEELLA 28.6.-30.6. 2002.

Tiedustelut Pirjo Saarinen puh. 7154851 tai 040 5036947.

HEINOLAN HARRASTEMESSUT 15.9. 2002.

RUSKARETKI Vätsärin erämaahan Sevettijärven kaakkoispuolelle vko 37.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Seppo Rautiaiselle puh 7144587 tai 040 7380960 heinäkuun loppuun mennessä.



Ylläksen hiihtoviikko 2002

Värssyä väännän nyt reissusta tästä Lapin viikkomme on pian päättymässä. Kukin taivalta tehnyt on tavallaan, sukset kuitenkin kulkuneuvonaan. Ylös tunturiin nousu on lähättään alas tultu on niin tai näin. Keli yllätti myös huoltoporukan kevätaurinko kun tuhlassi ladulle säteitään, luisto riitti mutta pitoa ei, kotiin silti jokaisen matka vei.

Tämä “moka” anteeksi annetaan, kun luonto taas kerran meille näytti mahtiaan. Riemuliiteri veti myös puoleensa niitä joille ei liikunnan vauhti muuten riitä. Kotitienoille tästä nyt lähdetään viikon muistelot mieleemme tallennetaan. Kiitos hauskoille kämppäkavereille sekä myös kaikille teille joilla vastuu oli matkasta tästä. Kiitos siitä että on saatu viettää lomaviikkoa irti arkielämästä.

HEINOLAN LATU ry:n YHTEYSTIETOJA

Pj.: Outi Montonen p.714 4656, 0400-900158,
outi.montonen@luukku.com

Varapuheenjohtaja: Asko Huvinen p. 715 4956, 050 300 4508

Sihteeri: Pirjo Saarinen p.715 4851, 040 503 6947

Retkipäällikkö: Seppo Rautiainen p.714 4587, 040 738 0960

Kulttuurivastaava: Liisa Kilpilampi p.715 3042

Taloudenhoit.: Raija Tavikainen p.050 364 4483

Jäsens sihteeri: Asta Mykrä p.715 5745

Latumajan emäntä: Aino Tiittanen p.718 7721

Latumajan isäntä: Jaakko Judén p.715 6560, 040-571 2126

Välinevuokraus: Jaakko Judén p.715 6560, 040-571 2126

Talkoopäällikkö: Veikko Vesalainen p.715 5240

Sivakka/Internet: Harri Ikonen p.715 5725, 045 6750808 h.ikonen@sci.fi

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta, osoitteeseen:
Heinolan Latu ry, Rullantie 7 B 16, 18130 Heinola



Muotkanvaeltajat vasemmalta: Ripa, Leena, Aino, Aimo, Anna-Maija ja Seija-Leena

Vaellusreissu Muotkatuntureiden alueelle 8.-14.9.2001

“Puolen päivän aikaan starttasimme rinkat selässä taipaleelle. Lähdimme Peltojoen vartta taivaltamaan. Maasto oli helppoa polkua, muuta siitä me jo lähdimme Aimon johdolla omalle osuudelle. Ryhmäämme kuuluivat Aimo, Aino, Anna-Maija, Seija-Leena, Ripa ja minä. Minä kuuluin jo kokeneisiin reissaajiin, matka oli jo kolmas.”

Loput mukavasta tarinasta joudut lukemaan sen pituuden vuoksi nettisivuiltamme, www.phnet.fi/public/heinolanlatu. Jos sinulla ei ole kotona tietokoneyytettä, niin kaupungin kirjasto, tai Päijät-Hämeen verkko-opisto (Jyränkölä) tarjoavat ilmaisen käyttömahdollisuuden.