



Sivakka

HEINOLAN LATU ry:n tiedotuslehti n:o 2/2003

Internet: www.phnet.fi/public/heinolanlatu



Terveyspilleri

(sävel Hei rullaati)

1. Pintahan vatsan kun kertyypi rasvaa,
housut on ahtaat, ei napit käy kiin´
Leuka kun toinen jo esille kasvaa,
huoleen on aihetta, eiks´ole niin?

- Hei rullaati... rullaati...



2. Kroppas kun kuihtuu
ja ruoka ei maita,
yön tullen unta et silmiisi saa.
Työkin jos raskas on kuin pakkopaita,
hermot myös klikkaa, se sua harmittaa.

- Hei rullaati... rullaati...



3. Kalliiks käy sulfat ja penisilliinit,
pyörryt kun laskun sä näet lääkärin,
auta ei hormoonit, ei vitamiinit,
- parhaimman neuvomme me pillerin:

- Hei rullaati... rullaati...



4. Metsissä retkeillen käy vapaa-aikas,
huomaat: se konsti on voittamaton.
Kroppas on jäntevä, mielesi raikas,
retkeily parhaimman suo nautinnon.

- Hei rullaati... rullaati...

(Maankiertäjien revyyistä)

Latulaiset

Vuosi 2003 on kääntynyt talviaikaan. Latulaisten päälajista - hiihdosta - on ennustettu tulevan tämän talven hittilaji. Edellytykset tälle ovat hyvät: lehdistä olemme saaneet lukea uusista kuntoilijoille tarkoitetuista huippuvalmisteisista suksista ja pitoteipistä, joka tarjoaa helppoa voitelua ja lipsumattomia kilometrejä. Voitelupalvelumme liimailee ensimmäiset teipit tai levittelee perinteisemmät voiteet suksienne pohjaan 8.1.2004 lähtien Latumajalla torstaisin klo 18-19.30.

Vuoden 2002 syyskuussa yhdistyksessämme oli jäsenmaksunsa maksaneita jäseniä 530 ja vuoden 2003 syyskuussa 558. Tervetuloa kaikki mukaan tapahtumiimme. Ladun kevätiliittokokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksujärjestelmä muuttuu vuodelle 2004. Kaikki jäsenyhdistykset ottavat käyttöön perhejäsenyyden ja nuorisojäsenyyden (<19v). Vanha 2. jäsenmaksu ja lapsijäsenmaksu poistuvat kokonaan, 1. jäsenyys ja rinnakkaisjäsenyys säilyvät uudessakin maksujärjestelmässä. Perhejäsenmaksu kattaa kaikki samassa taloudessa asuvat perheenjäsenet lukumäärästä riippumatta, joten nyt kannattaa ilmoittaa jäseniksemme loputkin samassa taloudessa asuvat. Perhejäsenmaksuun sisältyy Latu ja Polku-lehti sekä 2 perhejäsenkorttia.

Kolmivuotiskauteni puheenjohtajana päättyy 31.12.2003. Astuin suuriin saappaisiin mutta varpaankynnet eivät ole mustana eikä rakkojakaan ole matkan varrella tullut - kiitos ja suurkiitos tästä kuuluu yhdistyksemme hallituksen jäsenille ja varajäsenille, toimihenkilöille ja talkoolaisille. Aina on löytynyt tekijät tehtäville, toteuttajat tapahtumille.

Koska tämä on vuoden viimeinen Sivakka, on aika toivottaa kaikille jäsenillemme

HYVÄÄ JOULUA JA ONNELLISTA UUTTA VUOTTA

Outi Montonen

8. IVV-olympialaiset 2003 Genkissä

Pääosin Heinolan latulaisista koostunut 23 hengen ryhmä kävi jälleen 10.-16.6. -03 kansainvälisissä kuntoiluolympialaisissa. Tällä kerralla Belgian Genkissä luovuttamassa hikeä ja sauvakävelytietoutta keskieurooppalaisille.

Päiväohjelma koostui pääosin kahdesta osiosta: päivällä kuntoilua ja hikoilua, illalla energiavarastot täytettiin ääriään myöten seuraavan päivän koitoksia varten. Uitiin patikoitiin ja pyöräiltiin vaadittavat matkat, ja mitaleita sateli jokaiselle.

Majoituimme naapurikaupunkiin Hasseltii, noin 15 km:n päähän varsinaisesta tapahtumapaikasta, joka oli suuri Fenix jalkapallostadion Genkissä. Välimatka lyhydestään huolimatta osoittautui oletettua "pitkäveteisemmäksi", joten vapaa-ajan toimintamme keskittyi pääasiassa Hasseltiin, jossa eri ryhmissä tutustuttiin mm japanilaiseen puutarhaan, kansalliseen Generimuseoon, paikalliseen kanava- ja sulkuverkostoon ja pyöräilyreittien monipuolisuuteen. Kävipä 11 henkeä junamatkalla Brysselissäkin, jonka Nurmisen Raija sai järjestettyä sopivasti viimeiselle päivälle.

Seuraava tavoite on Tsekkien Pilzen vuonna 2005. Jokohan saisimme muitakin latuyhdistyksiä innostumaan IVV asiaan.

Lisää kuvia löydät internetsivuiltamme.



Heinolan latu 8:ä Kuntoiluolympialaiset 2003 Belgia



TULEVAA TOIMINTAA

SUKSIEN VOITELUILLAT

Suksien voiteluillat Latumajalla käynnistyvät 8.1.-04 klo 18.00-19.30 ja jatkuvat torstaisin hiihtokauden loppuun saakka. Voit tuoda sukseksi voideltavaksi tai voidella ne itse Latumajan tiloissa. Voitelusta peritään voiteiden kulumista vastaava korvaus.

KUUTAMOILVES

- Torstai 5.2.-04 Ilvesreitillä.
- Lähtö Ilvesreitien lähtöpaikalta Jyrängöstä klo 18.00.
- Matka n. 14 km. Menomatka valaistua reittiä pitkin Kivikoluun ja paluu valotonta paluulattia pitkin kuun valossa.
- Reitin puolimatassa Kivikolussa mehutarjoilu.

RETKIHIIHTO

- Sunnuntaina 22.2.-04.
- Lähtö Latumajalta klo 09.00.
- Hiihtomatka n. 10 km hiihtäen tehtyä latua pitkin.
- Reitin puolimatassa “nuotiotauko”.
- Omat juomat ja eväät mukaan.

LUMIKENKÄRETKI

- Sunnuntai 14.3.-04.
- Lähtö Latumajalta klo 09.00.
- Retken pituus n.8 km
- Retken puolimatassa “nuotiotauko”.
- Omat eväät ja juomat mukaan.

Kuutinlahden konsertti 9.8.2003



Tukkilaisromantiikkaa ja luonnon kauneutta.

Konsertti oli ihastuttava kokemus. Vesi kantoi sävelet ja laulut lahden yli. Konsertissa kuultiin tukkilais-sarja, maalais- ja luontoromantiikkaa, sekä Kuutinlahti-laulusarjan ensiesitys.

Esiintyjinä oli yksinlaulua säästettyinä haitarilla, sekä nais- ja mieskuoroja. Yhteislauluna laulettiin Unto Monosen Satumaa.

Ensi vuonna ajattelimme mennä myöhäisempään konserttiin.

Kuva ja teksti Aino

AKUMAJA

Yhdistyksemme on toiminut ns.isäntäyhdistyksenä Suomen Latun omistamalla Akumajalla Karigasniemellä. Isäntäyhdistyksen tehtäviin kuuluu huolehtia majan kunnosta ja siisteydestä, tehdä polttopuut ja vuosittaiset korjaustyöt. Tehtävän suorittamista varten teemme sinne vuosittain kaksi huoltoviikkoretkeä keväällä ja syksyllä. Huoltoviikoille halukkaiden toivotaan ottavan yhteyttä Seppo Rautiaiseen puh 040 7380960 ja sopimaan koska haluaisi lähteä mukaan. Yhdistyksemme jäsenet saavat myös alennuksia majan muusta käytöstä, jos varaukset tehdään Heinolan Ladun nimissä, siitähän tarkemmin Seppo voi kertoa. Majalla on majoituspaikkoja 12. Tenolle on matkaa majalta n. 3,5 km, joten kalastuksesta kiinnostuneille maja on sopiva paikka. Myös pienemmille porukoille maja on loistava ja edullinen Lapin retkikohde, koska se sijaitsee Paistunturien alueella. Seppo – (seppo@rautiainen.net)

Saaristomeren kierros 6.-10.7.2003

On tullut näköjään tavaksi pakata pyörät auton perään telineeseen ja lähteä pyöräilemään vähän kauemmaksi tästä kotinurkilta. Tähän mennessä tekemäni pyöräilyt ovat olleet muutamman päivän kestäviä, mutta nyt oli tarkoitus ajaa viitenä päivänä. Reitini esitettä tutkiessa innostus oli huipussaan. Se tässä retkeilyssä onkin parasta, kun suunnittelet, mitä otat mukaan, mikä on tapeellista, mikä on kevyttä ja mikä menee pieneen tilaan.

Retkemme oli valmis paketti, johon kuului yöpymiset aamiaisella. Pyöräily alkoi Turun päärautatieasemalta Raision, Naantalin, Merimaskun

kautta Askaisten Univalkamaan, jossa yöpyminen. Koska olimme omalla autolla, jätimme retken ajaksi auton tähän Univaalkamaan. Tästä matka jatkui reitillä Velkua - Taivassalo - Kustavi - Iniö - Mossala - Kittuinen - Korppoo - Nauvo - Rymättylä - Merimasku. Merimaskussa yövyimme Taattisten tilalla, josta sitten ajoimme vielä hakemaan auton sieltä Askaisista ja muu porukka palasi Turkuun.

Yhteensä kilometrejä kertyi mittariin 240. Matkan varrelle mahtui pari pitempää lauttamatkaa ja lukuisia losseja. Täällä sisämaassa asuvalle nämä saaristomaisemat, pienet kylät juhan-



Kustavin leirintäalueen kalliota

nussalkoineen ja lukuisat kirkot olivat kaunista katseltavaa. Koska retkemme ei ollut sidottu tarkkaan aikatauluun, paitsi lauttojen lähdöt, saatoimme pitää taukoja tarpeen mukaan tai poiketa reitiltä katsomaan extra paikkoja mukana tuleen opaskirjasen mukaan. Meillä oli myös mukana oma retkikeitin, joten saatoimme keittää kahvit, kun alkoi kahvihammasta pakottaa. Kustavissa ja Näsbyssä vietimme aikaa uimarannalla löhöillen.

Sää suosi retkeä, aurinko paistoi kaikkina päivinä helteeseen saakka. Mitään kummelluksia ei sattunut, pyörät toimivat moitteettomasti, mitä nyt parissa kohtaa ajettiin vähän vika reittiä, mutta perille kuitenkin päästiin. Retken lopuksi kävimme tutustumassa Naantalın Kultarantaan, Muumi-maahan ja ajelimme vossikalla kieroksen Naantalın rantamaisemissa.

Sirkka Leporinne
ja kumppani

Kaukopartiohiihto 2004

5.-7.3. 2004 hiihdetään 7. kaukopartiohiihto välillä Utti - Pajulahti. Hiihto hiihdetään omilla retki/eräsuksilla tai paikanpäältä vuokrattavilla "eksoottisilla" armeijan suksilla (ne luistaa nykyään jo ihan hyvin). Matkavaihtoehtoina ovat "pikamatkat" 75-100 km (joiden suorittamiseen on 24 h aikaa) tai kaukopartiomatkat 150-300 km (aikaa hiihtää 48 h). Hiihdon luonne ei ole kilpailullinen vaan erähenkinen, jossa jokainen osallistuja testaa omia voimavarojaan. Lähtö Utista 5.3. tapahtuu klo 6.00- 13.00 välillä joten jokainen 2-3 henkinen partio voi taittaa matkaansa ilman että syntyy ruuhkaisia jonoja tai kilvanhiihtoa. Pajulahden päästä 6.3. on yhteislähtö klo 8.00.

Reitillä edetään välillä valmiita latupohjia ja välillä maastossa jonne on kuitenkin ajettu vähintään moottorikelkkaura. 100 km:n reitti kulkee Valkealan, Kouvolan ja Kuusaan latuyhdistysten majojen kautta. Reitin varrella on huoltoa, mutta oma reppu eväineen, vaihtopipoineen ja otsalamppuineen on hyvä olla matkassa.

Heinolasta oli viimetalvena partio Juha Koistinen, Anu Mäenrinne, Jari Kinnunen 200 km:n matkalla, ja jos ensi vuonna keli on suotuisa (luistava) tavoitteena on täysi 300 km.

Lisätietoja tästä kokemisenarvoisesta hiihtotapahtumasta löytyy vuodenvaihteen jälkeen internetistä osoitteesta www.mil.fi/joukot/utjr Vanhoista kaukopartiohiihdoista voi lukea matkakertomuksia esim.hakukone Googlesta sanalla kaukopartiohiihto.

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

VARUSTEIDEN VUOKRAUS

Jaakko Judén p. 040 571 2126

Väline	Vuokra jäseneltä		Vuokra ei-jäseneltä	
	Vrk	Viikko	Vrk	Viikko
Rinkka	2 e	9 e	4 e	17 e
Lapsenkantorinkka	2 e	9 e	4 e	17 e
Keitin	-	4 e	-	7 e
Telttä	2 e	9 e	4 e	17 e
Ahkio	2 e	9 e	4 e	17 e
Lapsiahkio	5 e	20 e	10 e	35 e
Laavu	2 e	9 e	4 e	17 e
Kota	4 e	17 e	9 e	34 e
Eräsukset	2 e	9 e	4 e	17 e
Lumikengät	2 e	9 e	4 e	17 e
Kävelysauvat	2 e	10 e		

HEINOLAN LATU RY **Tapahtumia 2004**

Suksien voiteluillat alkaen 8.1.

05.02. Kuutamohiihto

21.02. Finlandiahiihto

22.02. Retkihihti

14.03. Lumikenkäretki

Vk 13 Ylläs hiihtoviikko

03.05. Latumajan kevättalkoot

Yliyön minivaellus

4.6. Yökävely

2.-4.7. Leiripäivät, Jyväskylä

Pyöräretki

Kirkkovenesoutu/Latupäivä

Vk 22 Akumajan talkoot

Vk 37 Ruskaretki

26.09. XXII Juustopolku

16.10. IX Sauvakävelymaraton

Akumajan syystalkoot