



Sivakka

HEINOLAN LATU ry:n tiedotuslehti n:o 2/2005

Internet: www.phnet.fi/public/heinolanlatu

Retki
Leivonmäen
kansallispuistoon
11.6.2005.
Lintuniemen
tulentekopaikalla
evästäuko.



Suomi Meloo 2005
Lohja - Rauma
11.-18.6.2005

SYYSKOKOUS JA PUUROJUHLA

Latumajalla 30.11.-05 klo 18.00.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määrämät asiat.

Kokouksen jälkeen PUUROJUHLA.

Liikkumisresepti:

Sauvakävelyä 3 x vko, 1h/krt, hhh

Maalaislääkäri Tapani Kiminkinen Saarijärven terveysaseman Maalaislääketieteen laitokselta piti Suomen Ladun syyspäivillä Kuopiossa vauhdikkaan ja viihdyttävän luennon aiheesta “Liikkumisresepti lääkärin työkaluna”. Otsikosta huolimatta luennosta löytyi sanomaa kaikille kuulijoille. “Mikäli halutaan todellisia tuloksia [terveyden/sairaudenhoidossa], perinteinen lääketieteellinen lähestymistapa ei enää riitä. Lääkkeet ja kehittyvä teknologia kokovartalotomografoineen ovat kieltämättä loistavia. Samaan hengenahdistukseen saakka on kuitenkin korostettava elintapamarkkinoinnin merkitystä. Elintapamuutosten avulla saadaan lääkkeitä parempi teho - yhdessä vieläkin parempi. Ihmelääkkeitä ja konsteja ei ole - jotain on ihmisen itsensäkin tehtävä. Kun lääkkeiden määräämättömyyttä voidaan joskus pitää [lääkärin] taitovirheenä - miksei sitten elintapamarkkinoinnin välittämistä?”, kirjoittaa maalaislääkäri esitteessään. Kiminkinen hengenheimolaisineen on ujuttamassa liikkumisreseptiä lääkärin työkaluksi. Diabeteksen ehkäisyhankkeessa liikkumisresepti on keskeisesti mukana tällä hetkellä viiden sairaanhoitopiirin alueella. “Resepti lisää yhteistyömahdollisuuksia fysioterapiaosaston ja liikuntapalveluiden tuottajien kesken.” Luennoitsija rinnasti Suomen Ladun jäsenyhdistykset muiden liikuntaseurojen tapaan “apteekeiksi”, josta liikkumisreseptin saanut potilas voi tulla hakemaan “hoitoa”. Latulaisen apteekin hyllystä löytyisi esim. ryhmä henkilölle, jonka liikkumisreseptissä lukee: sauvakävelyä 3 kertaa viikossa, tunti kerrallaan niin että hieman hikoilee ja hengästyy. Loistava tilaisuus liikuntapalveluiden tuottajille vahvistaa asemaansa kansanterveyden ylläpitäjinä.

Niin kauan kuin liikkumisreseptit eivät kuulu jokaisen lääkärin työkaluihin, me latulaiset voimme markkinoida terveysliikuntaa niin ennaltaehkäisevänä kuin myös rinnakkaishoitona monissa kansanterveysongelmissamme. Oma olemuksemme on vahva näyttö siitä, että liikunnalla on terveysvaikutuksia.

Hiihtokelejä odotellessa toivotan kaikille latulaisille hyvää loppuvuotta, Hyvää Joulua ja Mukavaa Vuodenvaihdetta

29.10.2006 Puheenjohtaja

Lopuksi: 70-vuotias mummo tuli maalaislääkärin vastaanotolle: “Jottain pille-riä pitäis saara kun on niin voimaton olo”. Maalaislääkäri tutki sieltä ja täältä - ei löytänyt mitään erityistä. Kirjoitti kuitenkin reseptin isosta pilleripurkista ja anosteluohjeeksi: Heitetään purkki lattialle kolmesti päivässä ja nostetaan ylös.

Retki Haltille 2005

Kolme kaverusta, Heinolan latulaisia kaikki tyynni, päättivät tehdä kesäisen vaelluksen Haltille. Läksivät illalla kohti pohjoista. Yön ajettuaan ja kissoja, haukkoja, kyyhkysii, sekä poroja väistelttyään saapuivat aamulla koleaan Kilpisjärven kylään. Aamukahvilla kävivät paikallisessa kahvilassa ja pysäköintipaikalla suorittivat vaellusvaatteiden vaihdon. Heti alkumatkalla totesivat rinkan painavan ja kiviä olevan polulla enemmän kuin omiksi tarpeiksi. Saarijärven autiotupa tuli eteen iltapäivästä, joten edellisestä yöstä väsyneenä päättivät pystyttää teltan ja käydä levähtämään.

Hetken nukahdettuaan kaikki totesivat että tuuli paukuttaa telttaa siihen malliin ettei kovin rauhallinen yö ole tiedossa ja aurinko paistoi. Kellokin oli vasta 20.00. Niinpä yhteistuumin telttaa kasaan ja suunta kohti määränpäättä. Vastatuuli oli melkoinen ja vaikka aurinko paistoi, ei se kuitenkaan lämmitänyt. Vaatetta piti lisätä ja vastatuuleen puskea ihan tosissaan. Kunnes aamuyöstä, jo väsyneenä ja kylmissään päättivät pystyttää teltan kuruun lähelle Kuonjarjohkan autiotupaa. Teltan saivat pystyyn kovasta tuulesta huolimatta ja unikin saapui aika pian. Aamulla tuuli paukutti edelleen telttaa ja sadepilvet olivat kietoneet koko kurun märkään vaippaan, joten aamupuuron keitto ja syöminen tapahtui teltan suo-

Pihtosköngäs



jissa. Läksivät he jatkamaan matkaa, hiukan tuuli tyynyi, eikä ilmakaan ollut kovin kostea. Oli jopa aivan hauska vaelttaa. Päiväruoka tehtiin Meekonjärven tyhjän varaustuvan seinustalla.

Eteenpäin mennessään he suunnittelivat kuinka tullessa sitten joen varrella pidetään taukoja auringonpaisteessa ja kulutetaan aikaa. Pihtosköngäs ohitettiin ja seuraavan leirin paikka katsottiin läheltä porokämppeä, mönkijän uran ja rannan välistä. Poromiehillä oli vasojen merkkkaus menossa, joten porokarja oli kerätty aitauksiin. Huiputuspäivä valkeni aurinkoisena. Edessä oli nousu Haltin huipulle jolla on korkeutta 1327.9 metriä. Mukaan ottivat vain vähän lisävaatetta, evästä ja muuta tarpeellista. Päivä oli täydellinen, aurinko paistoi, ei pilviä ja Haltin huipulla +17 astetta lämmintä, eikä ihmeemmin tuullutkaan. Teltalle palaillessaan keittivät joen varressa päiväkahvit ja miettivät kuinka paljon mahtaa olla

teltalla hyttysiä. Pian kuitenkin huomaisivat pelon hyttysistä olevan aiheeton, tuuli oli jälleen yltnyt ja Haltin huippu jo kääriytynyt pilviverhoon.

Yö vietettiin samassa paikassa ja aamulla ilma oli taas harmaa ja tuuli, mutta nyt heille tuuli oli myötäinen. Eipähän viettäneet aikaa auringonpaisteissa joen varressa, vaan puurtivat eteenpäin ja ruokailivat jälleen Mee-konjärvellä varaustuvan kupeella. Mee-konjärveltä lähdettyään alkoi satamaan. Teltan he pystyttivät Kuonjarjohkan autiotuvan pihapiiriin, tupa oli viihtyisä ruokailla, mutta yönsä he lepäsivät teltassa, välillä sadetta kuunnellen. Aamulla sade sitten loppui ja ilma lämpeäni. Saarijärven autiotuvalla he nauttivat päivärüoan ja jatkoivat parin kilometrin päähän maantiestä ja vaelluksen päätepisteestä, ennen kuin pystyt-

tivät teltan lähelle Tsahkaljavriä, poroaidan viereen. Ilta oli kaunis.

Aamulla taas satoi vettä. Porotokka kulki aidan takana ja sinne myös matkalaiset työntyivät porojen sekaan, kohti Kilpisjärven kylää. Autolla vaihtoivat kuivat vaatteet ja ajoivat saunomaan Ropinsalmeen. Mitä muuta he näkivät kulkeissaan? Paljon erilaisia kukkia, vuokkoja, kulleroita, sammalleimua, ja paljon muita joita eivät tunneneet. Lintuja poikasineen, kapustarintoja, tiiroja, lokkeja, korppeja, urpiaisia ym. Paljon kiviä ja yhtä paljon poroja. Jos joku ajattelee lähteä heinäkuussa Haltille, kehoitamme varautumaan myös lämpimillä vaatteilla ja makuupusseilla.

Tulipahan tehtyä korkeanpaikan leiriennen syksyn ruskaretkä.

Ryhmä **ALA**.

VAPAEHTOISEN PELASTUSPALVELUN ETSINTÄRYHMÄ

Heinolan Latulaiset muodostavat vapaaehtoisen pelastuspalvelun etsintäryhmän, jota käytetään tarvittaessa maastoetsinnöissä. On kulunut useita vuosia aiemmista joukkoetsinnöistä, siitä huolimatta olemme tarjoamassa apuamme tilanteen sitä vaatiessa. Tarkennamme etsintöihin halukkaiden latulaisten määrän, myös uusia etsijöitä tarvitaan joukkoomme. Toivomme että halukkaat ilmoittautuisivat ja ilmoittaisivat yhteystietonsa Seppo Rautiaiselle joko sähköpostilla: seppo@rautiainen.net tai puhelimitse 0407380960 ja tekstiviestillä. Myös aiemmin ilmoittautuneiden toivotaan tarkentavan yhteystietonsa.

Etsintätehtävä on tärkeä, joten toivomme mahdollisimman monen osallistuvan tähän tehtävään.

Kysy lisää etsintätehtävästä Sepolta edellä olevasta puhelinnumerosta.

TULEVAA TOIMINTAA

SYYSKOKOUS JA PUUROJUHLA

Latumajalla 30.11.-05 klo 18.00

- *Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat
- *Kokouksen jälkeen PUUROJUHLA
- *Vuoden Latulaisen julkistaminen
- *Puuroa, kahvittelua ja seurustelua

JOULUHARTAUUS Tähtilaavulla 18.12.-05 klo 16.00

- *Kappalainen Petri Määttä pitää hartaustilaisuuden
- *Nuotio syttyy klo 15.30

VOITELUILLAT torstaisin klo 18.00-19.30

- *Aloitus 29.12.-05. Jatkuvat torstaisin hiihtokauden loppuun saakka.
- *Voit voiteluttaa sukseksi paikalla olevalla voitelumestarilla, tai voidella itse.
- *Voitelusta peritään voiteiden kulumisesta aiheutuva korvaus.

KUUTAMOHIIHTO 13.2.2006 Ilvesreitillä

- *Lähtö klo 18.00 Ilvesreitin lähtöpaikalta Jyrängöstä

LUMIKENKÄKÄVELY 12.3.2006

- *Lähtö klo 10.00 Latumajalta
- *Ilmoittautumiset ja kenkien varaukset Sepolle puh 0407380960

RETKIHIIHTO helmi-maaliskuulla lumitilanteen mukaan

- *Ilmoitetaan tarkemmin Itä-Häme lehden seuratoimintapalstalla

AKUMAJAN HUOLTOVIIKKO viikoilla 21- 22

- *Tiedustelut ja ilmoittautumiset Sepolle puh 0407380960

Heinolan Ladun ruskamatka 2005

Kirjoitettu tulomatkalla linja-autossa.

Sunnuntai - Keskiviikko, erämaa, ruska, hiljaisuus. Polku edessä joka vie erämaahan, määränpäähän. Tunturijärven mökkiin. Se ottaa suojaansa väsyneen vaeltajan. Lasket rinkan sen rapusille, olet onnellinen ihminen. Väriiloitteessa hehkuu tunturin laita, on saapunut ruskan aika.

Maanantai: Löysin sielunmaisemani Opukasjärven majalta! Järvi - Tunturi - Masa - Ystävät. "Olen saapunut, olen kotona tässä ja nyt. "Cthich nhat hanh.

Maanantai aamuna, mielestäni kokeneena vaeltajana, jouduin huomaamaan kuinka metsä tuntuneena ja järvineen eksyttää herkästi pienellä lenkilläkin. Jos vielä vaeltamaan lähden otan oman pillin mukaani matkalle. Elämä opettaa.

Maanantaina Saariselän kulkijat keräsimme variksenmarjat, keitimme hilloksi. Tunturin tuliaisista kotimiehille viemme.

Kolmen päivän vaellus Opukasjärvelle ja Iisakkijärvelle Sevettijärveltä. Kaksi aurinkoista päivää ja kolmantena päivänä leppoosaa vesi - räntäsadetta. Maasto oli vaihtelevaa ja helppoa kulkea. Yksi joki ylitettiin vaijeri - veneellä ja yksi riipusiltaa pitkin.

Sunnuntai, maanantai, tiistai syötiin kalaa. Suola loppui. Saatiin suolaa. Kalan tulo loppui.

Vätsäriin luonto ei pettänyt tälläkään kertaa. Vesistöt, kivikot, varvikot lumosi jälleen. Ainut asia, joka pahoitti mielen

oli Vainosjärven rannalta löytynyt poronluusto ja laaja-alue karvoja. Poroparka oli sotkeentunut kalastajien rannalle jätämiin naruihin ja karmea loppu oli nähtävillä. Se mietityttää vielä pitkään.

Paljon oli kannettu lasitavaraa ja alumiinitölkkejä luontoon täytenä, mutta ei tyhjänä jaksettu viedä pois!

Ryhmä LARA teki tiistaina päiväretken. Teltoilta, jotka olimme edellisenä iltana pystyttäneet Tuulijärven pohjukkaan, nousimme kohti Tuulipäätä. Ilma oli aurinkoinen ja tuulinen, mutta näkymät olivat mykistäviä. Tuulipäältä matka jatkui kohti Äälisselkää. Korppi tervehti meitä, liitäen pahdan reunalta vastaan ja heitti hetkeksi itsensä lentämään ylösalaisin. Sitten räkäkäisi ja poistui paikalta. Päiväkahvit nautittiin Äälisjärven rannassa. Jälkiruokana marjoja. Takaisin teltoille palattiin kulkien läheltä Iso Rovijärven rantaa.

Tiistai: 13.9. ensilumi Kiilopäällä.

Keskiviikko: 14.9. vesisadetta koko päivä. Viikon ajan joka päivä tunturisaa 16, 18, 20 ja 21 päiväkilometrejä. Viitenä päivänä useita porotokkia. Rautulampi upea paikka. Paljonkin upeita näkymiä. Maaruska hyvä. Hieno viikko Kiilopäällä.

Keskiviikko: Sateisen päivän jälkeen oli paras hetki kun kömpi teltan pehmeälle vuoteelle makuupussiin.

Ihailin koko viikon Vätsäriin kaunista luontoa, sen lukuisia järviä ja lampia, la-



pin puiden sitkeää kasvaa, erämaan hiljaisuutta - ja myös sitä mahdollonta kivikkoa, vaikka se kulkijan taipaleen vaivalloiseksi tekikin. Torstai-iltana istuimme nuotion ääressä ja ihailimme upeita revontulia. Oikeastaan vain yhtä jäin kappamaan - Missä se kuu oli!!

Etelän kulkijan ruskamuistoja lisämausteilla, tuulahdus menneestä kesästä ampieisten pörrätessä auringonpaisteissa ja hetken päästä aavistus tulevasta talvesta, kun ruska valkean peitteen sai.

Torstai: Ilta, aurinko paistaa ja mihin ei tuuli käy on suorastaan lämmin. Iltanuotion aikaan tuuli tyyntyy, metsä peilautuu järveen, on niin kaunista ja rauhallista. Revontulet syttyvät ja kuu nousee puiden takaa. Nuotio hiipuu on aika mennä nukkumaan.

Perjantai: Oli mahtavaa herätä ja nousta pakkasyön jälkeen auringon paisteseen, säteiden kimaltaessa jäkälämännikössä pakkashuuruissa.

Tässä on nyt jo varmasti kertomuksia Laplandista jokunen, että kannattaako

tätä enää kirjoittaa. Eihän tämä mene mihinkään raittiuskilpajointukseen? Kun "Suomineito" pakottaa. Kohdaltani kaikki myönteistä. Kerran kävin Kiiilopäällä satsaamaan tanssimassa. Saunaakin pääsin, muttei ollut selänpesijää. Se oli ainoa miinus. Plussaa oli kaksi tyttöä, jotka taluttivat hotellihuoneeseen ja potkas persuksille, että koe-ta pärjätä. Matkaseura hyvää väkeä. Kaksi kuljettajaa ajeli ihan fiksusti. Seuraavaa kahvipaikkaa odottaen Spelman Rate. Ps. Onnellista ja tervettä elämää kaikille.

Sevettijärven Vätsäri on sittenkin parasta Lappia, kaikkine kivineen ja "aurinkorantoineen". Joukkomme nuorin jäsen Sointu, kantoi rinksassaan frispiin ja yksi ilta meni suorastaan livehtamalla pelin tiimellyksessä. Sekin oli uusi kokemus vaelluksella.

Vaeltajat läksimme paluumatkalle Kirakkajärveltä kauniin aurinkoisen sään vallitessa. Saunaan menimme Inarisissa, Muddusjärven rannalla sijaitsevassa Nuoriso- ja luontomatkailukeskus Vasatokassa. Saunomisen jälkeen maittoi poronkäritys. Matka jatkui kohti Saariselkää ja Kiiilopäätä. Linja-auton ikkunasta näkyi Kaunispää, jonka ensilumi oli tehnyt valkoiseksi. Napapiirillä ilmestyi täysikuu näkyviin ja seurasi meitä lähelle Kemiä. Ennen Kärämäkeä alkoi räntäsade tehden tienoon jälleen valkoiseksi. Kuu pilkisti vielä Viitasaarella, ennen kuin laskeutui taivaanrannan taakse. Heinola otti meidät vastaan kauniin aurinkoisen pakkasaamun vallitessa.

Puhtaaksi kirjoittanut Aino.

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

Nämä ovat sinisiä pyhiä
tuntureita,
täällä minun ajatukseni,
täällä minä katoan jäljettömiin.

Juuri kun alan ymmärtää
tunturituulen puhetta,
minun täytyy lähteä.
Juuri kun alan ymmärtää
kiven puhetta,
poron sielunelämää,
minun täytyy lähteä.

Tunturien
taivaallista hiljaisuutta,
erämaan lammen rannalla
värien hehkua ja lumoa,
kävelen hitaasti peilitynyn
veden äärelle,
kauhaisen vettä kahvipannuun
keitän väkevät kahvit,
sydämeni valtaa pyhä mieli
selittämättömästä elämän lahjasta.

*(Pentti Harjumaan
runokokoelmasta Unessa valveilla)*

