



# Sivakka

HEINOLAN LATU ry:n tiedotuslehti n:o 1/2010

Internet: [www.phnet.fi/public/heinolanlatu](http://www.phnet.fi/public/heinolanlatu)

## Uudelta ladunavaajalta!

Kevät kohisten tulevi ja uusia haasteita tuo tullessaan uudelle puheenjohtajalle. Isoihin saappaisiin olen hypännyt ja olen lupautunut ottamaan haasteen mielenkiinnolla vastaan. Avoimin mielin tuon omaa tuulahdustani Heinolaan Latuun ja toivon, että saappaat vaikka tässä vaiheessa vielä isoilta tuntuvatkin, alkavat pikkuhiljaa pysyä tukevammin ja varmemmin jalassani. Toivon, että nämä saappaat löytävät hyvän jalan sijan ja saan saappaillani arvokkaasti talsia omia, että muiden polkuja, josta syntyy sitten niitä uusia polkuja yhdessä teidän jäsenien kanssa. Näin näillä saappaillani pääsisin tuntemaan Heinolan Latua vielä paremmin...

Hyvät Heinolan Ladun jäsenet, toivon että olette aktiivisia vastaamaan jäsenkyselyyn, jotta saisimme Teiltä jäseniltä arvokasta tietoa mahdollisimman paljon. Missä mennään ja miten kehitämme toimintoja Heinolan Ladulla tulevaisuudessa?

Innolla jään suurillani saappaillani odottamaan kyselyn vastauksia...

Runsasluminen aito talvi on saatu pitkästä ajasta viettää. Miten mahtavaa on ollut hiihdellä ja lumikenkäillä kauniissa lumisessa luonnossa. Muis-tui mieleen nuoruuden 1980 luvun kunnan lumiset paukku pakkas talvet, kuinka hiihdeltiin, lasketeltiin ja nautittiin elämästä...

Nauttikaamme tästä keväästä sekä kesästä täysin rinnoin.

Kevättä rinnassa!

Terveisin Kirsi-Marja Vihervaara

# Utelemme uudelta puheenjohtajalta!



## Kuka olet?

Kirsi-Marja Vihervaara

### Faktalaatikko:

Syntynyt Lahdessa 8.2.1967

Avioliitossa ja yksi lapsi

**Kengän koko:** 38 ½

**Pituus:** 166 cm

**Hiusten väri:** Ruskea

**Silmien väri:** Ruskea

**Lempiväri:** Vaihtelee mielialan mukaan, lila, punainen, ruskea, keltainen ja oranssi

**Koulutus:** Liikunnanohjaaja tutkinto 1991, soveltavan liikunnan täydennyskoulutus 1999, koulunkäyntiavustajan ammattitutkinto 2003 ja luonto-, elämys-, ja seikkailutoiminnan erikoistumisopinnot 2006

**Miten innostuit Ladun toiminnasta?** Luonto on aina ollut tärkeä voimavarojen lataamo, josta saa energiaa työhön ja arjen pyörittämiseen. Näillä eväin aloin kiinnostumaan Suomen Ladun toiminnasta ja metodeista ja sitä myöten tietysti kiinnostus heräsi mitä Heinolan Ladulla olisi minulle ja perheelleni tarjottavaa. Perheenä pidämme eväretkistä laavuille ja matkailu on meidän yhteinen harrastus.

**Mitä harrastat?** Mitään vakio harrastusta ei tällä hetkellä ole. Vuoden aikojen mukaan harrastan liikuntaa mm. sauvakävely, hiihto, retkiluistelu, laskettelu, Zumba ovat kuuluneet talvikauteen ja kesällä puutarhatyöt, mökkeily, lenkkeily ja pyöräily.

**Mitä odotat Ladun toiminnalta?** Toivon, että saisimme lapsiperheet aktivoitumaan ja lähtemään liikkeelle luontoon ja sitä kautta löytäisimme lisää aktiivisia toimijoita Heinolan Latuun.

**Viihdytkö ulkona säällä kuin säällä?**

Sää kun sää ei minua hätkäytä, se on vain asenne ja pukeutumis kysymys. Mah-tava tunne sen jälkeen esimerkiksi kun on sateessa käynyt lenkillä tai lumipyryssä hiihtänyt.

**Oletko eloisa, vai tasaisempi?** Taidanpa olla eloisa ikiliikkuja.

**Oletko City-, vai luontoihminen?**

Luontoihminen, joka joskus haluaa olla myös vähän city-ihminenkin. Ikää karttu-essa se luonto käy aina vaan enemmän tärkeämmäksi.

**Oletko jalat maassa tyyppi?**

Täytyy myöntää, että joskus kuussa ja taas sitten välillä maassa ja välillä puto-taan kovaa ja korkealta.

**Oletko kovis, vai pehmis?** Enimmäkseen pehmis, mutta tarpeen vaatiessa todella kovis.

**Syötkö terveellisesti vai pikaisesti?**

Pyrin syömään terveellisesti, mutta aina ei ole mahdollisuutta ja aikaa panostaa ja sitä tulee nälissään heiteltyä mitä sattuu suuhunsa.

**Seuraatko politiikkaa?**

Vanhemmiten on politiikka tullut seurattua aktiivisemmin paikallisella, että valta-kunnallisella tasolla.

**Entä seuraatko urheilua TV:stä?**

Televisiota ehdin hyvin vähän katsomaan. Suurin aika menee kotitöihin ja lapsen kanssa touhuamiseen. Urheilun seuraaminen on nuoruusvuosilta jäänyt vähäi-semmäksi. Kiinnostavimmat lajit, jota seuraa tv:stä ovat perinteiset kuten hiihto, mäkihyppy ja yleisurheilu.

**Miten liikut/ulkoilet vapaa-aikanasi?**

Vapaa-aikana liikun paljon lapseni kanssa ja hänen ehdoilla. Ulkoiluun talvella kuuluu luistelu, hiihto ja mäenlaskua sekä retket eväineen lähilaaevuille. Kesäisin juoksu- ja sauvalenkkeily sekä pyöräily ovat vakio liikuntamuotoja yksin ja yh-dessä perheeni kanssa.

# JÄSENKYSELY

## 40 - TOIMINTAVUODEN MERKEISSÄ

Yhdistyksemme hallitus päätti 40- vuotisen toiminnan merkeissä järjestää toimintahistoriamme ensimmäisen jäsenkyselyn. Tavoitteena on selvittää: Miten toimintaa on kehitettävä nykypäivän tapeita vastaavaksi?

Terveysliikuntakaupunkimme Heinola ympäristöinreen tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia järjestää erilaista luontoliikuntaan sopivaa toimintaa. Kyselyn tarkoituksena on selvittää, mitä pitäisi järjestää, että saisimme entistä enemmän liikunnan harrastajia liikkeelle ja huolehtimaan samalla omasta hyvinvoinnistaan. Vastaaminen on pyritty tekemään mahdollisimman helpoksi mm. maksamalla palautuspostimaksu valmiiksi.

Vastauksia toivotaan 10.5. mennessä ja kaikkien vastanneiden kesken suoritetaan palkintojen arvonta 25.5 Tähtiniemen laavulla järjestettävässä 40- vuotisjuhlassa.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan:

- \* 50 • lahjakortti Urheiluliike Urheilu-Konttiin
- \* Reppu
- \* Kävelysauvat

**URHEILU  
KONTTI**

Kauppakatu 8 Heinola • Puh. 715 2804  
Ark. 9–17.30, la 9–13.00

**Nordea** 

Vastaanottaja  
maksaa  
postimaksun

**HEINOLAN LATU Ry**

**Tunnus 5018539**

**00003 VASTAUSLÄHETYS**

# Jäsenkysely 2010

## Merkitse rastilla

1. Nainen\_\_\_ Mies\_\_\_

2. Ikä 18-25\_\_\_ 26-35\_\_\_ 36-45\_\_\_ 46-55\_\_\_ 56-65\_\_\_ yli 66\_\_\_

## Merkitse henkilömäärä

3. Perheeseeni kuuluu aikuinen\_\_\_ Lapsi\_\_\_

## 4. Milloin liityit Heinolan ladun jäseneksi ?

vuosiluku 19\_\_\_ ja 20\_\_\_

henkilöjäsen\_\_\_ perhejäsenyys\_\_\_

## 5. Miksi olet liittynyt jäseneksi?

Latu ja Polku lehden takia \_\_\_

Tapahtumat \_\_\_

Retket \_\_\_

Talkoot \_\_\_

Koulutukset \_\_\_

**Muu, mikä?** \_\_\_\_\_

## 6. Kiinnostaako teitä Heinolan Ladun ohjaajatoiminta?

Retken vetäjänä \_\_\_

Järjestötoiminta \_\_\_

Tapahtumien järjestäminen \_\_\_

**Muu, mikä?** \_\_\_\_\_

## 7. Mistä saat Heinolan Ladusta tietoa?

Jäsenlehti Sivakka \_\_\_

Itä-Häme seurapalsta \_\_\_

Kotisivut \_\_\_

**Muu, mikä?** \_\_\_\_\_

## 8. Oletko viimeisen vuoden aikana osallistunut johonkin Heinolan Ladun tapahtumaan?

Retket \_\_\_ Laskiaisrieha \_\_\_

Juustopolku \_\_\_ Kaupunki pyöräily \_\_\_

Teemaillat \_\_\_

**Muu, mikä?** \_\_\_\_\_

## 9. Mihin haluaisit osallistua?

Lähiretket (esim. luontoretki Sataoja) \_\_\_ Viikkoretket (vaellus, hiihto,  
Päiväretket (esim. Repovesi, Evo) \_\_\_ pyöräily, melonta) \_\_\_

## Merkitse rastilla 1-3 kiinnostavinta esimerkkiä tapahtumista perheille ja nuorille

Action leiri Saksalan Seikkailukeskus ___	Satuseikkailu ___
Merirosvoseikkailu Koskensaarella ___	Intiaaniseikkailu ___
Heinähatut ja Vilttitossut ___	Telttaretket yön yli ___
Pyöräretki Ahvenanmaalle ___	Melontaretki ___
Lapin matkat ___	

Muu, mikä \_\_\_\_\_

## Esimerkkejä tapahtumista aikuisille

Kulttuurimatkat ___	Talkootyöt ___
Patikkaretket kesä/ talvi ___	Pyöräretket ___
Lumikenkäretket ___	Melontaretki ___
Hiihtoretket ___	Lapin matkat ___

Muu, mikä \_\_\_\_\_

## 10. Ehdotuksia \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Toivottavasti osallistut jäsenkyselyyn vaikka nimettömänä. Arvontaan osallistut täyttämällä alla olevan arpalipun. 10.5. mennessä vastanneiden kesken arvotaan 50 euron lahjakortti, päivärinkka ja kävelysauvat. Arvonta 25.5. Heinolan Ladun 40-vuotis juhlassa, Tähtiniemen laavulla.

**Irroita keskiaukeama, taita vastauslomake ja nido tai teippaa se kiinni. Postimaksu on jo maksettu!**

## ----- ARPALIPPU

Nimi \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

puhelin nro \_\_\_\_\_

**Kiitos!**

**Teippaa, tai nido sivut tästä yhteen!**



## Outdoor – klubi on NUORTEN TOIMINTAA

Tavoitteena on nuorten matalan kynnyksen, ei-sitovan ja ei-kilpailullisen harrasteliikunnan lisääminen Heinolan Ladussa sekä nuorten osallistuminen toimintaan ja sen suunnitteluun. Ryhmä kokoontuu yhdestä kahdeksaan kertaan kuukaudessa ennalta valitun lajin parissa. Tavoitteena on järjestää nuorille mahdollisuus tutustua uusiin liikuntalajeihin ja paikkoihin lähiseudulla. Heinolan Latuanoi ja sai Suomen Ladulta taloudellista tukea toiminnan käynnistämiseksi. Toiminta alkoi helmikuussa ja jatkuu koko vuoden 2010. Helmikuussa oli mahdollisuus seinäkiipeilyyn, maaliskuussa käytiin Lahdessa tutustumassa megazoneen ja huhtikuussa tutustutaan geokätköilyyn – asiantuntija Suomen Ladusta pitää koulutustilaisuuden Pleissillä. Ajankohta tarkentuu myöhemmin.



Pidä silmällä:  
[www.phnet.fi/public/heinolanlatu](http://www.phnet.fi/public/heinolanlatu)

## 13-17 –VUOTIAS NUORI: SINUT ON KUTSUTTU OURDOOT-KLUBIIN

Outdoor-klubi on nuorten oma porukka, joka tapaa säännöllisesti (1-2krt/kk) itse valitsemiensa liikuntalajien parissa. Tutustumme monipuolisesti erilaisiin lajeihin, eikä sinun tarvitse osata lajeja ennestään. Tule pitämään hauskaa yhdessä! Tulevista tapahtumista saat parhaiten tietoa lähettämällä sähköpostiosoitteesi hankekoordinaattori Outi Montoselle [outi.montonen \(at\) luukku.com](mailto:outi.montonen@luukku.com) tai seuraamalla aktiivisesti Heinolan Ladun kotisivuja.

# TULEVA TOIMINTA

**LATUMAJAN SIIVOUSTALKOOT 10.5.-10** klo 17.00 alkaen.

Majan kevätsiivos ja piha-alueen haravointi.

- Omat haravat mukaan.
- Päätteeksi makkaran paistoa ja talkookahvit.

**KAUPUNKIPYÖRÄILY 17.5.-10**

- Lähtö Kaupungintalon pihalta klo 17.30
- Pyöräilyä kevyenliikenteen väyliä pitkin merkityllä reitillä.
- Maali Latumajalla, jossa mehtarjoilu ja osallistujien kesken arvontaa.

**KESÄLLÄ MELOMAAN**, ensin kuivaharjoittelua

Kajakkimelonnän väline-esittely ja valokuvailta Latumajalla to. 22.4.2010 18:00-20:00. Tule ja innostu melonnasta, arkajalat myös mukaan. Tilaisuutta isännöi eräopas ja melontaohjaaja Jouni Valkonen.

Samalla voit ilmoittautua Heinolan Ladun joukkueeseen Suomi Meloo tapahtumaan 12-18.6.2010 Hämeenlinna (Lammi) - Pori, lisätietoja [www.suomimeloo.fi](http://www.suomimeloo.fi) ja [www.pnnet.fi/public/heinolanlatu/Suomi\\_meloo\\_2008.htm](http://www.pnnet.fi/public/heinolanlatu/Suomi_meloo_2008.htm)

**YHDISTYKSEMME 40-VUOTISJUHLA  
TÄHTINIEMEN LAAVULLA 25.5.-10 klo 18.00**

**AKUMAJAN talkooviikot**

- Keväthuoltoviikko 22 • Syyshuoltoviikko 39

Tiedustelut ja ilmoittautumiset talkoisiin osallistumisista Seppo Rautiaiselle puh 0407380960.

**SUOMEN LADUN LEIRIPÄIVÄT 2-4.7. 2010** Suomussalmella

**PYÖRÄRETKI HEINOLA-MÄNTYHARJU-HEINOLA 5.-7.7.2010**

Lähtö ma 5.7.2010 klo 9.00 Latumajan pihasta.

REITTI: **1. päivä** (noin 55km): LATUMAJA-Heinola kk – Kouvolantie –Paistjärvi- Nurmaa (yöpyminen). **2. päivä** (noin 40km): Nurmaa– tietä 4164 ja 368 Mäntyharjulle (yöpyminen). **3.päivä** (noin 65km) Mäntyharju – Miekankoski - Kuortti ABC – vanhaa 5-tietä Paason Piriste - Lusi – Heinolan kk - Heinola.

Tiedot majoituksista, ruokailuista, tutustumiskohteista ja osallistumismaksusuta täsmentyvät kesäkuun 12.6.2010 mennessä ja päivitetään Heinolan Ladun kotisivuille. ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN ma 28.6.2010 klo 20 mennessä: Outi Montonen puh. 0400-900158 tai outi.montonen(at)luukku.com  
HUOM! RYHMÄN MAKSIMIKOKO 10 HENKILÖÄ

## **ÅLAND KUTSUU HEINOLAN LATULAISIA**

### **Pyöräretki Ahvenanmaalle elokuun alussa. Ma 2.8. - Pe 6.8. 2010**

Näe ja koe pyöräillen Ahvenanmaa. Upeaa luontoa, historiaa ja nykypäivää. Puolipäivä -ja päiväretkiä eri kuntotasoryhmissä omalla tai vuokrapyörällä. Kohteina mm: Kastelholmin ja Bomarsundin linnakkeet. Myrskyluoto, Vårdo ja Hummelvik. Huoltoauto mukana.

Bussikuljetus Heinolasta, laivalle Turusta-Maarianhaminaan edestakaisin. Majoitus leirintämökeissä tai retkitukikohdassa, jossa huolto, ruokailut ja illanvietot. Retken pakettihinnat varmistuu huhtikuussa.

Osallistujatavoite 30 henkeä. Ilmoittautumiset: pj.Kirsi-Marja Vihervaara p.050-5645064. kirsi-marja.vihervaara(at)heinola.fi Tiedustelut myös Seppo Hokkanen p.040-5247333. Järjestää: Heinolan Latu r.y.

### **RUSKARETKI viikolla 36.**

Yhteistyössä Tiirismaan Ladun kanssa.

Syksyn 2010 ruskamatka suuntautuu pohjoisimpaan Suomeen, Kaldoaivin erämaahan. Ladun bussikyädillä pääset Utsjoelle, Pulmankijärvelle asti. Pulmankijärveltä Sevettijärvelle johtaa merkitty vaellusreitti, jonka varrella on useita autiotupia. Sopii myös vähemmän vaeltaneille. Reitin ja 4-tien väliin jäävä poluton erämaa ja tunturiylänkö on mainio alue kokeneille oman polun kulkijoille.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Terhi Koivisto puh 0400939690 tai Seppo Rautiainen puh 0407380960

### **JUUSTOPOLKU PATIKKARETKI 26.9.-10**

Noin 16 km:n pituisen reitin voi kävellä joko Vuolenkoskelta Heinolaan tai päinvastoin. Yhteiskuljetus Vuolenkoskelle lähtee Heinolasta Kirkkokadun Turistipysäkiltä klo 9.00 ja Vuolenkoskelta Heinolaan klo 9.30. Vapaaehtoinen kuljetusmaksu. Polkureitin varrella kaksi huoltopistettä, joissa myynnissä kahvia, makaraa, lettuja yms.

Reitti kulkee metsäpolkuja, metsäteitä, pitkospuita myöten, korkeuserojakin on, joten suositellaan kivikkoisillakin poluilla kulkemiseen sopivia jalkineita.



Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta, osoitteeseen:  
Heinolan Latu ry, Mäkirinne 1 B 2, 18100 Heinola 10



## **HEINOLAN LATU r.y. hallitus vuodelle 2010**

Puheenjohtaja:

Kirsi-Marja Vihervaara

Varapuheenjohtaja:

Markku Pakkanen

Anna-Maija Hynninen, sihteeri

Seppo Rautiainen, latumajan isäntä

Asta Mykrä, jäsensihteeri

Asko Huvinen

Harri Ikonen

Lauri Laitinen

Simo Pesonen

Risto Hynninen

Taisto Tossavainen

Jouni Valkonen

**VARAJÄSENET:**

Liisa Piironen

Raija Sarkki

### **VÄLINEVUOKRAT**

**12.4.2010 alkaen**

**Vain Heinolan Ladun jäsenille**

Harri Ikonen p. 045-6750808

<u>Väline</u>	<u>Vrk</u>	<u>Viikko</u>
Rinkka	4 e	10 e
Lapsenk.rinkka	5 e	20 e
Keitin	-	5 e
Telttä	4 e	10 e
Ahkio	5 e	20 e
Lapsiahkio	10 e	50 e
Laavu	4 e	10 e
Kota	20 e	50 e
Eräsukset	4 e	10 e
Lumikengät	4 e	20 e
Kävelysauvat	4 e	15 e