



Sivakka

HEINOLAN LATU ry:n tiedotuslehti n:o 1/2011

Internet: www.phnet.fi/public/heinolanlatu



Torstaisin klo 17-18.30

Torstai-ilta ei ole tosikkomaista liikuntaa, vaan letkeää ja rentoa lentopallon läiskintää Seminaarin kuolulla Heinolassa. Mukaan pääsevät kaikki luistaan ja lihoistaan välittävät, tai niiden kunnosta huolta pitävät heinolalaiset. Liik ehdintä alkaa varovaisesti verkon virittelyllä, jonka jälkeen jako “kah-tia”, ja pallo onkin jo ilmassa, ja joutava liha saa kyytiä. – Tule ja koe sinäkin, mutta ota huomioon – siinä voi paitakin kastua!

Heinolan Latu r.y.:n

Kevätkokous ma. 4.4.2011 klo 18.00

Latumajalla, käsitellään sääntömääräiset asiat.

Hyvät Heinolan Ladun jäsenet!

Lämmin kiitos kuluneesta vuodesta. Vuosi 2011 alkoi lumisena kuten edellisenkin vuosi.

Hyvä on hiihtäjän hiihdellä kun on ladut aukaistuna...

Siitä suuret kiitoksen Heinolan kaupungin tekniseen toimen ladun ajajille. Raviradalla hiihtäjien suksen suihkinaa

näkee kiitettävästi, on pientä nappulaa vanhempien kanssa, koululaisia ja ikään-tyneitä. Lapsille on rakennettu hiihtomaa raviradalle, jossa voi käydä harjoittelemassa muumien antamien neuvojen mukaan taitojaan.

On ilo katsella kuinka raviradan ja lähimaaston ladut ovat löytäneen niin aloittelijan kun kuntoilijan paikkansa nauttia liikunnan riemusta.

Viime vuoden tapaan virittelemme erilaisia tapahtumia yhteistyössä Heinolan kaupungin Liikuntapalvelujen ja Heinolan Voimisteluseuran kanssa. Ensimmäinen tapahtuma on Ystävänäpäivä talvirieha 14.2 koko perheelle Maaherran leikkipuistossa. Seuraava yhteinen tapahtuma järjestetään jo perinteeksi muodostunut Laskiassunnuntain rieha 6.3. Latumajalla.

Uutena harrastuksena olemme ottaneet lentopallon kerta viikkoon, torstaisin seminaarin koululla klo 17.00-18.30. Tervetuloa pelailemaan!

Kuutamohiihto hiihdellään 17.2. ja suksivoitelupalvelua saa aina torstaisin Latumajalla, niin kauan kun kelejä riittää...

Keväällä järjestämme geokätköily tutuksi -kurssin Latumajalla. Ilmoittautumiset suoraan nettisivujen kautta www.suomenlatu.fi, kurssi ja vaellukset - geokätköily - paikkakuntasi ja ilmoittautumaan.

Näin sitä kevättä kohden mennään vinhaa vauhtia ja täytyy myöntää, että melko uutena puheenjohtajana alkaa tuntua ne suuret saappaat jo melko sopivilta. Vielä on paljon opittavaa ja haasteita tällä saralla, mutta olo on kuin kotonaan olisi. Siitä suuri kiitos kuuluu muille johtoryhmän jäsenille, olette jaksaneet tukea minua näissä Ladun kiemuroissa. Tästä on hyvä jatkaa...

Aurinkoisia kelejä ja luistavia suksia laduille..

Tervetuloa! mukavaan ja iloiseen porukkaan.

Tapahtumissa ja retkillä nähdään.



Kirsi-Marja

12. IVV KUNTOILU- OLUMPIALAISET



Kuluvan vuoden lokakuulla 19-23 pv järjestetään 12. Kuntoiluolumpialaiset Antalyan kaupungissa Turkissa. Ryhmä Heinolan Latulaisia on päättänyt lähteä tapahtumaan mukaan. Detur matkatoimisto järjestää normaalin lomaviikon Antalyan kaupunkiin, siten että lähtö on Helsingistä 16.10 ja paluu 23.10. Majoittuminen on Antalyassa Hotell Divan Talya hotellissa. Matkalle lähtijät varaavat lomamatkan Matkavekan matkatoimistosta Kauppakatu 12 Heinola itsenäisesti. Keväämmällä ilmoittaudutaan yhteisesti Olumpialaisiin ja kukin osallistuu haluamiinsa lajeihin.

Lajeja siellä on mm. kävely, pyöräily ja uinti, sekä erilaisia oheistapahtumia. Tapahtumaa edeltävät päivät lomailaan Antalyan kaupungissa kukin omien ohjelmiensa mukaan.

Tapahtumasta kiinnostuneet voivat tiedustella tarkemmin matkasta Seppo Rautiaiselta puh 0407380960 tai e-mail seppo@rautiainen.net.



IVV kuntoilutapahtuman traditioon kuuluu avajaisiassa olumpiatulen sytytys. Kuvassa Viron Otepään avajaistilaisuus v. 2007, jossa Heinolan Latu oli suurella joukolla mukana. Vuoden 2009 tapahtuma Japanissa jäi väli vuodeksi Heinolan osalta.

Tulevaa toimintaa

Suksien voitelupalvelu Latumajalla

hiihtokauden aikana torstaisin klo 18.00 -19.30. Voit voiteluttaa suksesi pientä korvausta vastaan paikalla olevalla huoltomiehellä.

Harrastelentopalloa Latulaisillekin

Olemme varanneet viikottaisen salivuoron Seminaarin koululle Maaherrank. 13, vuorot torstaisin klo 17.-18.30. Tuo ystäväsini lihasten ja luiden lujitustalkoisiin.

Ystävänpäivän Talvirieha ma. 14.2.2011

Maaherran puistossa klo 18.00 -20.00. Ohjelmassa lumikenkäilyä, tandemhiihtoa, mäenlaskua, pulkanvetokisa, makkaranpaistoa, ym. Järjestäjinä: Heinolan Latu r.y., Heinolan Voimisteluseura r.y., ja Suomen Latu.

Kuutamohiihto to. 17.2.2011

Lähtö Latumajalta klo 18.00. Ota mukaan omat juomat ja pientä purtavaa.

Lumikenkäretki su. 27.2.2011

Lähtö Latumajalta klo 9.00.

Ilmoittautumiset ja lumikenkien varaukset 24.2 kuluessa Sepolle puh 0407380960.

Eväät ja juomat mukaan. Mahdollisuus makkaran paistoon.

Tule mukaan etsintäryhmään!

VaPePa-etsintäryhmän kokoamiseksi järjestämme Latumajalla 21.2.2011 klo 18.00 tilaisuuden, jossa kerrotaan minkälaista maastoetsintätoimintaa on ja samalla otetaan ilmoittautumisia ryhmään. Iloittautua voit myös Seppo Rautiaiselle joko puhelimitse 0407380960 tai sähköpostilla e-mail seppo@rautiainen.net.

Laskiaisrieha su. 6.3.2011

Latumajalla klo 10.00 -14.00. Koko perheen ulkoilusunnuntai. Pulkkamäki, napakelkka, lumikenkäilyä, makkaraa, kuumaa juomaa, yms.

Kaupunkipyöräily su. 8.5.2011

Lähtö kaupungin talolta klo 17.00

Geokätköily tutuksi -kurssi la. 14.5.2011

Latumajalla klo 10.00-13.00. Kurssin hinta: Jäsenet 30 e ja muille 45 e

Ilmoittautumiset internetissä: www.suomenlatu.fi

> klikataan vasemmalla puolella ”kurssit ja vaellukset”, > klikkaa sitten lajina ”geokätköily”, > valitse listalta paikkakuntasi tutuksi -kurssia. Sieltä pääsee lomakkeen täyttämällä ilmoittautumaan.

. . . tulevaa toimintaa

Pirunpesäretki Hollolaan su. 29.5.2011

Lähtö turistipysäkiltä klo 9.00 (Kirkkokatu). Hinta: 10 e/hlö, lapset ilmaiseksi.
Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Kirsi-Marja Vihervaara 050 5645 064

Mahdolliset muutokset ja tarkennukset: - www.phnet.fi/public/heinolanlatu



Melojat huomio, kesä lähestyy!

Suomi Meloo Ry on Suomen Kanoottiliiton ja Suomen Ladun yhdistys, jonka tehtävänä on vuosittain järjestettävän Suomi Meloo -kanoottiviestin muodossa edistää retkimelontaa, tehdä tunnetuksi uusia melontareittejä sekä tavoittaa uusia harrastajia. Vuoden 2011 Suomi Meloo -kanoottiviesti melotaan 11-17.6.2011 uudella reitillä välillä Turku - Espoo. Mukaan odotetaan 100 joukkuetta eli noin 1000 melonnan ystävää 6 -12 hengen joukkueissa viettämään ainutlaatuista melonta- ja lomailuviikkoa.

Joukkueet ilmoitetaan 15.4.2011 mennessä ja osallistujat 15.5.2011 mennessä!

Heinolan Latu hakee joukkueeseen mukaan uusia voimia.

Kiinnostuitko, lisätietoja: <http://www.suomimeloo.fi>

<http://www.phnet.fi/public/heinolanlatu/SuoMeloo2010.htm>

Jouni Valkonen

Email: hihdajameloo@hotmail.com Puh: 044 732 3820

VAPAEHTOINEN PELASTUSPALVELU

Heinolan Latulaiset kuuluivat takavuosina pelastuspalvelun maastoetsintä organisaatioon muodostamalla etsintäryhmän. Toiminta on ollut hiipuneena useita vuosia, koska meitä ei ole etsintätoimintaan tarvittu. Nyt toimintaa ollaan käynnistämässä uudelleen. Tarkoitus on muodostaa ryhmät uudelleen. Kaikkia maastoetsintään halukkaita pyydetään ilmoittautumaan muodostettavaan ryhmään, myös niitä jotka aikoinaan ovat ilmoittautuneet. Ryhät muodostetaan uudelleen ja päivitetään yhteystiedot. Suunnitelmissa on myös järjestää koulutusta etsintätoimintaan.

Etsintäryhmän kokoamiseksi järjestämme Latumajalla 21.2.2011 klo 18.00 tilaisuuden, jossa kerrotaan minkälaista maastoetsintä toiminta on ja samalla otetaan ilmoittautumisia ryhmään.

Ilmoittautua voit myös Seppo Rautiaiselle joko puhelimitse 0407380960 tai sähköpostilla e-mail seppo@rautiainen.net.

Mikä on VaPePa?

Vapaaehtoinen pelastuspalvelu (Vapepa) - osaavien auttajien verkosto.

* Vapepa on osaavien auttajien verkosto, joka osallistuu vuosittain satoihin hälytystehtäviin ympäri maata.

* Yleisin tilanne, jota varten Vapepa kouluttaa vapaaehtoisiaan on kadonneen ihmisen etsintä.

* Muita tehtäviä, joihin Vapepa voidaan hälyttää, ovat muun muassa liikenneonnettomuudet, tulipalotilanteet sekä ympäristöonnettomuudet, kuten tulvat.

* Koulutetut vapaaehtoiset antavat loukkaantuneille ensiapua, järjestävät onnettomuuksien uhreille ensihuoltoa, kuten majoitusta ja vaateapua, sekä henkistä tukea.

Vapepan toiminnassa on mukana noin 20 000 vapaaehtoista ja noin 1200 hälytysryhmää. Suomen Punainen Risti toimii Vapepan yhdysjärjestönä ja koordinoi toimintaa yleisen vapaaehtoisen pelastustoiminnan osalta. Vapaaehtoista meri- ja järvipelastusta koordinoi Suomen Meripelastusseura ja vapaaehtoista lentopelastusta Suomen lentopelastusseura.

Välinevuokrat

Vain Heinolan Ladun jäsenille, Harri Ikonen p. 045-6750808

Väline	Vuokra Vrk	Vuokra Viikko
Rinkka	4 e	10 e
Lapsenkantorinkka	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
Eräsuokset	4 e	10 e
Lumikengät, aik. ja lapset	4 e	20 e
Kävelysauvat	4 e	15 e

LIITY JÄSENEKSI

Heinolan Ladun jäseneksi voit ilmoittautua www.suomenlatu.fi

postitse: Heinolan Latu r.y. tai puhelimella jäsen sihteeri:

Asta Mykrä p. 0400-490973

Heinolan Ladun jäsenmaksut vuodelle 2011

Perhe jäsenmaksu	30 e
1. jäsen	20 e
Rinnakkaisjäsenmaksu	10 e
Nuorisojäsen	7 e (alle 16v)

Jäsenetuina saat Latu ja Polku lehden ja Sivakka lehdet sekä monenlaista liikuntaan, ulkoiluun, retkeilyyn ja kuntoiluun liittyvää toimintaa.



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

Heinolan Latu r.y.

Tomihenkilöt/hallituksen jäsenet:

Puheenjohtaja: Kirsi-Marja Vihervaara

Mäkirinne 1 B 2 18100 Heinola
sähköp: kirsi-marja.vihervaara @heinola.fi
p.050 564 5064

Varapuheenjohtaja: Markku Pakkanen

sähköp: markku.pakkanen @phnet.fi
p.040 594 1510

Sihteeri: Anna-Maija Hynninen

sähköp: am.hynninen @phnet.fi
p.050 420 0284

Rahastonhoitaja: Raija Sarkki

sähköp: raija.sarkki @gmail.com
p.044 364 4484

Latumajan isäntä/Talkoopäällikkö/

Retkipäällikkö: Seppo Rautiainen

sähköp: seppo @rautiainen.net
p. 040 738 0960

Retkiasiantuntija: Jouni Valkonen

sähköp: hiihdajamelo @hotmail.com
p.044 732 3820

Latumajan emäntä: Pirjo Jalava

sähköp: pirjo.jalava @luukku.com
p. 040 526 6412,

Jäsensihteeri: Asta Mykrä

sähköp: asta.mykra @elisanet.fi
p.0400 490 973

Voitelupäällikkö: Taisto Tossavainen

taisto.tossavainen @phnet.fi

Välinevuokraus/Sivakka/WWW-sivut/

Tiedotus: Harri Ikonen

harri.ikonen @phnet.fi
p. 045 675 0808

Risto Hynninen

Lauri Laitinen

Simo Pesonen

VARAJÄSENET:

Asko Huvinen

Raija Sarkki

Latulainen, kerro toiveesi ja ideasi
Heinolan Ladun tulevasta toiminnasta
hallituksen jäsenille puhelimella, tai
sähköpostilla henkilökohtaiseen
postilaatikkoon. Asiaa viedään eteen-
päin seuraavassa hallituksen koko-
uksessa.

Hallituksen kokousaikataulun näet
kotisivuiltamme:

www.phnet.fi/public/heinolanlatu