



# Sivakka

N:o 2 / 2001

Heinola Ladun jäsenehti Internetissä



## [TAKAISIN ETUSIVULLE](#)

**Tiedot  
tapahtumista  
löydät etusivulta.**

### **JUTUNTEKOTALKOOT JATKUVAT**

Sivakassa on tilaa mukaville, hupaisille, opettavaisille tai ulkoiluun, kuntoiluun ja retkeilyyn liittyville "latuhenkisille" kertomuksille. Ota kynä, kone tai compuutteri haltuusi ja rustaa runo, tai juttu, A4 tai kaksi Heinolan latulaisten iloksi. Kuva tai piirros kertoo enemmän kuin . . .

Onko tiedossasi niksejä, jotka auttavat aliottelevaa tai kokenuttakin retkeilijää selviämään pikku ongelmista. Kerro "kepposesi" Sivakan lukijoille. Internetsivutkin ovat käytössäsi osoitteessa: Sivakka/ Harri Ikonen, Metsolantie 9, 18200 Heinola, p. 03-715 5725, tai 045 6750808.

## **LATULAISET**

Kädessäsi on tämän vuoden toinen Sivakka. Numeroita on ilmestynyt vaihtelevasti kahdesta neljään vuodessa. Vaikka Sivakan ilmestymiskerrat ovatkin harvenneet, se ei suinkaan tarkoita, että yhdistyksemme toiminta muutoin olisi hiipunut. Viimeisimpänä voimannoistuksena tätä kirjoitettaessa on muistoissa Juustopolku, joka jälleen saavutti suuren suosion - suurkiitos myös sään haltijalle. Tämän ympäristöviikon päätöstapahtuman lisäksi olimme mukana järjestämässä teema-viikon laavukahvituksia ja sauvakävelyä.

Hallituksen kokouksessa 15.10 valmisteltiin vuoden 2002 toimintasuunnitelmaa. Syyskokoukselle ehdotamme hyväk-syttäväksi perinteisten tapahtumien lisäksi myös jotakin uutta: naisten liikuntatapahtumaa ja nuorten metsävaelluskurssia. Naisten liikuntatapahtumaa on vasta alustavasti hahmoteltu, joten nyt kaikilla asiasta kiinnostuneilla on vaikuttamisen mahdollisuus; soita tai kirjoittele sähköpostiini toivomuksiasi ja ehdotuksiasi tapahtuman ajankohdan, sisällön yms. suh-teen.

Nuorten ei kannata pelästyä kurssi-sanaa heille suunnatun toiminnan nimessä. Periaatteena pidetään, että tekemällä oppii, joten luentosarjoja tai kirjatenttejä puhumattakaan tutkielmista ei ole tulossa. Coretexasia tai "lettermania" ei tarvitse hankkia, jotta voisi osallistua retkiimme. Yhdistys hakee toimintaa Nuori Suomi-avustusta, ja jos sitä saadaan niin voi-daan mm. matkustella ja maistella retkiruokia "firman piikkiin". Sähköpostini on käytettävissä tämänkin kurssin ideoijille ja osallistujiksi ilmoittautuville.

Vaikka koivu vielä tätä kirjoitettaessa karistelee keltaisia lehtiään niin tulevaa talveakin on jo suunniteltu. Tapahtumaka-lenterista voit lukea alkutalven tempauksista. Pikkujoulu vietetään teatterimatkan merkeissä...joulu tulee ja vuosi vaih-tuu...toivotan mukavaa loppusyksyä .. hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta. Tavataan....viimeistään seuraavan Siva-kan sivuilla /sivuja.

Lokakuun 18 päivänä 2001, **Outi Montonen**

## **NUORTEN (13-19 v.) METSÄVAELLUSKURSSI**

Ensimmäinen kokoontuminen järjestetään Latumajalla torstaina 15. marraskuuta klo 18.00 retkeilyvälineillä yhteydessä. Tällöin kartoitetaan kiinnostuneiden määrä ja toivomukset. Nuoret itse saavat esittää ideoitaan, siitä miten he haluaisivat kurssia toteutettavan,

minne tehtävän harjoitusretkiä jne. Kurssi päättyy elokuussa 2002 päättövaellukseen nuorten päätämässä maastossa. Kurssikokoontumisia on kaksi kertaa kuukaudessa. Kurssin jälkeen toimintaa jatketaan nuorten ideoinnin pohjalta kuukausittaisten lähiretkien ja yksi/vuosi pidemmän vaellusretken muodossa.

Ohjaajan vetämien retkien avulla opitaan retken suunnittelua, varustautumista, maastossa liikkumista, suunnistamista, leiriytymistä, retkimuonien valmistusta, ensiapua ja monia muita erätaitoja. Retkiä tehdään kävellen, polkupyörillä, kirk-koveneellä, kanooteilla, lumikengillä, hiihtäen ja luistellen. Harjoitusretkien kohteena ovat kotikunnan retkeilyalueiden lisäksi ainakin Valkean Repoveden ja Lammin Evon retkeilyalueet. Yhteistyössä paikallisen kiipeilyseuran kanssa ko-keillaan myös kalliokiipeilyä.

Retkien vetäjinä toimivat retkeilykokemusta omaavat nuoret (esim. partiotoiminnassa kunnostautuneet) ja /tai latuyhdis-tyksen retkiryhmiä vetäneet aikuiset. Taloudellista tukea kurssille on haettu Nuori Suomi -projektirahoituksesta. Lisä-tietoja saa soittamalla Outi Montoselle 7144656, 0400-900158 tai e:mail [outi.montonen@luukku.com](mailto:outi.montonen@luukku.com).

---

## **Kuntoiluolympialaiset Seefeldissä**

Aamun armaan valjetessa vanha varis oksaltaan  
latulaisten kanssa lähti seikkailuja kokemaan.  
Lensi joukko, varis myötä, Itävallan Seefeldiin,  
varis tuumas, mikäs siinä, mennään  
kuntoiluolympialaisiin.

Lento sujui mukavasti, autolla jatkoimme perille asti,  
sadekin jo taukosi, meille läytyi hotelli.

Keskiviikon retki meidät Mayerlingin linnaan vei,  
mitä siellä näimme varmaan sitä kukaan usko ei.  
Peilisalissa jos asuisin, varmaan hulluks tulisin,  
tuumi varis, miljoonahan meitä siellä olisi.

Illan tullen päälle pantiin asu samankaltainen,  
pusero ol´ valkoinen sen päällä liivi punainen,  
Suomen liput jokaisella kunnialla heilumaan  
olimmehan tänne tulleet maattamme edustamaan.

Alkoi marssi avajaisten aivan sekasortoinen,  
muistelimme kaihoisasti järjestystä Vierumäen.  
Soitto kaikui komeasti, kansaa marssi valtavasti  
areenalle Casinon, varis tuumas, mahtavaa tää  
kaikki on.

Seuras´ puheet, tanssit, laulut, soivat torvet Alppien,  
kisat saatiin avatuksi huomasi sen jokainen.

Torstaina se sitten alkoi WM-halliin marssittiin,  
kiireiset jo Telfsiin mieli, pyörät loppuu ennenkuin  
pääsen kiinni sarviin sen, lenkille siis polkien.

Rauhalliset nautinnolla luontoon lähti kävellen.  
Varis tuumas nauti, nauti huikeat on maisemat,  
jätä kiire, sieluusi sä kerää muistot ihanat.

Perjantaina pyöräillessä tungosta ei laisinkaan,  
rauhallista kaikkialla, katse kiintyi maisemaan.  
Hauska oli hikisenä päästä vesiin vilpoisiin,  
suoritukset meillä riitti triathlon mitaliin.

Varis tuumas unohditko aattoillan juhannuksen,  
empä vainen, meillä oli kyllä juhlat juhlien.  
Lammen rantaan kokoonnuimme, kuka muistaa mitä  
teimme,  
tanssimme ja laulelimme, joimme kai myös hiukkasen,  
tyypillistä juhannusta on tää suomalaisten.

Sunnuntaina kirkonmenot järjestettiin luonnossa,  
eipä siellä pulinoitu, kansa oli vakavaa.  
Ymmärsimme huolimatta vieraan kielen soinnusta,  
myöskin uudet kokemukset ovat Luojan hoidossa.

Vielä viime kokemus, ylös, ylös vuorille.  
Varis tuumas ompa huimaa, nyt mä kyllä ylpeillen,  
koko viikon kokemukset, kerron kyllä kaikille.

**P. L.**



### **Kebnekaise: Ruotsin huippu.**

Kun oli kulunut jo 2 1/2 vuotta  
Kilimanjaron huiputuksesta päätin  
kokeilla kerran käymäni Kebnekaisen  
(2117 m merenpinnasta) nousua  
oppaana tutulle vaelluskumppanille  
sekä tietysti testinä itselleni.  
Kebnekaise luokitellaan  
keskivaikeaksi nousuksi vaeltajille.  
Ei siksi että hapenpuute vaivaisi,  
vaan siksi että päivän aikana tulee  
pystysuoraa nousua 1,7 km ja  
tietenkin sama alaspäin. Eli jalkojen  
isoille lihaksille on paljon töitä.

Kebnekaise löytyy Ruotsista,  
Kiirunan läheltä. Autolla pääsee  
Nikkaluoktaan jossa on mökki- ja

telttailualue. Tästä matka jatkuu kävellen rinka selässä seuraavat 19  
km leveää ja kivikkoista osin pitkospuilla varustettua polkua

Fjällstationille joka on retkeilijöiden keskuspaikka. Täältä löytyy saunat, kuivaushuoneet, keittiöt ja majoitustilat; tosin aika kovalla hinnalla joka selittyy sillä että keskusta huolletaan helikopterilla päivittäin. Kannattaa varautua kuitenkin autolta lähtiessä omin eväin ja vaatetuksin. Lämpötila heinäkuussa vaihtelee alkuosan +20 asteesta huipun 0 asteeseen.

Nousupäivän aamulla on syytä tankata melko runsaasti sillä kaloreita kuluu. Itse olen noudattanut nousussa tapaa tankata ruisleipäviipale 2 tunnin ja 2 dl juomaa 1/2 tunnin välein vaikka nälkä ja jano ei tunnukaan.

Liikkeelle on syytä lähteä noin kello 8 aikoihin koska aikaa koko matkaan kuluu 10-13 tuntia. Reittivaihtoehtoja Sydtoppenille eli korkeimmalle huipuista on kaksi. Helpompi ja pidempi jyrkimmillään noin 45 asteen kulmassa nouseva ja toinen jossa on lisäksi 50 korkeusmetrin osuus jolloin mennään täysin käsivedolla kallionsärmistä tukea hakien ja muutamassa kohdassa köysiä apuna käyttäen. Siis jyrkkyys noin 80 astetta. Virhetartuntoja tämä kohta ei salli.

Huippu "toppa" on aina täysin lumen peitossa ja jyrkänteiden reunoista on pysyttävä kaukana jotta ei joutuisi kallion reunan yli olevalle lumikielekkeelle. 2000 metrin korkeudessa on rinteessä merkkitolppia jotka opastavat 2 kämppään. Nämä ovat jo vuosia olleet ilman huoltoa ja osa lavereista on pantu kaminaan joten en suosittele kuin myrskysuojana käytettäväksi. Me kannoimme mukana teltan ja makuupussit jotta olisimme "omavaraisia" jos polvien kanssa tai muuten tulisi ongelmia.

Kiipesimme vaikeampaa itäistä köysireittiä ja laskeuduimme pidempää hiukan yksitoikkoisempaa länsireittiä pitkin. Kartalla matkaa tulee noin 17 km. Huipulla tapaamamme Utin laskuvarjojääkärit kuten myös Helsinki-maratonille valmennuksen aloittanut kaverini olivat sitä mieltä että reiden etuosa joutuu aika koville kun kantaa varusteensa 2 X 19 km ja välipäivänä suoriutuu "huiputuksesta".

Varustautumisesta sen verran että erittäin hyvällä pitopohjalla varustetut vesitiiviit vaelluskengät lienee paras jalkine tälle matkalle. Kannattaa myös muistaa saumattomat sukat tai ainakin kääntää tavalliset nurinpäin hiertymien estämiseksi. Valmentautumiseen kuuluu kyykkyharjoitukset 100 kpl sarjoissa, penkkinousut 100 kpl kerralla sekä jyrkät rinneharjoitukset. Tätä kannatta tehdä muutama viikko. Tämä kaikki antaa itseluottamuksen joka on tärkein voima kun itseään testaa..

Kilimanjaron nousu vaatii hapen puutteen takia samoja harjoituksia mutta kestoltaan 2-3 kk. Kukin kuntoilee ja testaa omalla tavallaan mutta tärkeintä on pitää itsensä fyysisesti ja henkisesti vahvana.

Jos haluat kokeilla Ruotsin Kebnekaisien, Norjan Galddhopiggenin tai Kilimanjaron kiipeämistä kerron mielelläni lisää.

**Tapio Vento**