



Sivakka

Heinolan Ladun tiedotuslehti n:o 1/2006

Internet: www.phnet.fi/public/heinolanlatu



Menneenä talvena riitti lunta myös lumikenkien alle. Taukopaikkana tällä kertaa eräs Heinolan hienon laavuverkoston laavuista. Tarpoja kevään lumikenkäretkellä oli tällä kertaa 17 henkeä.

*Iloa sen pitää olla - jokaisen uuden aamun
valon määrästä, väristä riippumaton
pilvinen tai aurinkoinen, sinihämäräinen, epätoivonharmaa.
Mikä tahansa, mutta uusi päivä mahdollisuuksia täysi!
Ehkä juuri tämä se päivä, jota et koskaan unohda
jonka jälkeen kaikki on toisin.*

- Maaria Leinonen -

LATULAISET

Tuoreimpien tietojen mukaan Suomessa harrastetaan eniten kävelylenkkeilyä. Seuraavana on pyöräily ja sitten hiihto.

Reipas, päivittäinen kävely ehkäisee ja hoitaa lihavuutta, kohonnutta verenpainetta, metabolista oireyhtymää, sepelvaltimotautia ja aikuisiän diabetesta. Kun kävelyyn ottaa vielä mukaan sauvat niin 60 -kiloinen reippaasti kävelevä (6km/h) henkilö lisää energiankulutustaan 150 kilokalorista 180 kilokaloriin.

Lumet sulavat ja polkupyörät ilmestyvät katukuvaan. On aika putsata pölyt pyöräilykyparästä ja kerrata pyöräilijöiden liikennesäännöt. Toukokuussa tapaamme jälleen kaupunkipyöräilyn merkeissä.

Tammikuussa suuren suosion saanutta perheliikuntaa jatkamme toukokuussa valtakunnallisella teemalla Porukalla-tapahtumassa Latumajalla 13.5.

Tapahtumakalenterimme on rikastunut monilla uusilla tilaisuuksilla, joten toivottavasti nekin jäsenemme, jotka eivät tähän mennessä ole löytäneet sieltä itselleen sopivaa, nyt sen löytävät. Tavataan tapahtumissamme.

Liikunnallista kevättä ja kesää kaikille!

Puheenjohtaja

Nuorten retkeilykurssi

Ikähaarukka:12- 17 – vuotiaat. Osallistujamäärä: 4- 10 henkilöä

Aika: kesäkuu- elokuu

Oletko 12- 17 -vuotias retkeilystä kiinnostunut nuori? Tule retkeilykurssille, jossa tulet oppimaan metsässä liikkujan perustaidot. Kurssilla käydään läpi mm. seuraavia asioita: eri retkeilymuodot, retkeilypaikat, jokamiehen oikeudet, nuotion teko, ruoanvalmistus ja yöpyminen.

Kurssi rakentuu kahdesta iltakokoontumisesta, kahdesta päiväretkestä ja lopuksi suoritettavasta pidemmästä retkestä.

Alustava aikataulu:

29.6 To	1. tapaaminen
9.7 Su	Päiväretki laavulle
20.7 To	Iltatapaaminen
30.7 Su	Melonta
vko 32	Retki 2-4 yötä

TARKEPIA TIETOJA KURSSISTA SAAT KESÄKUUSSA
YHDISTYKSEMME KOTISIVUILTA www.phnet.fi/public/heinolanlatu.

22. Suomi Meloo –kanoottiviesti

Ilomantsi-Joensuu 10.-16.6.2006

Vuoden 2006 Suomi Meloo -kanoottiviesti melotaan 10.-16.6.2006 reitillä Ilomantsi-Joensuu. Mukaan odotetaan 110 joukkuetta ja noin 1100 melonnan ystävää 5- 15 hengen joukkueissa viettämään ainutlaatuista melonta- ja lomailuviikkoa. Suomi Meloo tapahtuman taustajärjestöt ovat Suomen Kanoottiliitto ry ja Suomen Latu ry.

Lisätietoa saat Suomen Ladun nettisivuilta: www.suomenlatu.fi.

Heinolan Ladun joukkue lähtee myös mukaan kanoottiviestiin, mikäli riittävä määrä (minimi 5 henkeä) melojia saadaan kokoon. Viiden henkilön joukkueella melonta tapahtuu pääasiassa yksikkökajakilla.

Lähde mukaan, ja ilmottaudu mahdollisimman pian Martti Länsiluodolle puh. 040-5899357.

Tulevaa Toimintaa

LATUMAJAN SIIVOUSTALKOOT 3.5.2006 klo 17 alkaen.

- Omat haravat mukaan
- Talkoiden päätteeksi kahvittelua ja makkaran paistoa.

PORUKALLA TAPAHTUMAT 13.5. 2006 klo 13.00-16.00 Latumajalla.

- Sauvakävely, metsägolf, tikanheitto ja perinneleikit.
- Ulkoilua Latumajan pihapiirissä, kahvittelua ja makkaran paistoa.

KAUPUNKIPYÖRÄILY 16.5.2006 klo 17.30

- Lähtö: Kaupungintalon pihalta
- Reitti: Viitoitettu, kevyenliikenteen väyliä käyttäen.
- Päätyy Latumajalle, jossa mehutarjoilu ja arvontoja osallistujien kesken.

RETKI KELVENTEEN KANSALLISPUISTOON 20.05.2006

- Kevätretki Päijänteen kansallispuistoon - Kelventeen saareen.
- Lähtö Heinolasta kello 9.00. Retki kestää koko päivän.
- Ota mukaan retkelle omat eväät ja reipas mieli.
- Sitovat ilmoittautumiset 11.5.2006 mennessä: Aino Tiittanen puhelin 040-7250647 tai sähköpostilla aino.tiittanen@phnet.fi

MELONNAN OPASTUSILTA 22.5.2006 klo 18.00

Kaivannon uimarannalla.

- Ladun melontakaluston esittely.
- Melonnan turvallisuusohjeita.
- Melonnan kokeilumahdollisuus.

JUUSTOPOLKU 24.9.2006

- Patikkatapahtuma Vuolenkoskelta Heinolaan.
- Kuljetus Vuolenkoskelle lähtee Heinolan turistipysäkiltä klo 9.00 ja paluukuljetuksessa Vuolenkoskelaiset Heinolaan.
- Reitin pituus noin 16 km.
- Reitin varrella kaksi huoltoasemaa, joissa tarjolla mehua, kahvia, pullaa, makkaraa ja letunpaistoa.
- Kuljetuksesta vapaaehtoinen maksu.

RUSKARETKI LAPPIIN viikolla 37

- Lähtö 8.9.2006 klo 20.00 ja paluu 16.9. kuluessa.
- Vaellusta UKK-kansallispuiston alueella.
- Päiväretkillä mahdollisuus majoittua Kiilopäälle.
- Saariselän alueella retkeilevillä mahdollisuus käyttää kuljetuksia matkoilla.
- Tiedustelut ja ilmoittautumiset Sepolle puh. 040-7380960.

XI SAUVAKÄVELYMARATON 15.10.2006

- Lähtö klo 08.00 Latumajalta.
- Mahdollisuus myös 15 km ja 25 km kävelylenkkeihin.
- Omat juomat ja eväät reitille mukaan.
- Huoltopiste Latumajalla, jossa tarjolla mehua, kahvia ja voileipiä.

SUOMI MELOO -KANOOTTIViesti 10.6.-16.6.2006

- Reitillä Iiomantsi-Joensuu. Mukaan odotetaan 110 joukkuetta ja noin 1100 melonnan ystävää 5- 15 hengen joukkueissa.
- Melontaviikko koostuu tänä vuonna 29 osuudesta, joiden pituus vaihtelee alle 10 kilometristä yli 30 kilometriin. Yötä päivää etenevää viestiä viedään johtokanoottin johdolla yhdessä meloen.
- Heinolan ladun joukkueeseen pääset mukaan ottamalla yhteyden Martti Länsiluotoon puh. 040-5899357.

SUOMEN LADUN 49. LEIRIPÄIVÄT 30.6.-2.7.2006 Kauhajoella.**Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu****MAAKUNTARETKI**

"Usein ulkona" Päijät -Hämeen alueella.

- 16.9. Melontaretki Koskenkylän melontareitillä Artjärvellä.
 - 17.9. Polkupyöräretki, kotiseutupyöräilyretki Artjärveltä Iittiin.
 - 18.-20.9. Kolmenpäivän vaellus Jalan Heissanharjulta Heinolaan.
 - 21.-22.9. Kahden päivän vaellus Padasjoen Lammilta Evolle.
- Tiedustelut ja ilmoittautumiset retkille Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu puh. 03-816815

HIHTOVIIKKO 13/2006

Reissuvihkon kertomaa

Lähti latu Heinolan kohti Yllästä. Nousi kansa kunnollinen kotilieden lylästä. Varikolla Reiska , Veikko, Osmokin hääri, huimaan potkuun ylsi sorjempikin sääri. Paukkuvalla pakkasella ladun puhja kesti, iltapäivän auringossa päättyi päivän pesti. Latvamaja, Tammitupa, Pyhäjärvi siellä, ihanimmat näköalat Haavepalon tiellä.

Myllyhiito houkutteli Äkäkeron suuntaan, koko kierros sujuteltiin iloisesti iltaan. Liiterissä verryteltiin Ylläs-valssin tahtiin, revontolet leiskahteli lapin taian mahtiin.

Matka sujuu mukavasti, kun Jukka ja Osmo ajavat, bussissa lasti uuden matkan unelmoijia. S.M. & S.P.

PS. Suurkiitos Sepolle, kapteenille parhaalle!

Latu ei kulu eikä loppu. Hiihdon hurmassa rakkulatkaaneivät satu. kilometrejä sata jos toinenkin auringonpaisteessa sujuteltiin. Pito oli mahtava, kun voideasiantuntijat (Reiska ja Veikko) olivat asialla. Riemuliiterissä liideltiin - päivän rasiukset jaloista verryteltiin. Kaikki loppuu aokanaa, nyt kotiin huilaamaan. Kiitos hyvästä reissusta. M.P.

Varkaankurun mahtavat veistokset, Pyhätunturin puiden kristallikimallus ja Kasängin korkeus - niiden muisto mielessäni aina säilyy. R.

Hiihtoviikko kului kuin siivillä, kilometrejä sivakoiden, muistoja kartuttaen. Ilmat suosivat ulkoilua. M.&T.

Hiihtoviikko oli ilmojen puolesta tosi hyvä ja aurinkoinen. Täytyy ihmetellä, miten yli 60-vuotiaat miehet ja naiset jaksavat hiihtää niin pitkiä lenkkejä joka päivä.

Todella upea hiihtoviikko. Minä nautin luisteluhiihdosta ja Kellostapulin maisemista, missä en ollut ennen käynyt. Hiihtokilometrejä tuli koko porukalle varmaan useampi tuhat, kun meidän perheellekin yhteensä 500. Kiitos mukavasta matkaseurasta etenkin mökkikavereille. Toivottavasti vuoden päästä tavataan. A.&T.

Paras hiihtoviikko 10 vuoteen. Aurinko paistoi pilvettömältä taivaalta. Laskettiin rinnettä Santerin 4v kanssa. Vedettiin ahkiota. Isä Sami oli vähän kovilla. Toki hiihdettiin. Aika vain loppui kesken. Santerin paras juttu oli takassa "postukkeiden" poltto. Ehkä vielä kerran . . .

Latua riittää, nousua ja laskua... Mukavaa oli. Kilometrejä takana, paljon myös edessä. Parketilla myös pyörähdeltiin väsymykset pois jaloista.

Uskomattoman hieno viikko ilmojen, kuten latujen ja iltamenojen suhteen. Kiitos!

Vasten auringon siltaa, säteet myöhäiseen iltaan, hiihtelen hankia hiljalleen monen ystävän kanssa.

Sanat eivät riitä kertomaan tuskin niitä . . . Ylläs on ykkönen.

Tähänastisen elämäni hienoin hiihtoviikko, niin suksien toimivuuden, (kiitos voitelijat) kuin ilmojen ja latujenkin suhteen. Minua lykästi vielä uskomattoman hienosti, kun tytöt Liisi, Sirkka, Ritva ja Sirpa ottivat minut hiihtoseuraksi. Heidän kanssaan kaikki sujui loistavasti. Kiitos!

Tiistaina hiihdin yksin kauas. Ylittelin tuntureiden välisiä suoalueita hiljalleen. Ei kuulunut kuin suksien suihke ja sauvan narske - aurinko paistoi!

Kyllä oli upea hiihtoviikko, kiitokset Ylläksen upeille laduille ja kimalteleville maisemille. Toivottavasti vuoden päästä tavataan.

Kiitos Heinolan Latulaisille mukavasta matkasta. Teillä on lupsakka porukka, muistellemme vielä kotonakin aurinkoisia Ylläksen maisemia. S. Joutsasta, P. Hartolasta ja A. Heinolasta.

Lapinkullat, kiitos sykehdyttävästä laulusta ja soinnillisesta esityksestä! - Kiittää Jukolan poika.

Pyydämme palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta, osoitteeseen:
Heinolan Latu ry. Rullantia 7 B 16, 18130 Heinola

HEINOLAN LADUN HALLITUS 2006

Puheenjohtaja: Outi Montonen p.714 4656, 0400-900158,
outi.montonen@luukku.com

Varapuheenjohtaja: Asko Huvinen p. 715 4956, 050-4665506

Sihteeri: Anna-Maija Hynninen p.050-5477072, heinolan.latu@phnet.fi

Retkipäällikkö: Seppo Rautiainen p.714 4587, 040-7380960,
seppo@rautiainen.net

Kulttuurivastaava: Liisa Kilpilampi p.715 3042

Taloudenhoitaja: Raija Tavikainen p.050-364 4483

Jäsensihteeri: Asta Mykrä p.715 5745

Latumajan emäntä: Aino Tiittanen p.040-7250647, aino.tiittanen@phnet.fi

Latumajan isäntä: Seppo Rautiainen

Välinevuokraus/Sivakka/WWW-sivut:

Harri Ikonen p.715 5725, 045-6750808 harri.ikonen@phnet.fi

Jari Kinnunen

Aimo Kvick

Liisi Laine

Martti Länsiluoto

Markku Pakkanen, markku.pakkanen@phnet.fi

Risto Poikonen

VARAJÄSENET:

Sami Ilmonen

Marja-Leena Pöllä

Pirjo Saarinen

Taisto Tossavainen