



# Sivakka

HEINOLAN LATU ry:n tiedotuslehti n:o 1/2013

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



Ritva ja Reino Järvisen matkakertomus Nepalista sisäsivuilla.

Toivotko saavasi Sivakan ja tiedotteemme vastedes suoraan sähköpostiisi? Ole hyvä ja ilmoita meille sähköpostiosoitteesi osoitteeseen **heinolan.latu(at)phnet.fi** Toivomme, että mahdollisimman moni valitsee Sivakan ja tiedotteitten vastaanotto-osoitteeksi sähköpostiosoitteensa. Jos kuulut tähän joukkoon, ilmoita osoitteesi.

## HEIPÄ HEI LATULAISET!

Olen jälleen ”harjoitellut” yhdistyksemme puheenjohtajuutta kuluvan vuoden alusta alkaen. Kaksitoista vuotta olen ”tauolla”, mutta syyskokous valitsi minut tähän tehtävään uudelleen. Yhdessä yhdistystä viedään eteenpäin, joten myös teiltä latulaiset toivon saavani vinkkejä ja toiveita tapahtumien järjestämiseksi. Suomen Ladun teemakin on YHDESSÄ tekemistä korostava.

Kiitokset edellisille puheenjohtajille, sekä Outille, että Kirsi-Marja yhdistyksemme luotsaamisesta kuluneina vuosina.

Syyskokouksessa hallitus sai erääksi tehtäväkseen etsiä uusia toimihenkilöitä johtamaan toimintaamme tulevina vuosina. Toiseksi tehtäväksi saimme sääntöjen nykyaikaistamisen. Säännöt on korjattava siten, etteivät ne ole esteenä tehtävien vastaanottamiseen. Nyt meidän säännöissämme on mm kolmivuotinen puheenjohtajan kausi, se lienee liian pitkä. Pelätään sitoutumista kerralla useiksi vuosiksi. Näitä molempia tehtäviä on aloitettu työstämään.

Talvella Heinolassa järjestettiin Jääfestivaalit, joissa yhdistyksemme jäseniä oli talvoissa. Nostimme jäät tapahtumaan, sekä olimme mukana Rantapuistossa erilaisissa tehtävissä. Esitän parhaimmat kiitokset talkooporukalle! Hienoa, että meiltä löytyy aina teki-öitä, silloin kun apuamme tarvitaan.

Uudistan vetoamuksen, että löytäisimme uusia henkilöitä tapahtumien järjestäjiksi ja johtotehtäviin! Toiminta on opettavaa ja antoisaa, sanon sen itse kokeneena.

Tarvisemme Metsämörri- ja Muumihiihtokoulun, sekä lasten retkeilytoiminnan ohjaajiksi isiä ja äitejä tai muutoin toiminnasta kiinnostuneita henkilöitä. Aivan ”ummikkona” ei tehtäviin tarvitse ryhtyä, sillä Suomen Ladulla on hyviä koulutustilaisuuksia, joissa saa opastusta tehtäviin. Yhdistyksemme maksaa koulutuksesta aiheutuvat kulut. Toivon näihin löytyvän kiinnostuneita henkilöitä! Lapsia koulutustilaisuuksiin olisi tulossa, kunhan meillä vain olis ohjaajia. Mielelläni kerron lisää asiasta kiinnostuneille, toivon yhteyden ottoa!

Kesän alku on ollut hidasta, mutta kyllä se sieltä tulee. Kaupunkipyöräily on Yhdessä pyöräillen tapahtuman yhteydessä Äitienväpäivän lauantaina iltapäivällä klo 15.00, lähtö periteisesti Kaupungintalon pihalta. Isät, nyt äidit ja myös lapset mukaan yhteiselle pyörälenkille, sehän voisi olla vaikkapa lauantain saunalenkki.

Muista kesä toiminnoista tulee tietoa kotisivullemme ja Itä Häme lehden seurapalstalla, sekä sähköpostina niille, joilta olemme saaneet osoitteen, johon voimme lähettää tiedot, kunhan hallitus saa ajankohdat selville. On suunnitteilla iltapyöräilyjä, opastusta melonnassa ja myös kävelyä.

Suomen Ladun leiripäivät on lopetettu ja tilalle on tullut uusi latulaisten kesätapahtuma Sasta Summer Canp, se järjestetään Kiilopäällä heinä- elokuun vaihteessa. Ohjelma on uudistunut ja se on kokonaan uudenlainen tapahtuma. Tietoa siitä löytyy Latu ja Polku lehdestä.

Toivotan teille kaikille Hyvää ja Lämmitä kesää! Liikutaan kukin omien liikuntatottumusten mukaan!

Seppo Rautiainen



## MELONTAKURSSI HEINOLASSA

Meloja ry ja Heinolan Latu ry järjestävät melontakurssin Heinolassa 24 – 26. kesäkuuta ma - ke klo 17.30 – 20.

Opi melomaan koulutettujen ja kokeneiden ohjaajien seurassa turvallisesti ja hauskasti! Kurssin hinta 75 • ja 25 • alle 18 v sisältää kajakin, melontavarusteiden ja virrassa käytettävän kypärän vuokrat. Kurssin vetävät melontaopas Seppo Liukkonen ja melontaohjaajat Jouni Valkonen, Tero Mäkelä ja Valtteri Velin.

### **Ilmoittautumiset kurssille ja lisätietoja kurssista:**

Seppo Liukkonen, puh. 0400 417 276 , [se.liukkonen@phnet.fi](mailto:se.liukkonen@phnet.fi)

### **Kurssin suunnitelma:**

Kurssi järjestetään ma - ke iltoina 24 - 26.6.2013. Ensimmäinen iltana 24.6 lähemme vesille Heinäsaaren laiturilta, retkeilyalueen edestä ja melomme suojaissessa lahdessa. Toisena iltana liikumme rautatiesillan yläpuolisessa virrassa, harjoittelemme melontaa myös virtaavassa vedessä. Kolmantena iltana on vuorossa lyhyt retki lähisaarelle.

Alle 18v. mukana olo edellyttää huoltajan mukanaoloa tai kirjallista suostumusta. Ilmoita myös mahdollista liikuntaan tai tasapainoon vaikuttavista sairauksista, vammoista tai aistirajoituksista ohjaajalle. Kurssikieli on suomi.

### **Lisätietoja järjestäjistä ja muista tapahtumista:**

Meloja ry [www.meloja.fi](http://www.meloja.fi)

Heinolan Latu r.y. [www.phnet.fi/public/heinolanlatu](http://www.phnet.fi/public/heinolanlatu)

## **TULEVA TOIMINTA**

**LATUMAJAN SIIVOUSTALKOOT** ma 6.5.-13 klo 17.00 alkaen  
Ulkoalueen haravointi ja sisätilojen siivous.

Talkoiden päätteeksi pullakahvit ja makkaran paistoa.

**KAUPUNKIPYÖRÄILY** la 11.5.2013 klo 15.00

Lähtö Kaupungintalon pihalta, reitin pituus n. 15 km, päättyy Latumajalle. Mehutarjoilu ja osallistujien kesken arvontaa.

**KEVÄTRETKEI KORVENLAMMEN LAAVULLE**

su. 26.5.2013 klo 10.00

Lähtö Ilvesreitintä lähtöpaikalta. Retken pituus n. 8- 10 km.

Patikoidaan rauhallista vauhtia Korvenlammen laavulle, jossa evästauko (omat eväät mukaan).

Makkaran paistomahdollisuus. Retkellä tutustutaan myös geokätköilyyn.

**KUUTAMOINTI** Kaivannon uimarannalla ke 21.8.2013 klo 21.00

Mehutarjoilu uinnin jälkeen.

**JUUSTOPOLKU** su 29.9.2013

Kuljetus Vuolenkosken lähtöpaikalle lähtee Heinolan Turistipysäkiltä klo 09.00.

Patikointi Juustopolkua pitkin Heinolaan, matka n.17 km. Reitintä varrella kaksi huoltopistettä, joissa tarjolla mehu ja myynnissä kahvia, pullaa ja makkaraa. Kuljetuksesta vapaaehtoinen maksu.

**SAUVAKÄVELYMARATON** 12.10.2013 klo 09.00

Lähtö Latumajalta, reittinä Urheilupuistun 10 km latreitti. Huolto Latumajalla.

Mahdollisuus patikoida 10 km- 42 km matkoja valinnan mukaan.

**Kesäkauden tapahtumista ilmoitetaan järjestämiaikojen tarkennuttua kotisivullamme, Itä- Häme lehden seuratoimintapalstalla ja sähköpostiviesteillä osoitteensa ilmoittaneille.**

## Jäsenasiaa

Suomen Ladussa jäsenasioita hoitaa Ulla Kosonen p. 044-7226301 tai sähköpostilla [jasenpalvelu\(at\)suomenlatu.fi](mailto:jasenpalvelu(at)suomenlatu.fi)

Jäsenyyteen liittyvissä asioissa ota yhteyttä jäsensihteeri Asta Mykrään p. 0400-490973 tai sähköposti [asta.mykra\(at\)elisanet.fi](mailto:asta.mykra(at)elisanet.fi)

Heinolan Ladun internetsivut löydät osoitteesta: [www.phnet.fi/public/heinolanlatu](http://www.phnet.fi/public/heinolanlatu) tai [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)

Heinolan Ladun tapahtumista voit lukea Sivakan lisäksi kotisivuilta ja Itä-Häme -lehden seuratoimintapalstalta.

Jäseneduista saat tietoa Latu ja Polku -lehdessä sekä [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)

Ritva ja Reino Järvinen  
17.-26.10.2012

## Ladun jäljillä Nepalissa

Suomen Ladulla on matkailun, ympäristön ja ulkoilun kehitysyhteistyöhanke Nepalissa. Hanke oli alkuun kolmevuotinen (2008-2010), mutta se on saanut lisäaikaa vuoden 2013 loppuun. Huomasimme keväällä 2012 Latu&Polku -lehdessä ”Katmandun laakson kulttuurireitistä” kertovan ilmoituksen ja innostuimme asiasta. Valmistauduimme matkaan lenkkeilemällä ja patikoimalla lähiympäristössä ja hankimme matkalle tarvittavia varusteita. Tämä oli meille ensimmäinen tämän tyyppinen matka, joten Olympiamatkojen Kaukoretkiltä saamamme ohjeet matkan varalle olivat todella tarpeen.

Matkalle lähdimme 17.10. Farnkfurtin ja Abu Dabin kautta Katmanduun ja palasimme kotiin 26.10 samaa reittiä. Ryhmässämme oli 16 retkeläistä ja suomalainen opas. Tutustuminen Nepalin pääkaupunkiin Katmanduun jäi aika pinnalliseksi, koska aikaa oli vain yksi päivä ennen ja yksi jälkeen vaellusretken. Ensimmäinen päivä kului ohjattuun tutustumiseen useisiin hindu- ja buddhalaistemppelialueisiin ja paikalliseen kulttuuriin. Toisaalta kaupunki tuntui niin sekavalta ja liikenne kaoottiselta, että omin päin kaupungissa kulminen olisi ollut hankalaa.

Shivapurin kansallispuisto, jonka alueella vaellusreitti kulkee, sijaitsee lähellä Katmandua, sen pohjoispuolella. Reitille lähdimme pienestä Sundarijalin kylästä, jossa lai-



toimme vaelluskengät jalkaan ja päivärepun selkään. Kävelysauvat olivat tosi tarpeessa heti alussa, kun nousimme melko jyrkkää rinnettä ylös ensimmäiseen majapaikkaamme Mulkharkan kylään. Kuusi kantajaa eli sherpaa kantoi selässään isoihin laukkuihin pakatut tavaramme koko matkan ajan.

Vaellus kesti viisi päivää ja sinä aikana kuljettiin noin 80 km. Ensimmäiset kaksi yötä vietimme hyvin vaatimattomissa majataloissa ja seuraavat yöt oikein mukavissa hotelleissa. Reitti kulki välillä metsäteitä ja polkuja pitkin viidakossa ja välillä kylien ja jopa ihmisten pihojen läpi. Näin suomalaisena ajattelin joskus, että miltähän itse tuntuisi, jos ventovieraat kulkisivat niin lähellä omaa reviiä. Ihmiset olivat erittäin ystävällisiä ja hymyileviä, eikä heistä ainakaan näkynyt, että kulkumme ja katselemisemme olisi heitä häirinnyt. Näimme nepalilaiskylien asukkaita arjen keskellä, arkisissa askareissaan.

Se mitä näimme ja koimme Nepalín pienissä kylissä ja Katmandun miljoonakaupungissa on tosi kaukana länsimaisesta hyvinvoinnista ja kulttuurista. Joissakin kohdin näytti, että olimme sukeltaneet aikaan, jota täällä meillä elettiin yli sata vuotta sitten. Esimerkiksi maaseudun kylien taloissa ei ole savupiippuja, vaan ruoka valmistetaan avotulella sisällä. Tästä johtuen siellä on savun mustuttamat seinät ja katot, kuten meillä savupirttien aikaan. Toisaalta myös maaseudulla ihmisillä näytti olevan kännykät ja ainakin joissakin taloissa televisiot. Siellä näytti asuvan kiireettömiä, iloisia ja tyytyväisen oloisia ihmisiä.

Maisemat reitin varrella olivat huikkeit. Himalajan vuoriston yli 7000 metriin kohoavat lumihuiput saivat haukkomaan henkeä. Kumpuileva maasto, maanviljelykselle pengerretyt kukkulat ja siellä täällä tiiviisti rakennetut kylät lumihuippujen kainalossa loihitivat eteen mieleen painuvia kuvia. Valokuvia tuli otettua runsaasti niin maisemista kuin kylistä ja niiden ihmisistäkin.

Vaelluksella matkanteko oli leppoisaa. Turvanamme oli kuusi paikallista opasta, yksi aina ensimmäisenä jonossa, yksi viimeisenä ja loput siinä välissä. Päivämatka pisimmil-





lään oli alle 20 km. Nivelvaivaisille matkaa ei voi suositella jyrkkien nousujen ja laskujen takia, mutta muuten normaali hyvä yleiskunto riitti. Korkein kohta reitillä oli 2420 metrin korkeudessa, joten vuoristotaudin vaaraakaan ei ollut. Vatsatautien vaara sen sijaan näissä maisemissa on suuri. Matkan varrella nauttimamme ateriat hotelliaterioita lukuun ottamatta olivat kasvis- ja riisipitoisia. Näitä raaka-aineita oli kylistä tuoreena varmasti saatavana. Näin vältyimme ikäviltä yllätyksiltä. Säätsuosivat matkan aikana ja aurinkopaistoi joka päivä. Aikaisin aamulla oli vähän viileää ja joskus usvaista, mutta nopeasti lämpötila nousi yli kahdenkymmenen. Vaikka joskus päivällä lämpötila nousi yli 30 asteen, niin pieni tuulenvire piti olon mukavana.

Ensimmäiset merkit Suomen Ladun Nepal-hankkeesta näkyi jo pari tuntia vaellettuamme. Levähdysalueelle oli pystytetty katos ja infotaulussa kerrottiin, että tätä reittiä on ollut kunnostamassa Nepalin ympäristö- ja turismijärjestö Netifin kanssa Suomen Latu. Hankkeen tavoitteena on vaellusreitin kunnostamisen lisäksi lisätä paikallisten ihmisten toimintamahdollisuuksia matkailuyrittäjinä. Katoksen viereen oli laitettu jätteille oma astia. Jätehuolto muualla näytti olevan lapsenkengissä, mutta reitin varrella siihen oli panostettu. Muovituotteet aiheuttavat valtavan jäteongelman maihin, joissa ei jätehuoltoa ole järjestetty. Suomen Ladun logolla varustettuja infotauluja oli matkan varrella useita ja aina niitä lukiessa tuli hyvä mieli. Yhteistyössä paikallisten kanssa oli rakennettu myös ns. kylätaloja, joissa naiset voivat myydä valmistamia käsitöitä ja joissa kyläläisille opetettiin esim. hygienian perusasioita. Opas kertoi, että vielä n. 80 % maaseudun naisista käy tarpeillaan pelon reunalla, usein yhdessä muiden kylän naisten kanssa. Siellä kerrotaan päivän kuulumisesta, se on tärkeä sosiaalinen tapahtuma. Tällaisten asioiden muuttaminen voi olla vaikeaa.

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta, osoitteeseen:  
Heinolan Latu ry, Sepänniementie 12 as 4, 18100 Heinola

---

## HEINOLAN LATU ry:n YHTEYSTIETOJA

**Puheenjohtaja:** Seppo Rautiainen p. 040 738 0960, seppo(at)rautiainen.net

**Varapuheenjohtaja:** Markku Pakkanen, markku.pakkanen(at)phnet.fi p.040 594 1510

**II Varapuheenjohtaja:** Risto Hynninen, risto.hynninen(at)phnet.fi p.0400 351 586

**Sihteeri:** Sirpa Mäkilä sirpa.makila(at)luukku.com, p.050 374 2389

**Latumajan isäntä/Talkoopäällikkö:** Seppo Rautiainen p. 040 738 0960,  
seppo(at)rautiainen.net

**Melontavastaava:** Jouni Valkonen p.044 732 3820, hiihdajamelo(at)hotmail.com

**Latumajan emäntä:** Pirjo Jalava p.040 526 6412, pirjo.jalava(at)luukku.com

**Taloudenhoitaja:** Ansa Laitinen, ansa.laitinen(at)hotmail.com, p. 050 348 4158

**Jäsensihhteeri:** Asta Mykrä p.0400 490 973, asta.mykra(at)elisanet.fi

**Välinevuokraus/Sivakka/WWW-sivut/Tiedotus:** Harri Ikonen p. 045 675 0808  
harri.ikonen(at)phnet.fi

Kirsi-Marja Vihervaara, kirsi-marja.vihervaara(at)heinola.fi p.050 564 5064

### **HEINOLAN LATU r.y. hallitus vuodelle 2013**

Seppo Rautiainen, puheenjohtaja

Markku Pakkanen, varapuheenjohtaja

Sirpa Mäkilä, sihteeri

Asta Mykrä, jäsensihhteeri

Risto Hynninen, Harri Ikonen, Aimo Kvik, Lauri Laitinen, Simo Pesonen,

Jouni Valkonen, Kirsi-Marja Vihervaara. VARAJÄSENET: Asko Huvinen,

Martti Länsiluoto