



Sivakka

HEINOLAN LATU ry:n tiedotuslehti n:o 1/2016
Internet: <http://heinolanlatu.suomenlatu.org/>



**Pesäpalloaalto hyökyy Heinolaan tänä kesänä. Heinolan Latu hankki jäännöstosta saamallaan varoilla joukkueelisen räpylöitä, palloja ja mai-
loja. Kuva luovutustilaisuudesta, jossa olivat Varpu Lietzén, Ada Seppä-
lä, Jarmo Pilli, Ilkka Kukkonen ja Seppo Rautiainen.**



Kevään ja kesän merkkejä

Lintutarhalle saapui tänäkin keväänä satoja lintujen ystäviä rakentamaan siivekkäille parempia kotoutumispaikkoja. Latulaisten avustamana syntyi muutama sata pönttöä. Ja mikä parasta, nuori pöntönrakentajasukupolvi oli hyvin edustettuna.

Talvea muistellen ja kesää odotellen.

Päättynyt talvi ”kiusasi” jälleen talvilajien harrastajia, saimme odottaa lunta aina helmikuulle saakka. Hiihtokausi jäi lyhyeksi luonnon lumen varassa latuverkostoa ylläpitävillä paikkakunnilla. Mekin jouduimme luopumaan suunnitellun Perhehiihtopäivän järjestämisestä lumen puutteen vuoksi. Lasten hiihtokoulun järkevä järjestämisajankohta on alkutalvi, nyt harjoitusten pitämisestä on jouduttu luopumaan useina vuosina, kun lumesta ei ole ollut varmuutta. Suomen Ladun Muumi- ja Angry Birds –hiihto-ohjelmat ovat jääneet meillä toteuttamatta. Monissa eteläisissä kunnissa on hankittu lumetusjärjestelmät turvaamaan ladut hiihdon harrastajille. Meillä Heinolassakin olisi loistava alue lumetettavaksi: Ravirata. Hiihdon harrastajien toive päättäjille on, että lumetusjärjestelmän kustannuksiin löytyisi rahaa ja pääsisimme nauttimaan pitemmästä hiihtokaudesta. Raviradan alueesta on tullut Heinolan suosituin talvinen liikuntapaikka. Sitä käyttävät päiväkodit, koulut, seurat ja perheet lastensa hiihdon opetuspaikkana, silloin kun lunta on. Paikka on myös aikuisväestön suosiossa, se on turvallinen ja hyvin saavutettavissa.

Talvi oli suotuisa jäiden muodostumiseen. Nostimme talkoovoimin jälleen jäät Rantapuiston Jääfestivaaleille ja Citymarketin Jääpuiston tarpeisiin, mistä saimme rahakorvauksen. Osan korvauksista käytimme välineiden hankkimiseen pesäpalloa harrastaville nuorille. Hankimme 13 räpylää, pari mailaa ja muutamia palloja. Toivomme niiden tulevan ahkeraan käyttöön alkavana kesänä ja tulevina vuosina.

Suomen Latu on ottanut Frisbeegolfin latulaisten uudeksi lajiksi. Ratoja on rakennettu useille paikkakunnille latulaisten aloitteesta. Laji soveltuu kaikille ikäryhmille, koska jokainen voi kulkea radan läpi omalla vauhdillaan. Meillä on loistava mahdollisuus harrastaa lajia, koska latumajan läheisyydessä on paikallisen seuran rakentama ja ylläpitämä rata. Opastusta lajin harrastamiseksi saamme 11.5. illalla klo 17.30 Latumajalla. Toivon runsasta osallistumista! Tätä lajia voivat harrastaa niin naiset kuin miehetkin, perheenjäsenet yhdessä. Kokeilin lajia jo viime syksynä, minusta se tuntui ihan mukavalta. Pääsin poikani pojan kanssa sitä harrastamaan yhdessä, ja siinä kisassa tulin toiseksi. Siitä on hyvä aloittaa tuloksen parantaminen.

Kymi-Vuoksen latualueella on muutamina menneinä vuosina järjestetty kesäpäiviä. Heinolasta on niihin osallistuttu harvakseltaan. Alkavan kesän kesäpäivät ovat Imatralla elokuun ensimmäisenä viikonloppuna. Ehdoitellenkin tutustumista tapahtuman ohjelmaan ja osallistumista, jos se on mahdollista.

Haasteita on aina mukava ottaa vastaan, vaikkapa kokeilemalla uusia lajeja. Liikunnan hyödyistä on julkisuuteen tullut useita tutkimustuloksia, joissa kerrotaan liikunnan estävän tai ainakin viivästyttävän monien sairauksien puhkeamista. Säännöllinen liikunta auttaa tutkitusti meitä pysymään terveempinä pidempään. Heinolan Latu haluaa omalta osaltaan olla edistämässä liikunnan harrastamista eri vuodenaikoina.

Toivottavasti alkavasta kesästä tulee lämmin ja aurinkoinen, silloin liikkuminen on hauskaa ja virkistävää!

Hyvää kesää latulaiset! Puheenjohtaja

Laskiaisriehassa riemuittiin!

Heinolan Latu ja Heinolan voimisteluseura yhdistivät taas voimansa ja tarjosivat laskiaissunnuntaina toimintapäivän niin lapsille kuin vanhemmillekin. Eikä turhaan: yli 500 kävijää viihtyi Latumajan pihalla ja tuvassa.

Suurin vetonaula oli pihalle rakennettu liukumäki. Se oli sopivasti jäädytetty ja tarjosi huiman vauhdin. Reunapenkereet ja laskuvuorot takasivat turvallisen matkan. Ja laskun jälkeen uudestaan huipulle, sitten uuteen laskuun! Myös napakelkan kyyti kiinnosti, ajoittain vuoroa joutui jonottamaan. Kun Ladun sedät sovittivat vauhdin aina kyydissä olijan iän ja toiveitten mukaan, kaikki nauttivat. Heinolan kuuluisa Liikuntapöllökin oli laskeutunut tantereelle innostamaan ulkoilijoita liikkumisen iloihin. Rohkeimmat uskaltautuivat halaamaan pöllöä. Nuotiokehikossa loimusi iloinen tuli, halukkaat voivat lisätä siihen puuta valvojan ohjatussa varovaisuuteen tulen käsittelyssä. Lumikenkiä oli esillä, mutta lumen puute esti käytännön harjoitukset. Tuloväylällä oli oikea poni, joka veti kärriä ja vei halukkaat pienelle kierrokselle.

Jos nälkä yllätti, jo ulkona sai murkinaa: grillimakkaraa ja mehua. Sisällä oli tarjolla kuumia juomia ja laskiaispullia. Sisälle mahtui myös ongintateltoa ja kasvomaalauspaista.

Ladun järjestelyihin osallistuneet olivat kerrassaan tyytyväisiä. Kävijöitä oli paljon, kaikki sujui iloisesti ja turvallisesti. Kun perhehihtopäivä jouduttiin lumen vähyyden vuoksi peruuttamaan, saimme edes yhden onnistuneen perhetapahtuman talvikaudelle. Haluamme nyt lähettää osallistujille haasteen: ottakaa yhteyttä ja kertokaa, millaisia perheille ja lapsille suunniteltuja tapahtumia haluaisitte eri vuodenaikoina.



Liikutaan ja harrastetaan yhdessä! Tulevaa ohjelmaa:

Ma 2.5.16 klo 16.00 Latumajan siivoustalkoot

Siivotaan sisätilat ja haravoidaan piha. Ota oma harava mukaan! Talkooväelle tarjolla makkaraa ja pullakahvit. Työn lomassa rupertellaan menneistä ja tulevista.

Ke 11.5.16 klo 17.30 Frisbeegolf tutuksi -pikakurssi Latumajalla ja viereisellä radalla (jos rankkasade estää kokoonnutaan ke 18.5.16)

Opastajana Jari Kovalainen. Luokkaopetuksena tiivistelmä säännöistä ja kalustosta tekniikkaharjoituksia radalla. Välineitä lainattavissa paikan päällä.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 7.5.16 mennessä Hannu Ilonummi 0400 638965 ilonummi@outlook.com.

Ti 17.5.16 klo 17.30 Kaupunkipyöräily - Yhdessä pyöräillen -tapahtuma, lähtö ja maali Latumajalla.

Tervetuloa kaikenikäiset ja -kuntoiset pyöräilystä innostuneet! Maantienpyöräilijöille noin 15 km:n mittainen lenkki kiertäen kaupungin ympäri turvallisia pyöräteitä pitkin. Maastopyöräilijöille oma vastaava maastolenkki. Latumajalla tarjoilua ja arvontaa osallistujien kesken.

La 21.5.16 Kymi-Vuoksen Latualueen kevättapaaminen Virolahden Bunkkerimuseolla

Mainio tilaisuus tutustua alueen muitten yhdistysten väkeen! Ohjattu patikkaretki 7-8 km osin Salpapolkua tai vaihtoehtoisesti pyöräretki metsäteitä ja polkuja. Mahdollisuus opastettuun kierrokseen Bunkkerimuseossa. Matkat kimpakyydillä. Seuraa kotisivuja!

Su 22.5.16 Kevätretki Evoon (Lammi/Padasjoki)

Päiväretki patikoinnista kiinnostuneille reitti noin 10 km. Puolimatassa evästelytauko omin eväin. Bussi turistipysäkiltä klo 9.00. Matkan hinta 10 €/henk. (alle 15-vuotiaat ilmaiseksi). Tiedustelut ja ilmoittautumiset 20.5.16 mennessä Seppo Rautiainen 040 7380960 seppo@rautiainen.net. Alueella on yhteensä 70 km merkittyjä reittejä ja luontopolkuja. Erityispiirtei-

tä: majavien elinympäristöt metsänkäytön ja kuloutuksen historia. Lue lisää: www.luuntoon.fi/evo.

Su 12.6.16 Maastopyöräretki lähtö klo 10.00 Latumajalta
Omat eväät mukaan! Tiedustelut Risto Hynninen
0400 351586 r.o.hynninen@gmail.com.

Kesäkuussa ennen Juhannusta: Pesiksen haasteottelu
Pesäpalloa harrastavat nuoret kiittävät Ladun lahjoittamista välineistä ja haastavat Ladun joukkueen otteluun. Tiedustelut ja ilmoittautumiset joukkueeseen Jarmo Pilli 040 5714725
jarmo.a.k.pilli@gmail.com. Kannustusjoukkojakin kaivataan.

Ma 27.6. – Ke 29.6.16 Melonnan peruskurssi (Meloja ry)
Kurssi pidetään iltaisin klo 17.30 – 20.00 hinta on 80 € aikuisilta ja 25€ alle 18-vuotiailta. Hinta sisältää kajakin ja varusteitten vuokran sekä opastuksen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Seppo Liukkonen 0400 417276 se.liukkonen@phnet.fi. Lisätietoja www.meloja.fi.

Pe 5.8. – Su 7.8.16 Kymi-Vuoksen latualueen kesäpäivät
Imatralla

La 17.9. – Su 18.9.16 Nuku yö ulkona Sonnaisten retkeilyalue
Suomen Ladun kampanjayö, tilaisuus tutustua telttailuun ja yön salaperäiseen maailmaan turvallisessa ryhmässä. Ladulla on teltoja lainattavaksi. Seuraa kotisivuja!

Su 25.9.16 Juustopolku
Perinteinen syyspatikka Vuolenkoskelta Heinolaan tai toisinpäin. Polun pituus noin 18 km. Bussikuljetus Heinolan turistipysäkiltä Vuolenkoskelle klo 9.00. Ohjelmassa myös puolikas eli kuljetus turistipysäkiltä Lepolaan.

Talkootöitä
tehdään yhdistyksen oman toiminnan edistämiseksi (mm. Juustopolun raivauksen merkeissä) sekä yleishyödyllisiin tarkoituksiin (mm. ensi maaliskuussa Vierumäellä pidettävien nuorten hiihtokisojen valmisteluihin). Kokeile vapaaehtoistyötä latulaisten hyväntuulisessa porukassa ota yhteyttä hallituksen jäseniin ja kysy lisätietoja!

Frisbeegolf

Kun ilmastonmuutos pikkuhiljaa alkaa haitata ainakin mäkihyppyä ja maastohiihtoa Pohjolassa, lienee syytä siirtyä ns. kesälajeihin. On oikein hyvä, että Suomen Latu on huomannut tämän ja hyväksynyt frisbeegolfin viralliseksi lajikseen. Toki järjestö olisi voinut tehdä tämän jo viisi vuotta sitten. Onneksi polkujuoksu sentään keksittiin. Suomessa on nykyisin yli 350 frisbeegolfin pelipaikkaa. Niitä on rakennettu puistoihin ja metsiin. Pelaaminen on mitä parhaita ulkoilua ja maastossa liikkumista. Valtaosa radoista on maksuttomia.

Heinolassa paikallisen yhdistyksen rakentama ja ylläpitämä frisbeegolfraita sijaitsee raviradan vieressä harjumaastossa. Kuinka ollakaan, Latumajalta on radalle matkaa vain satakunta metriä. Yhdistys Lords of Discgolf ei peri radallaan käyttömaksua. Yhdistys on rakentanut ja ylläpitää pelialuetta talkoovoimin, ja virtaa tekijöillä näyttää riittävän. Joka vuosi seura tekee radalleen parannuksia ja huoltotöitä.

Arvelen, että Heinolasta ei löydy toistaa seuraa, jossa aktiivien määrä jäsenkunnasta on suurempi kuin LDG:llä.

Olen parin kesän ajan käynyt radalla frisbeetä heittämässä. Sen verran jäin koukkuun, että hommasin asiantuntijan opastuksella itselleni pelivälineitä. Ei ne riittäneet; hukkasin muutaman maastoon, ja ostin kiekkoja lisää. Silloin tällöin puhelin soi, kun kiekkojani oli löydetty. Onkin hyvä kirjoittaa kiekkoon omat yhteystiedot. Ystävälliset pelurit ilmoittavat löydöistään. On kiva saada peliväline takaisin, että voi yhä uudelleen heittää sen pusikkoon.

Heinolan LDG:n frisbeegolfiradan pituus lienee vähän yli 5 km. Omien pelikierrosteni pituus on vaihdellut viidestä ja puolesta kilometristä seitsemään ja puoleen. No mikäs on mäntykankailla ja poluilla kävellessä, mutta päättelen, että heittotekniikassani on puutteita. Siksi on hyvä, että Heinolan Latu järjestää frisbeegolfista kiinnostuneille yhden illan kurssin. Opetukseen kuuluu niin tutustuminen välineisiin, sääntöihin ja pelitapoihin kuin heittämisen opettelua. Ilta päättyy pelikierrokseen maastossa.

Frisbeegolfkurssi alkaa Latumajalla 11.5. klo 17.30. Säävaraus on voimassa, ja varapäivä on 18.5.

Hannu Ilonummi

Meloja ry ja Heinolan latu järjestävät melontakurssin Heinolassa 27. – 29. kesäkuuta ma - ke klo 17.30–20.

Ensimmäinen iltana 27.6. lähdemme vesille Heinäsaaren laiturilta, retkeilyalueen edestä ja melomme suojaisessa lahdessa. Toisena iltana liikumme rautatiesillan yläpuolisessa virrassa ja harjoittelemme melontaa myös virtaavassa vedessä. Kolmantena iltana on vuorossa lyhyt melontaretki 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. Kurssille otetaan enintään 8 henkilöä. Kurssi saatetaan perua, jos osallistujia ei tule riittävästi. Kurssin hinta 80€ ja 25 € alle 18 v sisältää kajakin, melontavarusteiden ja virrassa käytettävän kypärän vuokrat.

Ilmoittautumiset kurssille säpo kurssit@meloja.fi. Lisätietoja kurssista: Seppo, puh. 0400 417 276, se.liukkonen@phnet.fi.

Heinolan ulkoilualan tulipaikat, laavut ja kodat

Tähtiniemen laavu; Asuntomessualue

Salijärven tulipaikka; Ilvesreitti

Ylä-Musterin kota; Ilvesreitti

Tamppilahden tulipaikka; Juustopolku

Läpiän laavu; Juustopolun varrella

Läpiänjärven laavu; reitillä Hakaveräjänmäki/Tamppilampi

Korvenlammen laavu; reitillä Ilvesreitti/Kalliojärvi/Juustopolku

Karhulammen kota; Karhulammen rannassa

Saittalahden laavu; Saittalahden rannassa

Venejärven tulipaikka; Venejärven rannassa

Venejärven laavu; Venejärven rannassa

Rautjärven laavu; Rautjärven rannassa

Huhtastenvuoren laavu; Myllyoja Huhtastenvuori

Kalatonlammen laavu; Kalatonlammen rannassa

Koskensaaren laavu; Koskensaaren rannassa

Koskensaaren tulipaikka; Koskensaaren rannassa eteläkärjessä

Rautsaaren laavu; Rautsaaren rantassa

Iso-Savisaaren tulipaikka; Iso-Savisaaren rannassa

Iso-Pirttisaaren tulipaikka; Iso-Pirttisaaren rannassa

Vuoden 2016 hallituksen varsinaiset jäsenet:

Risto Hynninen, Sirpa Mäkilä, Markku Pakkanen, Jarmo Pilli, Johanna Saarinen, Harri Ikonen, Lauri Laitinen, Asta Mykrä, Tomi Silvonen, Hannu Ilonummi. Puheenjohtajana Seppo Rautiainen.
Hallituksen varajäsenet: Asko Huvinen ja Simo Pesonen.

Välinevuokrausta

Vain Heinolan Ladun jäsenille, Harri Ikonen, 045-6750808

Väline	Vrk	Viikko			
Rinkka	4 €	10 €	Lapsiahkio	10 €	50 €
Keitin	–	5 €	Eräsukset	4 €	10 €
Telтта	4 €	10 €	Lumikengät, aik/lapset	4 €	20 €
Ahkio	5 €	20 €	Kävelysauvat	4 €	15 €
Laavu	4 €	10 €	Lapsenkantorinkka	5 €	20 €
Kota	20 €	50 €			



ELENIA