



Sivakka

HEINOLAN LATU ry:n tiedotuslehti n:o 2/2016

Internet: <http://heinolanlatu.suomenlatu.org/>



Yleisöä riitti tämän vuoden tapahtumissa kiitettävästi. Hobby-messujen tikkupullasessio sai nuorison liikkeelle, ja Juustopolku antoi varttuneillekin annoksen liikuntaa metsäisillä poluilla Vuolenkoskelta Heinolaan.



Talven kynnyksellä

Päästiin jo kokeilemaan hiihtämistä Raviradalla ja Opiston tykkilumiladulla! Aloitukset taisi olla liian aikaista, sääennusteet lupaavat lämpöaallon sulettavan lumen pois. Näihin vaihteluihin on totuttu viime vuosina, talvet-han ovat olleet varsin vähälumisia ja lyhyitä. Koulujen ja yhdistysten järjestämä lasten hiihdonopetus on sekin ollut vähäistä hiihtokauden lyhyiden vuoksi. Hiihtävän väestön keskuudessa on keskusteltu paljon tykkilumiladun tarpeellisuudesta ja toivottu sellaista Raviradalle.

Lumitilanteen korjaamiseksi yhdistyksemme anoi Liikuntalautakunnalta kohdeavustusta Raviradan latureitin lumetukseen tykityllä lumella. Lautakunta hyväksyi esityksemme ja myönsi anomamme avustuksen. Lumetus aloitetaan heti, kun lämpötila laskee -8 asteeseen ja pakkasen jatkuu muutamia päiviä. Vesi tykitykseen otetaan Maitiaislahdesta, lumen tuotanto tapahtuu Peltosen suksitehtaan takapihalla. Sieltä lumi ajetaan Raviradalle ja levitetään latupohjaksi. Lumen tykitysryhmä tulee Jämsästä. Heillä on useita tykkeitä, joilla tarvittava lumimäärä saadaan syntymään noin puolessatoista vuorokaudessa. Lumetusta ei tarvitse tehdä, jos luonnon lunta sataa riittävästi latujen pohjaksi.

Vuoden 2016 latulaisena palkittiin perinteisellä puukolla Jarmo Pilli. Hän on toiminut aktiivisesti tapahtumiemme järjestelyissä ja päättäjänä hallituksessa, ja erityisesti tykkilumetuksen suunnittelussa. Toimintakausi on päättymässä, tapahtumista on jäljellä pikkujoulu Latumajalla ja Laavuhartaus Tähtiniemen laavulla. Toivon runsasta osallistumista näihin tilaisuuksiin!

Alkava vuosi on Suomen juhluvuosi, maamme täyttää 100 vuotta. Suomen Latu on ideoinut useita tapahtumia, joita paikallisyhdistykset toteuttavat omilla paikkakunnillaan, niin myös Heinolan Latu. Löydät niistä tietoa toimintasuunnitelmastamme ja vuoden mittaan kotisivuilta.

Kiitän teitä, latulaiset osallistumisesta toimintaamme päättyvän vuoden aikana ja toivotan teille Rauhallista Joulun aikaa ja Onnellista Uutta Vuotta!

Seppo Rautiainen, puheenjohtaja



ELEENIA

Hirvittääkö hiihtäminen

Hiihtokausi on iloksemme taas alkanut. Monia saattaa kuitenkin arveluttaa kuinka olkapäät kestää lykkimistä, alaselkä perinteisen potkua tai polvet luisteluhiihtoa.

Ikä tuo mukanaan kulumamuutoksia (degeneraatio) kehoon ja ne saattavat aiheuttaa haasteita myös liikunnan harrastamiselle. Käänteisesti ajatellen liikunta on paras keino tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisyssä.

Hiihdossa avainasemassa on tekniikka. Sivakan lukijoista suurimmalla osalla on vuosikymmenien kokemus hiihdosta mutta kuinka moni aloittaa hiihtokauden tekniikkaan keskittyen. Näin toimivat maajoukkuehiihtäjät läpi hiihtokauden. Se että hiihtää paljon ei tarkoita että hiihtää oikein. Itselleni ensimmäiset hiihtoviikot ovat tekniikkaan keskittymistä ja rentouden hakemista. Hiihdon tekniikkakoulu olisi kokeneellekin hiihtäjälle hyvä tapa päivittää omaa hiihtämistä.

Toinen tärkeä seikka on oman kehon hallinta. Tyypillinen esimerkki virheestä on perinteisen potku joka lähtee "selästä" eikä pakara/lonkka-alueelta. Ihmisen lanneselän kaksi alinta nikamaväliä (L4-S1) ovat segmenttäärisesti liikkuvimpia. Jos hiihtäjällä on huono syvien lihasten hallinta sekä etureidet ja lonkan koukistajat kiristää, ohjautuu potku helposti suoraan alaselkään rasituksena ja mahdollisena kipunakin. Tällaisessa tilanteessa liikeakseli on väärä vaikeuttaen myös pidon saamista sukeen kun alaspäin suuntautuva voima katoaa potkusta.

Olkapäiden kipuiluun hiihdossa vaikuttaa suuresti yläselän ja hartian ryhti-virheet. Jos olkapäät ovat työntyneet eteen, rintalihakset kiristävät ja lapojen hallinta on heikkoa, niin sauvan ylösnoston aikana olkanivelen kuormitus lisääntyy. Siispa hartiaseudun ryhtiharjoitteet ovat tärkeää oheisharjoittelua.

Luisteluhiihdossa polvien rasittumista vähentää oikea liukutekniikka. Suksi voi jäädä liukumaan kantilleen jolloin polvi kiertyy sisäänpäin, reisilihaksen hallinta heikkenee ja nivel ylikuormittuu. Liu'un aikana tulisi päästä sukselle siten että lonkka, polvi ja jalkaterä linjautuisivat samaan suuntaan. Tekniikkaa ja lihasvoimaa lisäävät harjoitteet tuottavat parhaan tuloksen. Kukaan ei ole liian vanha oppimaan " huarahiihon" saloja.

Tietenkin myös laadukkaat, ammattitaidolla valitut hiihtovälineet ovat tärkeä osa hiihdon helpoutta ja nautintoa. Heinolassa on etuoikeutettu tilanne kun kaupungistamme löytyy "oma" suksitehdas jonka asiantuntevalta väeltä saa varmasti hyviä vinkkejä hiihtovälineiden hankintaan.

Jatkuu seur. siv. >>>>

Tässäpä lyhyt katsaus hiihdon haasteista tuki- ja liikuntaelimestön kannalta.

Yhteenvedona toteaisin, että hiihtokilometrien laskemisen ja sykkeen mittamisen sijaan alkutalvesta kannattaa panostaa hiihtotekniikkaa parantaviin rauhallisiin lenkkeihin. Kun saavuttaa hiihdon helpouden, lajista nauttii vieläkin enemmän.

Lopuksi, maajoukkue hiihtäjä Lari Lehtosen sanoin: "Jari, sinulla alkaa jutut olla kuin hiihtoniilolla". Silloin havaitsin itsekin ikääntyväni, mutta loppuun asti hienon lajin parissa.

"Hiihtoniilo" Jari Kinnunen

Liikutaan ja harrastetaan yhdessä!

Toimintaa ja tapahtumia talvella ja keväällä 2016 - 17

Pikkujoulupirskeet Latumajalla to 8.12.16 klo 19.00. Tarjolla glögiä ja pipareita, riisipuuroa ja rusinasoppaa, kahvia ja torttua. Jouluisia ohjelmaa, jutustelua tuttujen ja vieraitten kesken.

Laavuhartaus Tähtiniemen laavulla su 18.12.16 klo 16.00.

Tunnelmallista hiljentymistä, Joulun sanomaa ja musiikkia luonnon helmassa.

Suksien voiteluillat Latumajalla torstaisin klo 18.00 – 19.30 hiihtokauden ajan. Luisto- ja pitovoitelua omakustannushintaan, opastusta välineitten valintaan ja huoltoon.

Teatteriretki Jyväskylään la 28.1.17, Aki Kaurismäen tekstiin perustuva näytelmä Kauas pilvet karkaavat. Lähtö turistipysäkiltä klo 10.30. Hinta 35,00 €/henkilö. Ilmoittautumiset 5.1.17 mennessä Asta Mykrä 0400 – 490973, asta.mykra@elisanet.fi

Perhehiihtopäivä Raviradalla ja Latumajalla su 5.2.17 klo 10.00 – 13.00. Hiihtotekniikan opastusta lapsille ja aikuisille, tietoa välineitten valinnasta ja huollosta. Leikkimielistä kisailua. Puffetti. **Ystävänäpäivän mehtarjoilu Raviradalla hiihtäville su 14.2.17 klo 12.00 – 14.00.**

Laskiaisrieha Latumajalla su 26.2.17 klo 10.00 – 14.00: pulkkamäki, napakelkka, lumikenkäilyn harjoittelua, puffetti ym.

Huhtikuussa **Linnunpönttöjen rakennustalkoot** Lintutarhalla.

Toukokuussa **Kaupunkipyöräily.**

Kesäkuussa **Nuku yö ulkona la 17. – su 18.6.17.**

Tietoa teatterimatkasta.

Aki Kaurismäen tekstiin perustuva näytelmä KAUAS PILVET KARKAAVAT Jyväskylän kaupunginteatterissa, lauantai 28.1.2017 klo 13.00.

Hint 35.00 €/hlö, maksu peritään bussissa. Lähtö: Turistipysäkiltä klo 10.30. Ilmoittautuminen 05.01.2017 mennessä:

Asta Mykrä puh.0400-490973 tai asta.mykra@elisanet.fi

Esitys kuvaa ihmisiä Kaurismäkeläisellä melankolialla, joka on tunnistettavaa ja samalla armollista. Esityksessä visuaalisesti puhuttelevat näyttämökuvat täydentyvät musiikilla ja laulunumeroilla, joissa kuullaan niin jazzia, tangoa kuin iskelmäkin tunteikkaasti tulkittuna.



VIITOS-METALLI OY

TULE TALKOISIIN!

Nuorten SM-viestit ja Koululiikuntaliiton mestaruushiihdot järjestetään Vierumäen Urheiluopistolla la 11. ja su 12.3.2017. Järjestelyistä vastaavat Heinolan Iskun hiihtojaosto ja Heinolan Latu.

Kanttiini kuuluu Ladun vastuisiin.

Kanttiinitoimintoja pyöritämme neljällä K-tunnuksella:

K1 Areenan yläkerrassa olevassa keittiössä keitämme kahvit ja täytämme sämpylät.

K2 Country Clubin sisäänkäynnin viereen pystytämme myyntipisteen, jossa on tarjolla kuumia juomia, pullaa, sämpylöitä, mehutetroja, suklaata, mahdollisesti paikalla paistettuja vohveleita. Sisällä meillä on tarjoilupiste talkoolaisille sekä pienimuotoinen kahvin ja veden keittopiste.

K3 Kentällä grillaamme makkaraa. Lisäksi pystytämme tiskin, jossa on suppea valikoima myyntituotteita.

K4 hoitaa kuljetukset, pystytykset ja purkamiset perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina.

Ilmoittautumiset ja kyselyt: Sirpa Mäkilä, 050 3742389, sirpa.makila@luukku.com

Alla oleva toimintasuunnitelma on lyhennelmä, tutustu täydelliseen versioon kotisivuillamme. Yksityiskohtaiset tiedot tapahtumista näet sivuiltamme etukäteen. Jos ilmoitat sähköpostiosoitteesi Harri Ikoselle tai Asta Mykrälle, saat sitä kautta viestin kustakin tapahtumasta erikseen.

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2017

Heinolan Latu edistää Heinolassa kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Haasteena on huolehtia siitä, että kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. Vuoden teemana on Suomen Ladun valtakunnallinen teema YHDESSÄ.

”Suomen täyttäessä 100 vuotta koemme, aistimme, nautimme ja juhlimme yhdessä Suomen luontoa”, kiteyttää Suomen Latu Suomen juhluvuoden sisällön. Me pyrimme toteuttamaan kaikki neljä teemaa maustamalla perinteisiä tapahtumiamme uusilla virikkeillä.

Hiihdetään yhdessä!

Hiihtokauden pidentämiseksi meillä on vireillä kunnianhimoinen hanke: tykkilumilatu Raviradalle. Suunnitelma on valmis ja hyväksytty. Nyt odotamme riittävän kylmiä ilmoja prosessin käynnistämiseksi. Kun olosuhteet ovat kunnossa, voimme toteuttaa ohjelmamme. Ilo irti hiihtoladulla! Helmikuussa vietämme Perhehiihtopäivää. Tarjoamme tietoisuutta niin välineitten valinnasta ja huollosta kuin tekniikkaharjoituksiakin, lapsille ja aikuisille. Ystävänpäivänä tarjoilemme Raviradan kupeessa mehua ja pipareita.

Pyöräillään yhdessä!

Toukokuussa lähdetään kiertämään kaupunkia Kaupunkipyöräilyn merkeissä. Oman reittinsä saavat niin maantie- kuin maastopyöräilijätkin. Muita pyöräretkiä poljetaan kysynnän mukaan.

Retkeillään yhdessä!

Tehdään päivän retki lähiseudun kiinnostavaan kohteeseen. Syyskuun viimeisenä sunnuntaina järjestämme taas Juustopolku-patikan Vuolenkosken ja Heinolan välisellä reitillä. Lokakuussa on sauvakävelyn vuoro, matkan ja vauhdin voi itse kukin valita.

Kokeillaan yhdessä muita liikuntalajeja!

Uinti, geokätköily, melonta, lumikenkäily ja frisbeegolf ovat lajeja, joita jäsenemme harrastavat pienryhmissä tai yhteistyössä erikoisseurojen kanssa.

Virkistytään yhdessä!

Järjestämme jäsenistölle mm. teatterimatkan ja pikkujoulun.

Talkoillaan yhdessä!

Heinolan Ladun välillä on hyvä maine: he ovat aikaansaavia ja iloisia talkoolaisia. Työkohteina ovat mm. linnunpönttöjen rakentaminen Lintutarhalla, jäännosto, paikkakunnan suurten urheilutapahtumien järjestelyihin osallistuminen, Juustopolun kunnostus ja suksien voitelupalvelu. Tule mukaan!

Heinolan Latu r.y:n syyskokous 2016

Ennen virallisen kokouksen alkua Verisuren Olli Oikari esitteli paikallaolijoille kodin turvalaitteita.

Varsinainen kokous alkoi klo 18.30.

Syyskokouksen avasi pj. Seppo Rautiainen. Syyskokouksen perinteeseen kuuluu palkita aktiivinen latutoimija. Tänä vuonna Latupuukon sai Jarmo Pilli.

Kuva oikealla.

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Risto Hynninen, sihteeriksi Sirpa Mäkilä. Pöytäkirjantarkastajiksi valittiin Aimo Kwick ja Martti Länsiluoto, jotka toimisivat tarvittaessa ääntenlaskijoina.

Kokoua todettiin laillisesti koolle kutsutuksi ja paikalle oli saapunut 16 yhdistyksen jäsentä.

Toimintasuunnitelma vuodelle 2017 (48. toimintavuosi).

Puheenjohtaja seivitti toimintasuunnitelmaa kohta kohdalta ja se hyväksyttiin pienin tarkennuksin.

Jäsenmaksut päätettiin pitää hallituksen esityksestä ennallaan, vaikka Suomen Latu on korottanut ns. jäsenveroa.

Palkkiot ja kulukorvaukset pidetään aiemman käytännön mukaisina, eli toimihenkilöille ei korvauksia makseta. Kulukorvaukset, kuten autonkäyttö, maksetaan Suomen Ladun käytännön mukaan.

Talousarvio vuodelle 2017 oli jaettu osanottajille ja se hyväksyttiin muutoksitta. Suurin muutos edellisiin vuosiin on hiihtoviikon 13 poistuminen yhdistyksen hoidosta, joka pienensi talousarvion loppusummaa merkittävästi.

Hallituksen jäsenet vuodelle 2017

Varsinaisiksi jäsenet: Risto Hynninen, Sirpa Mäkilä, Markku Pakkanen, Jarmo Pilli, Johanna Saarinen, Harri Ikonen, Hannu Ilonummi, Lauri Iaitinen, Asta Mykrä ja Tomi Silvonen.

Varajäsenet: Jari Kinnunen, Hanna Lietzén ja Anna-Kaisa Haapanen.

Toiminnantarkastaja: Raili Forsblom ja varalla Inkeri Javanainen.

Virallisten kokousten julkistaminen ilmoitetaan Itä-Häme lehdessä. Muut kutsut julkaistaan kotisivuilla, Sivakassa ja jäsentiedotteissa.

Puheenjohtaja päätti kokouksen klo 19.50.



Jäsentietojen muutokset:

Verkossa: www.suomenlatu.fi/palvelukortti

Sähköpostitse: jasenpalvelu@suomenlatu.fi

Puhelimitse: 044 7226301

Voit myös tarkistaa jäsentietosi yhdistyksen jäsensihteeriltä sekä ilmoittaa sähköpostiosoitteesi: Asta Mykrä/ puh. 0400 490973 tai sähköposti: asta.mykra@elisanet.fi

Tiedottaminen

Sivakka lähetetään postitse niille, joilla ei ole sähköpostiosoitetta ja sähköisenä niille, jotka ovat ilmoittaneet sp-osoitteensa. Lehden voi lukea myös Heinolan Ladun kotisivuilta. Siellä kerromme myös mm. ajankohtaisista asioista ja toteutuneistaretkistä ja tapahtumista. Virallisista kokouksista ilmoitamme myös Itä-Häme-lehden seuratoimintapalstalla.



Heinolan Latu yhteystiedot

Seppo Rautiainen, puheenj.	040 738 0960
Markku Pakkanen, varapuheenj.	040 594 1510
Risto Hynninen, varapuheenj.	0400 351 586
Harri Ikonen, välinevuokrat, Sivakka	045 675 0808
Hannu Ilonummi, fribeegolf	0400 638 965
Lauri Laitinen	050 340 3596
Asta Mykrä, jäsenasiat	0400 490 973
Sirpa Mäkilä, sihteeri	050 374 2389
Jarmo Pilli	040 571 4725
Johanna Saarinen	040 569 3315
Tomi Silvonen	050 350 7111
Pirjo Jalava, Latumajan emäntä	040 526 6412