

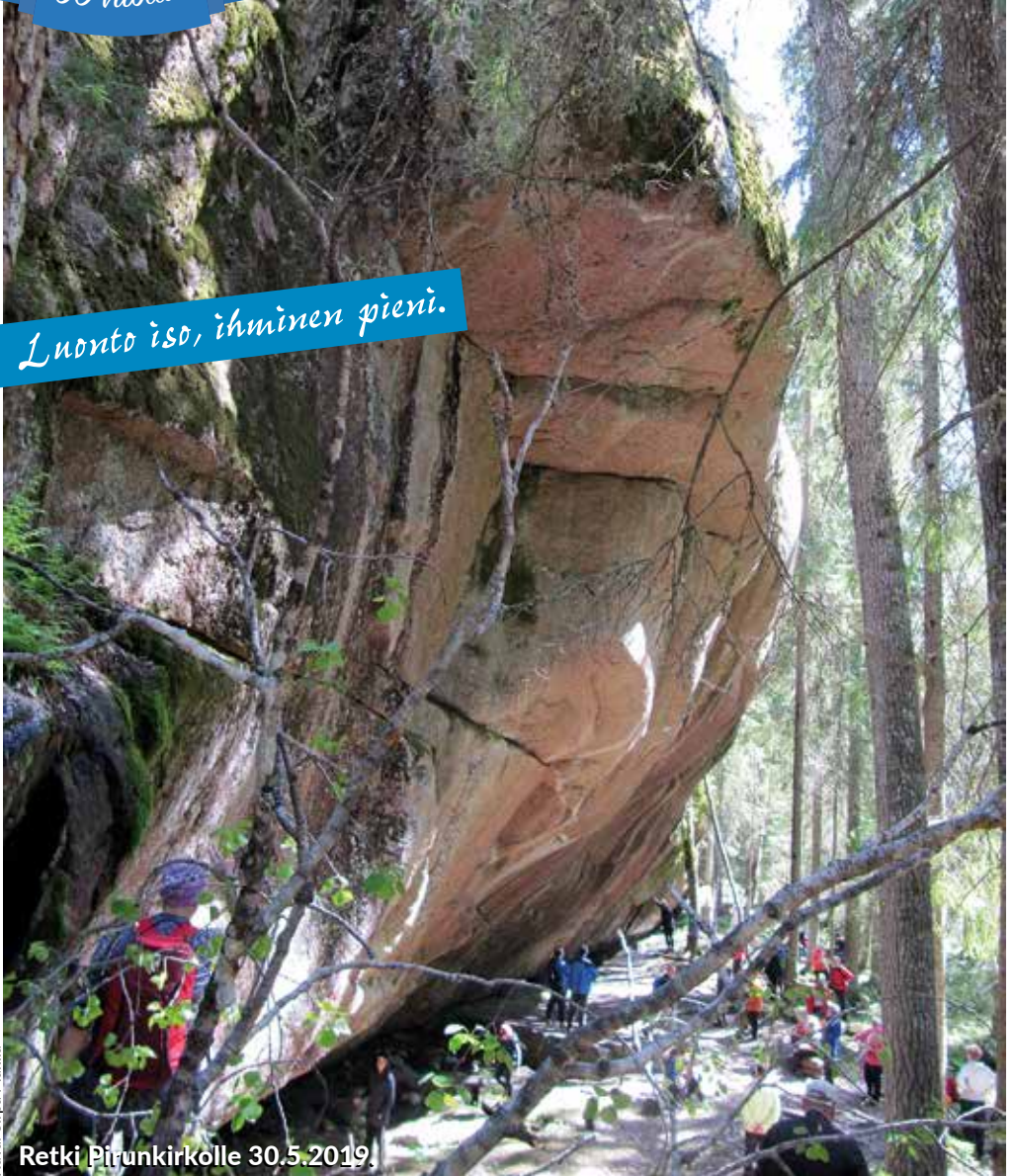


Sivakka

HEINOLAN LATU ry:n tiedotuslehti 1/2020

50 vuotta

Luonto iso, ihminen pieni.



Kuva: Sirpa Mäkitä

Retki Pirunkirkolle 30.5.2019.

Kaipaamme lunta, lunta ja lunta!

Talvea on odoteltu, mutta sitä ei vain ole ”syn-
tynyt”! Alkupalvelle suunnitellut tapahtumat
on täytynyt peruuttaa, ne ovat jääneet jär-
jestämättä. Katseet ovat kääntyneet vahvasti
Heinolan päättäjien suuntaan tykkilumetus-
ta varten tarvittavan kaluston hankkimiseksi
kaupunkimme.

Varmin tapa on tykittää edellisenä talvena
seuraavalla hiihtokaudella tarvittava lumi,
säilöä se kesän yli ja levittää syksyllä hiihto-
reitille. Lumisena aikana, jolloin Raviradalle
on pystytty tekemään ladut, ovat ne ahkerassa
käytössä. Ravirata on ollut kiistatta suosituin
liikuntapaikka kaupungissamme. Hiihto on
laji, joka soveltuu kaikille, vauvasta vaariin ja
mummoon saakka. Päiväkotien lapset, kou-
lut ja muut liikuntaa harrastavat pääsevät hel-
posti Raviradalle, koska sen sijainti on kes-
keinen.

Toivomme hartaasti päättäjiltä päätöksiä tar-
vittavien lumetusvälineiden hankkimisek-
si vähälumisten talvien varalle, jotta tärkeä
hiihtotaito säilyisi tuleville sukupolville.

Heinolassa on patikoimiseen soveltuvia reit-
tejä etelän suuntaan – Juustopolku ja Ilves-
reitti. Pohjoisen suuntaan on ainoastaan mo-
tocrossrataa sivuava reitti kirkonkylälle. Toi-
veena on ollut patikointireitti, joka ulottuisi
pidemmälle, aina Rautvuorelle saakka.

Viime syksyn aikana saimme tähän paran-
nusta. Tuomo Orasmaa Multamäen tilal-
ta suunnitteli polun maastoon ja neuvotteli
maanomistajien kanssa luvat reitin saamiseksi
Karhulammen kodalta Tornimäen kautta
Sulkavankoskelle. Maanomistajille suuret
kiitokset luvista polun raivaamiseen. Urhei-
lupuistosta Karhulammelle on vanha, ulkoi-

lualueen kartalla näkyvä polku. Latulaisia ja
kirkonkyläläisiä osallistui raivaustalkoisiin
syksyn aikana. Polkureitti saatiin alustavasti
raivattua, ja koevaelluskin patikoitiin syksyn
lopulla. Keväällä reitti merkitään ja jatketaan
polun kunnostamista patikointikuntoon. Pol-
ku syntyy vain polkemalla! Toiveena on, että
jo tulevan kesän aikana päästäisiin sitä pati-
koimaan ja polku vahvistuisi vaellusreitiksi.

Alkanut vuosi on yhdistyksemme 50-vuotis-
juhlavuosi. Yhdistyksemme on perustettu
25.2.1970. Hallituksemme on päättänyt, että
kaikki tapahtumat ovat kuluvana vuonna juh-
latapahtumia. Keskiaukeamalla olevasta ta-
pahtumakalenterista on luettavissa suunni-
tellut tapahtumat.

Lumen puute on estämässä lunta tarvitse-
via tapahtumia, mutta jos lunta tulee, järjes-
tämme laskiaisriehan laskiaissunnuntaina
aiempien vuosien tapaan. Teemme lumiuk-
koja ja lumikenkäilemme suunnitelmien mu-
kaan. Frisbeegolf-radat ovat loistavassa kun-
nossa, ja niille pääsee heittelemään kiekkoja
ja kuntoilemaan luontoon. Nyt on käytettä-
vä mielikuvitusta, että löytyy korvaavia laje-
ja, joita on mahdollista harrastaa. Tulevana
kesänä vakiintuneet tapahtumat järjestetään
aiempien vuosien tapaan.

Olemme kuluvan vuoden ajan Kymi-Vuok-
sen latalueen isäntäyhdistys, ja toivon että
osallistuisimme myös latalueen tapahtumiin
mahdollisuuksiemme mukaan.

Mukavaa alkanutta vuotta latulaiset, muiste-
taan huolehtia liikunnastamme!

Seppo Rautiainen
puheenjohtaja

Lumikenkäretki Läpiänjärven laavulle

Maaliskuun 17. päivän aamuauringon olisi pitänyt helottaa kirkkaalta taivaalta, mutta ei. Aamu olikin harmaa ja sumuinen. Se ei kuitenkaan haitannut meitä 11 tallaajaa, jotka olimme lähdössä Heinolan Ladun järjestämälle lumikenkäretkelle.

Lähdimme klo 10 Suomen Urheiluopistolta Vierumäeltä, ja suuntana oli Läpiänjärven laavu. Markku ja Seppo opastivat lähdössä lumikenkien kiinnittämisessä ja johdattivat ”nuorisojoukon” golfkenttien ja hiihtolatujen sivuitse kohti upeita, hämäläisiä vaaramaisemia. Alussa oli pientä kompurointia, mutta kun vauhtiin päästiin, niin mentiin eikä meinattu. Läpi pienten, jäisten metsälampien ja halki tiheiden metsien, olimmekin piakkoin jyrkänteen reunalla ja mahtavien maisemien äärellä. Tässä oli sopiva paikka hieman hen-

gähtää ja huolehtia nestetankkauksesta. Tauolla Markku opasti meitä, miten lumikengillä peräännyttään. Tuota taitoa tarvitaan, mikäli herättää mesikämmenen talviuniltaan ☺.

Matka jatkui. Markku ja Seppo olivat kantaneet polttopuut edellisenä päivänä laavulle, ja perille päästyämme meitä odotti iloinen yllätys: Sepon tekemät tulet odottivat makkaranpaistajia. Osasivatpa taas kerran retkievää kahveineen maistua tosi makoisilta!

Paluumatka soljui iloisissa ja hieman väsyneissä merkeissä. Ulkoilma ja vaellus olivat tehneet tehtävänsä. Kotisohvalla oli raukea, hyvä olo, ja päiväunet tulivat tuossa tuokiossa. Suuret kiitokset Markulle ja Sepolle opastuksesta ja huolenpidosta, olipa kiva retki!

Riitta ja Antti

Tonttupolun varrelta

Joulukuun ilta tummui nopeasti, nopeammin kun olin lenkille lähtiessäni aavistanut. Raviradan takana oli palatessani pilkkopiimeää.

Polun vieren metsiköstä kuului outoa kahinaa ja supinaa. Valo välähteli hetken. Kun pysähdyin, tuli aivan hiljaista. Mistä mahtoi olla kysymys? Kumarruin katajapensaansa taakse tarkkailemaan. Sitten näin heidät.

Pitkän, punanuttuisen, ihan tontulta näyttävän olennon ympärillä kirmasi, hiiپی ja hypähteli joukko pienempiä hahmoja. Laskea niitä ei voinut, niin olivat nopeita käänteissään. Ryhmä näytti etenevän hyvässä järjestyksessä, kuin tarkkaa suunnitelmaa seuraten. Kahinaa syntyi, kun joukko harjoitteli erilaisia askelluksia: laukka-askelaita, varsahyppyjä, pyörähtelyä ja muuta. Su-

pinaa kuului, kun he pysähtyivät tutkimaan puuhun kiinnitettyä opastetta ja kannustivat toisiaan. Täysi hiljaisuus laskeutui pimeään metsän ylle, kun hahmot harjoittelivat piiloutumista. Ei näkynyt eikä kuulunut niin mitään. Tässä oli nyt kysymys jostakin epätavallisesta.

Sitten asia selvisi! Joukko siirtyi Suurtontun johdolla Latumajalle puuropadan ääreen ja kuusta koristelevaan. Minulla oli etuoikeus seurata tonttujen valiojoukon harjoitusta ennen jouluruuhkan alkua. Tonttuja on siis olemassa, turha väittää vastaan. Ja harjoitus tekee mestarin. Siksi tarkkailutehtävät ja lahjojen jako sujuvat jouluna niin hyvin.

Sirpa Mäkilä

Juustopolku-patikka su 29.9.2019

Nähtyä ja kuultua Juustopolun taukopaikoilta

Juustopolku-päivälle ei kummoista ulkoilusäättä ennustettu. Paremminkin kävi: sade tuli ajoittaisena tihkuna eikä juuri kastellut. Ilma oli kevyttä hengittäää.

Sammalmättäiden vihreä väri hehkui täydellä voimallaan. Kosteat pitkospuut, kivet ja juuret vaativat kuitenkin kulkijalta tarkkaavaisuutta. Kolmisensataa osanottajaa laskettiin, eli hieman oli säätila määrää pudottanut edellisistä vuosista.

Tamppilahden pohjukan taukopaikka sijaitsee vähän yli puolenvälin matkaa Vuolenkoskelta lähdettäessä. Paikan läpi kulkevan tien molemmille puolille oli rakennettu palvelupisteitä. Oli ilmainen mehunjakelu,

pullien, kahvin ja teen myynti sekä grillimakaroitten myynti. Nuotiossa paloi iloinen tuli. Paikalle pysähtyvät voivat kauhaista ämpäristä lettutaikinaa ja paistaa itselleen herkullisen välipalan.

Heinolan Ladun infopiste ja arvat olivat toisella puolella tietä, samoin Peltonen Skin hiihtovälineitten esittelypiste. Talkoolaisia oli työn touhussa pitkälti toista kymmentä. Pirjo hääri pääemäntänä, hän oli kuskannut letunpaistopaikalle taikinaa ja ison purkin itse tekemäänsä omenahilloa. ”Lettu vaatii omenahillon”, oli Pirjo tuumaillut.

Markku huolehti tapahtuman turvallisuusjärjestelyistä ja oli itse taukopaikalla hyvin varustetun ensiapulaukun kanssa. Muutamia



Kuva: Sirpa Mäkilä

Juustopolku 2019, näkymä taukopaikalta.

laastareita tarvittiin paikkaamaan naarmuja ja hiertymiä. ”Ajoissa kannattaa kiinnittää laastari, jos kantapäässä vähänkään tuntuu vaivaa”, Markku evästää ulkoilijoita.

Ensimmäisenä Tamppilahden taukopai- kalle ampaisi Vuolenkosken suunnasta Ilkka. ”Polku on hyvässä kunnossa, kosteus ei ole retkivauhtia hidastanut”, hän ehti kommentoida lyhyesti ennen kuin harppoi seuraavaan ylämäkeen. Ja kohta pistelikin paikalle Repa. Hän retkeili pitemmän kaavan mukaan. Repa oli lähtenyt Vuolenkosken päästä aamutui- maan 04.45, käynyt Heinolassa aamiaisella ja taivalsi nyt takaisin kotiin. Matkansa pituu-

deksi hän oli arvioinut n. 2 x 21,4 km eli täysi maraton oli suunnitelmissa. Isompi, iloinen ryhmä osoittautui porvoolaisiksi. Heidän ko- kemuksistaan Mira, ryhmän vetäjä, kirjoitti oman tarinansa, jonka voit lukea tästä alta.

Lähempänä Heinolaa, Korvenlammella oli vielä toinen taukopaiikka. Raija kertoi, että reippailijat olivat olleet iloisesti yllättyneitä nokipannukahvista. Kaikki oli sujunut hyvin, ja varsinkin täyden matkan kulkijoilta oli tul- lut kiitosta kahvikupposen lämmittäessä.

Vuonna 2020 lähdetään taas joukolla Juus- topolulle. Päivä on sunnuntai 27.9. Tervetuloa mukaan, entiset ja uudet patikoinnin ystävät!

Porvoolaisia mukana patikoimassa

Porvoon kansalaisopisto on viime vuosien aikana päiväretkellyt kaksi kertaa vuodes- sa eri puolille lähiseutua. Ajatus retkestä Juustopolku-tapahtumaan syksyllä 2019 tuli kansalaispiston liikunnanopettajan vierailusta Heinolan Ladun puheenjohtajan ja varajohtajan puheilla keväällä 2019.

Juustopolku-patikkaa mainostettiin vuosi- kymmeniä jatkuneena, mukavana yhteis- tapahtumana Heinolan seudun asukkaille. Sitä se toisiaan olikin.

Sunnuntaiamuna Porvoon kansalais- opiston 45 retkeilyinnokasta opiskelijaa lähti matkaan yhteiskuljetuksella Porvoon keskustasta. Ensimmäinen pysäkki oli Vuo- lenkosken aloituspisteellä, josta suurin osa lähti matkaan valittuaan koko 17 km:n kä- velyreitit. Loput kuljetettiin Läpiälle noin 9 km:n reitille.

Pienestä tihkusateesta huolimatta retki oli kokonaisuudessaan onnistunut tapah- tuma. Matka meni ajateltua nopeammin johtuen kosteasta kelistä. Nyt maisemien ihailuun ei mennyt niin kauan aikaa.

Heinola sai positiivista palautetta tapah- tumasta. Polun maasto oli suurelta osin helppokulkuista ja taukopaiikat sopivilla välimatkoilla. Läpiältä aloittaneen poru- kan kanssa päästiin lähes heti lettuja pais- tamaan. Juurikin letunpaistopiste ja taivaal- lisen hyvä omenahillo saivat kiitosta. Noki- pannukahvissa oli aitoa retkellä ja metsässä olemisen tunnetta. Ainoastaan WC:tä kai- vattiin reitin varrella.

Polun varrella tapasi ystävällisiä ihmisiä, käytiin mielenkiintoisia keskusteluja paik- kakuntalaisten kanssa. Kaikki vastaantulijat tervehtivät polulla, mikä toi lisää mielek- kyyttä kävelemiseen. Järjestäjät reitin var- rella opastivat ja ohjasivat rennolla ja ystä- vällisellä otteella. Tauoilla tunnelma oli mu- kavaa ja tauot antoivat lisäpuhtia matkan jatkamiseen.

Takaisin tullessa oli linja-autossa joukko väsyneitä, mutta reissuun tyytyväisiä opis- kelijoita. Toiveena oli, että vastaavanlainen retki ja tapahtuma järjestettäisiin myös tu- levaisuudessa.

Mira Oras

Liikunnan lehtori, Porvoon kansalaisopisto

Tärkeää tietoa kaikille jäsenille!

Haluamme tavoittaa kaikki jäsenet mahdollisimman nopeasti ja sujuvasti aina, kun uutta kerrottavaa on. Käytämme sähköpostia, kotisivuja ja facebookia. Esitteitä jaamme eri ilmoitustauluille ympäri kaupunkia. Emme kuitenkaan voi olla varmoja, että tiedot saavuttavat kaikki kiinnostuneet ajoissa. ”*Voi, kun minäkin olisin tullut, jos olisin tiennyt...*”

Tämä jäsenlehtemme *Sivakka* lähetetään sähköpostilla jäsenluettelossa oleviin osoiteisiin. Postissa lehti menee niille, joilla sähköpostia ei ole. Sähköpostiviestin lähetämme jäsenille myös tärkeimmistä tapahtumista. Puhelimitse tai tekstiviestillä hoidamme yhteyksiä mm. talkooväkeen. Jäsentiedoissa on ikävä kyllä runsaasti vanhentuneita sähköpostiosoitteita ja vanhoja puhelinnumeroita, jopa lankapuhelimia. Ja niihin lähetetyt vies-

tit eivät tietysti koskaan tavoita ketään. Tai sitten numerot puuttuvat kokonaan.

Ryhdistäydytään nyt kaikki heti alkuvuodesta ja huolehditaan, että yhteystiedot ovat yhdistyksen jäsenrekisterissä ajan tasalla. Jos sinulla on kysyttävää, ota yhteyttä **Astaan**.

JÄSENTIETOJEN MUUTOKSET

VERKOSSA:

www.suomenlatu.fi/palvelukortti

SÄHKÖPOSTILLA:

jasenpalvelu@suomenlatu.fi tai

heinolanlatu@gmail.com

PUHELIMELLA: Heinolan Ladun jäsen-sihteerin Asta Mykrä, 0400 490 973 tai Suomen Latu, 09 8567 7450

Osallistu kyselyyn!

Heinolan kaupunki tekee selvitystä hiihdon olosuhteiden kehittämistä. Kaupungin kotisivuilta (www.heinola.fi/selvitys-hiihdon-olosuhteiden-kehittamisesta) pääset kuntalaiskyselyyn tai voit vastata paperisena versiona Heinolan uimahallilla ja kirjastolla. Sähköisenä kysely on avoinna 16.2. asti. Hiihdon harrastajat: **Kaikki vastaan, kun toivomusten esittämiseen on annettu tilaisuus.**

JL Sport

JUKKA LAHTI

★ Retkiluistimet

★ Hiihto- ja kävelysauvat

0400 710 324

www.jl-sport.fi

Olethan huomannut, että

Heinolan ympäristössä on lukuisia laavuja ja tulipaikkoja.

Niille on mukava pysähtyä päiväretkellä nauttimaan eväitä.

Laavuista on hyvä luettelo kaupungin nettisivuilla:

<https://www.heinola.fi/>

kodat-laavut-ja-nuotiopaikat



Paistjärven retki keräsi väkeä.

! ULKOILE - OSALLISTU - VAIKUTA

Löydä oma tapasi ulkoilla!

Suomen Latu kannustaa juuri sinua löytämään itsellesi sopivan tavan ulkoilla – tai miksei useammankin. Kaipasit sitten hikeä ja intohimoa, leppoista luontoilua tai yhdessäoloa muiden kanssa, niin olet oikeassa paikassa.

PELTONEN

www.suksi.fi

Toimintaa ja tapahtumia 2020

29.1.20 sm

Voihan tuhuinen tammikuu! Ohjelma ontuu lumilajien kohdalla. Talvitapahtumat odottavat lumisateita, pyryä, viimaa ja pakkasia. Valmistautukaamme hiihtokauteen sauvakävelen, kuntosalilla ja muissa liikuntatiloissa. Helmikuun ohjelma toteutetaan lumivarauksella. Lumen puute voi estää tapahtuman järjestämisen tai muuttaa sisältöä. Muutoksia vuoden ohjelmaan voi tulla myös äkillisen inspiraation tai muun syyn takia. **Seuraa kotisivuja, pysyt parhaiten ajan tasalla.**

HELMIKUU

torstaisin 6.2., 20.2., 5.3., 19.3.	17.30– 19.00	Suksien voitelu- ja huoltoillat Peltosen suksitehtaan tiloissa, Viilukatu 11, käynti ovesta 6. Pitoa ja luistoa kaikkiin suksityyppisiin, hiihtokauden alusta loppuun (hinta käytettyjen aineitten mukaan).
		Lumikenkäretki , jos lunta saadaan riittävästi tähän harrastukseen.
pe 14.2.	11.00– 13.00	Mehutarjoilu raviradalla hiihtäville. <i>Lumivaraus.</i>
su 23.2.	10.00– 14.00	Laskiaisrieha Latumajalla perinteiseen malliin yhteistyössä Heinolan Voimisteluseuran kanssa. Mäenlaskua pulkkamäessä, napakelkka, kasvomaalausta, ongintaa ym. Grillimakkaraa, kuumaa mehua, kahvia ja laskiaispullia myynnissä. <i>Lumivaraus.</i>



Kuva: Sirpa Mäkiä

Liikkuvaisten lasten hyvä ystävä Liikuntapöllö on luvannut tulla taas Laskiaisriehaan 23.2. tapaamaan kavereitaan.

MAALISKUU		
Ma 30.3.	18.00-	Heinolan Latu ry:n vuosikokous Latumajalla. Käsitellään mm. tilinpäätös ja vuosikertomus 2019 sekä talousarvio ja toimintasuunnitelma 2020. Kahvitarjoilu. Uusien sääntöjen mukaan vain yksi yleinen kokous vuodessa. Osallistu ja vaikuta nyt!
HUHTIKUU		
la 4.4.	10.00- 13.00	Pönttöpäivä Lintutarhalla. Rakennetaan valmiista komponenteista pesäpönttöjä siivekkäille ystäville. Työkaluja lainataan, rakennusapua tarjotaan. Iloinen, yhdessä tekemisen meininki. Puffetti.
ti 21.4.	18.00	Geokätköily tutuksi -ilta Latumajalla. Lajin kokeneet harrastajat opastavat vasta-alkajia. Yhdessä etsitään pihalle perustetut harjoituskätköt.
TOUKOKUU		
ma 4.5.	17.00	Latumajan siivoustalkoot. Tehdään yhdessä puhdasta jälkeä pihalla ja pirtissä. Kahvi- ja makkaratarjoilu.
ke 6.5.	17.00	Frisbee-kausi alkaa. Harjoitukset jatkuvat vähintään syyskuun loppuun joka keskiviikko, heinäkuu pidetään lomaa. Eka kokoontuminen Kippasuon radan parkkipaikalla. Laji ei vaadi erityistaitoja, ihan kylmiltään voi lähteä kokeilemaan. Frisbeekiekkoja on lainattavissa.
to 7.5.	17.00	Maastopyöräilykausi alkaa. Ryhmäajo lapsille ja aloittelijoille joka kuukauden 1. torstai. Kokoontuminen jäähallin parkkipaikalle.
to 14.5.	18.00	Kaupunkipyöräily , lähtö ja maali Latumajalla. Kaksi reittiä maantiepyöräilijöille: kiertolenkki n. 15 km ja perhelenkki n. 8 km. Maastopyöräilijöille samoin kaksi eri tasoista ryhmää. Mehutarjoilu.
la 16.5.	9.00	Kymi-Vuoksen latualueen päiväretki Heinolan Paistjärvelle . Tarkemmat tiedot Aluetoiminta-artikkelissa.
to 21.5.	10.00	Melontaretki aloittaa kesän melontakauden. Yhteislähtö Heinäsaaren rannasta.
KESÄKUU		
		Frisbeegolf: Heinolan eri kentillä viikko-ohjelman mukaan. Maastopyöräily: retkiä vaihteleviin maastoihin eri puolille Heinolaa. Melonta: Retkiä eri kohteisiin.
HEINÄKUU		
Heinäkuussa lomaillaan, liikutaan luonnossa perheen kanssa ja nautitaan kesästä.		
ELOKUU		
		Frisbeegolf: Heinolan eri kentillä viikko-ohjelman mukaan. Maastopyöräily: retkiä vaihteleviin maastoihin eri puolille Heinolaa. Melonta: retkiä eri kohteisiin.
7.-9.8.		Kymi-Vuoksen Latualueen kesäretki Ruunaalle . Suomen Ladun Frisbeegolfin mestaruuskilpailut Lieksassa. Tarkemmat tiedot Aluetoiminta-artikkelissa.
		Retkeilykoulu perheille Latumajalla ja ympäristössä. Perustietoja ja taitoja retkeilystä kaiken ikäisille.
29.-30.8.		Nuku yö ulkona! Suomen Ladun valtakunnallisen kampanjan paikallinen tapahtuma Sulkavankoskella, srk:n kesäkodin pihalla. Yhteinen iltanuotio. >>>

SYYSKUU		
		Frisbeegolf: Heinolan eri kentillä viikko-ohjelman mukaan. Maastopyöräily: retkiä vaihteleviin maastoihin eri puolille Heinolaa. Melonta: Heinäsaaresta eri kohteisiin.
	10.00-	Juustopolku-MTB. Maastopyöräretki tutulla patikkapolulla. Teknisesti vaativia osuuksia ja helpompia metsätiepätkiä. Kokopitkä reitti noin 35 km, puolipitkä noin 18 km. Huoltopiste.
su 27.9.		Juustopolku. Perinteinen patikkaretki Vuolenkoskelta Heinolaan tai päinvastoin n. 17 km, bussikuljetukset lähtöpaikoille. Tai puolikas Tampilahden pohjukan taukopaikalta jompaankumpaan suuntaan, bussi Heinolasta Lepolaan. Kolme huoltopistettä, joissa tarjotaan mehua ja myydään kahvia, pullaa ym.
LOKAKUU		
su 11.10.	9.00-	Sauvakävelytempaus: Alkuverryttelyn ja tekniikan kertauksen jälkeen sauvakävellään ryhmässä tai itsekseen vapaavalintainen matka. Latumajalla tarjolla välipalaa.
JOULUKUU		
		Tonttupolku perheen pienimmille.
		Pikkujoulu
		Laavuhartaus Tähtiniemen laavulla.

Ajankohtaista tietoa tulevista tapahtumista löytyy

Heinolan Ladun kotisivuilta:

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

Facebookista:

<https://www.facebook.com/heinolanlatu/>



Kuva: Sirpa Mäkiä

Olethan huomannut, että

kannustus ja kiitos ovat kivoja lähestymistapoja myös pururadalla, hiihtoladulla ja talkootöissä.

Iloinen tervehdys saa sinut itsesikin paremmalle tuulelle!

(Toimitussihteerin huomautus: Tämä ei kuitenkaan koske minun marja- ja sienipaikkojani.)



Melotaan yhdessä!

Tulevan kesän melontakausi avataan helatorstaina 21.5. päiväretkellä jonnekin lähivesille. Teemme päiväretkiä noin kerran kuussa koko kesän ajan.

Mitähän muuta mukavaa keksitään? Lähettäisiinkö yöretkelle? Kajakissahan varusteet kulkevat mukavasti mukana, kun vain muistaa pakata huolellisesti.

Suomi meloo -viesti melotaan tänä vuonna Jyväskylästä Ruotsinpyhtäälle 6.6.–12.6. Heinolaan viesti saapuu Päijänteeltä Kalkkisten kautta 10.6. Melajuhlaa, koko melontaviikon ainoaa kaikille yhteistä tapahtumaa vietetään Heinolassa. Viesti jatkuu aamulla 11.6. Kimolan kanavalle päin. Viestiin on mahdollista osallistua joko koko viikolle tai vain yhdelle osuudelle, joukkueena tai yksittäisenä melojana. Tiedossa on lähialueilla upeita osuuksia, mm. safari Naumin leirikeskuksesta Kelventeelle, yömelontaosuus Pulkkilanharjun maisemissa sekä Kalkkisten ja Kimolan kanavat.

Alustava reittisuunnitelma aikatauluineen sekä muutakin tietoa tapahtumasta löytyy sivulta: **suomimeloo.fi**. Jos olet kiinnostunut Suomi meloo -tapahtumaan osallistumisesta tai muusta toiminnastamme, ota yhteyttä Anna-Kaisaan!



Kuvat: Anna-Kaisa Haapanen

Pyöräilyä kaupungin rantaväylillä ja lähimaastossa

Toukokuisen tiistain illansuussa Latumajan piha täyttyi pyöräilevästä kansasta. Ajopelejä oli laaja kirjo vaihteettomista ”vanhan ajan” pyöristä uusimpiin maastopyörämalleihin. Nuorimmat osanottajat istuivat näköalapaikoilla, turvaistuimessa äidin pyörän tarakalla. Kaikkien päässä kiilteli kypärä, joka onkin välttämätön turvavaruste tässä lajissa.

Maastopyöräilijät polkaisivat vauhtiin kahdena ryhmänä. Ryhmä Reipas koostui lajia jo pitempään harrastaneista, teknisesti haastavista etapeista nauttivista ajajista. Ryhmä Leppoisa ajoi maltillisemmalla vauhdilla, jossa nuorimmat ja lajin harrastamista aloittelevat voivat hyvin hioa taitojaan. Myös maantiepyöräilijöille oli valmisteltu kaksi reittiä, pitkälti rantaa myötäilevä näköalareitti ja ly-

hyempi perhereitti.

Miksi Ladun kaupunkipyöräily vetää väkeä vuodesta toiseen? Tässä muutamia kommentteja lajin tiimoilta:

- Ritva, Liisa ja Ulla: Pyöräily on ihana laji. Joka päivä pyöräillään, asioilla tai ihan vaan huvikseen. Yhteisiä tapahtumia voisi olla useamminkin.
- Ansa, Hennariina ja Peppi: Saa pyöräillä. Ulkona liikkuminen on kivaa, koskaan ei tiedä mitä näkee ja kuulee.
- Veikko: Pyöräily on hyvää kuntoilua. Näkee maisemia. Kävelen ei kerkiä niin pitkälle. Hyötypyöräilyäkin voi harrastaa, työmatkat hurauttavat polkien.
- Jarmo: Pyörän selässä kokee vauhdin hurmaa, liikkumisen vapautta. Raitista ilmaa!



Kuva: Sirpa Mäkitä

Latumajan pihalta lähtivät pyörät pyörimään.

- Peetu: En tarvitse autoa, kun on hyvä pyörä. Pyöräily on luontevaa arkiliikuntaa. Tiellä tapaa muita, samanhenkisiä kavereita.
- Elli (1 v 7 kk, vastauksen tulkitsi äiti): Pyöräily on meidän perheen yhteinen juttu. Kaikki ollaan mukana. Minä tykkään istua turvaistuimessa, hieno kypärä päässä. Katsellaan yhdessä maisemia, lintuja ja kukkia. Asutaan Myllyojalla, ja siellä on hyvät reitit ajella. Onpas täällä paljon pyöriä!
- Niilo (3 v): Joo, mutta potkupyörä on kyllä parempi.
- Arto: Maastopyöräilyssä kiehtoo sen haas-

teellisuus. Uutta ja riittävää haastetta löytyy aina. Ikinä ei ole valmis.

- Essi ja Esa: Neljä vuotta on nyt harrastettu. Maastopyörällä pääsee mihin vaan! Voi mennä yksin, kaksin tai isommassa porukassa. Kaupunki mukaan järjestelyihin!
- Onni (11 v): Kolmisen vuotta olen pyöräillyt maastossa. On kivaa, kun saa mennä lujaa.
- Isä, Oona (11 v) ja Jonne (9 v): Haastavuus ja erilaisuus kiehtovat. Pitää keskittyä enemmän, ei niin helppoa kuin normiajo. Sopii perheen yhteiseksi jutuksi.

Maastopyöräilyä 2020

• KAUPUNKIPYÖRÄILY

Toukokuun kaupunkipyöräily-tapahtumassa on kaksi maastopyöräilyryhmä: vaativampi aktiiviharrastajille (kesto n. 1,5 h.) ja helpompi aloittelijoille ja kouluikäisille (kesto n. 1 h.). Molemmat ajetaan ryhmäajona.

• MAASTOPYÖRÄLENKKI LAPSILLE

Toukokuusta syyskuuhun joka kuukauden ensimmäinen torstai maastopyöräily lapsille. Liikutaan Heinolan lähiympäristössä teknisesti helpoissa maastoissa. Sopii aloitteleville maastopyöräilijöille. Kokoontuminen klo 17.00 Jäähallin parkkipaikalla. Kesto noin yksi tunti. Liikutaan ryhmäajona.

• JUUSTOPOLKU-MTB

Syyskuussa, päivämäärä vielä auki. Viime vuonna ajetun ensimmäisen retken palautteet olivat myönteisiä, ajetaan tänä vuonna uudelleen! Reitit myötäilevät Juustopolku-patikka-reittejä ja sen lähimaastoja ja ovat teknisesti vaativia. Lyhyempi vaihtoehto vie noin 2,5 h. ja pitempi noin 4 h.



Kuva: Tomi Sivonen

Vuoden 2019 Juustopolku-MTB keräsi hyvän joukon osanottajia syksyiseen metsään.

FRISBEEGOLF

Leppoisaa liikuskelua luonnon helmassa vai taitoa, kuntoa ja hermoja vaativaa kilpaurheilua?

Sekä – että. Heinolan Ladun omat, viikoittaiset heittokierrokset ovat lähinnä samanhenkisen porukan yhteinen harrastus ulkoilun merkeissä.

Samalla periaatteella lajia harrastetaan monessa muussakin latuyhdistyksessä. Itseään vastaan sopii aina kilpailla, ja moni harrastajista kertoikin tulosten paranemisesta kesän mittaan.

*”Tulevanakin kesänä kokoontumme keski-
viikkoisin Kippasuon parkkipaikalle klo 17.00
ja lähdemme siitä yhdessä radalle. Tarkoitus on
aloittaa 7.5. Heinäkuun pidämme taukoa, mutta
elokuun alusta jatketaan niin pitkälle kuin su-
tuksia säitä piisaa”,* toteaa ryhmän vetäjä **Antti Kontro**. *”Toivoisin tälle vuodelle runsasta osanottoa. Laji ei vaadi erityistaitoja, frisbeekiekkoja on lainattavissa ja kevyttä ulkoliikuntaa saa viettää hyvässä seurassa(?!). Rohkeasti mukaan!”*

Suomen Ladulla Frisbeegolf on myös kilpailulaji, vuosittain järjestetään mestaruuskilpailut. Viime kesänä tämä kilpailu käytiin 10.8. Heinolassa Kippasuon radoilla. Heinolan Latu toimi vastaavana järjestäjänä, järjestelytoimikuntaa veti **Tomi Silvonen**. Hyvänä yhteistyökumppanina oli lajin paikallinen erikoisseura Lords of DiscGolf ry (LDG). **Ville Lapinmäki** toimi kilpailujen TD:nä ja vastasi radoista ja tuloslaskennasta. Suomen Latu osallistui ylläpitämällä ilmoittautumisjärjestelmää ja hoitamalla valtakunnallista viestintää. Sää tuulettomana ja aurinkoisena kesäpäivänä ei asettanut kilpailijoille haasteita. Suomen radoista kakkoseksi rankattu rata sen sijaan arvioitiin paikoin varsin vaativaksi kisanäyttämöksi.



Kuva: Sirpa Mäkilä

Frisbeegolfin joukkuekisojen palkintojen jako.

Osanottajia oli 13 latuyhdistyksestä yhteensä 32 kilpailijaa. Sarjoista toteutui 4, lisäksi käytiin tiukka joukkuekisa 3-henkisin joukkuein. Kisa osoitti, että lajin kärki on taidoissaan jo hyvin pitkällä.

Suomen Ladun toiminnanjohtaja **Eki Karlsson** osallistui kilpailuun. Frisbeegolf on Ladun nousevia lajeja, ja tavoitteena on saada myös aloittelevat sekä lajin luonto- ja kuntoliikuntana omaksuneet rohkeasti mukaan! Muitten harrastajien tapaaminen ja uusiin maastoihin tutustuminen ovat hyviä kannustimia, jos kilpailun kärkisijat eivät ole tavoitteena.

Saimaan Ladusta saapunut **Henri Kekkonen** arvioi kisaa: ”*Hieno, aurinkoinen tapahtuma. Hyviä suorituksia, oman tason ylityksiä. Erityisen ylpeä olen juniorisarjan voittajan (Veikka Henrinpoika) suorituksesta, hän veti muutaman väylän parhaiten miesten malliin.*”

Kotkan Ladusta oli mukana vahva, kilpailuhenkinen joukkue. Entäpä jos Heinolastakin lähtisi tulevana kesän kisoihin osanottajia kaikkiin sarjoihin, lähinnä harrastuspohjalta? Kisa järjestetään Lieksassa 7.–9.8. Kymi-Vuoksen alueen kesäretken aikaan.

Olethan huomannut, että

Suomen Ladun kotisivuilla on lajien tekniikkavinkkejä mm. perinteisen tyylin ja vapaan tyylin hiihdosta ja sauvakävelystä:

www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/

Kymi-Vuoksen latualueen toimintaa

KEVÄTRETKEI HEINOLAAN la 16.5.

Alueen muista latuyhdistyksistä (17 kpl) tullaan meille joukolla kylään. Retkeilykohteena on Paistjärven retkeilyalue. Tapahtuma on kaikille avoin. Omat eväät ja juotavat kannattaa ottaa reppuun. Yhteisestä tarjoilusta huolehtii Heinolan Latu: nokipannukahvit ja makkarat (myös vege). Yhteinen patikka noin 7 km. Bonusretki: parkkipaikalta autoilla noin 8 km Pirunkirkon parkkiin, siitä parisen kilometriä kirkkokalliolle.

LATUALUEEN KESÄRETKEI

RUUNAALE pe 7.8. – su 9.8.

+ SUOMEN LADUN FRISBEEGOLFIN

MESTARUUSKILPAILUT LIEKSASSA la 8.8.

Leppoisaa leirielämää latulaisten kanssa. Patikointia kansallismaisemapoluilla, Ruunaan kosken lasku.

Alustava ohjelma: pe majoittuminen ja nuotioilta; la patikkaretki, frisbeekisat, sauna; su Ruunaan kosken lasku (n. 3 h), kotiin lähtö n. klo 15. Yli-yön-rinkkipatikkakin on alustavissa suunnitelmissa. Savo-Karjalan latualue on mukana järjestelyissä, isäntäyhdistyksinä Pielisen Latu ja Puijon Latu.

Tarkka ohjelma tulee maaliskuun lopussa.

Yhteiskuljetusta suunnitellaan. Alustava aikataulu: Pe ap lähtö Kotkasta → Kouvola (Heinola tarvittaessa omilla autoilla Kouvolaan) → Lappeenranta → Parikkala jne. Maksuton bussikuljetus Kymi-Vuoksen alueelta.

Lisää tietoja myös majoitusvaihtoehdoista, kuljetuksista ja ilmoittautumisesta tulossa kevään mittaan.

Frisbeekisat toteutetaan paikallisen yhdistyksen ja Suomen Ladun yhteistyönä, kuten ennenkin.

Luottamushenkilöiden yhteystiedot

Seppo Rautiainen *	puheenjohtaja, Latumajan isäntä	seppo@rautiainen.net	040 738 0960
Vesa Nykänen *	varapuheenjohtaja, perheliikunta	nykves@gmail.com	050 516 3103
Sirpa Mäkilä *	sihteeri	sirpa.makila@luukku.com	050 374 2389
Asta Mykrä *	jäsensihteeri	asta.mykra@elisanet.fi	040 049 0973
Anna-Kaisa Haapanen *	taloudenhoitaja, melonta	akhaapanen@gmail.com	050 525 3848
Anu Linnanen *	Facebook-vastaava	anu.linnanen@gmail.com	
Markku Pakkanen *	VaPePa-vastaava	markku.pakkanen@phnet.fi	
Jarmo Pilli *		jarmo.a.k.pilli@gmail.com	
Johanna Saarinen *	kotisivuvastaava	johanna.saarinen@heinola.fi	
Matti Setälä *		mattiaatesetala@gmail.com	
Tomi Silvonen *	hiihto, maastopyöräily	tomi.silvonen@phnet.fi	
Hannu Ilonummi *		ilonummi@outlook.com	
Jari Kinnunen *		jalluki63@gmail.com	
Pirjo Jalava	Latumajan emäntä	pirjo.jalava@luukku.com	
Antti Kontro	frisbeegolf	antti.kontro@gmail.com	
Anna-Marja Niemi	geokätköily	annamarja.marttila@phnet.fi	

*hallituksen jäsen tai varajäsen

Heinolan Latu ry:n yhteystiedot

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



Facebook: <https://www.facebook.com/heinolanlatu/>

Sähköposti: heinolanlatu@gmail.com



Toimitussihteeri: Sirpa Mäkilä.

Taitto ja tuotanto: K-Systems Contacts Oy, Heinola

**URHEILU
KONTTI**