

Iitin Latu ry:n tiedotuslehden julkaisu 1/2013



Liikunnan kipinä



Viimevuoden viimeinen syysmyrsky vai ensimmäinen talvimyrsky?

Hyvät Kipinän lukijat

Allekirjoittaneella on takanaan kolme vuotta latulaisena. Kaikenlaista uutta on sinä aikana ehtinyt kokeilla ja kokea. Minut otettiin mm. heti mukaan tapahtumien järjestelypuolelle, ja onpa jo ehtinyt vierähtää yksi kausi Iitin Ladun hallituksessakin. Johuu varmaan osoittamastani kiinnostuksesta pilkkuihin ja niin sanottujen parempien työkalujen käyttöön, että myös tämän Kipinän koostamisesta tuli minun hommani.

Yksi Kipinän teemoista on tuoda esiin tapahtumia yhdistyksemme ulkopuolelta. Joilakin yhdistyksillä voi olla pitkät perinteet esimerkiksi Lapinmatkojen tai Vironpyöräilyjen järjestämisessä. Suomen Latu on uudistanut tapahtumakalenterinsa. Kiinnostavien tapahtumien ja retkien etsimisen pitäisi olla nyt entistä helpompaa. Lisää tapahtumia löydät myös Kymi-Vuoksen muiden latuyhdistysten kotisivuilta. Niille pääset kätevästi WWW-sivujemme Sidosryhmiä-valikosta.

Kipinän julkaisun aikoihin Iitin koko latuverkko lienee jo hiihtokunnossa. Etenkin harvemmin kunnostettavien Nastolan suuntaan menevän ”Aurinkoladun” ja Anhava–Lyöttilä -ladun käyttäjiä saattaa kiinnostaa, että olemme kehittämässä kunnan vapaa-aikapalveluiden kanssa järjestelmää, jolla tieto latujen ajoajankohdasta olisi tarkastettavissa verkkosivuiltamme. Seuraa tiedottamista verkkosivuillamme. Palvelu tulee sijaitsemaan osoitteessa <http://iitinlatu.com/latukartta>.

Kevätauringon valaisemia latuja odotellessa

Harri Forsgren

Sihteeri

Iitin Latu ry

Tiedot jäsenyyssuutoksista voit lähettää yhdistyksen sihteerille sähköpostilla sihteeri@iitinlatu.com, tai voit ottaa yhteyttä suoraan Suomen Latuun sähköpostilla jasenpalvelu@suomenlatu.fi tai puhelimella 044 722 6301.

Liikunnan kipinän toimitus:

Julkaisija: Iitin Latu ry

Kaksi julkaisua vuodessa, vuosikerta 2013

Sähköposti: iitinlatu@iitinlatu.com

Alkuvuoden tapahtumakalenteri

Perheliikunta jatkuu lauantaisin klo 9.30–10.30. Vuoroviikoin ollaan ulkona ja sisällä. Katso tarkemmat ohjeet sivuiltamme iitinlatu.com.

■ Suomen Ladun tapahtuma

■ Kymi-Vuoksen latualueen yhdistysten tapahtumia

Tammikuu

Su 20.1 Lumikenkäretki Niinimäen Kivirapuille

Ti 22.1 Muumien hiihtokoulu alkaa 22.1 klo 16.30. Muut päivät ovat la 26.1, ti 29.1, la 2.2, ti 5.2, ti 12.2 ja la 16.2 (tiistaina klo 17–18 ja lauantaina klo 15–16)

Pe 25.1 Kuutamohiihto Pukkikankaalle

Helmikuu

La 2.-3.2 Lumikenkäilyn SM-kilpailut Rukalla

Su 10.2 Yhdistysten yhteinen talvirieha Hiihtomajalla

Pe 15.-17.2 Jäänveiston SM-kilpailut Tampereella

Pe 22.2 Kuutamohiihto Pukkikankaalle

La 23.2 YHDESSÄ-geokätköilypäivä (Inkeröisten Latu)

Su 24.2 Iitin Laturetki

VUOROKAUSI TALVIUINTIA



Maaliskuun 22. ja 23. päivä vietetään jo kolmatta kertaa vuorokausi saunoen ja avannossa käyden. Tapahtuma alkaa perjantaina kello 17 ja päättyy lauantain yleisellä saunavuorolla. Vuorokausi jaetaan parin tunnin lohkoihin, joihin kaikkiin pyritään saamaan innokkaita saunojia. Nimienkeruu ilmoittautumislistaan alkaa Veteraanimajalla muutama viikko ennen tapahtumaa.

Maaliskuu

La 9.3 Kymi-Vuoksen virkistyspäivä (Likolammen Talviuimarit)

Ti 12.3 Kevätkokous

Su 17.3 Ulkoiluta pipoa Vieterinpuistossa

Pe 22.-23.3 24h-talviuintimaraton Veteraanimajalla

Pe 29.3 Kuutamohiihto Veittostensuolle

Huhtikuu

Su 7.4 Lumikenkäretki

Pe 26.4 Kuutamokävely Veteraanimajalle

La 27.-28.4 Saimaan Ladun vaelluskisa

HOI KOLIKOK!

Metsämörrikoulu alkaa Hiihtomajalla torstaina 2.5 klo 17.30. Kokoontumisia on kuusi kertaa. Päättäjäiset pidetään lauantaina 25.5 Pukikankaan laavulla.

Ennakkoilmoittautuminen on 22.–27.4. Marjo Sartamolle marjo_sartamo@hotmail.com tai iltaisin 040 762 9996.



Toukokuu

To 2.5 Metsämörrikoulu Hiihtomajalla alkaa 2.5 klo 17.30–19. Muut päivät ovat ma 6.5, ma 13.5, to 16.5, ma 20.5 ja la 25.5.

To 2.5 Viikkopyöräily

To 9.5 Urajärvipyöräily

To 16.5 Viikkopyöräily

To 23.5 Viikkopyöräily

To 30.5 Viikkopyöräily

Pe 17.-18.5 24h-sauvakävelytapahtuma Anjalassa (Inkeröisten Latu)

La 18.5 Sauvakävelytapahtuma Maatilatorilla

Kesäkuu

Ke 5.6 Seurakunta Pukkikankaalla**To 6.6** Viikkopyöräily**Su 9.-14.6** **Suomi meloo välin Kemihaara-Tornio****To 13.6** Viikkopyöräily**La 15.-16.6** Kansallispuistoretki Ulko-Tammioon**To 27.6** Viikkopyöräily**La 29.-30.6** **Kymi-Vuoksen pienoisleiripäivät Pyhtään Kaunissaarella**

Tämä on alustava kevätkauden tapahtumasuunnitelma. Jos siitä puuttuu mielestäsi jotakin perinteistä, niin ota yhteyttä yhdistyksemme hallituksen jäseniin sen mahdollistamiseksi ohjelmaan. Seuraa Iitinseudun seurapalstaa ja yhdistyksemme nettisivuja. Tapahtumakohtaisia tarkennuksia tulee hyvissä ajoin ennen tapahtuma-aikaa.

MUISTA KILOMETRIKISA



Kesällä lisämotivaatiota pyörällä liikkumiseen voi saada esimerkiksi osallistumalla Kilometri-kisaan. Iitin Latu on mukana omalla joukkueellaan. Seuraa tiedottamista verkkosivuiltamme.



Yhdistyksellä on varusteita vuokrattavana jäsenistölle

Lumikengät	aikuisten 10 paria	5 € / vrk / pari
	lasten 6 paria	3 € / vrk / pari
Retkiluistimet	2 paria	5 € / vrk / pari
Kävelysauvoja	useita pareja	lainaksi tapahtumissamme
Pumppusauvat	1 pari	5 € / vko
Kanootti (inkkari)	1 kpl	5 € / vrk
Trangia-retkikeitin	1 kpl	lainaksi
Rinkkoja	2 kpl	10 € / vkl, 15 € / vko
Teltoa	1 kpl	10 € / vkl, 15 € / vko
Nokipannuja		kahvipaketti

Vuokrausasioita voit kysyä Sepolta, Pekalta tai muilta hallituksen jäseniltä. Vuokraustilanteen voit tarkastaa myös netistä ja tehdä varauksen sähköpostilla. Retkillämme voit lainata varusteita veloittuksetta.

Jäsenmaksut vuonna 2013

	Jäsenmaksu	Iitin Ladun osuus maksusta
henkilöjäsen	20 €	5,50 €
perhejäsen	30 €	8 €
rinnakkais-/nuorisojäsen	12 €	4 €
yhteisöhenkilöjäsen	26 €	11,50 €

Voit ostaa jäsenyyden lahjaksi läheisellesi osoitteessa suomenlatu.fi/lahjaksi. Yhteisöhenkilöjäsenyys on uusi jäsenyyden muoto, jossa työyhteisö tai yritys maksaa henkilön jäsenmaksun.

Valtakunnalliset jäsenedut voit tarkistaa Suomen Ladun nettisivuilta suomenlatu.fi tai Latu & Polku -lehestä.



SUOMEN LATU
YHDESSÄ

Yleiset saunavuorot Veteraanimajalla

Sauna on avoinna maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin kello 16.00–20.00 ja lauantaisin kello 14.00–17.00. Kesäaikaan siirrytään taas kesäkuun alussa. Kesäaikana sauna lämpiää vain keskiviikkoisin kello 17.00–21.00. Saunakortin voi hankkia Iitin kunnan palvelupisteestä Monitorista. Saunojen pukuhuoneissa on lippaat, joihin voi myös maksaa kertamaksun. Hinnat ovat:

	Aikuiset	Lapset, opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät
Kertamaksu	5 €	4 €
5 × kortti	15 €	10 €
10 × kortti	25 €	20 €
25 × kortti	52 €	40 €
50 × kortti	90 €	90 €
Vuosikortti	130 €	130 €

Päärakennuksen ja saunojen varaus yksityiseen käyttöön tehdään myös Monitorissa.

Hinnat ovat:

Päärakennus ¹⁾	51 € / 4 tuntia 101 € / vuorokausi
Iso sauna	71 € / 4 tuntia
Pieni sauna	51 € / 4 tuntia
Perhesauna (pieni sauna)	21 € / enintään 2 tuntia
Päärakennus ja saunat ¹⁾	101 € / enintään 4 tuntia 152 € / vuorokausi, saunat yhteensä 4 tuntia

¹⁾ 1.5. – 30.9. välisenä aikana

Iitin Ladun hallitus, toimihenkilöt ja jaosaktiivit kaudella 2013

Hallituksen varsinaiset jäsenet:

Seppo Arola	puheenjohtaja p. 040 5048 831
Harri Forsgren	jäsen / pyöräily p. 040 5344 342
Pertti Kaarnakoski	jäsen / talviuinti p. 0400 875 879
Eeva-Riitta Koivunen	jäsen / muumien hiihtokoulu p. 040 5880 753
Aija Lehtinen	varapuheenjohtaja / perheliikunta p. 040 5473 733
Riitta Tuomala	jäsen p. 040 5915 441
Taina Vauli	jäsen p. 040 5746 539

Hallituksen varajäsenet:

Marja Kausalainen	varajäsen p. 050 3400 792
Satu Kytösaho	varajäsen p. 0500 755 386

Toimihenkilöt:

Harri Forsgren	sihteeri s-posti: sihteeri@iitinlatu.com
Erkki Haapalahti	taloudenhoitaja p. 040 7157 600, s-posti: erkki.haapalahti@elisanet.fi

Yhdistyksen sähköposti: iitinlatu@iitinlatu.com

Postiosoite: Sampolantie 189, 47400 Kausala

Laskutusosoite: Välitie 3, 47400 Kausala

Pankkiyhteys: OP - FI84 5069 0140 0336 52

Jaokset ja työryhmät:

Avantouintijaos:

Pertti Kaarnakoski

Retkeilyjaos:

Pekka Ahokas, vetäjä p. 044 2787 261, Harri Forsgren (pyöräily)

Perheliikunta:

Satu Kytösaho, Aija Lehtinen

Metsämörrikoulu:

Marjo Sartamo p. 040 762 9996

Lumikengin retkeillen

Jokainen lumikenkäretki on oma seikkailunsa. Lunta voi olla vain juuri peittämään maan valkoiseen vaippaansa, tai sitä voi olla useampia kymmeniä senttejä. Lumi voi olla pelkkää puuterilunta, tai se voi olla jo pinnaltaan kovettunutta kestäen pinnalla liikkuvan lumikenkäilijän.

Latuyhdistyksen lumikenkäretket ovat suuntautuneet neitseellisiin kohteisiin, toisinsanoen emme ole kulkeneet valmiita kovaksi tallattuja reittejä, vaan reiti on sitten syntynyt retkenvetäjän mukaisesti. Tauoilla olemme tehneet nuotion, paistaneet makkarat ja keittäneet nokipannukahvit. Kiire on saanut jäädä kotiin!

Isompia koulutuksia lumikenkäily ei vaadi. Periaatteessa jokainen, joka osaa kävellä, hallitsee myös kävelyn lumikengillä. Toiset haluavat käyttää sauvoja tukemaan kävelyä, toiset haluavat pitää kädet vapaina. Jokainen valitkoon tyylinsä omien mieltymystensä mukaisesti. Lumikenkäily on nivelille hyvin ystävällistä liikuntaa, koska lumi vaimentaa niihin kohdistuvat iskut. Sauvojen käyttö lisää hartiaseudun lihasten liikkuvuutta.



Iitin Ladulla on käytössä kymmenkunta paria lumikengkiä, joita lainataan järjestämillemme retkille. Niitä myös vuokrataan edullisesti omaan käyttöön. Olemme hankkineet myös lasten lumikengkiä, jotka soveltuvat noin viisivuotiaan lapsen jalkaan. Noin kymmenvuotiaat lapset voivat alkaa siteiden säätöjen puolesta jo käyttämään pienempiä aikuisten lumikengkiä.

Talvisin järjestämme pari-kolme lumikenkäretkeä. Kuljettu matka on ollut muutaman kilometrin. Matkaa voidaan muuttaa lumiolosuhteiden ja omien tuntemustemme mukaan. Lumikenkäillessämme olemme itsemme valtiaita — edessämme on vain umpihanki!

Retkimuistoja Ulko-Tammioista 12.–13.6.2010

Iitin Latu retkeili Ulko-Tammiossa kesällä 2010. Tämän retkikertomuksen uudelleenjulkaisun on tarkoitus pohjustaa uutta retkeämme saarelle ensi kesänä.

Sadetta, myrskyä, auringonpaistetta

Iitin Ladun retki kesäkuun puolivälin viikonloppuna suuntautui Itäisen Suomenlahden kansallispuiston Ulko-Tammion saarelle. Matka Haminasta kaakkoon kesti vuoroaluksella kaksi ja puoli tuntia. Sää näytti meille kaikki mahdolliset tempunsa, ai-noastaan ukonilma puuttui. Kuitenkin suurimman osan retkiajastamme saimme nauttia hienosta säästä.

Sotahistoria, rehevää ja karua

Saaren luonto on varsin monipuolinen pienestä koostaan huolimatta. Saarta lähes-tyttäessä näkyivät hienot pohjoisrannan mereen laskevat silokalliot. Puusto saaren kallioisilla osilla oli lyhyttä oksaista mäntyä, monelle tuli mieleen Lapin tuntureiden männiköt. Laaksopaikat puolestaan olivat reheviä lehtoja.

Saaren historiaan liittyy hyvinkin läheisesti jatkosota. Saari oli Salpalinjan eteläisin pesäke ja sillä oli hyvinkin suuri merkitys puolustusasemana. Muistomerkkinä näistä ajoista saarella oli yksi rannikkotykki ja ilmatorjuntatykki. Väkeä saarella oli tuol-loin jopa 300 henkilöä. Metsähallituksen autiotupana toimiva parakki on viimeinen alkuperäinen rakennus niiltä ajoilta. Saarelta löytyy toki monia perustuksia vanhoista asuinparakeista. Erikoinen nähtävyys lienee kallioon louhittu 90 metriä pitkä tunneli.

Saari retkeläisen silmin

Kesäaikana on Metsähallitus palkannut saarelle oppaan, joka selvittää lyhyellä kier-roksellaan saaren historian ja nykytilan. Kuljimme viikonlopun aikana sekä Suuri-maan että Vähämaan rannat ympäri. Kesä oli hehkeimmillään, kukat kukkivat ja linnut olivat pesimispuhissaan. Iltanuotiollla Itälähdessä saimme seurata kyhmyjoutsenen ruokailua ja mustakurkku-uikku pariskuntaa. Navakka 18 m/s puhaltanut kaakkois-tuuli nostatti saaren rantakallioista monimetriset tyrskyt. Saaren näyttävimmät kukat olivat varmaan meikäläistä kalliokieliä muistuttavat lehtokielot. Kuvattavaa siis riitti.

Sunnuntai-iltapäivänä palailimme takaisin Haminaan. Reittialus pysähtyi Tammion kalastajakylään vajaan tunnin. Kalastajakylä on nykyisin kylläkin muuttunut omis-tajiensa idylliseksi kesänviettopaikaksi. Uskon, että Ulko-Tammio herätti monessa meissä halun palata sinne joskus vielä uudestaan.

Polkupyörällä liikkuen

TNS Gallupin toteuttama Kansallinen liikuntatutkimus¹ kertoo, että pyöräily on toiseksi suosituin liikuntamuoto suomalaisten aikuisten keskuudessa heti kävelyn jälkeen. Neljä viidestä harrastaa liikuntaa yksin ja reilu puolet ryhmässä. Vain joka viides kuntoilee jonkin urheiluseuran tai liikuntajärjestön ohjaamassa toiminnassa. Omatoiminen liikunta onkin suositeltavaa, sillä kunnon ylläpitäminen edellyttää reipasta liikumista useamman kerran viikossa. Jos kuitenkin kaipaat seuraa pyörälenkille, voit vaikka kokeilla osallistua viikkopyöräilyillemme.

Viikkopyöräilylle lähdetään Kausalan torilta toukokuun alusta elokuun loppuun torstaisin kello 18. Mukaan pääsee oli latulainen tai ei. Retkillämme pärjää yksivaihteisellakin pyörällä. Vaihteista on toki apua eriasteisissa mäissä, ja voipa niillä keventää matkantekoa hankalissa tuuliolosuhteissakin. Matkanopeus on tiettyypistä riippuen keskimäärin 10–15 km/h. Jos pyöräletka alkaa pidentymään, hidastetaan vauhtia tai jätetään hetkeksi odottamaan.

Lain edellyttämiä turvavarusteita polkupyörässä ovat soittokello ja heijastimet edessä, takana, renkaissa ja polkimissa. Valoa tulisi käyttää hämärällä ja pimeässä. Pyöräretkemme ajoittuvat kesään ja valoisaan aikaan, joten olennaisin turvavaruste on omaan päähän sopivaksi säädetty pyöräilykypäri.

Kesällä tullaan tekemään pyöräillen yksi tai kaksi pidempää päiväretkeäkin. Niiden ajankohdista ja reiteistä tiedotetaan myöhemmin. Ehdotuksia retkikohteiksi otetaan mielellään vastaan. Tervetuloa mukaan.

Kesän 2013 viikkopyöräilyt

2.5 Tillolan kautta Radansuuhun (16 km)	11.7 Kauramaa–Kymmentaka–Kirkonkylä (29 km)
9.5 Helatorstain Urajärvipyöräily (43 km)	
16.5 Säaskjärvi–Haapakimola (29 km)	18.7 Saaranen–Rajamaa (23 km)
23.5 Kalmusaari (12 km)	25.7 Lyöttilän Kylänmäki (28 km)
30.5 Tillola–Inginmaa–Kuukso (30 km)	1.8 Säaskjärven ympäri (35 km)
6.6 Perheniemen Leirinmäki (25 km)	8.8 Mankalan kosket (31 km)
13.6 Hiisiö–Perheniemi (31 km)	15.8 Hiisiöistenlammi (23 km)
27.6 Järvenmäenlampi (35 km)	22.8 Sampola–Rieska–Jokue (22 km)
4.7 Toittila–Lyöttilä–Kirkonkylä (29 km)	29.8 Pukkikangas (12 km)

¹Suomen Kuntoliikuntaliitto, et al.. *Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 — Aikuisliikunta*. SLU:n julkaisusarja 6/2010. <http://www.slu.fi/liikuntatutkimus>



Itin Latu ry

Sampoianite 189
47400 KAUSALA