



**KÄVELYT SIVU 3**

# TURUN LATUVIESTI

**TURUN LATU RY:N JÄSENTIEDOTE 1/2020 TAMMIKUU**

# TALVIVAELLUS RUOTSIN JA NORJAN SUUR- TUNTUREILLE

Turun Ladun talvivaellus tehdään 28.3.-6.4.2020 Ruotsin ja Norjan Yliperän puuttomalle tunturialueelle, Kilpisjärveltä länteen. Alueen korkeimmat huiput kohoavat yli 1500 m:n.

Nopeasti vaihtuvat säät ja rajutkin tuulet edellyttävät hyviä varusteita ja koh-  
tuullista hiihtokuntoa. Retkellä yövytään lukituissa tunturituvissa. Erämaasta  
tullaan pois lauantaina aamupäivällä.

Retkelle lähdetään Turusta lauantaina 28.03.2020 illalla, paluu Turkuun on maa-  
nantaina 6.04.2020 aamulla. Retken hinta on 650 euroa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Mikko Nissilä GSM 040-835 1343,

mikko.nissila@dnainet.net



## HIHTOVIKKO YLLÄKSELLÄ

Turun Ladun hiihtoviikko 2020 hiihdetään viikolla 12 Ylläksen laduilla Äkäslompolossa. Latulaiset majoittuvat perinteisen Stenan Majan vieraanvaraiseen täysihoitoon.

Stenan ja Ylläksen ympäristössä on yli 300 km hyvin kunnostettuja ja selkeästi merkityjä laturia perinteiseen - ja luisteluhiihtoon. Ladut mutkittlevat seitsemän tunturin keskellä. Taukopaikkoja ja kahvitupia on 5 – 10 km:n välein.

Hiihtoviikolle lähdetään Turusta pe 13.3 illalla ja paluu Turkuun la 21.3 illalla myöhään. Hiihtoviikon hinta on 590 euroa, hintaan sisältyvät matkat tilausbussilla, aamupala mennessä, majoitus, aamiaiset sekä retkievät ja päivälliset Stenalla, mahdolliset bussikuljetukset viikolla, paluumatkan lounas ja opastus. Ilmoittautumiset Seppo Aarnio 0400 299 144, seppok.aarnio@gmail.com

# KÄVELY

Lajivastaava Jaakko Tilli  
puh, 0400 672 742  
s-posti jaakko.tilli@gmail.com

## Sauvakävelyt talvi/kevät 2020 Maanantai-illan kuntosauvakävelyt

Lähdöt klo 18.00

13.01 – 06.04	Ruissalo honkapirtti
20.04	Katariinanlaakso bussi 13 käänköpaikka
27.04	Halinen kalaportaat
04.05	Kurala Kylämäki pp
11.05	Ruissalo Kansanpuisto
18.05	Impivaara jalkapallohalli
25.05	Latumaja Purjetie 8 Turku Makkaran grillausta lenkin jälkeen Omat makkarat ja juotavat mukaan.

Liikutaan ulkoilureiteillä luonto- ja metsäpoluilla.

Myös rauhallisempi ryhmä.

Tiedustelut: Jaakko Tilli 0400 672 742

## Tiistai aamupäivän sauvailut

Ajalla 14.01 – 19.05.2020. Lähtö klo 10.00 Impivaaran jäähallilta Eskonkatu 1. Kesto noin 1h + alku- ja loppujumput. Omat sauvat mukaan. Liikutaan kevyen liikenteenväylillä, sekä metsä- ja luontopoluilla. Opastusta aloittelijoille 15 min. ennen lähtöä.

Tiedustelut: Hilka Kylämäki 050 3082 732



## Kevätretki Haunisten altaalle 26.05.2020

Lähtö Impivaaran jäähalleilta klo 10.00, kesto noin 4 tuntia. Varaa mukaan omat sauvat, eväät, juotavaa ja istuinalusta.

Tiedustelut: Hilikka Kylämäki 050 3082 732

# FRISBEEGOLF

Lajivastaava Ari Tähtkäpää

puh. 0400 825 303

s-posti: ari.tahkapaa@hotmail.com

## Frisbeegolf aloitus 25.4.2010 klo 13

Turun Ladun vetämä frisbeegolf käynnistyy huhtikuussa koko perheen ”Laji tutuksi”-tapahtumalla. Kaarinan keskusliikuntapuiston hiekkakentällä järjestetävässä tapahtumassa käydään läpi frisbeegolfin perusteita niin kiekon käsittelyä kuin heittotapojaakin. Turun Ladun irtokoreihin harjoitellaan eri puttaustapoja. Tapahtuma on maksuton ja tarkoitettu kaiken ikäisille, taaperosta senioriin. Omia kiekkoja ei tarvita mutta saa ottaa mukaan. Sopivin ryhmien kierretään muutama väylä, selvennetään lajin etikettejä ja kerrataan opittuja asioita käytännössä. Kokeneemmat voivat kiertää kaikki 12 väylää.



Kausi jatkuu toukokuusta maanantaisin klo 18 ja keskiviikkoisin klo 12 lähiseudun frisbeegolfradoilla. Heinäkuussa pidetään taukoa ja kausi päättyy syyskuun lopulla. Radan kiertäminen kestää 1,5-2 tuntia riippuen heittäjien taitotasosta ja väylien lukumäärästä (9-18). Kevätpuolen tarkempi ohjelma ratatietoiseen julkaistaan Turun Ladun verkkosivuilla Tapahtumakalenterissa sekä Latuviestissä. Tapahtumista kerrotaan myös Turun Ladun Facebook-sivuilla sekä Turun Sanomien menovinkeissä ja muissakin medioissa mahdollisuuksien mukaan. Suomen Latu järjestää frisbeegolfista ohjaajakoulutusta. Seuraava koulutus on Helsingissä 18.4. Koulutukseen on haku käynnissä. Toinen koulutus on Lieksassa elokuussa 8.8. Lieksassa on myös Suomen Ladun frisbeegolfin mestaruuskisat seuraavana päivänä. Mikäli olet kiinnostunut frisbeehjaajaksi ota lajivastaavaan yhteyttä. Koulutukset ovat ilmaisia yhdistyksen jäsenille.

Tietoa frisbeegolfista löytyy mm. Suomen Ladun verkkosivuilla lajitiedoista. Kaikki Suomen frisbeegolfradat löytyvät sivuilta [www.frisbeegolfradat.fi](http://www.frisbeegolfradat.fi).



## Frisbeegolftapahtumat 2020 alkuvuosi

27.04	18.00	Urheilupuiston frisbeegolfrata	Urheilupuisto, Turku
04.05	18.00	Urheilupuiston frisbeegolfrata	Urheilupuisto, Turku
06.05	12.00	Haunisten frisbeegolfrata	Santaojantie 74, Hauninen, Raisio
25.04	13.00	Kaarinan Keskurin frisbeegolfrata	Erotuomarinkatu, Kaarina
<b>laji tutuksi</b>			
11.05	18.00	Pansion DiscGolfPark	Hyrköistentie 26, Pansio, Turku
13.05	12.00	Aninkainen frisbeegolfpuisto	Luolavuorentie 51, Turku
18.05	18.00	Pansion DiscGolfPark	Hyrköistentie 26, Pansio, Turku
20.05	12.00	Liedon frisbeegolfrata	Urheilutie 2, Lieto
25.05	18.00	Päällistönmäen frisbeegolfrata	Päällistönmäentie, Rusko
27.05	12.00	Suopelto DiscGolfPark	Rimpikuja 1, Naantali
01.06	18.00	Kaarinan Keskurin frisbeegolfrata	Erotuomarinkatu, Kaarina
03.06	12.00	Lausteen frisbeegolfpuisto	Hiihtomajanpolku, Turku
08.06	18.00	Kaarinan Keskurin frisbeegolfrata	Erotuomarinkatu, Kaarina
10.06	12.00	Nunnan frisbeegolfrata	Littoistentie 407, Kaarina
15.06	18.00	Lausteen frisbeegolfpuisto	Hiihtomajanpolku, Turku
17.06	12.00	Maskun frisbeegolfrata	Ruskontie 51, Masku
22.06	18.00	Lausteen frisbeegolfpuisto	Hiihtomajanpolku, Turku
24.06	12.00	Vahdon frisbeegolfrata	Urheilutie, Vahto
29.06	18.00	Kaarinan Keskurin frisbeegolfrata	Erotuomarinkatu, Kaarina

# MAJATOIMINTA

Majaemäntä Marjatta Kärkkäinen

puh. 0400 520 535

s-posti: marjatta.karkkainen10@gmail.com

## Jos sattuu käymään niin,

että Lounais-Suomeenkin saataisiin lunta, niin Turun Latu tarvitsee henkilöitä, jotka voivat olla Latumajalla palvelemissa hiihtäjiä. Tehtäviin kuuluu hoitaa tarjoilu- ja muita tehtäviä. Päivittäinen palveluaika on noin viisi tuntia. Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi Kirsti Ermelle.

Yhteystiedot: puh. 040 538 4140, s-posti kirsti.erne@gmail.com

## Jos sattuu käymään niin,

että Lounais-Suomeenkin saataisiin lunta, niin Turun Latu tarvitsee henkilöitä, jotka hallitsevat moottorikelkalla ajon. Latumajalla tehdään ladut yhdistyksen omistamilla moottorikelkoilla ja latukelkalla.

Ladut ajetaan Pomonrahkalta latumajalle määrättyä reittiä pitkin.

Jos sinulla on moottorikelkan ajo hallinnassa, niin ilmoittaudu Erkki Tuomiselle latujentekijäksi.

Jos moottorikelkalla ajo ei ole hallinnassa, mutta haluat edistää ”apuhommissa” latujen tekoa, niin ota tässäkin tapauksessa yhteyttä Erkki Tuomiseen.

Yhteystiedot: puh. 050 337 1139 tai sähköposti erkki.k.tuominen@gmail.com



# SENIORITOIMINTA

Majaemäntä Marjatta Kärkkäinen

puh. 0400 520 535

s-posti: marjatta.karkkainen10@gmails.com

## Elä-Majapäivät

Turun Ladun latumajalla 29.1., 26.2., 25.3. ja 29.4. alkaen klo 14.00

## Mikäkö on ELÄ-MAJA päivä ?

Se on eläkeläisten majapäivä, eli esimerkiksi eläkeläisille ja muuten oloneuvoksenä kotona oleville tarkoitettu iltapäiväkahvin merkeissä tapahtuva tapaaminen.

# OHJAAJAKOULUTUS 2020

Itse koulutus on maksutonta. Turun Ladun hallitus hyväksyy kursseille lähtijät. Se päättää myös miten osallistujalle maksetaan matka-, majoitus- ja ateriakuluja. Ohjaajakoulutus on Suomen Ladun organisoimaa.

Jos haluat kulutukseen, ota yhteyttä lajivastaavaan tai puheenjohtaja Erkki Tuomiseen. Yhteystiedot ovat tämän tiedotteen loppupuolella,

## **Frisbeegolfin ohjaajakoulutus**

18.4. Helsinki

8.8. Lieksa

## **Polkujuoksun ohjaajakoulutus**

19.4. Helsinki

25.4. Tampere

## **MTB-alkeisohjaajakoulutus**

23.-24.5. Espoo

## **Rakastu retkeilyyn vertaisohjaajakoulutus**

21.3. Kuopio

28.3. Oulu

## **Metsämieli vertaisvetäjäkoulutus**

18.4. Jyväskylä

16,5 Tampere

## **Metsämörriohjaajien peruskurssi**

28.-29.3, Helsinki

## **Metsänvaeltajatoiminnan ohjaaja**

25.4 Helsinki

## **Muumien retkeilykoulun ohjaajakurssi**

21.3 Helsinki

## **Luonnossa kotonaan -peruskurssi**

20.-21.3 Helsinki

25.-26,4 Rauma

## **Tunteet hukassa -metsäseikkailukoulutus ja -työpaja**

20.-21.3. Turku



# LAPSI- JA PERHETOIMINTA

Lajivastaava Heini Salmi  
puh. 050 469 3581  
s-posti: heini.k.salmi@gmail.com

## Metsämörri-toiminta

Metsämörri on satuhahmo, joka innostaa lapset luontoon leikkimään, ihmettelemään, liikkumaan ja tutkimaan. Metsämörri-toiminta on suunnattu 1-7-vuotiaille lapsille perheineen.

Metsämörriin perheretket jatkuvat Räntämäen suunnalla seuraavasti:  
sunnuntai 2.2.  
sunnuntai 1.3.  
lauantai 4.4.

Lähtöpaikka Turun Kristillisen opiston P-paikalta, Lustokatu 7. Perheretkille lähdetään klo 10 ja se kestää noin kaksi tuntia.  
Mukaan reppuun eväät, istuinalusta ja säänmukainen vaatetus.

## Kiinnostaako metsämörri-toiminnan tai muun lasten- ja perhetoiminnan ohjaaminen?

Joukkoomme mahtuu aina lisää uusia ohjaajia mukaan lastentoimintaan. Keväällä on mahdollisuus käydä Turussa Tunteet Hukassa metsäseikkailun työpaja 21.3.2020. Lisäksi muilla paikkakunnilla on tarjolla metsäveltaja- ja metsämörri-ohjaajakursseja. Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä metsämörri@turunlatu.fi.

## Unelmien Perheliikuntapäivä

Unelmien Perheliikuntapäivää vietetään 9.5.2020  
Päivä toteutetaan yhteistyössä Varsinais-Suomen Sydänpiirin, Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen ja Turun sydänyhdistyksen kanssa.  
Lisäksi tiedossa on perheretki Pukkipaloon.

Lisätietoja seuraavassa Latuviestissä  
Seuraa myös tiedotusta Turun Ladun nettisivuilla sekä facebook-sivulla.





# TURUN LATU RY

Perustettu 1.10.1956

Suomen Ladun jäsenyhdistys

Y-tunnus 0142277-4

Pankkiyhteys: FI63 4108 0010 3729 13



**Latumaja:**  
**Verkkosivut:**  
**Facebook:**  
**Latuviesti:**

Purjetie 8, 20360 Turku

[www.turunlatu.fi](http://www.turunlatu.fi)

<http://www.facebook.com/TurunLatu>

ISSN 0780-7910

Vastaava toimittaja Erkki Tuominen

Kustantaja Turun Latu ry

Taitto M.Kokko/Aboa Ohjelmistot Ky

Painopaikka Painotalo Painola Kaarina

Latuviestin 2/20 aineistopäivä on 3.3.2020



# TURUN LADUN HALLITUS 2020

Puheenjohtaja	Erkki Tuominen Päiväläisenkatu 6 B 3, 20780 Kaarina Tiedotus erkki.k.tuominen@gmail.com	☎ 050 337 1139
Varapuheenjohtaja	Helge Varjonen helge.varjonen@pp.inet.fi	0400 523 428
Sihteeri	Marja-Liisa Tuominen mais.a.tuominen@gmail.com	0400 354 129
Taloudenhoitaja	Aki Salmi Retkeily aki@rinkkasatien.fi	☎ 050 341 5320
Jäsens sihteeri	Sirkka Kataja sirkka.kataja@gmail.com	☎ 040 867 3955
Jäsen	Seppo Aarnio seppok.aarnio@gmail.com	☎ 0400 299 144
Jäsen	Marjatta Kärkkäinen Majatoiminta marjatta.karkkainen10@gmail.com	☎ 0400 520 535
Jäsen	Joonas Siivonen Pyöräily joonas.siivonen@gmail.com	☎ 040 845 5240
Jäsen	Ari Tähtäpää Frisbeegolf ari.tahkapaa@hotmail.com	☎ 0400 825 303

## Lajivastaavat:

Kävelytoiminta	Jaakko Tilli jaakko.tilli@gmail.com	☎ 0400 672 742
Lapsi- ja perhetoiminta	Heini Salmi heini.k.salmi@gmail.com	☎ 050 469 3581

Turun Ladun toiminta tapahtuu vapaaehtoisten voimin. Lajivastaavat, ohjaajat ja hallituksen jäsenet eivät saa mitään palkkiota toiminnastaan.

Turun Latu ei ole kilpaurheiluseura. Sen tarkoitus on saada mahdollisimman monen kansalaisen tavaksi ulkoilun ja liikunnallisen elämäntavan. Tätä toteutetaan järjestämällä kaikenikäisille liikunta-aktiiviteetteja sekä tuomalla eri lajivaihtoehtoja esille.

# KUTSU TURUN LADUN KEVÄTKOKOUS

Turun Latu ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään torstaina 26.3.2020 klo 18.00 yhdistyksen latumajalla, Purjetie 8 Turku.

Kokouksessa käsitellään tilikautta 2019 koskeva tilinpäätös, toimintakertomus ja toiminnantarkastajien lausunto, päätetään tuloslaskelman ja taseen vahvistamisesta sekä päätetään tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille tilivelvollisille.

Kokoukselle käsiteltäväksi tarkoitettusta asiasta on tehtävä kirjallinen esitys hallitukselle viimeistään 26.2.2020. Esityksen voi lähettää osoitteeseen Turun Latu, Purjetie 8, 20360 Turku tai sähköpostilla erkki.k.tuominen@gmail.com

## TURUN LADUN JÄSEN

### 1. ILMOITA JÄSENTIETOSI

Jäsenrekisterissä on tietoja osoitteestasi, sähköpostiosoitteestasi ja puhelinnumerosi. Ilmoita, jos niissä on tapahtunut muutoksia. Jos olet epävarma ovatko tietosi ajantasaisia, niin ilmoita silloinkin tietosi. Useimiten puutteellisia ovat sähköpostiosoitteet.

Voit tehdä ilmoituksen Suomen Ladun verkkosivulla.

Osoite on <https://www.suomenlatu.fi/jasenpalvelut/palvelukortti.html>

Toinen vaihtoehto tietojen antamiseen on lähettää ne sähköpostilla osoitteeseen [sirkka.kataja@gmail.com](mailto:sirkka.kataja@gmail.com)

### 2. LATUVIESTI VAIN SÄHKÖISENÄ

Jos haluat Latuviestin tulevan vain sähköisenä sähköpostilla, niin ilmoita siitä osoitteeseen [erkki.k.tuominen@gmail.com](mailto:erkki.k.tuominen@gmail.com)

## MITEN TURUN LADUN JÄSENEKSI?

Turun Ladun jäseneksi voit liittyä Suomen Ladun verkkosivujen kautta tai yhdistyksen tapahtumissa. Verkkosivujen kautta liittymiseen pääset osoitteessa <https://www.suomenlatu.fi/osallistu/liity-jaseneksi.html>

### Jäsenmaksut 2020

Henkilöjäsen	26 e
Rinnakkaisjäsen	16 e
(1. jäsen toisessa yhdistyksessä)	
Perhejäsenmaksu	32 e
(samassa osoitteessa asuvat)	
Nuoriso- ja opiskelijajäsen	10 e



SUOMEN LATU

# TOIMINTAKALENTERI

Toimintakalenterin löydät osoitteesta [www.turunlatu.fi](http://www.turunlatu.fi)

## HALLITUKSEN PALSTA

### Ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa edistämään

Kun ehdotetaan liittymään johonkin yhdistykseen, niin onko oikea kysymys: Mitä minä siitä hyödyn? vaiko Mitä sen yhdistyksen tarkoitus on? Molemmat ovat ihan perusteluja kysymyksiä. Itse olen aina pitänyt ensisijaisena viimeistä. Olen liittynyt yhdistyksiin, koska olen halunnut olla yhdistyksessä tukemassa sen tarkoituksen toteutumista. Turun Latuun liityin kun minua miellytti sen tarkoitus, joka nykysäännöissä määritellään kaikenikäisten ulkoilun ja liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Tämän tarkoituksen toteutumista haluan edistää.

Yksinkertaisemmin sen voi tehdä maksamalla vuosittaisen jäsenmaksun. Kun sen avulla saa esim. Latu ja Polku -lehden, niin se on jo extraa. Mutta tarkoitusta voi edistää voimallisemmin esim. ottamalla yhdistyksessä jonkin lajin ohjaajan ja vetäjän homman.

Myös toimimalla ns. luottamushenkilönä, joka esim. yhdistyksen hallituksen jäsen on, edistää yhdistyksen tarkoituksen toteutumista.

Niin ohjaajiksi kuin luottamushenkilöiksi tarvitaan uusia henkilöitä. Toisaalla tässä tiedotteessa esitellään ohjaajakoulutuksia eri lajeihin. Ne mahdollistavat matalan kynnyksen lähdön yhdistyksen ohjaajatoimintaan.

Erkki Tuominen  
puheenjohtaja



# TALVIUINTI

Talviuinti on edullinen, sosiaalinen ja luonnonläheinen harrastus, joka saa veren kiertämään, hormonit liikkeelle ja terveyden kukoistamaan. Laji tarjoaa sekä turvallista extremeä että rentouttavaa mindfulnessia.

Talvella uimisesta alkoi kehittyä terveysliikuntalaji 1980–90-lukujen taitteessa. Viime vuosina laji on noussut yhdeksi suosituimmista kunto- ja terveysliikuntalajeista. Jopa 100 000 suomalaista harrastaa sitä läpi talven kaikissa luonnon järvissä ja merissä, jotka pysyvät auki. Lajin kokeilijoita on yli puoli miljoonaa.

Vaikka avannossa pulautamisesta ei tule edes hiki, se on todellinen terveysliikuntalaji. Jo muinaiset kreikkalaiset ja roomalaiset ovat hoitaneet sairauksiaan kylmällä vedellä. Kylmässä vedessä talviuimarin verenpaine kohoaa aluksi, mutta perusverenpaineen on havaittu laskevan säännöllisen talviuinnin avulla. Talviuinnin on todistetuksi todettu auttavan ainakin kipuihin, parantavan kylmään sopeutumista sekä yleistä terveydentilaa ja nostavan hieman elimistön antioksidanttitasoa. Antioksidantit ovat välttämättömiä elimistön terveenä pysymiselle.

Todennettujen terveysvaikutusten lisäksi talviuimareiden omasta mielestä harrastus lisää terveyttä. Suomen Ladun TNS Gallupilla vuonna 2010 tehdyn kyselyn mukaan yli 60 prosenttia vastaajista koki stressin ja flunssien vähentyneen. Yli 30 prosentin mielestä talviuinti auttoi myös särkyihin ja paransi unen laatua. Talviuinti ei ole kuitenkaan pelkästään luonnollista terveydenhuoltoa, vaan myös sosiaalinen tapahtuma.

1. Välineiksi riittää uima-asu ja siirtymistä varten tossut. Urheiluliikkeistä voi hankkia myös lajiin tarkoitettut neopreenitossut- ja hanskat. Päähineen käyttö on suositeltavaa.
2. Ota aina kaveri mukaan uintireissulle.
3. Lämmittele lihakset ennen uintia liikunnalla. Hiihto tai sauvakävely ovat tähän hyviä lajeja.
4. Kylmä vesi vaikuttaa eri tavalla eri ihmisiin, joten jokaisen on hyvä opetella itselleen sopiva aika kylmässä vedessä pulikointiin ja käyntikertojen määrä.
5. Ensimmäisellä kerralla on suositeltavaa vain kastautua kylmässä vedessä. Kylmyys aiheuttaa vaaratonta, mutta inhottavan tuntuista hengen salpautumista. Siihen tottuu ajan myötä ja aikaa voi tällöin pidentää.
6. Avannon ja saunan välinen lämpötilaero on suuri. Se aiheuttaa sydämelle kovan rasituksen ja verenpaineen vaihtelu voi aiheuttaa huimaavan tunteen.
7. Kylmä vesi kangistaa nopeasti, joten lihasten toimintaa kannattaa tarkkailla jatkuvasti.
8. Kylmään veteen ei tule hypätä pääedellä. Päätä ei ole suositeltavaa edes kastella, koska se lisää alilämpöisyyden riskiä.
9. Uinnin jälkeen lämmittele maltilliseen tahtiin, pue lämpimästi päälle ja nauti tarvittaessa lämmintä juomaa.
10. Noudata talviuintipaikan ohjeita.
11. Hyvässä talviuintipaikassa on avannon lisäksi lämmin pukusuoja

12. Avantoon/ kylmään veteen ei tule mennä alkoholin vaikutuksen alaisena, flunssaisena, kuumeisena tai muuten sairaana. Talviuinnin aloittamisesta tulee keskustella lääkärin kanssa, jos kärsii sydän- ja verisuonisairauksista
13. Mieti jo etukäteen, kuinka paikalle hälytetään apua. Hätätilanteen sattuessa, soita heti hätänumeroon 112.
14. Kylmässä vedessä uiminen kiihdyttää aineenvaihduntaa ja aiheuttaa helposti nestehukan. Uimisen jälkeen kannattaa juoda rauhallisesti 2,5 desilitraa vettä jokaista avannossa vietettyä minuuttia kohden.



**HUOMIO!** Myös lapset voivat käydä uimassa kylmässä vedessä, mutta heitä tulee valvoa valppaasti. Kylmän veden aiheuttama sokkitila voi saada hätäntyneen lapsen, miksei aikuisenkin, unohtamaan uimataitonsa.

Suomen Ladun talviuintiohjeen löytää osoitteesta:

[https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/talviuinti/talviuinnin-julkiset-tiedostot/talviuintiopas\\_netti.pdf](https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/talviuinti/talviuinnin-julkiset-tiedostot/talviuintiopas_netti.pdf)

Tietoa Turun talviuintipaikoista löydät osoitteesta: <http://www.turku.fi/vapaa-aika/liikunta/ulkoliikunta/talviuintipaikat>

Kaarinan talviuintipaikoista löydät tiedot osoitteesta: [https://www.kaarina.fi/liikunta\\_ja\\_ulkoilu/ulkoilualueet/fi\\_FI/avantouinti/](https://www.kaarina.fi/liikunta_ja_ulkoilu/ulkoilualueet/fi_FI/avantouinti/)

Talviuinti Naantalissa: [http://www.nps.fi/wp/?page\\_id=4261](http://www.nps.fi/wp/?page_id=4261)

# VAELLUS

Lajivastaava Aki Salmi

puh. 050 341 5620

s-posti: aki@rinkkasatiainen.fi

## **SYYSVAELLUS PAISTUNTUREILLA 21.8-30.8.2020**

Paistunturi on laaja ja yhtenäinen erämaa Pohjois-Lapissa. Lähdemme Utsjoelta. Syysvaellus on jatkoa aikaisemmalle Kevon vaellukselle, jolloin tutustuttiin alueen eteläisiin osiin.

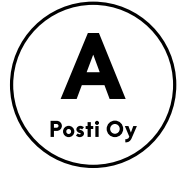
Erämaalle tyypillisintä maisemaa ovat tunturikankaat ja tunturikoivikot. Erämaan keski- ja pohjoisosalle on ominaista loivapiirteinen tunturiylänkö, jota syvään uurtuneet jokilaaksot rikkovat. Jokilaaksojen jylhänkauniit ja vehmaat tunturikoivikot luovat jyrkän vastakohtan paljakan puuttomalle karuudelle. Koska ylänkö on lähestulkoon puutonta, on eräretkeilijän varustauduttava vaikeisiin olosuhteisiin. Leiriytyminen puuttomalla ylängöllä kesäisen lumimyrskyn yllättäessä saattaa olla ongelmallista.

Osanottajat jakautuvat 7 - 10 hengen opasryhmiin, opasryhmistä muodostetaan 2 - 3 hengen telttä- ja ruokakunnat. Vaelluksella yövytään teltoissa, ruokailut retkikeittimistä. Vaellukselle osallistuminen vaatii säännöllisen liikunnan tuomaa kuntoa sekä omatoimisuutta itsensä sekä telttä- ja ruokaryhmänsä huollossa. Vaelluksen hinta on 230 euroa. Hintaan kuuluu matkat tilausbussilla, aamupala mennessä, sauna ja uinti vaelluksen päätyttyä, paluumatkalla buffet-ruokailu sekä opastus.

Lähtö Pe 21.8.2020 illalla ja paluu Turkuun Su 30.8 aamulla.

Lisätiedot lajivastaavalta.





Posti Green

## LIIKUNTAVIIKKO 21.8- 30.8.2020

Turun Latu järjestää 2020 liikuntaviikon Utsjoelle.

Utsjoen kirkonkylän alue Suomen pohjoispäässä on henkeäsalpaavan kaunista seutua. Jylhiä maisemia hallitsee kaksi suurta jokea sekä niitä ympäröivät tunturit. Jyrkkärinteisessä laaksossa virtaava Utsjoki laajenee välillä pieniksi järviksi ja laskee Tenoon kirkonkylän kohdalla.

Utsjoen alueella on päiväretkikohteiksi sopivia reittejä. Lisäksi teemme päivän bussimatkan Varanginvuonolle. Päivittäin retkeilemme maastossa eväsreppun kanssa.

Majoitus Lomakylä Vallen mökeissä Tenon törmällä. Mökeissä kaksi kahden hengen huonetta tuvalla ja saunalla ym. keittiövarusteet. Ruokailut mökettäin omatoimisesti tai Vallen uudessa ravintolassa.

Matkan hinta on 575 euroa sisältäen matkat tilausbussilla, majoituksen, aamiaisen mennessä sekä ruokailun paluumatkalla ja opastuksen. Lähtö pe 21.8. illalla, paluu su 30.8. aamulla.

Oppaina Seppo Aarnio ja Marja-Liisa Tuominen.

Tiedustelut Seppo Aarnio [seppok.aarnio@gmail.com](mailto:seppok.aarnio@gmail.com) 0400 299144

