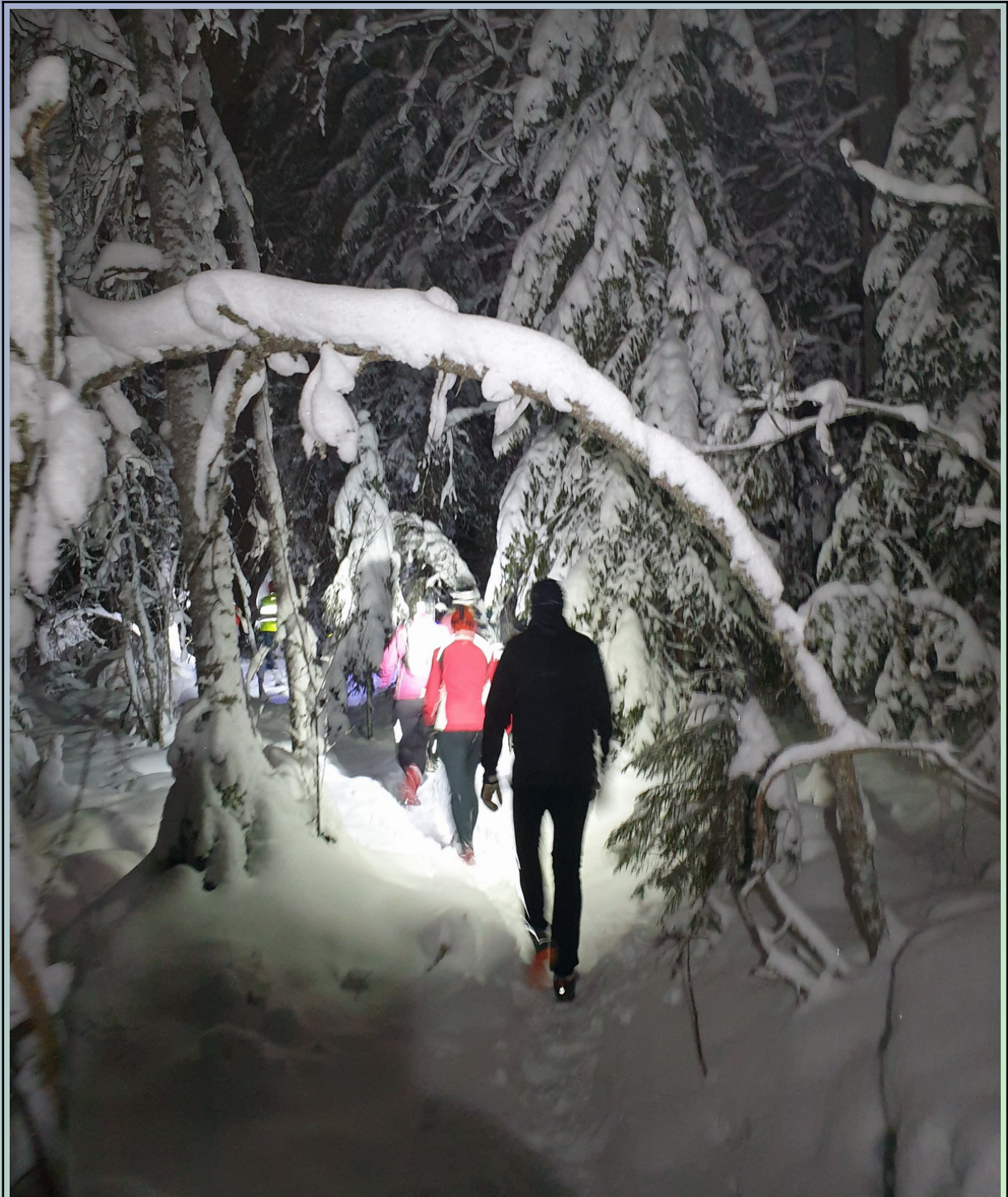


Kiisa



TIIRISMAAN LATU ry:n jäsenlehti nro: 1 helmikuu 2021



Johtokunta 2021

Puh.johtaja: Hannu Backman email:hannu.backman(at)phnet.fi 044 - 3320 232
Varapuh. joht. Anni Viljanen email:anni.viljanen(at)outlook.com 040 - 554 1561
Sihteeri: Päivi Virtanen email:paivivirtanen12(at)gmail.com 050 - 387 9664

Siskoliisa Keskiväli email:titi.keskivali(at)elisanet.fi 050 - 338 4391
Hannu Tuunanen email:hannu.tuunanen(at)phnet.fi 044 - 270 0462
Terhi Koivisto email:terhi.k.koivisto(at)gmail.com 0400 - 939 690
Jorma Kampman email:jorma.kampman(at)luukku.com 044 270 0105
Timo Riikonen email:timo.riikonen1(at)gmail.com 0400 - 498 618
Jarno Malaska email:malaska(at)gmail.com 040 - 737 6191
Helena Kämäräinen email:helena.kamarainen99(at)gmail.com 0400 - 325 290
varajäsenet:
Tiina Riikonen email:tiina.riikonen(at)iki.fi 050 - 560 1770
Mika Rantakari email:mika.rantakari(at)gmail.com 045 - 670 5557,

rah.hoitaja:

Helena Kämäräinen email: helena.kamarainen99(at)gmail.com 0400 - 325 290

tarv.hank:

Tiina Riikonen email:tiina.riikonen(at)iki.fi 050 - 560 1770

Kiisa:

Reino Koho email:kohoreino(at)gmail.com
jäsenasiat: Erämiehentie 8 15870 Hollola 0400 - 155 238

Tiirismaan Latu ry:n tili nro: FI85 4212 1120 0169 63

Jäsenasiaa

Jäsenetuja:

- Suomen Ladun jäsenenä saat jäsentuotteita ja kirjallisuutta jäsenhintaan.
- Alennuksia Suomen Ladun toimintakeskuksista ja matkapalveluista.
- Kansainvälisen retkeilymajakortin ja leirintäkortin jäsenhintaan.

Katso lisätietoja Latu ja Polku lehdestä

Tiirismaan Ladussa oli vuoden 2020 lopussa 1671 jäsentä.

Jäsenyyteen liittyvissä asioissa ota yhteyttä Reino Kohoon puh. 0400 - 155 238

Voit myös lähettää sähköpostin Suomen Latuun osoitteella

jasenpalvelu@suomenlatu.fi

Suomen Latu hoitaa keskitetysti jäsenrekisteriämme, puh. *09 8567 7450*

Tiirismaan Ladun omat internetsivut löydät osoitteesta: www.tiirismaanlatu.fi

Suomen Ladun osoite on: www.suomenlatu.fi.

Toinen koronavuosi!

Edellinen vuosi on mennyt ja uusi vuosi on saatu alulle aika synkeissä merkeissä, mutta tämän ei ole annettu vaikuttaa ulkoilutarjontaan. Polkujuoksuryhmän ovat venyneet vaan entistä pidemmiksi jonoiksi; onneksi Tiirismaan luontoon mahtuu paljon juoksijoita eikä tarvitse olla aivan toisten lähituntumassa.

Pontta ulkoilutukseen antoi Hollolan kunnan tunnustus meidän ihmisiä liikuttavasta panoksesta joista hyötyvät kaikki. Saamaamme tunnustusta juhlimme, kunhan tämä lähetyismiskielto helpottaa!

Tätä kirjoittaessani 7.2.2021 olimme todistamassa ihmisten todellista tarvetta ulkoilutapahtumiin eli Tiirismaan Ladun 52. laturetkeä. Kyllä raitis ilma ja hyvä sää maistui kaikille tapahtumaan osallistuneille.

Alkanut vuosi asettaa haasteita kaikille yhteisiä tapahtumia järjestäville.

Pyrimme kuitenkin aloittamaan aktiivisen ulkoilutuksen ja ihmisten liikuntatarpeen tyydyttämisen heti kun rajoitukset sen sallivat. Tuota odotellessa pitäkäämme itsestämme hyvää huolta .

Kevättä odotellessa, *Hannu*



Kuva: Tiina Riikonen

Kannen kuva: Hanna Keränen

Tulevia tapahtumia:

Huhtikuu

- ke 21.4.21 Yhdistyksen kevätkokous Rautakankareen majalla klo 18
 la 24.4. 21 Unelmien liikuntapolut; Salpausselän maastoliikuntapolkujen avajaiset.
 Ke 28.4.21 Rautakankareen majan talkoot klo 16 alkaen

Kevään ja kesän 2021 tapahtumia

vko 15/2021 Hiihtoviikko Kilpisjärvellä.

Tiedustelut Terhi Koivisto [terhi.k.koivisto\(at\)gmail.com](mailto:terhi.k.koivisto@gmail.com)

- la 28.8.21 Nuku yö ulkona Mukkulassa
 Vko 37 Ruskaviikko

Polkujuoksulenkit jatkuvat viikottain, ajat facebookissa

Maastopyörälenkit jatkuvat viikottain, ajat facebookissa

Muista tapahtumistamme ilmoittellemme Facebookissa ja nettisivuillamme.

Myllykieppi: varaukset Hannu Backman puh. 044 - 3320 232

Jäsenet: 30 €/vrk. (2 henk.) 10 €/ vrk. (lisähenk. Aikuiset)

5 €/ vrk. (lisähenk. lapset)

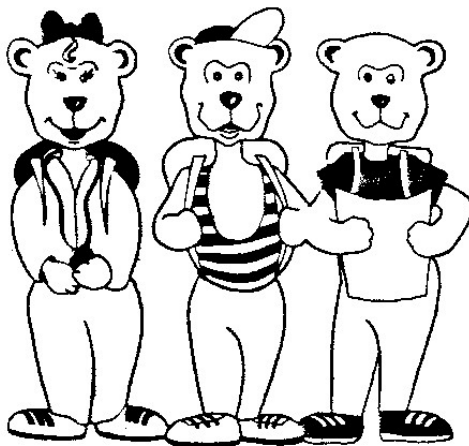
Yritykset ja yhteisöt 120 €/vrk

Rautakankare (vain kesäisin)

Anni Viljanen p. 040-554 1561 anni.viljanen@outlook.com

Jäsenryhmät 100€/vrk

Yritykset ja yhteisöt sopimuksen mukaan



Latulais-jumppaa

Latulaisten jumppa piti alkaa 12.1.2021 Möysän koulussa os. Hiljankuja 6. Tiistaisin klo16.30–17.30 mutta....

Koronatilanne on siirtänyt alkamista hamaan tulevaisuuteen!!

Sitten kun päästään alkamaan vetäjänä toimii viime vuodelta tuttu Artturi Verho. Tervetuloa kaikki aiemmin käyneet ja myös uusia jumppareita mahtuu mukaan. Nyt vain rohkeasti kuntoa kohottamaan!

Maksu 15 € syksy/15 € kevät.

Maksetaan Tiirismaan Latu ry:n tilille no FI85 4212 1120 0169 63.

Kevätkausi 12.01. – 27.04.2021

Talvilomaviikko 01.03. – 07.03.2021 (ei jumppaa)

Latu-huppareita

Tilaamme Helly Hansen huppareita Tiirismaan Ladun painatuksella. Selkään tulee mustalla Tiirismaan Latu since 1957 ja eteen sydämen kohdille Tiirismaan Ladun logo, sekin mustana. Hupparin väri harmaa oranssein terein. Hupullinen ja vetoketjutaskuilla. Lämmintä materiaalia. Koot S-XXL. Hintaa tulee n. 90€ riippuen tilausmäärästä. Tilaukset sähköpostilla: Helena.kamarainen99@gmail.com



Majataalkoot Rautakankareella

ke 28.4.21 alkaen klo 16.00

Majan siivoustalkoon. Sisätilojen siivous. Piha-alueen putsaus talven roskista. sekä mahdolliset puu-urakat.

Ota yhteys Hannuun osallistumisestasi. Hän osaa neuvoa tarvittavista työkaluista, joita voisit ottaa mukaan.

Tiirismaan Ladun kevätkokous ke 21.4.2021

Kokous pidetään Rautakankareen majalla klo 18. Rautakankareen maja löytyy Rautakankareelta Vesijärven rannasta, Rautakankareenkatu 33 (linja-auton päätepysäkiltä oikealle alas soratietä järven rantaan)

Kokouksessa käsitellään Yhdistyksen säännöissä kokoukselle määrätyt asiat:

- toimintakertomus vuodelta 2020
- tilinpäätös vuodelta 2020

Kahvitarjoilu!, tervetuloa!

Hallitus



Tunteet hukassa -metsäseikkailu perheille

Tervetuloa mukaan metsäseikkailulle etsimään tunteiden salaisuudet ja tunnesymbolit.

Kokoonnumme Tiiristuvalle (osoite: Keskikankaantie 27 A, Hollola) ma 19.4.2021 klo 17.30 .

Muut kerrat ovat alustavasti 26.4., 3.5. ja 10.5.

Lisätietoja **Siskoliisa Keskiväli**

email:titi.keskivali(at)elisanet.fi 050 - 338 4391

Tarkemmin tietoa Facebookissa ja kotisivuilla lähempänä ajankohtaa.



Unelmien liikuntapolut Salpausselällä

Salpausselkä Trails -maastoliikuntapolkureitistön avajaistapahtuma Lahden Vanhalla Raviradalla lau 24.4.2021.

Ohjelmassa alustavasti ainakin polkujuoksua, maastopyöräilyä, sauvakävelyä ja erilaisia lajiesittelyjä. Mahdollisesti pyörien koeajoa, ajotekniikkaopetusta, seurojen esittelyä yms. Yhteistyössä Lahden kaupungin ja mm. pyöräilyseurojen kanssa

Tapahtuma järjestetään kokoontumistilanteen salliessa.
Tarkempia tietoja kevään mittaan mm. www.tiirismaanlatu.fi

52. Tiirismaan Hiihto on hiihdetty "etälaturetkenä" erinomaisissa olosuhteissa.

KIITOS kaikille osallistujille

Erityiskiitos latuhuollosta Hollola ja Lahti sekä arvontapalkintoja lahjoittaneille yhteistyökumppaneillemme

Järvisen pyörä ja urheilu, CustomSki, OttoSki Palvelut ja Kitetirri

Kitos tietysti myös reitinmerkkaajille, Tiiristuvan ja kahvinuotion henkilökunnalle sekä virtuaalitapahtumaa järjestäneille vapaaehtoisillemme.



Kuva: Tiina Riikonen

VUODEN LIIKUNTATEKO 2020 Hollolassa



Puheenjohtaja Hannu Backman vastaanotti Hollolan Vuoden liikuntatekopalkinnon. "Hollolan kunnan kanssa on tehty yhteistyötä jo pitkään ja yhteistyö on toimivaa. Otamme tämän huomionosoituksen vastaan liikutettuina - meille on suuri merkitys sillä, että tekemäämme työtä arvostetaan myös kunnassa."

kuvaaja: Antti Hartikainen /Seutuneluset

ULKOILUN EDISTÄJÄ JO V:sta 1957

Tiirismaan Latu ry on ulkoilua ja ulkoilun olosuhteita edistävä yhdistys ja yksi seudun suurimpia matalakynnyksen liikuttajia. Tiirismaan Latu tarjoaa monenlaista ulkoilutoimintaa kaikenikäisille ihmisille ja ympäri vuoden. Erittäin aktiivista toimintaa järjestämme ohjattuina viikkolenkkeinä: säännölliset maastopyöräilylenkit v:sta 2015 lähtien ja polkujuoksulenkit v:sta 2018 lähtien sekä lisäksi sauvakävely- ja patikointilenkkejä. Yhdistys tarjoaa ohjaajilleen koulutuksia, jotta lenkkitoiminta on laadukasta ja turvallista. Ohjatut lenkit liikuttavat ennen kaikkea työikäisiä kuntalaisia ja siten toiminta on hyvinvointia, terveyttä ja samalla työkykyäkin edistävää. Säännöllisen toiminnan ohella Tiirismaan Latu järjestää perheille ja yksittäisille osallistujille suunnattuja ulkoilu-, retkeily- ja liikuntatapahtumia. Tiirismaan Hiihto - laturetkitapahtuman ohessa on aina järjestetty myös perheille suunnattu ulkoilupäivä (teema on vaihdellut Muumi, Angry Birds tms), enimmillään osallistujia on ollut yli 1000.

Kesällä 2020 järjestimme perheille ja retkeilystä kiinnostuneille maan suurimman Nuku Yö Ulkona -tapahtuman (yli 600 osallistujaa). Lisäksi yhdistyksen toimintaan sisältyy erilaisia ulkoliikunnan teematapahtumia ja pienimuotoisempaa ulkoilijoille ja/tai perheille suunnattua toimintaa aina vuodenajan mukaan. Latu tarjoaa myös mahdollisuuksia tutustua uusiin ulkoilulajeihin.

Yhdistys toimii vapaaehtoistyöllä ja silti lähes kaikki toiminta on osallistujille maksutonta ja jäsenyydestä riippumatta kaikille avointa.

USEITA MERKITTÄVIÄ LIIKUNTATEKOJA VUODEN 2020 AIKANA

Kevällä 2020 Covid-19:sta aiheutuneessa erityistilanteessa ohjatut viikkolenkit ja muut järjestetyt tapahtumat piti tilapäisesti lopettaa. Samaan aikaa ulkoilun tärkeys jokaisen hyvinvoinnille nousi huomattavasti. Myös uusia ja kokemattomampiakin ihmisiä tuli ulkoilun pariin, joten ohjaaminen ja järjestetty ulkoilutoiminta olisi ollut erittäin tärkeää. Tiirismaan Ladussa kehitettiin ratkaisuksi kannustaa ja auttaa ulkoilijoita ja kuntoilijoita liikkumaan luonnossa: metsäpoluista merkittiin nauhamerkeillä tilapäisiä polkulenkkejä, joita ihmiset saattoivat kulkea omatoimisesti. Näistä ns. PopUp-poluista tulikin hyvin suosittuja: polkuja kuljettiin niin kävellen, juosten kuin maastopyöräillen, jokainen oman aikataulunsa mukaan ja omalla tahdillaan. Näin kannustettiin "eksymispelkoisiakin" menemään luontoon liikkumaan ja samalla tutustumaan omaan lähiympäristöönsä. Koronan myötä tulleet uudetkin ulkoilijat rohkaistuivat omatoimiseen liikuntaan, kun tarjolla oli merkityt polut. Aina parin viikon välein merkattiin uusi reitti, joten liikkumismotivaatio säilyi, kun aina oli tarjolla uusi kohde. Moni innostuikin ihan uudella tavalla kuntoilusta ja ulkoilusta - yksin, kaverin kanssa tai perheen kanssa. Poluilla tapasi kaikenikäisiä ja kaikenkuntoisia liikkujia ja kaikki olivat tyytyväisiä tällaiseen "uuteen liikuntapalveluun", kun koronan takia moni muu harrastus oli jäissä ja kaivattiin aktiviteettaja. PopUp-polkujen avulla saatiin myös hiukan purettua ruuhkia ajoittain ruuhkaisilta ulkoilu- ja lähireiteiltä, mikä sekkin oli koronatilanteessa eduksi.

Vuonna 2020 Tiirismaan Latu teki muitakin ulkoiluolosuhteita edistäviä hankkeita: keväällä valmistui jo toinen Mobo-suunnistusrata Hollolaan. Mobo-suunnistus on "digitaalinen kiintorastiverkosto", jossa suunnistus tapahtuu puhelinsovelluksena saatavan suunnistuskartan avulla. 2020 valmistui Tiilikankaan Mobo-rata (lähtö Tiilikankaan koululta) ja jo muutama vuosi aiemmin Tiirismaan Mobo-rata (lähtö Tiiristuvalla). Mobo-suunnistus on maksuton ja "aina auki" oleva omatoiminen liikuntaharrastus, joten sekkin sopii hyvin poikkeusajan liikunnaksi. Ratoja on ympäri maailman (Suomessa n 350 kpl). Nämäkään radat eivät maksa kunnalle tai kuntalaisille mitään, vaan Tiirismaan Latu tarjoaa liikuntamahdollisuuksia kaikille omalla talkootyöllään ja kustannuksellaan.

Vuoden 2020 aikana Tiirismaan Latu on yhteistyössä Lahden kaupungin kanssa tuottanut uuden maastoliikuntapolkujen verkoston. Nyt tarjolla on yhteensä n 25 km uusia merkittyjä metsäpolkuja sekä niihin liittyvät sähköiset kartat ja nettisivut. Maastoliikuntapolkujen reitit kulkevat osin Hollolan kunnan puolella, ja kaikki nämä reitit ovat hyvin hollolalaisten liikkujien saavutettavissa.

Tiirismaan Ladun vapaaehtoistyöpanoksella tuotettiin jälleen kaikille avoimia ja maksuttomia uusia liikuntamahdollisuuksia. Tälläkin toiminnalla Tiirismaan Latu vastaa poikkeusajan vuoksi kasvaneeseen ulkoilupaikkojen tarpeeseen ja entistä suuremman ulkoilijamäärän kannustamiseen omatoimisen ja siten terveellisen ja turvallisen liikunnan pariin.

Tiirismaan Latu on siis monella joustavalla ja innovatiivisella tavalla edistänyt hollolalaisten liikuntaa tänä haasteellisena vuonna 2020, jolloin ulkoilun merkitys koko yhteiskunnassa on kasvanut ennenkuulumattoman suureksi.

PITKÄT PERINTEET HOLLOLALAISTEN LIKUTTAMISESSA

Hollolalaisuus on Tiirismaan Ladun toiminnan ytimessä. Parhaat ulkoilumaastomme ja toimintapisteistämme kaksi sijaitsevat Hollolassa (Tiiristupa ja Myllykieppi). Yhdistys (per. 1957) on alusta lähtien toiminut Lahden ja Hollolan alueilla. Yhdistys on järjestänyt jo yli 50 kertaa Tiirismaan Hiihto -laturetken ja aina Hollolassa. Maksuton laturetkitapahtuma on tehnyt alueemme hienoa latuverkostoa tutuksi myös vieraspaikkakuntalaisille hiihtäjille. Mehukioski Tiiristupa on talkoilla ylläpidetty lisäpalvelu kaikille alueemme hiihtäjille ja nuotiopaikkoineen se tuo ulkoilijoille ja perheille sosiaalisen taukopaikan hiihtolenkin varrella. Myös Tiirismaan Ladun somekanavilla viestitään Hollolan hiihtomahdoillisuuksista ja muista ulkoilumahdollisuuksista ja -tapahtumista. Esim facebook-sivuillamme on seuraajia on ympäri Etelä-Suomen.

Yhdistys voidaan rekisteröidä vain yhteen kuntaan ja 1957 Hollola oli vielä "pieni kirkonkylä", joten silloin kotipaikaksi valikoitui Lahti. Se ei kuitenkaan ole estänyt toiminnan painottamista Hollolan puolelle. Yhdistys ei saa julkista tukea kummaltakaan kunnalta. Myös yhdistyksen nimi viittaa Hollolaan ja alueen hienoihin ulkoilumahdollisuuksiin, joten nyt suuren ulkoilutrendin aikana Tiirismaan Latu on ansainnut Hollolan Vuoden liikuntateko -valinnan.

Tiirismaan Latu tekee paljon yhteistyötä kuntien ja eri tahojen kanssa. Hollolan kunnan ja Lahden kaupungin ohella tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat tänä vuonna olleet mm. Lahden Sydänyhdistys, Salpausselän Partiolaiset, Hollolan Avantouimarit ja paikalliset melonta- ja suunnistusseurat sekä Finlandia-hiihto.



Kuva: Mika Rantakari

'Paljasta polkusi nyt!

Tiirismaan Ladun polkujuoksuryhmässä on tällä hetkellä jo 420 jäsentä ja lisääkin sopii. Ihan huima määrä. Kiitos, kun olet tullut mukaan!

Olemme polkuilleet eri puolilla Lahden ja Hollolan seutua jo yli kolmen vuoden ajan, jolloin Tiirismaan Ladun ohjatut ja säännölliset polkujuoksulenkit ovat pyörineet. Salpausselällä, Tiirismaalla, Renkomäessä, Merrasjärvellä, Sietikassa, Hämeenkoskella jne. Onko kuitenkin vielä jokin alue, josta löytyisi aivan uusia reittejä?

Paljasta siis *salainen polkusi* meille. Voit ilmiantaa polkusi meille joko facebookin ryhmässä tai suoraan polkujuoksuohjaajille:

Helena Kämäräinen	0400 - 325 290	helena.kamarainen99(at)gmail.com
Iiris Sipi	044 984 4743	iiris.sipi(at)gmail.com
Virve Valkeavuori	040 587 2550	virvevalkeavuori2{at}gmail.com
Mika Rantakari	040 047 2135	mika.rantakari(at)gmail.com
Jarno Malaska	040 737 6191	malaska(at)gmail.com
Marjo Kuusilehto	040 556 7748	marjo.kuusilehto(at)gmail.com
Susanna Lamminpää	040 573 3731	lamminpaa.susanna(at)gmail.com



Suksien hionnat, voitelut, voiteet ja tarvikkeet, Peltosen Skin karvasukset sekä Suksenjäykkyyksmittarin myynti ja huolto.

Voidekoulutusta ja opastusta.

**OttoSki Palvelut, Vanha Messiläntie 7 15860 HOLLOLA
P. 0407399655/Jari**

Esittelyssä uusi polkujuoksuohjaaja Mika Rantakari Hollola Hämeenkoski

Olen aikaisemmin harrastanut eräretkeilyä ja vaeltamista (kaikkina vuodenaikoina) sekä perhoja heittokalastusta. Minulla on ollut kolme alaskanmalamuuttia, jotka kulkivat mukana pitkillä vaelluksilla.

Vuonna 2015 aloitin juoksemisen, tätä ennen olin juossut edellisen kerran peruskoulussa 80-luvun puolella välissä. Vuonna 2016 harrastuksiin tulivat mukaan pyöräily ja hiihto, vuonna 2017 kirkkovenesoutu. Osallistuin vuonna 2017 neljän eri lajin tapahtumissa pitkiin matkoihin.

Luonto ja luonnossa kulkeminen on minulle tuttua ja siirtyminen polkujuoksuun oli helppoa. Suoritin polkujuoksuohjaajakurssin 9/2020, tätä ennen olin ohjannut muutamia lenkkejä ja toiminut apuohjaajana. Pidän uusista poluista ja pitkistä lenkeistä, joko poluilla tai reippaista sauvakävelylenkeistä reiteillä missä saa riittävästi nousumetrejä.

Juoksun ja muiden kestävyyslajien aloittamisesta on lyhyt aika ja muistissa on hyvin aloittamisen vaikeudet. Itse harjoittelin intervalli ja mäkipetoja yhdistettynä lenkkeihin. Viikonloppu aamuisin tein pitkiä rauhallisia lenkkejä, joiden pituutta kasvatin pikkuhiljaa. Tällä hetkellä normaali pitkä lenkkini on noin 3 – 3,5 h.

Keväällä 2020 ostin maastopyörän, jota olen hyödyntänyt uusien polkujuoksureittien etsimiseen. Olen osallistunut myös Tiirismaan Ladun maastopyöräilyn tekniikka kurssille, yhteislenkeille ja pitkille ajeluille sekä ottanut osaa yhteen 50km:n MTB-kilpailuun.

Perheeseeni kuuluu vaimo Kristiina ja lapset Eveliina 10 v, Riia 8v ja Lauri 6v. Harrastusten ja lapsiperheen arjen sovittaminen yhteen ei ole aina helppoa, mutta onnistuu kuitenkin. Itselläni on tavoitteena, että polkujuoksua ja maastopyöräilyä voisi harrastaa lasten kanssa. Ohjaajilla on ollut kiinnostusta asiaan, mutta vielä tarvittaisiin muita perheitä mukaan!

Harrastaminen kannattaa aina, vaikka kelit eivät aina suosikaan. Ulkona oleva sade näyttää usein pahemmalta ikkunan takaa katsottuna. Joten lenkillä nähdään! Ja onnistuu se kuntoilun ja kestävyyslajien aloittaminen myöhemmälläkin iällä!



RUSKAMATKA VIKOLLA 37/ 2021 SAARISELÄN SUUNNALLE

Syksyn parhaaseen ruska-aikaan suuntaamme jälleen pohjoiseen, tällä kertaa Saariselän tuntureille ja UKK-puistoon. Maastoon voit lähteä Kiilopäältä tai Saariselältä. Jos on tarpeeksi kiinnostuneita pidempään vaellukseen, voi bussi viedä Rajajooseppiin asti, josta vaeltaen Kiilopäälle/ Tievatuvalle.

Päiväretkeilijöille on varattu majoitustilaa Kiilopäältä seuraavasti:

Retkeilyhostelli Ahopää 100 €/ 7vrk 2-4 hlön huoneessa. Kerrossängyt. WC:t ja kuivauskaappi käytävällä. Pieni yhteiskeittiö. Suihkut ja saunat käytössä päärakennuksessa päivittäin.

Lapin mökki 630 €/ 7vrk 2-4 henkilölle. Kerrossängyt, joissa leveä alapeti. Keittonurkkaus astioineen, mikrouuni, 2x sähkölevy, jääkaappi, kahvinkeitin, sauna/ suihku, wc, kuivauskaappi.

Hirsimökki 760 €/ 7vrk 2-4 henkilölle (hyvä 3:lle). Makuuhuone, levitettävä vuodesohva. Tupakeittiö, tv, kahvinkeitin, sähköliesi, mikrouuni, jääkaappi, takka, sauna/ suihku, wc, kuivauskaappi.

Liinavaatteet, pyyhkeet ja lähtösiivous kuuluvat kaikkiin majoitusvaihtoehtoihin, samoin mahdollisuus osallistua viikko-ohjelman mukaisiin retkiin (ennakkoon sovittaessa). Kaikkiin majoitusmuotoihin puolihoitopaketti, eli aamiainen ja päivällinen) 220 €/ 7 päivää.

Varaus on voimassa 10.3.2021 asti, ja edellyttää min 11 majoittujaa, joten teettehän varauksenne nopeasti.

Majoitusvaraukset Saariselältä omatoimisesti. Vaeltajille on varattu kotimatkaa edeltävälle yölle majoitus liinavaatteineen, ruokailut ja sauna Tievatuvalta hintaan 45 €/ hlö.

Lähtö pe 10.9.2021 Hollolan uimahallilta klo 19:30

Lahden matkakeskuksesta klo 20:00

Jyväskylän matkakeskuksesta noin klo 22:15

Paluu la 18.9.2021

Bussikuljetuksen hinta max 170 €/ hlö lähtijöiden määrästä riippuen. Maksutiedot saatte myöhemmin. Jo totuttuun tapaan pidetään elokuussa suunnittelupalaveri Messilässä.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: terhi.k.koivisto@gmail.com, 0400-939 690



Kuva: Terhi K (myös takakannessa)

Hyvät eväät kruunaavat reissun

Viikonloppuretkeily on mukava tapa irtautua arjesta. Päijät-Hämeen läheisyydessä on monta hyvää kansallispuistoa tai retkeilypaikkaa, jonne voi suunnata hehtisen työviikon päätteeksi. Viikonloppu retkeilyssä voi ja kannattaa panostaa eväisiin ja nauttia hyvää ruokaa pussiruuan sijaan, kun ei tarvitse suunnitella mahdollisimman kevyttä ruokaa mukaansa.

Retkiruuan suunnittelu on hyvä tehdä yhdessä. Hankinnat ja tarvikkeet on hyvä jakaa retkeilijöiden kesken sekä hyödyntää mukaan otettavia ruokia monella eri aterialla. Retkiruokien valmistelua kannattaa tehdä kotona, jotta metsässä ruuan valmistaminen kelissä kuin kelissä onnistuu helposti ja voi keskittyä luonnosta nauttimiseen.

Useammalla retkellä olemme ottaneet mukaan perjantai-iltaruuaksi hampurilaisia. Jauhelihapihvitaikinan voi tehdä valmiiksi pussiin, jotta pääsee suoraan paisto puuhiin. Hampurilaisen täytteet voi siivuttaa valmiiksi rasioihin, jolloin hampparin saa hetkessä kasattua omanlaiseksi. Suolakurkkuja, sipulia ja tomaattia laitamme usein mukaan reilusti, jotta niitä voi nauttia myös aamupalalla leivän, munien ja pekonin kanssa. Hampurilaisravintolan majoneesi ja ketsuppipussit kannattaa napata mukaan tulevia retkiä varten.

Tänä vuonna olemme tehneet pizzaa trangialla. Netistä löytyy useampi pizza ohje trangialle, joista saa hyviä vinkkejä tekemiseen. Aamupalan jälkeen lisätään pussiin jauhojen ja kuivahiivan sekaan vettä sekä oliiviöljyä. Pussissa aineet on helppo sekoittaa. Päivän kävelyn aikana taikina ”kylmänousee” ja on valmiina iltaruuan aikaan sopivasti. Taikina levitetään pussia apuna käyttäen leivinpaperin päälle trangian paistinpannun kokoiseksi. Leivinpaperin ja trangian paistinpannun väliin voi tehdä foliosta tikkuja, jotta lämmin ilma kiertää myös pohjan alla. Kun pohja alkaa olla alapinnalta valmiina, käännetään pohja. Paistuneen puolen päälle laitetaan pizzatäytteet ja jatketaan pizzan kypsentämistä foliokannen alla. Kun foliokannesta tekee pallomaisen ja mahdollisimman ison saa lämmintä mahdollisimman paljon kiertämään niin kuin uunissa. Valmiin pizzan nauttiminen valkoviini kanssa luonnon helmassa oli aikas luxusta. Alkosta saa ostettua pieniä puolen litran pahvipakkaukseen pakattua viiniä, joka hieman keventää kantamusta.



Näin korona aikaan riippumatto on oiva majoitusmuoto, kun pitää olla hieman etäisyyttä toiseen. Keväällä hyttysverkko ei ole tarpeellinen. Osassa riippumattoja on hyttysverkko integroituna kiinni, mutta tarvittaessa sellaisen voi hankkia erikseenkin. Kylminä öinä riippumattoon on hyvä laittaa makuualusta ja underplanket eli aluspeitto pitämään maasta nouseva kylmä poissa. Jos riippumatossa on tuplapohja, pysyy makuualusta paremmin paikoillaan nukkumisen aikana. Kirkkaana yönä tarpia eli katetta ei tarvitse ja silloin voi nukahtaa tähtiä katsellessa. Tuulisessa kelissä tarpilla antaa hieman suojaa. Kaikin puolin riippumatossa nukkuminen on mukavaa. Makuualustan paksuudella voi vaikuttaa, kuinka pussimaiseksi tai tasaiseksi nukkumisalustan saa. Erilaisia alustoja kannattaa kokeilla riippumatossa, jotta löytää itselleen sopivan ratkaisun.

Riippumattoa käyttäessä on hyvä muistaa käyttää puunhalaajia, jotta puut eivät vaurioidu. Kotikutoisesti puunhalaajat saa riippumaton narujen alle vaikka ohuesta makuualustasta suikaleesta. Riippumattoilussa pärjää hyvin vaikka ticket to moon – riippumatolla. Retkeilykäyttöön myytävissä riippumatossa asento on suurempi, joka vaikuttaa nukkumisasentoon positiivisesti. Jos on mahdollisuus kokeilla erilaisia riippareita löytää varmasti itselleen mieluisen yksilön missä riippua yön yli.

Retkiterveisin, Piia ja Hanna

Kuva: Hanna K

Liike saa aikaan terveyttä

Terve ja onnellinen ihminen voi hyvin ja jaksaa toteuttaa itseään. Terve ihminen kokee elämän haasteeksi ja pyrkii hyödyntämään ympärillään olevia voimavaroja. Antonovsky (1976) toteaaakin jo monia vuosikymmeniä sitten, että terveys ei ole ihmisen elämän päämäärä vaan voimavara. Myönteinen elämänsäsenne auttaa ratkaisujen löytymiseen. Asioilla on tapana järjestyä. Antonovskyn salutogeeninen malli lähestyy terveyskäsitettä kysymyksellä: Mikä saa aikaan terveyttä? Salutogeeninen malli tarkoittaa keskittymistä ihmisen terveyttä tukeviin tekijöihin sairautta aiheuttaviin tekijöihin verrattuna. Koettu terveys suojaa ihmistä haitallisilta tekijöiltä. Omaa hyvinvointia voi edistää monella eri tasolla, niin yksin kuin yhteisöissä. Ihmisen toiminta on pääosin omaehtoista ja vapaaehtoista. Poikkeusaikojen kokoava ja ohjattu toiminta on ollut rajoitettua.



Viime keväänä Lahden ja Hollolan seudun alueella vaikuttava yhdistys Tiirismaan Latu reititti erilaisia pop up polkuja.

Vapaaehtoisten yhdistysaktiivien merkatut polut korvasivat kokoavan liikuntatoiminnan tauon ajaksi. Tästä kiitoksena yhdistys palkittiin Hollolan Vuoden 2020 liikuntateko - palkinnolla.

Rajoitusten jatkuessa ulkoliikunnalle on tilausta. Ohjattuja viikoittaisia polkulenkkejä järjestetään edelleen, mutta pienemmissä ryhmissä, terveenä ja turvavälein. Lenkillä yhdistyvät niin oman kunnan ja terveyden edistäminen kuin myös yhteisöllinen kohtaamisen kokemus. Lenkit juostaan maltillisella vauhdilla, jotta iloinen rupattelukin onnistuu. Tänä vuonna Hollolan ja Lahden seudulle on merkattu pysyviä polkureittejä, jotta jokainen voi itsenäisesti käydä turvallisesti lenkkeilemässä. Pimeällä heijastavat merkit luovat taianomaisen tunnelman kauniilla reiteillä illan hämärässä.

Polkulenkeillä, yksin tai yhdessä, unohtuvat pienet kolotukset ja sairaudet. Tunnetko sinä oman alueesi polkuja, ehkä myös merkattuja polkuja? Talvinen metsä on lempeä ja satumainen kokemus. Vastaa itse Antonovskyn kysymykseen: Liike saa aikaan terveyttä. Etätyöaikana liikkumisen merkitys on entisestään korostunut. Liikutaan ja liikutetaan!

Nähdään poluilla terveisin Virve, polkujuoksuohjaaja

email@Kiisa email@Kiisa email@Kiisa

Onko Printtilehtesi hukassa kohta, kun se on kolahtanut postiluukusta? Vai onko se kenties mennyt jätetpaperipussin mukana paperinkeräykseen?

Eipä hätää tähän olemassa myös ratkaisu. Tilaa jäsenlehtemme PDF-tiedostona sähköpostiisi. Luonto kiittää – paperia ei tuhlaannu turhaan - suoraan postista kierrätykseen

Sinun täytyy vain ilmoittaa Suomen Ladun jäsenrekisteriin, että haluat jäsenyhdistyksen tiedotteet vain sähköisenä.

Voit lähettää sähköpostin Suomen Latuun osoitteella jasenpalvelu@suomenlatu.fi tai puh. 09 8567 7450



Jos valitset sähköposti-KIISAN, niin silloin et saa printtiversiota postitse.

email@Kiisa email@Kiisa email@Kiisa

Paluu Itäkaira

Kemiharasta Muotkan Matille syyskuussa 1983

Kun Jorman luotsaama bussi lähti Sodankylästä pohjoita kohti, meitä jäi neljä vaeltajaa etsimään kulkuneuvoa päästäksemme erämaan laitaan.

Lauri, rauhallinen ja kokenut vaeltaja, joka hallitsi kahvinkeiton niksit – pannullinen raikasta tunturipuron vettä, kahvia kolme koprallista ja rapiat, sekä sopivasti yli kiehauttaen.

Teuvo, rauhattomampi kulkija, joka keppeineen tunnusteli yleensä reittiä huutomatkan päässä edellä muita.

Markku, sitkeästi muiden mukana, vaikka varsinkin alkumatkalla rinkansa painoa manailen, mutta herkästi marssilaulua tapaillen – ainakin kolme ensimmäistä tahtia. Näitä rivejä muistiin merkiten kuljin itse yleensä jälkipään valvojana toivoen saavani piilossa olevasta ruskasta muutaman värikkään kuvan.

Matka jatkui bussilla Savukoskelle ja sieltä edelleen postiautolla Ruuvaojalle, joka on n. 15 km Tulppiosta etelään.

Bussikytyi oli rauhallista, oli aikaa seurata tyypillistä lappilaista maalaismaisemaa Puolakkovaaralla ja Kelujärvellä sekä poroisäntien lauuntain iltapäivän viettoa Tanhuassa.

Tilasimme Ruuvaojalta taksin, joka vei meidät kohti Kemihaaran rajavartiota.

Vartioasema sijaitsi Kemijoen varressa Naltiohaaran ja Kemihaaran yhtymäkohdassa.

Tien varrella oli myös pari autiotupaa. Tikkasen porokämpällä yövyimme yön ja koko päivän kestävän bussimatkan valvomisen jälkeen.

Varsinainen erämaa alkoi sunnuntaiaamuna siis Tikkasen porokämpältä kohti Naltiota. Kiviseltä tunturilta laskeudumme Naltiohaaran varrelle ja ylityspaikka löytyi liki kilometrin päästä Naltionjoen kämpästä

Jokivarren pusikko ei tarjonnut kummoisia teltpaikkoja joten oli ahtaudentava kämpän suojaan.

Kämpän lyhyt laveri ei ilmeisesti ollut tarkoitettu pitkille etelän miehille ja lisäksi laveri vietti reilusti peräseinään päin. Yritimme sentään nukkuakin jalat seinällä ja pää reunalta roikkuen.

Maanantai aamuna suuntasimme kompassimme kohti Vieriaapaa. Porskutelimme suon yli seuraille punaisin nauhoin merkittyä reittiä. Suon ylitys onnistui kuivana syksynä pahemmin rypemättä suon silmäkkeissä. Korkeamman veden aikaan kannattaa kiertää suo Kemihaaran kautta, josta Manto-ojalle johtaa hyvä polku.

Nämä hiljaiset korpimaat ovat erittäin helppokulkuisia kangasmaita.

Suunnistusvaikeuksia ei ole, sillä poroaita johtaa varmasti oikeaan suuntaan.

Vanhemmissa kartoissa oli merkitty kämpä Keskipakoille lähelle Keskihaaraa, mutta todellisuudessa siellä oli vain palaneet rauniot. Siihen poltetun kämpän pihaan pystytimme teltat ja Teuvo rakenteli rakotulet.

Siinä oli lämmintä ja rauhallista viettää iltaa maistellen erilaisia retkimuona- ja juomasekoituksia sekä laulellen lauluja idästä ja lännestä sekä pohjolasta ja etelämpääkin.

Pojat hieman epäilivät kun ehdottelin, että makaroonin ja nötkötin sekaan voisi laittaa Blåbandin pataa sekä pussikeittoa tai vaikkapa sissimuonaa. Hyvää siitä kuitenkin tuli. Siinä tummenevassa erämaan illassa ja rauhallisen luonnon keskellä Laurikin löysi jälleen kadonneet Moskovan Valojen sävelet. Olimmehan rajavyöhykkeen laitamilla ja Korvatunturi oli aivan lähituntumassa vartiotorneineen.

Yö oli todella pilkkopimeä, kun kömmimme teltoihimme.. Naapuriteltassa kuorsattiin, että korpi raikui. Ei ollut pelkoa, että seudulla asustelevat karhut tai sudet olisivat uskaltaneet lähestyä majapaikkaamme. Minäkin päätin, että seuraavan kerran pystytän telttani huomattavasti etäämmälle muista.

Seuraavana päivänä matkamme halkoi korpimaisemaa parhaimmillaan – pieniä soita ja kuivia jäkäläkankaita. Yllättäen maisema muuttui, kun lähestyimme Jaurujokea. Avoimen suon takana avautui tunturimaisema Vongoivalle ja Talkkunapäälle. Alkoi tunturikoivikko ja sen jälkeen tukeva männikkö, joka lasketui jyrkästi Jaurujoelle. Pidimme Peuraselässä tauon ja tarkoitus oli kiivetä Tahvontuvalle saunaan.



Tahvolla oli kuitenkin niin paljon porukkaa, että saunomisen jälkeen jatkoimme matkaa Siulanruoktulle.

Siulalle saavuimme iltahämärissä, joten sorruin taas valitsemaan nukkumapaikaksi kämpän kovan laverin – eli oli tiedossa liian lämmin, laverin lankkujen kolinalla ja hiirien rapinalla sekä kavereitten kovaäänisellä hengityksellä höystetty levoton yöuni.

Ennen sitä nuotiolla seurasi juhlahetki.

Olihan nimittäin Kutvosen syntymäpäivä. Juhla oli huolellisesti valmisteltu. Lauri penkoi rinkastaan tarkasti varjellun paketin ja lähti Markun kanssa soittamaan Orimattilaan ja saamaan tarkempia ohjeita. Millä soittivat?? ja oliko ”kenttää”?? jäi minulle arvoitukseksi. Teuvo kaivoi myös reppuaan ja löysi ehyenä säilyneen paketin vaaleata leipää, jonka päälle sively mustaa hyytelömäistä tököttiä. Markun pienet teräspikarit kaadettiin puolilleen Jaurujoen kirkasta vettä, jota lantattiin litteässä pullossa olevalla ”limulla”. Ensin otettiin malja päivänsankarille, sitten sankarin vaimolle ja sen jälkeen monelle muulle asiaan liittyvälle. Aamuyö oli pitkällä, ennenkuin annetut ohjeet loppuivat ja pääsimme levolle.

Aamulla oli aikainen herätys, sillä päivän aikana oli tarkoitus päästä Luirojärvelle. Reitti kulki Siulaojan varsia Vuomapään rinteille ja edelleen Hammaskurun kämpälle sekä Kärppäjärvien kautta Luirolle.

Teuvon vauhti pyrki jatkuvasti kiihtymään, oli edessä sitten upottava suo tai kivinen vaaran rinne. Punainen rinkka vilahteli joskus kaukana puiden lomassa. Laurin polvi kyllästyi ensin reippaaseen marssiin ja Markun rinkassakin taisi olla vielä jokunen säilykepurkki hiertämässä hartioita

Itselläni jäi jokunen ojan mutka kuvaamatta, kun pienessä tihkusateessa saavuimme sumuisen Sokostin juurella olevan järven rantaan. Siellä meitä odotettiin, siinä syy reippaaseen päivävuhtiin.

Luirolle oli sovittu yhteinen illanvietto isommalle porukalle. Illan mittaan leivottiin uusia räiskälemestareita varsinkin tytöistä, jotka saivat asiallista ja varmasti mieleenpainuvaa opastusta taikinan notkeudesta, rasvan levityksestä ja pudonneen räiskäleen pelastamisesta. Aamu valkeni entistä sumuisempana. Ohjelmassa oli loppopäivä. Teuvo rakenteli tappansa mukaa sahapukin liiteriin. Kuitenkin, ihan vain ajankuluksi, nostimme iltapäivällä rinkat selkään ja kävellä löpöstelimme sumuisen Ampupään yli Tuiskukuruun. Pystyimme teltat ja iltaa vieteiin lähinnä ruokaillun merkeissä.

Tulee muuten vahva riisipuuro, kun laittaa kolmenlitran kattilaan puolikiloa riisejä, pussillisen kanakeittoa ja mausteeksi lihalientä. Markun puuro oli niin tukevaa, että Lauri joutui tiskatessaan lähes ”hiekkapuhaltamaan” ennenkuin kattilan pohja näkyi.

Perjantaina suuntasimme matkamme Vintilänojalle ja Suomen Ruoktulle. Sade yllätti Suomulla ja ajanvietteenä ehdimme pelata kilometrikaupalla risuaitaa. Sade jatkui myös lauantaina, joten pääsimme testaamaan sadevarusteemme oikein kunnolla.

Totesin, että Irman lainaamat sadelahkeet olivat pistämättömät suojat housuille, mutta sadeviitta olisi tarvinnut paremmat kiinnitysnauhat, että se pysyisi tukevasti rinkan päällä myös tuulisessa tunturissa ja risukkoisessa jokivarressa.

Illalla odotti sauna Muotkan Matilla ja iltaa vietettiin monella tavalla. Jotkut lähtivät Viskilompolon parketille, toiset makuupusseissaan höyhensaarille. Illan päätteeksi me Muotkan majan asukkaat lauloimme vielä Laurille Moskovan Valot. Kiitokset sävelistä menivät Hesalaiselle enkelikuorolle

Onnistunut ruskavaellus Itäkairassa oli päättynyt. *Reiska*



Posti Green

[mail:tiirismaan.latu@gmail.com](mailto:tiirismaan.latu@gmail.com)www.tiirismaanlatu.fi

Jäsentietoja

Tiirismaan Ladussa oli marraskuussa 2020 1671 maksanutta jäsentä. Lisäksi jäsenlistalla on noin sata jäsentä, jotka eivät olleet jäsenmaksua maksaneet. Mikäli jäsenyyden haluaa lopettaa, niin siitä täytyy ilmoittaa Suomen Ladun jäsenpalveluun [jasenpalvelu\(a\)suomenlatu.fi](mailto:jasenpalvelu(a)suomenlatu.fi) tai 09 8567 7450

Kiisa 1/2021

Julkaisija: Tiirismaan Latu ry www.tiirismaanlatu.fi

email: tiirismaan.latu@gmail.com

Toimitussihteeri: Reino Koho email: kohoreino@gmail.com

Kirjapaino: M&P Paino Oy, Lahti

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Seuraava Kiisa ilmestyy toukokuussa 2021

Aineistot lehteen jätettävä 30.4.2021 mennessä toimitussihteerille.

email: kiisa.tiirismaa@gmail.com

