

# Kiisa



TIIRISMAAN LATU ry:n jäsenlehti nro:2 toukokuu 2024



## Johtokunta 2024

**Puh.johtaja: Hannu Backman** email:hannu.backmann(at)gmail.com 044 - 3320 232  
**Varap. Joht. Siskoliisa Keskiväli** email:titi.keskivali(at)elisanet.fi 050 - 338 4391  
**Sihteeri: Päivi Virtanen** email:paivivirtanen12(at)gmail.com 050 - 387 9664

<b>Mika Rantakari</b>	email:mika.rantakari(at)gmail.com	045 - 670 5557
<b>Terhi Koivisto</b>	email:terhi.k.koivisto(at)gmail.com	0400 - 939 690
<b>Jorma Pöyry</b>	email:jorma.poyry(at)phnet.fi	044 708 9515
<b>Timo Riikonen</b>	email:timo.riikonen1(at)gmail.com	0400 - 498 618
<b>Tiina Airanne</b>	email:airannetiin(at)gmail.com	045 - 114 0401
<b>Helena Kämäräinen</b>	email:helena.kamarainen99(at)gmail.com	0400 - 325 290
<b>Sonja Launonen</b>	email:sonja.launonen(at)phnet.fi	050 - 359 6398
<b>varajäsenet:</b>		
<b>Tiina Riikonen</b>	email:tiina.riikonen(at)iki.fi	050 - 560 1770
<b>Päivi Määttä</b>	email:paivi.maatta(at)havi.fi	040 - 826 7250

### rah.hoitaja:

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

### 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 huhtikuussa 2024 1736 jäsentä.

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

Voit myös lähettää sähköpostin Suomen Latuun osoitteella [jäsenpalvelu@suomenlatu.fi](mailto:jasenpalvelu@suomenlatu.fi)  
Suomen Latu hoitaa keskitetysti jäsenrekisteriämme, puh. 09 8567 7450

**Tiirismaan Ladun omat internetsivut löydät osoitteesta:**

**<https://tiirismaanlatu.suomenlatu.org>**  
Suomen Ladun osoite on: [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi).

## Takatalven keskeltä keväiset terveiset!

Runsasluminen talvi on pikkuhiljaa taakse jäänyttä aikaa pienistä takatalvipotkuista huolimatta. Saimme nauttia talven ihmemaasta pitkään ja hartaasti ja tämä myös mahdollisti sen, että talven eri tapahtuman onnistuivat hyvin!

Kevät on virkistävä vuodenaika, joka kutsuu meidät valolla ulkoilemaan ja nauttimaan luonnon kauneudesta. Ja kuten olemme saaneet todistaa, kevään saapuessa suomalaiset ovat jälleen innokkaasti palaamassa metsiin mm. retkeilyn ja pyöräilyn pariin. Ilolla odotan, että moni teistä ottaa ensiaskeleet kohti uusia seikkailuja ja löytää ilon ja virkistyneen luonnossa liikkumisesta.

Kesäseikkailuiksi Tiirimaan latu tarjoaa viikottaiset polkujuoksutapahtumat luonnon keskellä, maastopyöräilyillat ohjaajatilanteen mukaan ja alkukesän tapahtumana Yrttisauna, missä huuhdotaan lopullisesti talven kylmyydet. Kesän tapahtumat kruunaa elokuussa järjestettävä Nuku Yö Ulkona mitä vietetään Orimattilan Salusjärven leirikeskuksella.

Nyt on siis aika laittaa talkoohenki päälle ja ilmoittautua mukaan auttamaan kesän tapahtumien järjestelyissä. Yhdessä voimme tehdä tästä kesästä unohtumattoman! Kiitos jo etukäteen aktiivisesta osallistumisestanne!

Kesä on pian täällä ja Suomen luonto odottaa löytäjiään! Vesistöt kutsuvat uimaan, metsät marjastamaan ja sienestämään. Nauttikaamme luonnon antimista täysillä! Lähtekäämme rohkeasti ulos, tutkikaamme ja ihastelkaamme Suomen luonnon kauneutta yhdessä.

## Hannu



*Kuva: Talvirieha Heinsuolla Tiina R*

*Kannen kuva: Heidi T*

## Tulevia tapahtumia:

Kilometrikisa 2024 alkaa toukokuussa ja jatkuu syyskuuhun  
KE 29.4. klo 11 alkaen Rautakankareen majan siivoustalkoot  
Myllykiepin siivoustalkoot, päivä selviää myöhemmin  
8.5., 15.5. ja 22.5. klo 17.30 suunnistuskurssi Hollolan ja Lahden maastoissa  
LA 8.6. Retkelle-päivän retki tehdään Hämeenkoskelle  
KE 12.6 klo 17:30-19:30 Yrttisauna Rautakankareella  
LA 15.6. Vääksyn laavuretki, lähtö Aurinkovuoren parkkipaikalta  
31.8.-1.9. Nuku yö ulkona Orimattilan Salusjärvellä

Polkujuoksu jatkuu viikoittain, tiedotetaan kotisivulla ja facebookissa  
Maastopyöräily-, tavispyöräily- ja sauvakävelyretkistä sekä lasten ja perheiden  
tapahtumista ilmoitetaan kotisivulla ja facebookissa

### Syksyn tapahtumia

vk 37, 6. – 14.9. Syksyn Ruskaretki Enontekiölle

**Linkit: Kotisivut:** [tiirismaanlatu.suomenlatu.org/](https://tiirismaanlatu.suomenlatu.org/)  
**Facebook:** [www.facebook.com/tiirismaanlatu](https://www.facebook.com/tiirismaanlatu)  
**Instagram:** [www.instagram.com/tiirismaanlatu](https://www.instagram.com/tiirismaanlatu)

**Myllykieppi:** Hollolan Laitialassa sijaitseva hirsirakenteinen mökki, jossa puulämmitteinen sauna, tupakeittiö sekä yläparvi. Kantovesi. Keittiössä keittimet, sähköliesi, tiskiallas(hanaton), mikro, jääkaappi/pakastin. Piha-alueella laavu, puuvarasto ja huussi sekä kaivo, jonka vesi ei ole juomakelpoista. Luonto mökin ympäristössä on monimuotoista; Vesijärveen laskeva Virojoki ja sen rehevät kosteikkoalueet sekä jylhät kalliot.

Jäsenet: 40 €/vrk. (2 henk.), 10 €/ vrk. (lisähenk. Aikuiset), 5 €/ vrk. (lisähenk. lapset)  
Yritykset ja yhteisöt 120 €/vrk Maksetaan TiirLan tilille FI85 4212 1120 0169 63, viite 2105.

Varaukset: **Hannu Backman**; hannu.backmann(at)gmail.com, 044 332 0232

**Rautakankare:**Majaa voi vuokrata erilaisiin tilaisuuksiin vain kesä kautena 1.5.-30.9.

Majalla on iso tupa, keittiö ja saunatilat.

Hinta jäsenille 110€/vuorokausi, muille 170€/vuorokausi.

Vuokra-aika alkaa aamulla klo 12 ja päättyy seuraavana aamuna klo 10. Maksetaan TiirLan tilille FI85 4212 1120 0169 63, viite 2600.

Jäsenille tarjotaan myös arkipäivinä (ma-to) edullista 30 euron päivävuookraa, vuokra-aika on klo 12-22

Maja sijaitsee Vesijärven rannalla rinteessä. Parkkipaikka on majan yläpuolella. Osoite Rautakankareenkatu 32, 15950 Lahti (kääntöpaikka, tie kulkee alas rantaan).

Yhteyshenkilöt: **Matti ja Leena Sinervä** // 044 0121047 matti.sinerva@gmail.com

## Tervetuloa Perheretkelle Hämeenkosken Kellolanlähteelle Lauantaina 8.6.2024 klo 10

Lähtöpaikka on *Hämeenkoski Kellolanlähde*. Yhdessä ryhmässä käymme tutustumassa Kellolanlähteeseen ja sieltä Suklammin kautta Kukkolanharjun luontopolulle.

- Lähtöaika klo 10 ja paluu arviolta n. klo 14
- Reitin kokonaispituus on n. 6 km. Maasto on enimmäkseen helppokulkuista, kivistä polkua, nousua ja laskuakin löytyy. Menemme maltilla ja luontoon tutustuen.
- Sopivassa paikassa pidämme pienen tauon jolloin syömme eväitä. Lapsille luvassa metsäleikkejä yms.

Ota mukaan eväät, kupit ja kipot, joita tarvitset, juotavaa ja sään mukainen vaatetus.

**Itikkakarkotettakin** voi tarvita.

**Iloisesti mukaan yksin, kaksin tai koko perheen voimin! Lämpimästi tervetuloa!**

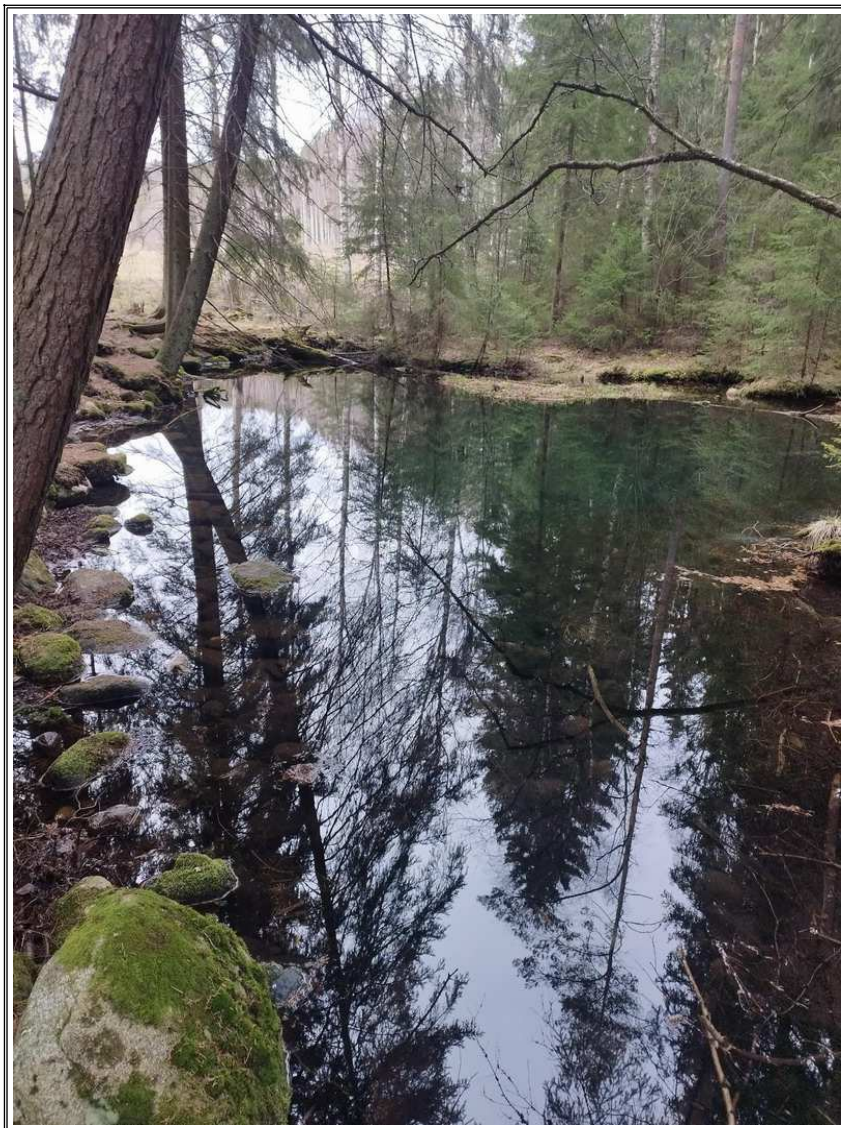
**Ilmoittaudu** retkelle joko facebookin tapahtumailmoituksen kautta tai sähköpostitse:

[tiirismaan.latu@gmail.com](mailto:tiirismaan.latu@gmail.com).

Tiedustelut ja lisätietoa: Mika Rantakari, 045 6705557 tai sp. [mika.rantakari@gmail.com](mailto:mika.rantakari@gmail.com).

Tapahtuman järjestää Tiirismaan Latu ry. Tapahtuma on osa Suomen Ladun Retkelle-päiviä.

Lisätietoja Retkelle-päivästä ja kaikista tapahtumista löydät osoitteesta:



<https://www.suomenlatu.fi/retkelle/etusivu.html>

## Laavuretki Aurinkovuorelle

Hei kaikki reippailijat. Järjestän lauantaina 15.6 klo.14.00 laavuretken Vääksyn aurinkovuorella.

Matkalla tutkimme alkukesän luontoa ja ihailemme harjun maisemia ja kaunista vesistöä. Pidän myös pienen keppijumpan matkan aikana. Varaa mukaasi eväitä ja juotavaa. Pidämme tauon laavulla jossa sytytämme nuotion mikäli sää sen sallii.

**Matkan kesto on noin. 2h**

**Lähtö aurinkovuoren parkkipaikalta.**

**Lisätiedot: Tiina Airanne 045 - 114 0401**



## Yrttisauna Rautakankareella

### **Kolottaako nivelissä? Onko Pää jumissa?**

Tule kokeilemaan yrttisaunaa niin, varmasti ainakin päässä loppuu jumitus

Pidämme yrtti-illan saunomisen merkeissä, jotta saadaan vaihtelua ja varmasti rentoutuu mieli ja kroppa. Eli jos kiinnostuit niin tuleppa paikan päälle, vaikka uikkareissa, jos muuten et uskalla.

Sisältää: Saunan yrttijalkakylvyn, sekä luentoa hieman yrteistä. Myös teetä tai kahvia, sekä keksejä tarjolla. (Omat pyyhkeet mukaan)

PAIKKA: Rautakankareen maja 12.6 klo 17:30-19:30  
Osallistumismaksu 10€ ja maksetaan Tiirismaan ladun tilille.  
Kommenttikenttään laita viesti kohtaan Yrttisauna  
Tiirismaan latu Ry FI85 4212 1120 0169 63

**Ilmoittautuminen 8.6 mennessä. Anne Backman: 040 517 3706  
tai email: elsubackman@gmail.com**

## NUKU YÖ ULKONA -TAPAHTUMA JÄRJESTETÄÄN ORIMATTILAN SALUSJÄRVELLÄ 31.8.-1.9.2024

Salusjärven leirintäalueella, Orimattilassa on tilaa teltoille ja riippumatoille. Leirielämää, saunomista, uimista, iltanuotio jne....

Tarkempi tapahtumailmoitus julkaistaan kesäkuussa nettisivuillamme, facebookissa ja instagramissa.

Tervetuloa mukaan yksin, kaksin tai koko perheen voimin.

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä **Orimattilan Ladun** ja **Lahden Sydänyhdistyksen** kanssa.



**Kirkkovenesoutu on hauska ja tehokas harrastus, monipuolista liikuntaa. Soutaessa ei pidetä kiirettä, vaan pääasia on liikunnan ja yhdessäolon ilon kokeminen.**



Järjestämme kaikille avointa kirkkovenesoutua, jolloin kuka tahansa voi tulla tutustumaan lajiin ohjaajien opastaessa. Soutuillat on tarkoitettu kaikille, taidoista ja kunnosta riippumatta, soutuvauhti sovitetaan aina kaikille sopivaksi.

Lähde rohkeasti kokeilemaan, taidoista tai kunnosta ei tarvitse olla huolissaan. Kirkkovene Myllysaarella odottaa vesille pääsyä ja innokkaita soutajia. Kirkkovenesoutu on sosiaalinen ja monipuolisesti mieltä ja kehoa palkitseva liikuntamuoto kesäisessä järviluonnossa. Hartiat, selkä ja vatsalihakset nauttivat.

Lisätietoja: Hannu Backman: hannu.backmann(at)gmail.com 044 - 3320 232  
Jorma Pöyry: jorma.poyry(at)phnet.fi 044  
- 708 9515

## Kilometrikisa 2024



Kilometrikisa 2024 poljetaan 1.5.–30.9.2024. Luvassa on jälleen 153 kisapäivää leikkimielistä kisailua, yhteisöllisyyttä ja kunnan kohentamista!

Tiirismaan Latu osallistuu kisaan nimellä **Tiirismaanladun polkijat** ja osallistumiskoodi on **TiirLa**.

Jos olet ollut kisassa aiemmin, sinulla on jo olemassa oleva tunnus kilometrikisaan ja voit kirjautua sillä sisään ja liittyä Tiirismaanladun polkijat -joukkueeseen.

Jos olet mukana ensi kertaa, rekisteröidy ensin käyttäjäksi, jonka jälkeen voit ilmoittautua joukkueeseen.

Lisätietoa ja ohjeita kisasta löydät sivulta <http://www.kilometrikisa.fi>



## RUSKAVIIKKO (VK 37/ 2024) ENONTEKIÖLLÄ

Tulevana syksynä ruskamatka suuntautuu Enontekiölle. Vaeltajat suuntaavat rauhalliseen Pöyrisjärven erämaahan Norjan rajan tuntumaan. Maasto on loivasti kumpuilevaa, ja helppoa vaeltaa, kunhan välttää menemästä soille. Pöyrisjärven tuntumassa on hienoja hiekkadyynejä ja seudun ainoa autio- ja varaustupa, josta olemme varanneet petipaikkoja parille yölle. Muut yöt vietämme teltoissa. Merkitsemättömiä polkuja on runsaasti, joten kartanluku- ja suunnistustaitoa tarvitaan. Bussi vie Näkkälään ja myös noutaa vaeltajat sieltä. [luontoon.fi/poyrisjarvi](https://luontoon.fi/poyrisjarvi)

Vaihtoehtoisesti voit jäädä bussista esim. Särkijärvellä ja vaeltaa Pallaksen kautta Hettaan. Reitillä on useita tupia, mutta myös vaeltajia siellä on tuohon aikaan runsaasti.

Hetan ympäristössä päiväretkeläisille riittää lyhyempiä polkuja ja yrittäjien venekyydillä voit käydä kauempanakin. Hetassa sijaitsee myös Tunturi-Lapin luontokeskus. Toinen vaihtoehto päiväretkeläisille on jäädä kyydistä jo Äkäslompolossa ja hankkia sieltä majoitus omatoimisesti. Ajamme menen tullen Äkäslompolon kautta.

### Lähtö pe-iltana 6.9.2024 ja paluu la-iltana 14.9.2024

Hollolan uimahallin p-paikalta klo 20:00

Lahden matkakeskuksesta klo 20:30

Jyväskylän matkakeskuksesta klo 22:50

Päiväretkeläisille on varattu huonemajoitus puolihoidolla (runsas aamiainen, päivällinen pitopöydästä, sauna, liinavaatteet) Hetan Majatalosta, joka täyttää v. 2024 100 vuotta. Myös mökkejä on varattu sekä Ounaslomasta, että Hetan Lomakylästä. Pyydä hintatiedot, tai lue ne kotisivuilta <https://tiirismaanlatu.suomenlatu.org/>

**HUOM! Majoitukseen haluavat, ilmoittautumisia toivotaan pikaisesti.** Kaikki majapaikat eivät ota ennakkovarauksia, vaan myyvät kysynnän mukaan.

Hetan Majatalosta on varattu vaeltajille pe-la yön majoitus sopuhintaan ennen paluumatkaa, eli **vaeltajilta toivotaan myös ilmoittautumisia nyt jo.** Myöhemmin ilmoittautuville lattiamajoitus, jos paikat loppuvat kesken.

Kuljetuksen hinta tarkentuu myöhemmin lähtijöiden määrän mukaan, ollen max 200 €/ hlö. Bussin paikat täytetään varausjärjestyksessä. Suositellaan peruutusturvan sisältävää matkavakuutusta.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: [terhi.k.koivisto\(at\)gmail.com](mailto:terhi.k.koivisto@gmail.com) ja 0400-939 690

## TULEVIA MATKOJA LAPPIIN v. 2025

\*Hiihtoviikolle Kilpisjärvelle on tehty varaus viikolle 15. Lähtö siis etelästä pe-iltana 4.4. ja paluu la 12.4.2025. Tarkemmat tiedot tulevat kotisivuille lokakuun lopulla ja Kiisaan marraskuussa.

\*Ruskaviikko (vk 36/ 2025, lähtö 29.8. illalla, paluu 6.9.) suuntautuu Kilpisjärvelle. Tarjouspyyntö majoituksista on tehty (2-)4-8 hengen saunallisiin mökkeihin/ huoneistoihin, joissa kaikissa on hyvin varusteltu keittiö ja oma sauna. Mahdollisuus ruokapalveluihin järjestyy, jos et itse halua kokkailla.

Vaeltajat voivat pysytellä Suomen puolella tai tehdä vaikka kolmen valtakunnan kierroksen. Suunnitelmat tarkentuvat myöhemmin. Vaeltajat majoittuvat viimeiselle yölle ennen kotimatkaa myös pehmeälle pedille ja pääsevät saunaan ja syömään buffet-pöytään. Tietoja tulee kotisivuille sitä mukaa, kun niitä saadaan.

Lisätiedot: [terhi.k.koivisto\(at\)gmail.com](mailto:terhi.k.koivisto@gmail.com), 0400-939 690 Kuva: Terhi



\*\*\*\*\*

*Tiirismaan Latu ry:n hallitus on linjannut, että yhdistyksen järjestämiin maksullisiin matkoihin ja retkiin edellytetään Tiirismaan Ladun tai muun Suomen Ladun jäsenyhdistyksen jäsenyyttä. Tämä koskee myös perheenjäseniä.*

*Ensisijaisesti haluamme, että järjestetyt maksulliset retket ja matkat ovat jäsenetu yhdistyksemme jäsenille. Päätöksen taustalla on lisäksi Aluehallintoviraston ja verottajan linjaus yhdistysten maksullisten retkien järjestämisestä.*

*Suomen Latu ry on tiedottanut asiasta uutiskirjeessään vuonna 2023.*

*Paikallistasolla tapahtuvaan, avoimeen toimintaan toivotamme tervetulleiksi edelleen myös kaikki ei-jäsenemme. Toki säännöllisessä osallistumisessa suosittellemme liittymään yhdistyksen jäseneksi, jolloin käytettävissä ovat kaikki sekä yhdistyksen että Suomen Ladun jäsenedut.*

\*\*\*\*\*

## Polkujuoksun ja sauvakävelyn alkuvuoden kuulumisia 16.4.2024

Kuten tiedämme, niin polkujuoksijat ovat poluilla, eivätkä aina ehdi kirjoitella kuulumisia ja artikkeleja. Otin siis avuksi tekoälyn kirittämään kirjoittamista. Olen n. 1,5 vuotta hyödyntänyt tekoälyä töiden tekemisessä data ja it-alalla. Olen hyödyntänyt ChatGPT:tä ja Microsoftin Copilottia.

Näin näppärästi kirjoitin artikkelin tekoälyä hyödyntäen. Ensin katsoin meidän polkujuokskalenteria, keräsin sieltä tietoja ja annoin ChatGPT:lle seuraavan pyynnön eli promptin:

Hei, haluaisin generisen kvartaalikertomuksen polkujuoksun ryhmän Q1/2024 juoksuista. Olemme lähteneet polkujuoksu- ja sauvakävelylenkeille mm. Tapanilasta, Ravikselta, Sykekadulta, Koneharjasta ja Pikku-Tilkiltä. Ohjaajina ovat toimineet Marjo, Hanna, Virve, Patrick, Helena, Saila, Anne, Anu ja Hanna -Mari.

Pitkislenkkejä ovat vetäneet Kalle ja Helena.

ChatGPT iloisesti kirjoitti artikkelin ja lisäksi kirjoitti myös ihan omiaan. Olen korjaillut näitä niin kutsuttuja 'hallusinaatioita' tekstistä. Ammattilaiset käyttävät termiä 'hallusinoita', kun tekoäly

keksii omiaan vastauksiin. Muokkasin tekstiä myös muiltakin osin. Tarkkasilmäiset lukijat saattavat sen jopa huomata.

Tässä ensimmäinen tekoäly avusteinen artikkeli Kiisaan, olkaa hyvä.

Menestyksekkäs alkuvuosi TiirLan polkujuoksun ja sauvakävelyn ryhmälle Tiirismaan Ladun Polkujuoksijat ja Sauvakävelijät ovat aloittaneet vuoden 2024 vauhdikkaasti. Ensimmäisen vuosineljänneksen aikana ryhmä on kokoontunut aktiivisesti eri puolille Hollolaa ja Lahtea nauttimaan luonnosta ja liikkumaan yhdessä. Polkujuoksun ja sauvakävelyn harrastajat ovat löytäneet tiensä monille tutuille reiteille, kuten Tapanilan, Raviksen ympäristön, Sykekadun, Koneharjun ja Pikku-Tilkin poluille. Nämä lenkit ovat tarjonneet vaihtelevia maisemia ja haasteita juoksijoille ja sauvakävelijöille.

Yksi ryhmän menestystekijöistä on ollut monipuolinen ohjaajatiimi. Marjo, Hanna, Virve, Patrick, Helena, Saila, Anne, Anu ja Hanna-Mari ovat olleet vetämässä lenkkejä eri alueilla, tarjoten osallistujille mielenkiintoisia seikkailuja pimeissä metsissä. Onneksi nyt on jo valoisaa ja otsalamput on jätetty kotiin.



Lisäksi Kalle ja Helena ovat olleet vetämässä pitkislenkin Lapakistossa. Näillä lenkeillä on keskitytty kestävyuden ja pitkän matkan juoksun kehittämiseen. Osallistujamäärät ovat kasvaneet jatkuvasti, mikä kertoo ryhmän toiminnan suosiosta ja tarpeellisuudesta liikkujien keskuudessa. Polkujuoksun ja sauvakävelyn ryhmä tarjoaa loistavan mahdollisuuden nauttia ulkoilmasta, tutustua uusiin ihmisiin ja samalla kehittää omaa kuntoa.

Yhteisöllisyys ja kannustava ilmapiiri ovat olleet avainasemassa ryhmän menestyksessä. Jatkossa odotetaan innolla, mitä uusia seikkailuja ja haasteita vuosi 2024 tuo tullessaan polkujuoksun ja sauvakävelyn harrastajille. Lämpimästi tervetuloa mukaan kaikki uudet ja nykyiset osallistujat!

Kuulumiset Kiisan lukijoiden iloksi ovat kirjailleet: Anu Peltola ja ChatGPT

*Ylempi kuva: Helena K*



## Ensikertalaisena hiihtoviikolla

Vuoden mittainen virkavapaa opettajan työstä mahdollisti minulle ensimmäistä kertaa elämässäni sekä syksyisen ruskaretken Itä-Lappiin että tämän Kilpisjärven hiihtoviikon. Ruskaa kävimme ihailmassa ystäväni Pirkon kanssa hänen matkailuautollaan ja Kilpisjärvellekin hän minut houkutteli, vaikka on itse siellä jo monet kerrat käynyt. Bussimatka oli pitkä mutta kyllä kannatti lähteä hyvin järjestetyille reissulle mukavassa porukassa, joka otti ensikertalaiset mukaan lämpimästi ja auttavaisesti!

Hiihto onnistui kohtuullisen hyvin vanhoilla nano-Madshuseneillani ja yhden kerran raaskin vuokrata tunturisuksset kokeillakseni, miten ne helpottavat menoa tunturissa. Olihan niillä ihan erilaista kyntää vaikka omaa uraa laskiessa tunturin rinnettä alas koivunkäkkäroitä väistellen. Vuokramonot vain vähän hiersivät jalkapohjaa. Minähän olen alamäkiä pelkäävä suksija. Koskaan en ole lasketellutkaan. Jotta pärjäisin edes jotenkuten, menin yhtenä helmikuuisena iltana Jyväskylän Ladun alamäkikurssille. Pyly alas, sauvat kainaloon, painon ja suksen rauhallista siirtoa kaarteissa ja aurausta tarpeen mukaan. Näillä ohjeilla selvisinkin kaatuilematta, vaikka eihän sekään olisi haitannut.

Minusta oli mukavaa edetä jonossa muun porukan kanssa, pysähtyä pikku tauoille ja lopulta evästelemään isommalle tauolle. Ohjaajat Pirkkis ja Allu pitivät leppoisaa tahtia, mikä sopi minulle. Kahdesti jäimme Pirkon kanssa hiihtämään omia latujamme eli Kilpisjärveä myöten kylälle ja Kolmen valtakunnan rajapyykille. Kummallakin kerralla oli juuri sopiva järvellähiihtosää eli ei liian tuulista. Minulta jäi siis tunturireittejä hiihtämättä ja Saanan laelle kiipeämättä, mutta pitäähän jotain jättää seuraaville kerroille, joita varmasti tulee. Kun kävimme Helsingin yliopiston tutkimuslaitoksessa kuuntelemassa esitelmää Kilpisjärven luonnon vuodentakierrosta, päätin tulla katsomaan niin kesän kukkaloistoa kuin ruskaa ja kaamoksen punertavaa lumoaikin.

Ennen reissulle lähtöä varasin työterveydestä soittoaajan, koska olin huolissani koholla olleesta verenpaineestani. Mitä sille lie tunturissa tapahtunut, sillä kun olin tullut kotiin ja mittaisin verenpainetta parikin kertaa ennen terveydenhoitajan soittoa, mittari näytti kauniita terveitä lukemia. Niinpä ainakin verenpainetaudista kärsivälle voisi kirjoittaa reseptin: viikko hiihtoa ja hyvää ruokaa Kilpisjärven ja Saana-tunturin kainalossa!

Terveisin, Eija S



*Kuva: Hanna K*

## Hiihtoviikkolaisten ajatuksia Kilpisjärven reissusta:

Kiitos, että päästiin mukaan. Kaikki toimi hyvin, majoitus, ruokailut, iltaohjelmat, opastetut retket hiihtäen ja illan venyttelyt. Omat retket oli mukava lisä viikon ohjelmaan. Kilpiksen luonnon kauneus, raikas ja puhdas ilma ja upeat lumiset maisemat. Siellä kyllä mieli lepäsi ja turha kiire unohtui. Ei haitannut, vaikka sää viikon aikana vaihteli kaikin mahdollisin tavoin.

Ja mikä parasta, porukka oli mukavaa ja saman henkistä. Pikkuhiljaa tutustuttiin toisiimme. Yhteissaunakin oli kiva, siellä kuuli monta hauskaa tarinaa.

Torstain retki Tromssaan kruunasi viikon. Norja on upea maa ja sen tunturit valloittavia. Vesisadekaan ei sitä himmentänyt.

Ehkä lumettomana aikana etsiskelemme mainioita sopuleita, joista juttua riitti pitkään biologisen aseman teemaillassa.

Tuula

## Kilpisjärven upeissa maisemissa

"Tunturilla kietoutui viikon mittainen seikkailu tunturimaisemien lumoavaan syleilyyn. Päivät alkoivat runsaalla aamupalalla, kun auringon säteet välillä pilkistelivät pilvien lomasta.

Retkeilijät suuntasivat laduille, jotka kaartelivat lumihuippujen välistä kuin lumouksen voimasta. Pehmeä tuuli leikki hiihtäjien hiuksissa, luoden tunnelmaa lumisten tunturien keskellä.

Lounastauolla termospullo kädessä istuttiin lumikinosten suojassa nauttien eväistä ja maisemista. Iltapäivisin palattiin majapaikkaan, missä odotti osalla porukkaa pulahdus avannon raikkaaseen veteen ja rentoutuminen saunan lämmössä.

Illallinen oli juhlaa: paikallisia herkkuja tarjoihtiin, kun päivän seikkailut ja maisemat jaettiin iloisten tarinoiden kera. Venyttelyn myötä poistettiin pahimmat krempat. Yöllä uni oli syvää ja levollista, ja aamulla olimme jälleen valmiina uusiin seikkailuihin päivän sarastaessa."

Toiskertalainen Virpi



*Kuva Käsivarren tuntureilta: Hanna K*

## Jäsenasiaa: Kirjautu Jäsenpolkuun

Jäsenen itseasiointisivusto Jäsenpolku avautui 1.11.2022.  
Itseasioinnin kirjautumisosoite on [suomenlatu.fi/jasenpolku](https://suomenlatu.fi/jasenpolku).

Kun kirjautut ensimmäistä kertaa, valitse "Luo uusi salasana" ja seuraa sivuston ohjeita. Käyttäjätunnuksesi on Suomen Ladun jäsenrekisteriin ilmoittamasi sähköpostiosoite. Huomaathan, että mikäli et ole ilmoittanut sähköpostiosoitettasi, et pääse kirjautumaan palveluun.

Sivuston kuvakkeiden kautta löydät jäsenkortin, yhteystietojesi muokkauksen, jäsenyytesi tiedot sekä tietoa yhdistyksesi ja Suomen Ladun toiminnasta. Sivusto toimii myös mobiililaitteilla.

### Perheenjäsenen jäsenkortti Jäsenpolussa

Perheenjäsenen tietoihin täytyy lisätä kyseisen henkilön sähköposti, jonka jälkeen perheenjäsen pääsee kirjautumaan Jäsenpolkuun. Lapset, joilla ei ole omaa sähköpostiosoitetta, löytyvät kohdasta Jäsenyydet ja luottamustoimet.

Jos käytössäsi ei ole tietokonetta tai mobiililaitetta, voit pyytää jäsenkortin Suomen Ladun jäsenpalvelusta: [jasenpalvelu@suomenlatu.fi](mailto:jasenpalvelu@suomenlatu.fi) tai puhelimitse 09 8567 7450.

### Tilaa jäsenmaksulasku E-laskuna

Lue E-laskun tilaamisohjeet pankkisi sivuilta. E-laskun tilaamiseen tarvitset kolme tietoa:

- 1) jäsenmaksulaskun viitenumeron
- 2) uuden jäsennumerosi (eli asiakasnumeron), jonka löydät vuoden 2023 jäsenkortista tai [Jäsenpolusta](#), johon on ohje myös jäsenlaskussa.
- 3) verkkopankissa haettava laskuttajan nimi on "Suomen Latu ry".



Kuva: Kolmen valtakunnan raja Kilpisjärvellä, Terhi

email: [tiirismaan.latu@gmail.com](mailto:tiirismaan.latu@gmail.com)

<https://tiirismaanlatu.suomenlatu.org>

## Kiisa 2/2024

Julkaisija: Tiirismaan Latu ry <https://tiirismaanlatu.suomenlatu.org>

email: [tiirismaan.latu@gmail.com](mailto:tiirismaan.latu@gmail.com)

Toimitussihteeri: Reino Koho email: [kohoreino@gmail.com](mailto:kohoreino@gmail.com)

Kiisa löytyy pdf-muodossa kotisivuilta, Jäsenasioiden alta Jäsenlehti Kiisa  
<https://tiirismaanlatu.suomenlatu.org/jasenasiat/jasenlehti-kiisa/>

**Kirjapaino: M&P Paino Oy, Lahti**

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Seuraava Kiisa ilmestyy syyskuussa 2024

Aineistot lehteen jätettävä 15.8.2024 mennessä toimitussihteerille.

email: [kiisa.tiirismaa@gmail.com](mailto:kiisa.tiirismaa@gmail.com)



*Kuva Huh, huh, todellista umpihankivaellusta Käsivarressa, Hanna K*