



Turun Avantouimarit ry

Kylmääki

Tammikuu 1/2011



Turun kulttuuripääkaupunkivuoden avajaisia vietettiin 15.1. lähes 20 asteen pakkasessa. Tuli- ja valoshow oli vaikuttava kokemus, samoin liikkuminen valtavassa tungoksessa. Aurajoen rannalla kuuluu olleen noin 50 000 katsojaa.

Teemavuosi näkyy myös Turun Avantouimarien toiminnassa. Hallitus teki alustavia suunnitelmia, ja tapahtumista ilmoitetaan myöhemmin. Laskiaissunnuntaina 6.3. on tarjous aloittaa.

Sääat ovat suosineet harrastustamme jo toisena peräkkäisenä talvena. Pakkasat, lumi ja kunnan avanto ovat luoneet täydelliset puitteet avannossa virkistytymiselle. Ympäristön ladut ovat tarjonneet tilaisuuden hiihtoon, ja monet ovat yhdistäneet nämä mahdollisuudet.

Syyskokouksessa 2.12.2010 valittiin hallitukseen uusia jäseniä. Hallitus määritteli 11.1.2011 jäsenille tehtäviä ja vastualueita. Puheenjohtajana jatkaa **Sirkka Perho**, ja hallituksen jäseniä ovat **Arto Auranen, Josua Gierens, Liisa Jukola, Silja Kerttula, Jorma Luomala, Terttu Mäkinen** ja **Liisa Purho**. Varajäsenet ovat **Ari Henriksson, Kirsi Ikävalko, Anna-Maija Laukka, Sirkka Leiro, Ritva Reponen, Pirjo Salminen** ja **Raimo Simola**.

Varapuheenjohtajaksi valittiin Josua Gierens ja sihteeriksi Sirkka Leiro. Jäsenasioita hoitaa edelleen **Göran Wikstedt** ja huoltotehtävissä on mukana **Peter Smith**. Huollon

vastuuhenkilöinä toimivat Arto Auranen, Josua Gierens ja Jorma Luomala, kioskista vastaavat Silja Kerttula ja Kirsi Ikävalko, taloudesta ja kirjanpidosta huolehtii Terttu Mäkinen. Pirjo Salminen järjestää edelleen kilpailu- ja teatterimatkoja, ja markkinoinnista vastaa Liisa Purho. Kylmäuimarien yhteyshenkilönä toimii Arto Auranen.

Hirvensalon osayleiskaava ja suunnitelma rakentaa siltä Hirvensalosta Uittamolle ovat puhuttaneet avantouimareita ja seudun asukkaita. Sivulla neljä on asiasta enemmän. Asiasta järjestetään tiedotus- ja keskustelutilaisuus 16.2.2011 klo 19 Uittamon seurakuntakodissa (osoite Rusthollinrinne 1).

Seuraava lehti ilmestyy keväällä. Kiitos taas kaikille, jotka auttoivat tämän lehden teossa. Lähetäkää kuvia, juttuja, jutunaiheita ja palautetta, niistä saamme kokoon kaikkia kiinnostavan lehden.

Ottakaa yhteyttä!
(liisa.jukola@gmail.com tai 050-5472246)



Kiitos, että saan jatkaa yhdistyksen puheenjohtajana. Tuntuu tosi mukavalta toudhuta rehdiissä talkoohengessä tehtäviin paneutuvien ihmisten kanssa. Nyt eivät pienet murheet paina, sillä meillä on hieno porukka toiminnan ja kunnossapidon tehtävissä. Menemme reilun työnjaon, avoimuuden ja toistemme kunnioituksen siivittäminä eteenpäin. Näin uskon.



Syksyllä meitä peloteltiin tulevalla kovalla talvella. Hienosti on selvitty. Saunan lämpöjärjestelmä on toiminut moitteetta ja avanto on pysynyt avoimena kipeimminkin pakkaset. Taitaa olla niin, että säädöt alkavat olla kohdallaan ja osaamme homamme! Koen itse, että saunassa on tosi ihana ja rentouttava lämpö ja avannossa vettä riittämiin. Laiturista on välillä napistu, mutta aikuiset ihmiset ymmärtävät, että parhaamme senkin suhteen teemme, ja jokainen voi tietty naputella pahoista kohdista jäätä irti. Jari ja Tera ovat tehneet suuren työn tässä asiassa.

Olin kovin murheissani kun rakas talkootoverini Risto ilmoitti ottavansa vapaavuoden tai ehkä useammankin. Riston tilalle saimme onneksi Luomalan Jorman. Minulla on vahva usko, että Josua Gierens, Arto Auranen ja Jorma ovat hyvä trio johtamaan rakennuksemme huoltoa. Kun vielä tiedämme, että mukana ovat Peter ja joukko muita kokeneita huollon talkoolaisia, voimme olla hyvillä mielin. Annetaan reilusti ja ääneen tukemme ja apumme uudelleen järjestäytyvälle huoltoporukalle. Kiitos Risto, ja kiitos myös Ari tehdystä työstä.

Pitkät pakkaset ovat muuttuneet nopeasti vaihtelevaksi sääksi: pakkasesta suveen ja lumenkarheudesta liukkauteen. Rantatie on aika-ajoin tosi paha ja arvatenkin jatkuu sellaisena pitkälle kevääseen. Turun kaupunki huoltaa rantatien (pelastustien), mutta aina eivät ehdi hiekoittamaan tai auraamaan. Toivomme saavamme rannalle hiekoitusso- ra, jota voimme tarvittaessa itse levittää tielle. Koska huolto ei aina ehdi kaikkeen, on oma apu liukkauden estossa paikallaan. Kattomme kestää n. 180 kilon painon neliölle, ja koska lumi ei huopakatolta helposti putoa, ei ole nyt suu- rempaa murhetta.

Alkanut vuosi on toivottavasti vilkas perusharrastuksen lisäksi myös muulla toiminnallisella puolella. Alakerran liikuntasalia hoitaa Tauno Keto. Sali tuntuu olevan ahkerassa käytössä, pingispuolella jonoakin. Perinteen mukaan juhlimme päättäjäisiä ja avajaisia. Pimeän syksyn keskelle ehkä odotetaan juhlaa. Kerro toiveistasi.

Toivon hyvää alkanutta vuotta, reilua meininkiä ja hyvää yhteistyötä.

Sirkka Perho
puheenjohtaja

Kylmäki, Tammikuu 1/2011 **Turun Avantouimarit r.y:n jäsenlehti.**

Päätoimittaja: Liisa Jukola, puh. 050 547 2246, liisa.jukola@gmail.com tai kylmaaki@turunavantouimarit.fi.

Lehden kuvitus: Liisa Jukola, Pasi Leino, Vili Moisio, Sirkka Perho ja Göran Wikstedt.

ISSN 1797-0555 (painettu), ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu)

www.turunavantouimarit.fi

Talvisia tapahtumia ja kävijöitä saunalla



Kuva alla

Jouluaattona oli pakkasta 22 astetta. Silti kävijöitä oli runsaasti, mm. kolme sukupolvea Kauneloita: Eeli, Seppo ja Petri. Anni ja Eemeli Roiha (kuvassa) vanhempineen nauttivat myös joulusaunasta.



Yleisön pyynnöstä Tiernapojat esiintyivät tänäkin jouluna saunassa. Kuvassa vasemmalta Risto Härmävaara, Markku Lindholm, Pekka Urho ja Risto Hevonjoja.



Kerhuhuone sopii hyvin kokouksien pitopaikaksi, ja myös eri yhteisöt vuokraavat yhä useammin tiloja omaan käyttöönsä.

Kuva vasemmalla on hallituksen kokouksesta 11. tammikuuta. Kokousasioiden lomassa puheenjohtaja onnittelee syntymäpäiväsankaria, Kirsi Ikävalkoa. Taustalla hymyilevät Sirkka Leiro ja Anna-Maija Laukka. Oikeanpuoleinen kuva on 21.11.



Opiskelijaryhmä kuunteli kiinnostuneena Sirkka Perhon selostusta avantouinnista. Vasemmalta Krzysztof Baran Puolasta, Lindy Zhang Yhdysvalloista, Milosz Kancler ja Dominica Ryzd Puolasta sekä Paul Schischka Itävallasta.

Yhä useammin saunalla näkyy ulkomaalaisia, joko opiskelijoita tai Suomessa asuvia ja työskenteleviä.

Tammikuun 16. päivänä saunaan tutustui opiskelijaryhmä, joka lupasi tulla myöhemmin kokeilemaan avantouintia. Saunalle odotettiin toimittajaryhmää, ja yksi heistä tuli saunaan, saksalainen toimittaja Stefan Crämer (kuva oikealla). Hän työskentelee free-lance – valokuvaajana Turussa.

Stefan tuli avantoon ystävien mukana, jotka harrastavat avantouintia. Syksyn avajaispäivänä hän tuli uudelleen, ja siitä lähtien hän on käynyt avannossa noin kerran viikossa. Hänellä on sukulaisia Suomessa, ja hän

vietti lapsena kesälomia Säkylässä tätinsä luona.

Stefan opiskelee suomea ja puhuu monia muitakin kieliä. Hän on opiskellut skandinaavisia kieliä, ja töissä hän on tarvinnut englannin lisäksi hollannin ja ranskan kieltä. (LJ)



Silta Hirvensalosta Uittamolle?

Turun kaupunki on viimeisimmässä Hirvensaloa koskevassa osayleiskaava-alueuunnoksessaan lähtenyt siitä, että Hirvensalon liikenne tarvitsee toisen sillan, ja se silta kuljisi Pitkänsalmen yli. Silta tulisi mantereelle Katariinanlaakson ja Soutu- ja melontastadionin välimaastoon entisen kaatopaikan alueelle.

Kaavaehdotuksessa on hyvin perusteellisesti tutkittu Hirvensalon ja sen asukkaiden tarpeita sekä asukasmäärien kasvun liikennevaikutuksia. Ehdotuksessa on myös selvitetty liikennevaikutuksia mantereen puolella ja todettu, että vaikutukset ovat melko pienet.

Entä avantouinti?

Kaavaehdotus ei sen sijaan juuri ollenkaan ota kantaa siihen, mitä mahdollinen siltahanke merkitsisi nimenomaan Uittamolle ja sen lähialueille, joille lähes puolet Hirvensalon liikenteestä ohjautuisi. Sen takia on Uittamolla ja sen lähialueilla herännyt vilkas keskustelu sillan tulosta ja sen vaikutuksista.

Yhdistyksemme, Turun avantouimarit ry, on tehnyt ison investoinnin uuteen saunarakennukseen Uittamon uimarannalle, koska paikka on hyvä ja sopivan lähellä ydinkeskustaa. Uimarit ovat löytäneet saunamme, sekä jäsenet että vierailijat, ja kaikki viihtyvät.



Uimarannat?

Me avantouimarit olemme tyytyväisinä huomanneet että kaupungin viemärihanke on huomattavasti parantanut vedenlaatua Pitkäsalmissa, ja se parantaa entisestään olojamme Uittamolla. Nyt viritetty siltahanke sen sijaan herättää pelkoja tulevaisuudesta. Ensimmäinen kysymys on tietysti, mitä tapahtuu kun silta rakennetaan, kuinka paljon vesi pilaantuu rakentamisen aikana. Tärkeämpänä kysymyksenä nousee kuitenkin esiin se, että uimarannan läheisyyteen rakennetaan vilkasliikenteinen silta ja tie. Suunnitelman mukaan Hirvensalon silloilla tulisi olemaan noin 10 600 - 14 200 autoa enemmän vuorokaudessa. Vaarassa ei ole pelkästään Uittamon uimaranta vaan salmen toisella puolella Hirvensalossa vielä lähempänä siltaa oleva toinen uimaranta. Vilkaan tien melu ja saaste uhkaavat molempia uimarantoja.

Luonto ja ulkoilu?

Sillan eteläpuolella oleva Katariinanlaakso on luonnonsuojelualue, jonka tuntumassa on herkkä lintulahti. Molemmat

kuuluvat niin sanottuun Natura 2000 -alueeseen, ja ne ovat turkulaisten suosiossa olevia ulkoilualueita. Sillan tulo olisi uhkana herkälle alueelle.

Uittamon ranta on talvella myös suosittu ulkoilualue, varsinkin sellaisina talvina kun jäät ovat hyvät. Hiihtoladut lähtevät alueelta, johon silta nyt on kaavailtu.

Se ranta-alue, jolla silta ja tie

teen vilkastuminen moninkertaiseksi sekä keskikaupungin suuntaan että Ilpoisten suuntaan meluhaittoineen ja saasteineen.

Liikennesuunnitelmat osoittavat, että suurin osa liikenteestä suuntautuisi tulevan Myllysilan suuntaan edelleen, joten sillan rakentaminen ei välttämättä ratkaise joen lähellä olevia ruuhkia. Sen sijaan se aiheuttaisi uusia liikenneongelmia kaikille Uittamon suunnalta



kulkisivat mantereen puolella, tuleville.

on vanhaa kaatopaikka- ja lumenkaatopaikka-alueita, johon kätkeytyy mm. vaarallisia aineita kuten aikoinaan tuodut asbestijätteet. Uskon, etteiukaan meistä haluaisi, että ne myrkylliset aineet kaivetaan esiin.

Liikenne?

Sillan tulo on myös kaikille uittamolaisille tärkeä asia, vaikka he eivät – kuten minä – olisi avantouimareita. Tuleva silta ja pengeri poistaisivat Meri-Uittamon asukkailta merinäköalan, jonka takia aika moni aikoinaan on investoinut asuntoon alueella. Vielä oleellisempi asia asukkaiden, mutta myös seuramme kannalta on liikenne-

Turun avantouimarit ry:n puheenjohtajan Sirkka Perhon aloitteesta ovat seudun eri intressiryhmät, yhdistykset ja asunto-osakeyhtiöt, kokoontuneet muutamia kertoja. Tuloksena on syntynyt pari kaava-aikeita ja yleisötilaisuus Hirvensalon siltahankeesta, joka pidetään 16.2. klo 19 Uittamon seurakuntakodissa.

Näillä toimenpiteillä on haluttu vaikuttaa ja kiinnittää huomiota mahdollisen sillan vaikutuksiin Uittamolla asuvien ja alueella harrastavien näkövinkkelistä.

G. Wikstedt



Muistatko 50-luvun kesän?



Esa Rosman löysi oheiset valokuvat Uttamolta talosta, joka laitettiin myyntiin. Haastan varttuneemmat lukijat muistelemaan 50-luvun kesänviettoa Isoisten rannalla. Mistä vuodesta mahtaa olla kysymys? Tunnistatko kuvassa olevia kesäpäivän viettäjiä? Milloin etualalla oleva laituri rakennettiin ja kuinka kauan se oli käytössä? Mitä muuta voit kertoa tuon ajan kesänvietosta?



Ota yhteyttä ja lähetä vastauksia kakkosivulla olevaan osoitteeseen tai soita ja kerro muistoistasi! Voit myös lähettää muita kuvia rannalta lukijoiden nähtäväksi seuraavissa lehdissä.

Talkootyö on yhdistystoiminnan A ja O

Jorma Kulmala on uusi hallituksen jäsen ja hän osallistuu huoltotiimin työhön. Hän



liittyi jäseneksi jo vuonna 1992, vaikka välillä on ollut vuosienkin taukoja harrastuksessa.

Parhaimmillaan uintikertoja on kolme viikossa, toisinaan harvemmin. Joskus hän aloittaa kuntoilun juoksulenkillä ja menee sen jälkeen saunaan ja avantoon. Kuntosalikin on tullut tutuksi.

Ammatiltaan Jorma on opettaja, ja hän harrastaa liikunnan lisäksi

kesämökkeilyä ja yhteiskunnallisten kysymysten pohdintaa. Talkootyössä hänen periaatteensa on, että jos jotain haluaa saada, pitää myös antaa. Hänen mielestään saunan peruspalvelut toimivat tällä hetkellä hyvin, ja hän on valmis huoltotiimissä pitämään ne myös sellaisina. On tärkeää, että olosuhteet ovat kunnossa ja uimarit viihtyvät. (LJ)

Suursiivous 21.1.

Silja Kerttula kertoo, että talkooporukan sai kokoon hyvin lyhyellä varoitusajalla ja työ sujui hyvässä hengessä. Talkoolaiset siivosivat saunan, pukuhuoneet, kerhohuoneen ja kioskin. Talkoisiin osallistuvat Siljan lisäksi **Marja-Leena Suikkanen, Marjatta Kautiainen, Riitta Puranen, Sirpa Roima, Lilja Heikkilä, Ritva Åberg, Anna-Maija Laukka** ja **Ritva Ojanen**.

Ennakkotietoa vuoden 2010 tilinpäätöksestä

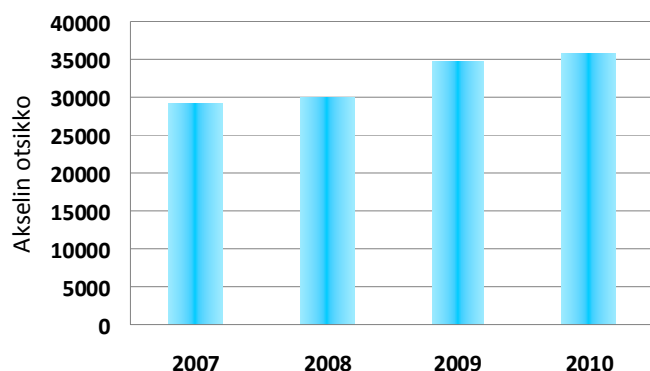
Talouden osalta yhdistyksemme vuosi onnistui hienosti. Sää oli suosiollinen, kunnan talvikausi ja kuumä kesä, mutta myös se tärkein, kävijämäärä, on ollut edelleen kasvussa.

Saunamaksut toteutuivat budjetoitua paremmin ja kuten myös kioski myynti ja vuokraustoiminta. Toisaalta myös kulupuolella oli joissakin kohdin kasvua, mutta toisaalla siten taas elettiin niukemmin.

Vuoden aikana investoitiin uusiin kiukaisiin ja alakerran liikuntatilat valmistuivat. Yhdistyksen lainaa lyhennettiin reippaasti, eli noin 58.000 € vuoden 2010 aikana. Tilinpäätös ja lopulliset tilastot valmistuvat maaliskuun alkupuolella.

Terttu Mäkinen
Taloudenhoitaja

Kävijämäärät 2007-2010



Tämä kaupunkilehti Turku-laisessa elokuussa 2008 ollut ilmoitus herätti mielenkiintoni ja minut hyväksyttiin tutkimusryhmään. Tuolloin "koekaniineiksi" haettiin terveitä, tupakoimattomia aikuisia iältään 20-50 -vuotiaita.

Tutkimus sisälsi Turun PET-keskuksessa 4-5 käyntiker-
taa. Ensimmäisellä käyntiker-
ralla mitattiin pituus ja paino
sekä lantion ja vyötärön ympä-
rysmat. Paastoverinäytteestä

määriteltiin verenkuva, rasva-
arvot, pitkäaikaisokeri, tuleh-
dusarvot ja tutkimukseen tarvit-
tavat rasva- ja sokeriaineen-
vaihduntaa koskevat arvot. Eli
näistä näytetuloksista sain kat-
tavan katsauksen omaan ter-
veyteeni.

Jokainen käyntikerta vierähti
lähes päivän mittaiseksi. Itse
PET-kuvaus tehtiin kaksi kertaa
- ja näissä mitattiin sokeri-
aineenvaihduntaa ruskeassa ras-
vassa kaulan, rintaontelon ja
vatsan alueella. Yhtenä tutki-

muskäyntikertana kylmäaltistus
suoritettiin viettämällä kaksi
tuntia viileässä +19 asteisessa
huoneessa kevyt vaatetus yllä.
Tutkimuksen tuloksena oli, että
minulta löytyi ruskeaa rasvaa.
Solisluiden yläpuolelta otettiin
koepala, ja ruskea rasva läheteti-
ttiin Göteborgin yliopistoon
tarkempia biokemiallisia tutki-
muksia varten.

Tutkimukseen osallistumisen
aikoihin olin harrastanut kyl-
mäuintia noin kaksi vuotta.
Alkuun en tosin käynyt joka

päivä kuten nykyään, mutta
tuolloinkin useita kertoja vii-
kossa ympäri vuoden. Oman
uintikokemukseni pohjalta voin
vain ylistää lajin terveydellisiä
vaikutuksia. Aineenvaihdunta
ja verenkierto paranevat kyl-
män vaikutuksesta, paineen-
sietokyky tämän päivän kiirei-
sessä työympäristössä helpot-
tuu, unen laatu paranee, vas-
tuskyky lisääntyy ym.

Jaana Hermansson

Turun yliopiston tutkija Kirsi Virtanen kertoo lisää

Aiemmin on tiedetty, että
vastasyntyneillä ja lapsilla on
ruskeaa rasvaa, joka etenkin
vastasyntyneisyyskaudella ja
vauvaiässä ennen liikkumaan
lähtemistä vastaa lämmön-
tuotannosta vauvan elimistös-
sä.

Lämmöntuotanto tapahtuu rus-
kean rasvasolun ns. hengitys-
tehtaissa, mitokondrioissa, jot-
ka aktivoituessaan irtikytkävät
hengitysketjun niin, että kun
normaalisti hengitysketjun
pääteeksi vapautetaan energiaa
solun käyttöön, irtikytkemisen
jälkeen vapautetaan lämpöä
elimistöön. Näin ruskea rasva
aktivoituessaan kykenee kulut-
tamaan energiaa elimistöstä.

Kylmä vaikuttaa

Tunnettu ruskeaa rasvaa akti-
voiva tekijä on kylmä. Kylmä
vapauttaa elimistössä lisä-
munuaisista verenkiertoon nor-
adrenaliinia (eräs stressihormo-
ni), joka puolestaan aktivoi ns.
sympaattista hermostoa. Ruske-
an rasvan toiminta on hyvin
vahvasti sympaattisen hermos-
ton kontrolloimaa.

Tutkimuksen tavoite

Turun PET-keskuksessa on
vuosien 2008-2010 aikana tut-
kittu ruskean rasvan aineen-
vaihduunnallista aktiivisuutta.
Ensimmäisenä tavoitteenamme
oli osoittaa, löytyykö terveiltä

aikuisilta aineenvaihduunnalli-
sesti aktiivista ruskeaa rasvaa.
Tähän lähdimme sen vuoksi,
että aiemmin on ajateltu ruske-
an rasvan katoavan iän myötä,
mutta toisaalta erilaisissa sairau-
stiloissa sitä on havaittu. Em-
me kuitenkaan tienneet voiko
terveillä aikuisilla olla aktiivis-
ta ruskeaa rasvaa.

Miten tutkittiin?

PET-kuvaus on lyhytikäisellä
radioaktiivisella merkkiaineella
tehtävä toiminnan kuvaus.
Näissä ruskean rasvan tutki-
muksissa käytimme ns. sokeri-
merkkiainetta, joka kulkeutuu
sellaiseen kudokseen, joka on
aineenvaihduunnallisesti aktiivi-
nen - eli mitä enemmän kerty-
mistä havaitaan, sitä aktiivi-
sempi kudosa aineenvaihduunnal-
lisesti on. Jotta olisimme saa-
neet mahdollisen ruskean ras-
van aineenvaihduunnan aktivoi-
tua mahdollisimman paljon,
tutkimushenkilöille tehtiin
PET-kuvaus kylmäaltistuksen
aikana. Käytännössä kylmäal-
tistus tarkoitti istumista sairaal-
lan pyjamassa 2 tuntia ennen
kuvausta viileässä huoneessa, ja
kuvauksen aikana toisen jalan
jaksottaista pitämistä kylmässä
vedessä. Vertailuna toinen ku-
vaus tehtiin normaalissa huo-
neenlämmössä ilman jalan uit-
tamista kylmässä vedessä.

Tutkimustuloksia

Havaitsimme kylmän aktivoi-
van ruskean rasvan aineenvaih-
duntaa n. 60-70%:lla tutkituista
henkilöistä. Parhaiten aktivoitu-
minen näkyi kaulan ja solislui-
den alueella, jossa itse asiassa
tyypillisesti sijaitseekin suurin
ruskean rasvan kudostermä.
Tällä alueella oli tutkittavillam-
me 1 grammasta 60 grammaan
ruskeaa rasvaa.

Toinen tavoite tutkimuksessa
oli osoittaa suoraan, onko kau-
lan ja solisluiden läheisyydessä
kylmäPET-kuvauksessa havait-
tava aineenvaihduunnan lisään-
tyminen peräisin todella ruske-
asta rasvasta. Tämä toteutettiin
ottamalla pieni näytepala tältä
alueelta ja katsomalla näytettä
mikroskooppissa. Sen lisäksi
näytepalan ominaisuuksia tut-
kittiin nykyaikaisilla biokemial-
lisilla menetelmillä, joiden
avulla voidaan määrittää, mitä
valkuaisaineita näytteessä ilme-
nee. Tämä auttaa kartoittamaan,
onko kyse ruskeasta rasvasta ja
näinhän se todella olikin: sekä
näytepalan mikroskooppinäky-
mä että ilmennettävät valkuais-
aineet vahvistivat tämän asian.
Aikuisilla terveillä ihmisillä on
aineenvaihduunnallisesti aktii-
vistä ruskeaa rasvaa!

Ruskea rasva on teho- kasta!

Voisi kyseenalaistaa voiko
niinkin pienellä määrällä kuin
muutama gramma jotain kudosa-
olla mitään merkitystä koko-
naisuudessa ja energiankulutus-
sessa elimistössämme, joka
keskimäärin painaa 70 kg. Mit-
taamalla sokerinkulutuksen
aktivoituneessa ruskeassa ras-
vassa pystyimme arvioimaan,
että esim. 60 grammaa (mitattu
eräältä avantouimarilta) ruskeaa
rasvaa pystyy kuluttamaan sel-
laisen määrän energiaa vuodes-
sa, joka vastaa energiamääräl-
tään 4 kg valkoista rasvaa, eli
varastorasvaa. Eli valtavan te-
hokas kudosa, kunhan sitä akti-
voidaan.

**LT Kirsi Virtanen
Turun PET-keskus**



Kirsi Virtanen

Turun Avantouimarit ry ilmastotalkoisiin!

Elämme aikaa, jolloin on selvää, että meidän kaikkien toiminta vaikuttaa siihen, säilyykö elinympäristömme terveenä, kauniina ja ylipäättään elinkelpoisena. Jos haluamme, että lapsemme ja lastenlapsemme voivat nauttia vielä luonnosta ja avannosta, on syytä pohtia hiukan kuinka ympäristöystävällistä ja luonnon kannalta kestäväää on toimintamme Isoisten rannassa.

Ennen ja nyt

Kun seuramme perustajat kylpivät käsin hakatussa tai sahatussa avannossa ja saunoivat puulla lämmitetyssä löylyssä, ympäristörasitus oli todella pieni. Mutta kun nyt lämmitetään sauna ja talo öljyllä, pidetään avanto avoimena kompressorilla ja potkurilla, laiturei sulana sähkölämmittimillä ja käydään saunan jälkeen suihkussa öljyllä lämmitetyllä vedellä, tilanne on erilainen. Viime vuona kulutettiin 21 000 litraa kevyttä polttoöljyä ja yli 54 000 kWh sähköä, yhteensä 260 000 kWh energiaa uusiutumattomista lähteistä. Viime vuonna meillä oli komeat 36 000 saunan käyttökertaa. Siis energiaa kului noin 7,3 kWh käyntiä kohden.

Mitä me haluamme?

Mitä Josua nyt oikeasti haluaa, mahtaa joku tässä vaiheessa ajatella; pitäisikö sulkea koko sauna, ei tulisi kulutusta lainkaan, vai pitäisikö palata 50-luvun touhuun? Ei toki! Minähän nautin myös lämpimästä löylystä, kylmästä avannosta, juttutuokiosta saunan lauteilla ja pingispelistä silloin tällöin. Ja mistä muualta minä sen voin saada, kun ei ole omaa rantaa eikä saunaa? Ja mihin kaikki ne tuhannet kävijät saisivat rakennetuksi oman rantasaunan lähelle keskustaa? Ei, ei, yhteissauna on ehdottomasti ympäristön näkökulmasta parempi ratkaisu (puhumattakaan kaikista



muista näkökulmista). 36000 kävijää vuodessa; tämä tarkoittaa yli 143 kävijää joka ikinen saunapäivä. Sellaista määrää ei voi enää hoitaa yhdistyksemme alkuajan tyylillä. Ja on hienoa, että harrastuksemme suosio on koko ajan kasvamassa ja että talo halutaan ehdottomasti pitää auki kaikille.

Energiansäästöä

En näe enkä etsi vaihtoehtoa nykyiselle toimintaperiaatteelle. Mutta ei kukaan tule rantaan kuluttamaan energiaa, vaan nauttimaan saunasta ja avannosta - ja mitä pienemmällä kulutuksella ja puhtaammalla energialla se tapahtuu, sen parempi. Itse pidän yhtenä hallituksen tärkeimmistä kehitystehtävistä järjestää nykyinen toiminta ja palvelu yhä vähemmällä ja puhtaammalla energialla. Se saa aiheuttaa myös pientä mukavuuden tason alenemista. Suihkuhanojen vaihto viime syksynä oli tällainen toimenpide. Vastustan myös laiturein ympärivuorokautista lämmittämistä tästä syystä. Alakertaan asennettiin juuri ilmalämpöpumppu ja poistettiin sähköpatterit. Saunan ulko-

puolelle tulevasta kuistista/tuulikaapista toivotaan myös energiasäästöä.

Mitä tulevaisuudessa voidaan vielä tehdä?

Saunan hukkalämmön talteenotto tutkittiin viime vuoden alussa. Se jäi kesken, mutta tulen jatkamaan sen mahdollisuuden selvittämistä. Mielelläni korvaisin kevyen polttoöljyn kokonaan toisilla, uusiutuville energialähteillä: puulla, yllä mainitulla hukkalämmön talteenotolla, maalämpöpumpulla, aurinkokeräajilla...

Talon yleislämmitykselle löytyisi kaikenlaisia ratkaisuja, mutta suuremmille kuluttajille, kiukaille en näe tällä hetkellä muuta vaihtoehtoa kun pelletit. Meidän öljytankkiimme mahtuu reilusti 4500 litraa. Vuoden kulutus, eli 20.000 litraa vaatii 5 täyttämistä vuodessa. Vastava energiamäärä vaatii noin 60 m³ pellettä. Jos purkaisimme nykyiset tankit ja panisimme tilalle pellettivaraston, siihen mahtuisi n. 5 -6 m³, eli varasto pitäisi täyttää keskimäärin keran kuussa, talvella joka kolmas viikko. Aikamoinen logis-

tiikka! Ei kuulosta hyvältä. Mutta ei tämä muutenkaan ihan ajankohtaista ole. Edetään askel kerrallaan.

Öljyn hinta nousee

Isoja investointeja nämä muutokset vaatisivat, mutta ei mahdollisia. Ja sen me yhdistyksestä voimme tehdä omana osuutenamme ilmastomuutoksen lieventämiseen. Lopuksi haluan mainita, että asialla on ekologian lisäksi myös taloudellinen puoli. Maksomme alkuvuodesta n. 0,6 €/litra polttoöljystä, syksyllä hinta oli jo yli 0,7 € ja tammikuun kuormasta maksoimme ensimmäisen kerran yli 1€/litra. Jos hinta nousee tätä vauhtia, meillä on tänä vuona 5000 €suurempi öljylasku kun viime vuonna. Ja se on vasta alkua!

Josua Gierens
Saunakuva: Pasi Leino



Tätä uintireissua en unohda!

Sarja jatkuu!

Osallistuimme 7.-9.2011 Piri-ta Open -avantouinti-tapahtumaan Tallinnassa. Avantouimareista oli tapahtumassa yksitoista ihmistä. Matkanteossa oli yllättävintä, että Pendolino Turusta Helsinkiin kulki täsmälleen aikataulun mukaan, samoin laiva Helsingistä Tallinaan.

Kisat sujui vauhdikkaasti, vaikka uintiin oli käytettävissä vain kaksi 25 metrin rataa. Uin-

timatkoja oli kahdestakymmenestäviidestä neljänsataan metriin. Yksi virolainen ui jopa kilometrin. Avantouimareista kilpasarjoihin osallistuivat Sirpa Roima, Kalevi Peltola, Ilari Kulmala, Timo Koskinen ja Matti Maljanen. Esko Väisänen ui 50 metriä ilman ajanottoa.

Kannustus oli mahtavaa. Oman ryhmän lisäksi koko kansainvälinen yleisö kannusti. Ainoa pieni harmi uijan ja saunojan

kannalta oli että pukuhuoneet olivat ahtaat. Saunoja oli kaksi, yksi hinattava ja toinen bussiin rakennettu. Lisäksi oli kylpytynnyreitä.

Tapahtuman avajaisissa oli monipuolista ohjelmaa. Mm. Kuusjärven Jääkarhut esittivät kuvaelman jossa Ahti vei hengettäret mereen - ja niin Itämeri pelastui. Iltajuhla Pirita-hotellissa oli kuin nykyajan tupailta parhaimmillaan.



Matti Maljanen
Kuva: Pirjo Salminen

Riisukaa vaatteet - veteen - PAM

Kilpailijat ovat kuulleet monen monituista kertaan nämä sanat. Tänä vuonna uidaan 23. kerran kilpaa hyisessä avannossa.

Suomen Latu on järjestänyt nämä kilpailut yhdessä paikallisen seuran kanssa. SM- ja

MM-tasolla avantouintikilpailut ovat olleet Muoniosta Helsinkiin sekä Kokkolasta Imatralle. Tampereen Kaupinojan saunalalla oli ensimmäiset SM – kilpailut vuonna 1989 missä osanottajamäärä oli pienenpuoleinen. MM – kilpauinnit on aloitettu vuonna 2000 Helsingin sou-

stadionilla, ja niitä uitiin joka 2. vuosi.

Peurungalla vuonna 2008 tuli täyteen 20 v. avantouintikilpailuja. Siellä palkittiin kaikki ne, jotka ovat käyneet jokaisessa SM – kilpailuissa. Meidän yhdistyksestä palkinnon saivat Sirpa Kivekäs, Veijo Mikkola

ja Markku Lindholm. Kilpailuihin lähdetään aina suurella joukolla ja suurin odotuksin, sillä jokainen tekee parhaansa. Matkoilla on ollut välitön tunnelma ja vitset lentää.

Uintiterveisin
Pirjo

Kylmärinkiläisten 10-vuotisjuhlavuosi

Liedon perinteisessä Uuden vuoden yön juoksussa pakasta oli vain neljä astetta. Kaiholla muisteltiin ensimmäistä kertaa, jolloin pakkas oli -22 astetta.

Osalle meistä tämä juoksu oli yhdeksäs. Numerolappuja emme käytä, vaan John piirtää

kullekin numeron tussilla sekä rintaan että selkään ajanottoa varten. Tämän 5,6 kilometrin lenkin juoksemme kahden puolen puolta tuntia, toiset kovemmin toiset hitaammin. Toki meillä on shortseissa sekä Kylmäringin että Turun Avantouimareiden mainokset. Kylmärinkiläisille tämä vuosi on erään-

lainen juhlavuosi, sillä aloitimme kymmenen vuotta sitten. Itse olen juossut jo sitä kauemmin. Ehkä siksi minua kutsutaankin Ringin henkiseksi isäksi.

Juoksulenkeillä saamme vastaantulijoilta muistiinpainuvaa palautetta. Omalta kohdaltani voin mainita pari kommenttia. Kerran kun juoksin parinkymmenen asteen pakkasessa, auto pysähtyi vierelleni. Kuljettaja avasi ikkunan ja kysyi: "Onko kaikki hyvin?" Enhän muuta voinut vastata kuin että on ja jatkoin juoksuani. Erään kerran Kupittaankadulla taas auto pysähtyi viereeni ja kuljettaja kysyi: "Mistäs te olette karantut?" Pimeässä en kuljettajaa

tuntenut, vaan menin lähemmäs ja kysyin: "Kukas te olette?" Ja meidän Jussi Koskinenhan se siinä pelleili aamu-uinnilta tullessaan. Merkillä pantavaa on, että kaikki kommentit ovat olleet aina positiivisia.

Nyt kun meillä on juhlavuosi ja Turku on vuoden kulttuurikaupunki, olemme suunnitelleet pakkasten aikana vielä keväällä tai ennen ensi joulua jonkinlaisen tempausta keskellä tätä kulttuurimme kehtoa. Niin eiköhän siitäkin tapahtumasta tule lisää peeärrää.

Bertil Lund
Kuva: Vili Moisio



Kylmärinkiläiset kuvassa:

63 Risto Piepponen, 67 Ossi Heinonen, 70 Ari Leino, 61 Bertil Lund, 64 Arto Auranen, 65 Vili Moisio, 62 John Rizaew, 66 Teuvo "Tallari" Hietamäki ja 68 Veijo Virtanen.