

Kylmäkäki

2/2016 Lokakuu * Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti



Tässä lehdessä mm.

- * MM-kisat Siperiassa
- * Savusaunaretki
- * Riitta on uusi jäsen
- * Saunan 10-vuotisjuhla
- * Runosauna
- * Pikkujoulut





Jukolan viesti 2/2016

Talven uintikausi on alkanut, vaikka lunta saadaan vielä odottaa. Kävijöitä on saunassa ollut runsaasti, elo-syyskuussa jopa enemmän kuin viime vuonna, ja iloinen puheensorina täyttää saunan.

Lehden avustajat ovat taas ahkeroineet, ja tästä lehdestä voit lukea mm. Siperiassa pidetyistä MM-kisoista ja kilpailijoiden kokemuksista sekä kamppailulajien harrastajan mielipiteitä avantuinnista. Kisareportteina toimivat **Ulla Lindeqvist ja Sirkka Perho, Vesa Vuorta** haastatteli **Risto Hevonoja**. **San Törnroth** puolestaan kertoo lehdessä Kaimalan savusaunarekistä. **Merja Köpsi** kuvailee runotapahtumaa ja lausujen tunnelmia.

Yhdistys täyttää ensi vuonna 60 vuotta ja sitä juhliitaan VPK:n talolla 8.4.2017. Ensi vuonna julkaistaan myös yhdistyksen historiikki.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidetään keskiviikkona 23.11. klo 18 kerhohuoneessa. Lehden takasivulla on lisätietoa kokouksessa tehtävistä valinnoista. Kylmääki-lehti tarvitsee myös uuden päätoimittajan. Minulla on ollut ilo hoitaa tätä mielenkiintoista tehtävää nyt kahdeksan vuotta, ja on aika antaa viestikapula jollekin toiselle, joka tuo uutta ilmettä ja uusia tuulia yhteiseen jäsenlehteen. Jatkan toki avantouintia ja avustan mielelläni kirjoittamalla juttuja lehteen.

Kertokaa taas kioskillä tai saunassa hallituksen jäsenille jutunaiheista, niin kaikki saavat lukea mukavia ja mielenkiintoisia juttuja seuraavasta lehdestä.

Voitte myös lähettää postia osoitteeseen tiedotus@turunavantouimarit.fi.

Lämmin kiitos lukijoille ja kaikille vuosien mittaan lehden teossa mukana olleille!

Liisa Jukola



Neljä vuotta eikä suotta

Kaikki sai alkunsa Lea Lavenin Ei oo Ei tuu -kappaleesta, jonka esitin yhdistyksen pikkujouluissa vuonna 2012. Samassa tilaisuudessa lupauduin tekemään kotisivu-uudistuksen. Vuoden 2012 syyskokouksessa minut valittiin puheenjohtajaksi yksimielisesti. Samassa kokouksessa tehtiin päätös, puheenjohtajan äänellä, toteuttaa maalämpöenergiaprojekti.

Vuonna 2013 sain vastuulleni hyvin hankalassa tilanteessa olleen yhdistyksen, jossa erilaiset tahtotilat kilpailivat keskenään äänekkäästikin. Ensimmäisenä tehtävänäni olikin järjestää ylimääräinen yhdistyskokous ja sitä kautta vahvistaa jäsenistön tietoisuutta energia-projektista. Kokous onnistui hyvin ja projektia oli hyvä jatkaa jäsenistön tuella. Vankka ajatukseni on, että yhteistyöllä ja avoimella keskustelulla on rajattomasti voimaa. Tällä ajatuksella ja myöskin siksi, että käyn kaikissa seudun talviuintipaikoissa, näin yhteistyön synnyttämisen paikkojen välillä olevan mahdollisuus, jolla voidaan seudullisesti saavuttaa paljon. Hulluna Avantoon -yhteistyö on nyt jo juurtunut seudullemme ja sen tuotoksia tullaan nauttimaan vielä pitkään.

Vuonna 2014 muutimme sähkösyöpön laiturilämmityksen käyttämään maalämmöllä tuotettua lämpöä. Vuonna 2015 saunan kattorakenteista löydettiin kosteutta, jonka seurauksena vauriot korjattiin ja saunan sisätilat uudistettiin. Nyt vuonna 2016 olemme tekemässä tietotekniikkauudistusta. Yksin ei tuollaisia uudistuksia tehdä. Kaiken toiminnan taustalla on ollut laaja jäsenistön tuki. Samoin aktiiviset talkoolaiset ovat mahdollistaneet kaiken toiminnan kustannustehokkaasti. Nyt näkemykseni mukaan suurimmat uudistukset on tehty ja seuraavaksi pitää keskittyä henkilöresursointiin.

Kiitän koko sydämestäni meidän erinomaista henkilökuntaa, hallitusta, talkoolaisia ja koko jäsenistöä. Kiitos kuuluu myös kaikille seutukunnan talviuintipaikoille, joiden kanssa on ollut ilo työskennellä.

Kiitollisena siirryn rivijäseneksi, tukien tulevia toimijoita ja nauttien talviuinnista.

Mika-Pekka

Kylmääki

2/2016 Lokakuu * Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

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

Taitto: Anu Vallin. Kuvat: Liisa Jukola, Kristiina Leikas, Sirkka Perho, Timo Laaksonen, Max Santalahti, Mika-Pekka Näykki, Anu Vallin, Kuusijärven Jääkarhujen kuva-arkisto
Painopaikka: Painola. ISSN 1797-0555 (painettu),
ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu)
www.turunavantouimarit.fi





Tulevia tapahtumia

- La 29.10. Hiljainen sauna
- La 5.11. Hulluna avantoon risteily
- Ke 23.11. Yhdistyksen syyskokous
- Pe 2.12. Pikkujoulujuhlat Petreassa
- Ma 19.12. Hiljainen sauna
- La 24.12. Jouluaaton sauna 12 -15:45
- 3.-5.2.2017 SM-kisat Savonlinnassa



Mennyt ja tulevaa



Kaimalan Savusaunalla visiitillä

Salon Seudun Avantouimareitten järjestämä savusaunaretki suuntautui lokakuun alussa Paimioon, Kaimalan Karhulammelle. Turun Avantouimareista osallistui retkeen 12 jäsentä.

Paikka sijaitsee kauniilla niityllä, näkymä metsästä aukeaa kohti tilausravintolaa ja savusaunaa. Lämpö savusaunassa ei ollut kovin korkea, mutta kun heitimme löylyt, saimme välillä todella hyvät löylyt, joidenkin mielestä jopa liiankin hyvät. Pulahdimme aina välillä

pieneen mutta kirkkaaseen lampeen. Lämpimästä syksystä johtuen vesi ei ollut vielä kovin kylmää, mutta silti todella virkistävää.

Oli mahtavan aurinkoinen ja lämmin syyslauantai. Retken päätteeksi ja saunomisen jälkeen söimme yhteisen illallisen ravintolarakennuksessa.

San Törnroth



Osoitteessa www.hakkisherku.fi kerrotaan Kaimalan Karhulammen toiminnasta.

Kuva: Timo Laaksonen

Uuttera kesäapulainen

Kesälomilta palaavat avantouimarit huomasivat, että saunan ulkoasu ja tilat olivat siistittyneet ja kohentuneet huomattavasti monessa kohdin. Haluan esitellä lukijoille tekijän:

Janne Wiss työskenteli kesällä kolme kuukautta saunalla. Aamuisin hän siivosi rannan ja lopun päivää ehosti paikkoja. Hän puhdisti ja maalasi keittiön ja kioskin seinät, maalasi ulkoseinän alaosan sekä terassin tolpat ja penkit, korjasi pukuhuoneiden ja vessojen seinäsaumaukset, lukotti terassin pistorasiat, korjasi laiturin mereen vievät rappuset, vaihtoi pääportin pleksit ja pesuhuoneiden vessatilojen ovet. Terassin vessojen lukot muutettiin sisältä lukittaviksi joten avaimia ei enää tarvita. Puheenjohtajallakin piti kiirettä, kun hän hankki Jannelle tarvikkeita ja välineitä. Talkoolaiset auttoivat myös ja yhteistyö sujui hyvin.

Seuraava työpaikka Jannella oli Alfa-keskuksessa ja sen jälkeen hän lähti oppisopimuskoulutukseen Vierumäelle. Puolentoista vuoden koulutus käsittää vuorovierikoulua ja harjoittelua Turun uudessa palloiluhallissa. Tulevaisuudessa siintää liikuntapaikkavastaavan ammatti.

Vapaa-aikanaan Janne harrastaa biljardia, erityisesti karabiljardia, jossa hän on voittanut Suomen mestaruuden nelinpelissä ja SM-pronssia henkilökohtaisessa. Muutkin biljardilajit ovat ohjelmassa ja hän aikoo jatkaa kilpailua EM- ja MM-tasolla. Avantouimariharrastusta hän lupasi harkita, kun muut sitä kovasti suosittelivat.

Jannea haastatteli Liisa Jukola



Laiturin puhtaanapito kuului kesällä Jannen tehtäviin.

Saunamme täytti 10 vuotta 8.4.2016

**Saunamme kunniaksi nautittiin kuohuvat ja kakku-kahvit lauantaina 9.4. Tilaisuudessa kuulin ter-
veiset rakennusprojektin vetäjältä Timo Koskelta,
Turun kaupungin edustajalta Pertti Perkolta ja Tu-
run Osuuspankin edustajalta Marita Virtaselta.**



*Timo Koski kertoi saunaprojektin vaiheista,
oikealla Pirjo Salminen*

Puheenvuorossaan Timo kertoi seikkaperäisesti moni-
naisista vaiheista, joita projektin aikana tapahtui. Sa-
tapäiseksi kasvanut talkoolaisten joukko ahersi likimain
25 000 tuntia, saaden aikaan jotain sellaista, josta ai-
kaisemmin ehkä saatettiin vain unelmoida. Ilman suunnitelmaa, vahvaa johtajuutta ja kaikkien panosta sekä pieniä kommelluksia ja riitoja, tämä ei olisi ollut mahdollista.

Pertti oli töissä liikuntavirastossa, kun asiaa oli käsitelty kaupungin organisaatioissa ja luottamuselimissä. Eri-
laisten laskelmien, pohdintojen, lukuisien kahdenkes-
kisten ja yleisten keskustelujen kautta, kaupungin suh-
tautuminen projektiin oli myönteinen. Vuonna 2004
kaupunki vuokrasi 20 vuodeksi noin 701 m²:n suurui-
sen alueen Turun kaupungin Uittamon kylän Uittamon
tilasta, joka on osa Ispoisten Uimaranta -nimistä aluet-
ta. Samoin vanha saunarakennus myytiin purettavaksi
avantouimareille ja myönnettiin lupa uuden sauna- ja
huoltorakennuksen rakentamiseen.

Marita oli aikanaan sen Osuuspankin konttorin johta-
jana, josta Avantouimarit hakivat rakennuslainaa. Asia
ei tietenkään mennyt ilman muutamia neuvotteluja ja
yhdistystä oli pyydetty tekemään suunnitelmia ja las-
kelmia, miten toiminta tulisi toteutumaan ja kannat-
tamaan. Osuuspankki myönsi 300 000 euron lainan.
Kevennyksenä johtokunnassa oli lausuttu, että Marita
voi alkaa sitten saunanlämmittäjäksi, jos sauna siirtyy
lainan vakuutena Osuuspankille. Lainatilanteesta voi-
daan todeta tässä vaiheessa, että hallitus on tehnyt
päätöksen, että koko loppulaina maksetaan pois tä-
män vuoden puolella eli monta vuotta etuajassa.

Tilaisuus eteni leppoisasti. Juhlijoille tarjottiin noin
50 lasillista kuohuviiniä, 80 täytekkupalaa ja sau-
nassa kävi illan aikana 222 saunojaa. Sauna oli illan
aikana kaikille ilmainen.

Mika-Pekka Näykki



Marita Virtanen ojensi Osuuspankin lahjan

Kylmääki

*Turun Avantouimarit ry
täyttää ensi vuonna
60 vuotta.*

*Merkkipäivää juhlistetaan
Turun VPK:n talolla
8.4.2017.*

*Tilaisuudessa tanssitaan
Kakkupoikien tahdissa.
Tilaisuudesta tiedotetaan
enemmän ja tarkemmin
lähempänä ajankohtaa.*

Avantouinti palauttaa ja rauhoittaa

Vesa Vuori on 38-vuotias palomies Turusta. Hän on toiminut kilpaurheilun parissa koko ikänsä, viimeiset viisi vuotta valmentajana. Urheilu-uransa hän teki kamppailulajien parissa ja saavutti useammassa lajissa SM-, PM- ja EM- mitaleja. Nykyään hän toimii työn ohella ominaisuusvalmentajana TPS:n Juniorijääkiekon ja Turun seudun urheiluakatemian urheilijoiden parissa. Hän on myös mukana Ispoisten saunan vakiokävijöiden, vapaaotteluammattilaisten Juho Valamaan ja Teemu Packalenin valmennusryhmässä.

Risto Hevonoja kyseli häneltä kokemuksia ja näkemyksiä avantouinnista.

Sinä Vesa olet tunnettu kovana "reenaajana ja reenarina". Milloin itse rupesit harrastamaan talviuintia?

Nykyään enää löysänä valmentajana, kun omat treenit on jäänyt aika vähälle. Itse aloitin harrastamaan talviuintia 18-vuotiaana Valkeakoskella. Silloinen valmentaja suosittelee sitä minulle ja jäin heti koukkuun.

Miten kovaan harjoitukseen tottunut kroppasi reagoi kylmään veteen ja saunaan?

Silloin, kun kilpailin ja treenasin kovaa, niin kylmäuinti-sauna vaikutti tietysti positiivisesti palautumiseen ja pieniin kolotuksiin, mitä kamppailulajeissa tulee koko ajan. Mutta itsellä se vaikutti vielä enemmän henkiseen hyvinvointiin. Elämäni kun oli kiireistä ja pelkkää urheilamista, niin avannosta tuli keino rauhoittaa mieltä ja myös kroppa "laski kierroksia". Viikon parhaat yönät tuli aina avantokertojen jälkeen.

Tunnet laajalti kovia harjoittelijoita ja kilpailijoita. Näetkö joissakin lajeissa erityisen paljon hyötyä talviuinnista?

Itse näen, että kylmäuinnista-saunasta on apua urheilijan palautumiseen ihan jokaisessa urheilulajissa. Kansallista/kansainvälistä huippua tavoittelevat urheilijat treenaavat hurjia määriä viikossa, ja silloin palautuminen harjoitusten välissä nousee isoon rooliin. Kaikki mikä auttaa urheilijaa palautumisessa, on mielestäni varsin hyvä juttu.

Kuinka pitkiä tuokioita kylmässä vedessä pitäisi mielestäsi kovien reenijaksojen välillä "viettää"? Ja montako kertaa viikossa?

Kukaan ei varmaan pysty antamaan tarkkoja aikoja, kuinka kauan vedessä pitää olla, jotta palautuminen maksimoituisi. Itse annan ohjeet urheilijoille, että ole niin kauan, kun tuntuu hyvältä. Aloita rauhallisesti lyhyellä ajalla ja pidennä vedessä oloaikaa pikkuhiljaa. Itse pidän 60 sekuntia tarpeeksi pitkänä aikana. 1-3 kertaa viikossa riittää mielestäni hyvin.

Entä lihasten kiputiloissa kylmän veden (ja saunan) merkitys?

Itsellä oli ja on vieläkin varsin paljon urheilussa tulleita vammoja. Talvella huomaa, että paikat kolottaa huomattavasti vähemmän juuri kylmäuinnin takia,

ja treenauksessa tullut normaali lihasarkuus helpottaa myös kylmäuinnilla. Ja mitä nopeammin harjoituksen jälkeen pääsee kylmä/kuuma -hoitoon, niin aina parempi.

Palautuminen kylmän kautta?

Jos kylmä/kuuma -hoidoista ei olisi apua palautumiseen, niin tuskin satoja miljoonia pyörittävät ulkomaiset suurseurat satsaisivat kylmä-/kuuma-altaisiin halleissaan.

Saunamme henki ja ilmapiiri kovien reenaajien silmissä?

Ispoisten saunassa on varsin hyvä henki ja tuskin urheilijat siellä kävisivät, jos eivät tykkäisi ilmapiiristä. Meluhan on ajoittain liian kova, ainakin itselle, mutta sehän johtuu vain siitä, että avantouinnin suosio on kasvanut, mikä on hyvä juttu.

Voitko antaa "yleisiä suosituksia" meille enemmän tai vähemmän hyvinvoinnistaan huolehtiville?

Viisaammat ihmiset saa antaa yleisiä suosituksia, mutta sanoisin, että jokainen omien mieltymysten mukaan. Mielestäni jokaisen ihmisen kannattaisi ainakin kokeilla kylmäuinti+saunaa muutaman kerran avoimin mielin ja tehdä vasta sen jälkeen päätös, että oliko se oma juttu vai vaan hemmetin kylmää.

Onko mielessäsi "varoituksen sanaa"?

Kylmä kangistaa yllättävän nopeasti ja huomaamatta eli kauhean pitkälle ei kannata laiturista lähteä kellumaan!

Kiitos! Voimia ja terveyttä kroppaasi ja tyytyväisyyttä mieleesi sinulle ja kaltaisillesi!



Riitta Liede on uusi jäsen

Tulisi jo pian pakkasta!

Kysyin Riitalta, joka on avantouimareitten uusi jäsen, mikä sai hänet liittymään avantouimareihin. Hän pohti, mikä saa ihmisen yleensä aloittamaan uuden harrastuksen. Tarvitaan auto tai kaveri, jolla on auto. Hän on kuitenkin tottunut elämään ilman autoa ja löysi helposti bussin, jolla pääsee Martista Ispoisten rantaan. Sitä paitsi polkupyörällä tulee hyvä lämmittely. Hän on innokas uimari, kesällä Merimaskussa ja Sappalinnan maavimamassa, jonka remontti sai hänet etsimään uutta kohdetta. Jalkavai-voihinkin hän on huomannut uinnilla olevan hyviä vaikutuksia. Talvella hän ei vielä ole uinut mutta odottaa innokkaasti, mitä uutta pakkasen ja avanto tuovat harrastukseen.

Hän on ammatiltaan toimittaja ja kuvataiteilija, opiskellut Tampereella lehdistö- ja tiedotusoppia sekä Turun piirustuskoulussa kuvanveistoa. Hän aloitti Aamulehdessä kesätoimittajana ja työskenteli myöhemmin A-lehdissä, Länsi-Savossa ja Raahen Seudussa. Hän tuli Turkuun ja työskenteli Turkulaisessa taideopintojen ohella. 1990-luvulla hän meni Li-hastautiliittoon, jossa toimi tiedot-tajana. 90-luvun lopulla hän oli Turun Taiteilijaseuran puheenjohtaja ja osallistui mm. kulttuuripääkaupun-kivuoden ohjelman suunnitteluun.

Syyskuussa julkaistiin hänen toimit-tamansa Liikunnan käsikirja, joka on tarkoitettu neurologista lihastautia sairastaville. Se on pioneerikäsikirja,

joka tuo uuden näkökulman liikun-nan merkityksestä lihastautia sai-rastavien hyvinvoinnille. Kymmenen vuotta sitten heille vielä suositeltiin mahdollisimman vähän liikuntaa. Nykyään korostetaan liikunnan mer-kitystä kuntoutumisessa sekä psyko-fyysisistä että sosiaalisista syistä. Riit-ta on alkanut eläkepäivillään pitää kotonaan pientä kulttuuriklubia (al-kupiste.org), jossa myös uusi käsikir-ja julkistettiin.

Tärkeä tukikohta Riitalle on Sene-gal, jossa hän työskentelee vapaa-ehtoisena muutaman kuukauden jaksoissa taiteilijaresidenssissä kan-sainvälisten taiteilijoiden kanssa. Sinne hän suuntaa taas keväällä kolmeksi kuukaudeksi.

Riittaa haastatteli Liisa Jukola



Jäitteen tuloa odotellessa

Kuva: Terhi Tammila

OPETTINKO SIPERIA?

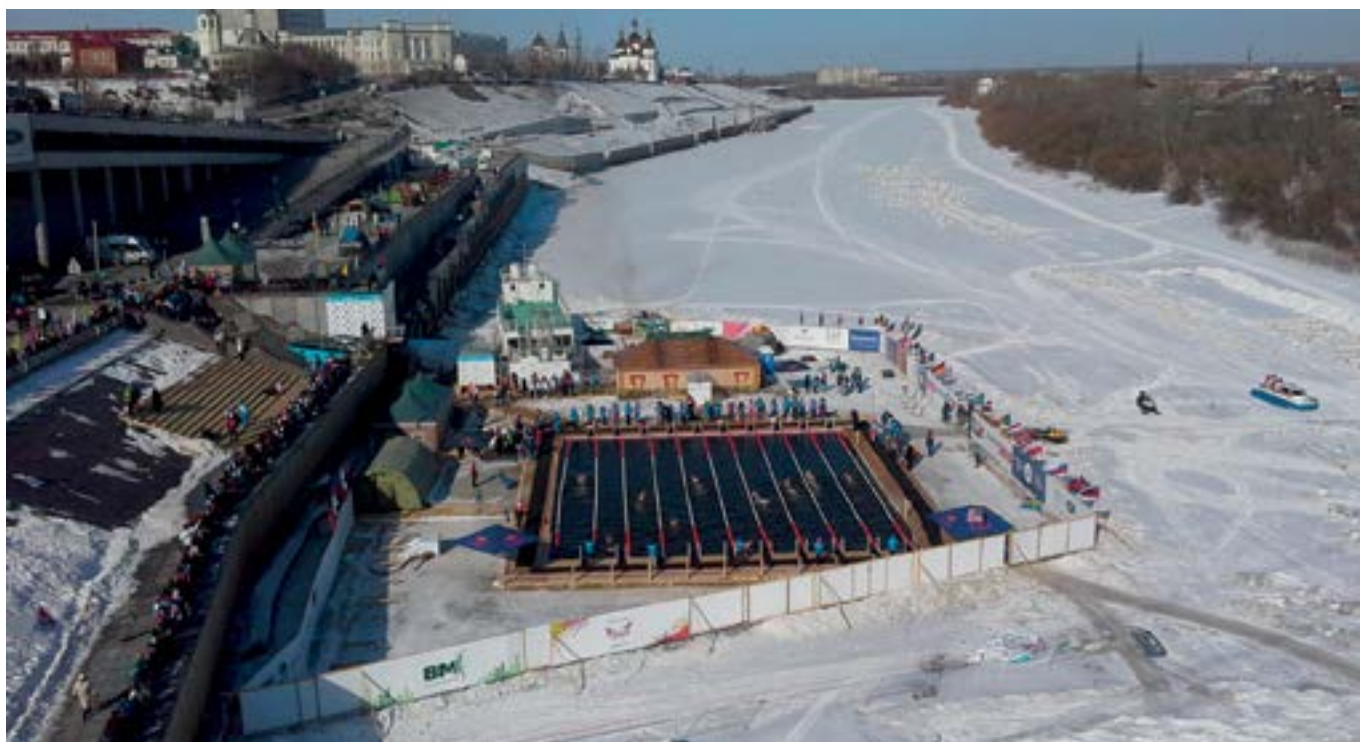


Turun Avantouimarit järjesti jäsenilleen kisamatkan Siperian Tyumeniin. Matkalla oli mukana muutama henkilö muista yhdistyksistä kuten pari Saukoista, yksi Maskusta, yksi Tampereelta, isohko ryhmä Salosta sekä jokunen Helsingin seudulta.

Matka tehtiin Turun Avantouimareiden perinteitä noudattaen hinnaltaan edullisena, mikä tarkoitti pitkää bussimatkaa Turusta Pietariin, edullista (kuitenkin ihan kohtuullista) hotellia Tyumenissa ja ilman pakollisia yhteisiä ohjelmaosuuksia. Tämä tarkoittaa, että perusmatkasta maksettiin noin 400 euroa ja sillä pääsi neljäksi kokonaiseksi päiväksi Siperian aurinkoon.

Ollaan mitä mieltä tahansa kilpailemisesta jääkylmässä vedessä, oli matkakokemus hieno.

Tämän jutun kirjoittajaan tekivät vaikutuksen Siperian aurinko, joka sulatti voimalla lunta ja lämmitti sään aamun 15 pakkasasteesta parissa tunnissa lämmön puolelle, huikean kaunis mutkainen Tura-joki, joka laskee koulussa tutuksi tulleen Ob-joen kautta Jäämereen; kaupunkimaisema, jossa näyttäytyvät rintarinnan vanhat matalat koristellut hirsitalot ja uudet kerrostalot, joita kaupungin kasvaessa öljytulojen myötä on rakennettu; aivan mainio ruoka, edullinen liikkuminen takseilla ja bussilla ja lopulta myös rauhallinen ja turvallinen ilmapiiri. Sanotaan, että Siperia opettaa - ketä milläkin tavalla. Useimmille se antoi mukavat ja lunkit neljä päivää. Ryhmämme johto sen sijaan voi ehkä todeta Siperian opettaneen vaikeuksien kautta voittoon pääsystä.



Kaunis Tura-joki, jonka avannossa 200 metrin uijia kisansa alussa, jolloin kukaan ei ollut vielä avannossa hyytynyt. Taustalla kultakupolinen luostarin kirkko.

Bussissa paluumatkalla turkulaiset kuvasivat matkakokemuksiaan mm. seuraavasti:

Åsa B., mitalisti: Sain olla mukana Tyumenin kisassa. Oli kiva uida pehmeässä vedessä Ob-joen Tura-sivuhaarassa. Aurinko paistoi, kultakatot inspiroivat, lämpivät lähteet

tekivät jäsenille hyvää. Kaikki ystävälliset vapaaehtoiset auttajat muistan. Kisajärjestelyistä pieni seikka, esimerkiksi vaatesäilytys yksinkertainen ja tehokas.

Sirpa K., mitalisti: Todella ihana matka. Olen tosi kiitollinen, että tämä järjestettiin ja mieli muuttui tästä

Siperiasta aivan täysin positiiviseen suuntaan ja kaiken huipuksi vielä tuli hopeamitali, että kiitos kaikille järjestäjille.

Ulla, kisakonkari: Valtavan hyvä ruoka, kiva seura, hyvä ilma ja kaikki oli ihan ok.

Mia, kisakonkari: Kaiken kaikkiaan huippukiva matka, nauroin taas yli kaiken, kauniit ilmat, puitteet olivat hienot. Pienten kommellusten jälkeen kaikki meni hyvin.

Sirpa R., mitalisti: Olen onnellinen, että vielä että tässä iässä sain mennä maailmanmestaruuskisoihin ja vielä tuli mitalikin. Älkää toisakaan luovuttako. Olen nyt uinut jo yli kolmekymmentä vuotta, kauan se kesti mutta kyl se sieltä viimein tuli. Kiitos järjestäjille. Oli oikein hauska tämä Siperian matka ja toivoisin, että toisetkin joskus uskoisivat, ei aina kannata uskoa kaikkea mistä ihmisiä peljätellään. Voikaa hyvin. hei hei, hyvää kesää kaikille!

Åsa S., ensikertalainen: Nää oli mun ensimmäiset kisaunnit ylipäättään. Tätä on ollut tosi mukava matka. Ennen kaikkea kyl jäi mieleen varsinaiset kisat. Oli minulle positiivinen yllätys, ja just se että kaikki rutiinit, mitä varsinaiseen uintiin liittyy, se tunti ennen kuin mennään pukeutumaan, ja kansainvälisyys ja kaikki on kavereita ja kaikki on kaaosta, sitten se varsinainen uinti. Sitteen ihanat pikkusaunat, kansa niissä saunoissa - niin se oli aivan ehdoton ykkösjuttu.

Markku, avantoinsinööri: Oli kylä turvajärjestelyt huippuluokkaa, mutta kun olisi ollut myös se tulospalvelu samaa luokkaa, niin olisi ollut kivat kisat. Muuten oli hyvät järjestelyt ja iloinen mieli sieltä tuli.

Sari, ensikertalainen: Samaa oli, että oli kauhean mukava tunnelma siellä, mutta kieltämättä hieman tuo järjestelypuoli epäonnistui, mutta kaikki hoitui, että no problemos.

Mila, kisakonkari: Meidän järjestelijä San on järjestänyt aika hyvin meidän matkaa, seura oli mukava ja iloinen meininki oli, se oli mukava. Kisat oli oikein huippu. Elämys. Hyvä matka oli.

Martti, ensikertalainen: Ilma ja puitteet oli loistavia. Järjestelyissä melkomoisia puutteita nimenomaan kisajärjestelyissä. Tuloksista ei vielä tänä päivänäkään ole tietoa, kun ei ole tietokonetta eikä kännykkää, mistä voisi katsoa. Ei paperin paperia annettu.

Jari, kisakonkari: Tykkäsin oikein paljon niistä ruokareissuista. Porukka oli nähnyt paljon vaivaa, eivätkä pomottaneet pahasti. Kaikki muutkin ovat sanoneet, että ruuat ovat olleet hyviä, sillä puolella ei mikään ontunut.

Teuvo, ensikertalainen: Keskeinen kokemus on se, että tässä on hienolla matkalla voinut olla hyvässä joukossa ja tuota koska olen ensimmäistä kertaa, niin oli todella vaikuttavaa nähdä, miten järjestetään ja miten se uinti tapahtuu. Sitteen tämä menestys, turkulaisilla oli hyvä menestys.

Mikapekka, kisakonkari: Niin tota, kylä mä luulen, että vaikeuksien kautta voittoon. Siperia opetti sen mitä se opetti.

Sanna, mitalisti: Haluan sydämeni pohjasta kiittää kaikkia turkulaisia, että otitte minut adoptiolapseksi tähän reissulle mukaan. Reissu oli odotettua parempi menestykseltään ja säilyttään ja ruualta ja majoitukselta. Kaikki meni mun mielestä ainakin täydellisesti nappiin. Kiitos oikein paljon kun sain olla teidän mukana. Mun saavutukset oli kolme kultaa ja yksi hopea, meni yli odotusten. (Sanna on Tampereelta.)

Carola, ensikertalainen: Tää on ensimmäinen kerta kun olen ollut tällaisissa kisoissa ja se oli aivan hurmaavaa, erittäin mielenkiintoista, ainutlaatuista.

Lisäksi mukana oli kahdeksan yhdistyksen jäsentä, jotka meidän lähdettyämme jäivät vielä kolmeksi päiväksi Tyumeniin eivätkä paluumatkan haastatteluissa olleet mukana.

Kiitollisena Ullan houkuttelusta lähteä mukaan kisamatkalle.

Sirkka Perho

MM-mitalistit

Åsa Bylund, hopeaa

Sirpa Kivekäs, hopeaa

Mia Rautio, pronssia

Sirpa Roima, pronssia

*Tampereen Sanna voitti
3 kultaa ja yhden hopean.*



Tyypillistä kaupunkikuvaa hotellimme läheltä. Vanha kaunis hirsitalo uppoutuu maan rajaan ja uudisrakentamisen keskelle.

Runosaunasta saunaruno

Sain kesän kynnyksellä sähköpostia Mika-Pekalta, joka kertoi pikkulinnun laulaneen, että harrastan lausuntaa. M-P oli saanut idean, että saunassa ja saunalla lausutaan runoja kirjamessujen aikaan. Tartuin syötiin, ja niinpä tapasimme kesäkuussa ja sovimme amatöörimäisestä, hyvin vapaamuotoisesta ja vapaasti valittujen runojen lausunnasta saunalla syys-lokakuun vaihteessa.

Runoryhmäni Säkeensitojat (Sirkka Heikkinen, Ritva Huotari, Merja Huovinen, Tuula Hurme-Turakka, Terhi Kallinen, Marita Kantola, Merja Köpsi, Tuula Tyry ja Tuula Walden) innostui ajatuksesta esiintyä saunalla, ja niinpä rupesimme koostamaan esitystä. Jokainen valitsi itselleen kaksi mieluista runoa ja ohjaajamme Tuula Waldenin johdolla harjoittelimme esitystä.

Elokuussa kävimme porukalla katsastamassa auringossa kylpeviä esityspaikkoja. Silloin kukin päätti, esittääkö runonsa terassilla, laiturilla vai saunassa. Syyskuussa harjoittelimme runoja saunassa, ja taaskin kirkkaalta taivaalta helottava aurinko sai jokaisen innostumaan yhä enemmän saunarunoesityksestä.

Ensimmäinen koitos oli perjantai-iltana. Olimme kaikki ajoissa paikalla ja jännitys oli melkoinen. Aloitimme terassilla yhteisrunolla, joka heilahti ilmaan lähes yleisön huomaamatta. Pari muuta runoa sai sentään kuulijoita.



Kynäilin lausumani Jenni Haukion Nocturno-runon pohjalta saunan lausuntatapahtumaan sopivan runon:

On ilta. Uimarit kiiruhtavat saunan lämpöön.

Väsynyt kroppa rentoutuu lauteilla.

Tiukan työviikon jälkeen mieli rauhoittuu.

Yltävä puheensorina kiirii ympäri saunaa.

Vesipisarat kihisevät kiukaalla armottomasti.

Hätäisimmät kiiruhtavat vilvoittavaan veteen.

*Laskeva aurinko suo viime säteitään
syyskirpeässä säässä.*

Laiturilla säkeillä leikkii runonlausuja.

Merja Köpsi

Saunassa meno oli toisenlainen: Iik, väkeä on vaikka kuinka! Miten tässä nyt aloitetaan? Lauteilla porukka kuitenkin aloittaessamme hiljeni ja kuunteli meitä. Innostuipa yksi vakioasiakas kertomaan oman nuoruusmuistonsa runojemme lomassa. Laiturilla lausujat jatkoiivat, ja uinnin jälkeen saunassa lausuimme illan viimeiset runot.

Lauantaina lausuimme jo päivällä ja perjantai-iltaa pienemmällä porukalla. Uimareita oli selvästi vähemmän kuin ensimmäisellä kerralla, mutta nyt yleisö tiesi odottaa meitä ja keskittyi todella kuuntelemaan lausuntaa. Sunnuntaina esiinnyimme taas illalla ja kuulijoita oli iloksemme saunan täydeltä.

Lausujien näkökulmasta ulkotilat ja sauna ovat haastavia esityspaikkoja. Kuumassa ääni loppuu helposti ja "yleisön sylistä" on vaativaa nousta esiintymään. Ulkona taas kuulijat tulevat ja menevät ja ääni hukkuu ympäristöön. Ja joukossa on aina niitä, joita runot eivät ollenkaan kiinnosta. Me Säkeensitojat kuitenkin toimimme saunalle ja saunaan jotakin uutta ja nautimme siitä.

Tuula Waldenin kirjoittama runo
avantouinnin aloittamisesta.
Runo myös lausuttiin saunassa pe-iltana.

Rajatapaus

*Auringon kuumat säteet kipunoivat
tyynellä merenpinnalla
Syöksyvät läpi veden kalvon
Uhraavat lämpönsä vedelle
ja kuolevat*

*Lämmin vesi on kevyttä
Se kelluu untuvatäkinä,
- vaaksan paksuisena.*

Täkin alla on kylmä.

*Seison kaulaani myöten vedessä
Palelen*

*Kaula on onneksi lämmin
Ei tule kurkku kipeäksi*

*Kroppa hytisee, tutisee, vapisee
Laulan värisevällä äänellä
Lapinäidin kehtolaulua*

*Äänenavausta ei tarvita
Lämmin kurkku soi heleästi*

*Talvella aloitan uuden harrastuksen
Avantouinnin
Se on ihanaa,
- sanovat*

*Harjoittelen sitä varten
Palelen
Pitää harjoitella lisää*

*Katson veden tyyneyttä
Auringonsäteiden kipunointia
kuolemaa.*

Terveiset Kuusijärveltä!

Meillä Vantaalla on kaksi mukavaa talviuintipaikkaa: Vetokannas länsi-Vantaalla ja Kuusijärvi itäisellä puolella.

Me Jääkarhut olemme ihan kotiavannossa Kuusijärvellä, seurakin on perustettu siellä "saunan lauteilla" 19 vuotta sitten. Jäseniä seurassamme on tällä hetkellä n. 400. Olemme myös Suomen Latu ry:n jäsenjärjestö.

Vantaan kaupunki omistaa Kuusijärven ulkoilualueen ja huolehtii myös siitä, että talvellakin on mukava pistäytyä järvessä. Pääkaupunkiseudulla on monta talviuintipaikkaa mutta mielestämme Kuusijärvi on niistä paras. Siellä voi mennä joko savu- tai sähkösaunaan tai käyttää Karhunpesää mikä on lämmin pukeutumistila. Tai sitten reippailla käyttämällä kylmiä pukukoppeja myös talvella! Saunat lämmitetään melkein joka päivä, taitaa olla vain joulun aikana hieman rajoituksia. Siksi Kuusijärvellä käy uimareita hyvinkin laajalta alueelta.

Toimimme yhteistyössä usean talviuintiseuran kanssa, vierailuja järjestetään puolin ja toisin.

Café Kuusijärvi hoitaa kahvilapalvelut ja myy saunaliipput. Heillä on omat kotisivut www.cafekuusijarvi.fi, sieltä löytyvät saunalippujen hinnat ja kahvilan sekä saunojen aukioloajat.

Meidän kotisivuilta löytyy omat yhteystietomme ja tietoa tapahtumista, niin menneistä kuin ajankohtaisista asioista www.jaakarhut.fi.

Tervetuloa tutustumaan Kuusijärven avantoon

kutsuu
Kuusijärven Jääkarhut ry.
Tytti Uljala



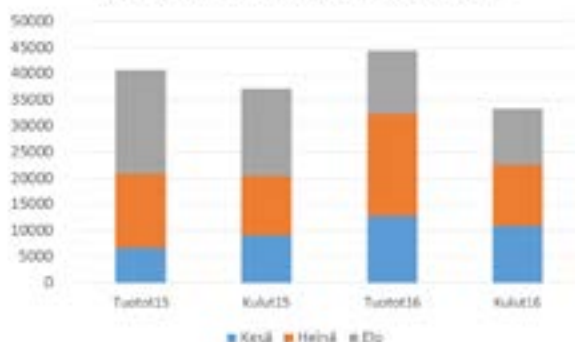
Kuva: Kuusijärven Jääkarhujen kuva-arkisto

Kesän talous

Kesä 2016 oli hyvin vaihteleva. Heinäkuu oli tämän kesän vilkkain kuukausi. Vuoden 2016 tuotot ilman jäsenmaksujen jaksoista oli 44 000 euroa, joka oli 8 % enemmän kuin vuoden 2015 kesällä. Kioskimyynti oli noin 20 000 euroa, joka oli 17 % pienempi kuin edellisvuonna. Uinti- ja saunamaksutulot nousivat 53 prosenttia ollen noin 21 000 euroa. Tämä näkyi myös kävijämäärän kasvuna.

Menot noudattivat samaa linjaa edelliskesän kanssa. Tulot ilman veroja ja poistoja oli kesällä 2016 noin 11 000 euroa joka oli noin 7 prosenttia isompi kuin vuonna 2015.

Kesän tuotot ja kulut vuosina 2015 ja 2016





NYT TARVITAAN UUSIA JÄSENIÄ HALLITUKSEEN!

Oletko sinä seuraava

- * puheenjohtaja
 - * taloudenhoitaja
 - * Kylmääki-lehden päätoimittaja
- vai kiinnostaako sinua kilpailutoiminta,
rakennus- ja lvi-tekniikka yms.?

Tervetuloa päättämään tulevaisuudesta ja henkilövalinnoista
Turun Avantouimarit ry:n sääntömääräiseen syyskokoukseen
keskiviikkona 23.11.2016 klo 18:00.

Tervetuloa viettämään

Hulluna Avantoon eli

*Turun seudun kaikkien avantuintiseurojen yhteisiä
pikkujoulujuhlia*

perjantaina 2. joulukuuta 2016

Juhlat alkavat Petreassa klo 18:00

*Nautimme jouluruoasta, arpajaisista ja
tanssimme TSUUBIDUUN tahtiin.*

Hinta 37 €

Jäsenalennus 10 €

Ilmoittautuminen kioskille viimeistään 15.11.2016

Lisätietoja kioskilta tai www.turunavantouimarit.fi

OPM

