

Kylmääki

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

1/2020 huhtikuu

Turun Avantouimarit
vuonna 2020

7

Laskiaisen viettoo saunalla

9

Mitalisadetta ja hyviä
sijoituksia TAU:n uimareille

12



TURUN AVANTOUIMARIT

Tässä numerossa

1/2020



- 4** Kaijan kynästä 1/2020
- 5** Puheenjohtajan näkökulmasta
- 7** Turun Avantouimarit vuonna 2020
- 8** Yhdistyksen toiminta ja jäsenyys
- 9** Laskiaisien vietto saunalla
- 11** Synttärakahvit koko kansalle
Jussi Hakanen 70 vuotta

12 Mitalisadetta ja hyviä sijoituksia TAU:n uimareille

MM- ja SM-kilpailujen tuloksia

14 Kylkuumaaki

Matkakokemuksia loputtomien
hiekkarantojen Kuubasta

Takakansi

Uimarin muotokuva

Kylmääki

1/2020 Huhtikuu, Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja: Kaija Sipilä 040 846 6305, kaijasip@gmail.com

Taitto: Johanna Hörkkö, Viisto Design

Kuvat: Risto Härmävaara, Jukka Hörkkö, Katerina Lazanas, Marjut Martiskainen, Kaija Sipilä ja San Törnroth

Painopaikka: Painola

ISSN 1797-0555 (painettu)

ISSN 1797-0563 (verkkajulkaisu)

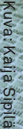
turunavantouimarit.fi

Kannen kuva: Jukka Hörkkö

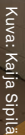


TURUN AVANTOUIMARIT

KUVIA & UUTISIA



- ▶ Päiväkoti Vilskeen lapsia jouluiinnilla.
- ▶ Vuoden 2019 lopulla valmistui uusi hieno laitur.
- ▶ Koronakaranteenin aikana päästiin aloittamaan naisten pukuhuoneen remontti. Talkoolaiset purkivat tilan nopeasti.
- ▶ Bisnesseura tilasi meiltä aamusaunan maanantaisin klo 7–9. Myös seuran jäsenet käyttivät tilaisuutta hyväkseen. Aamuvirkuille iloa!



Kylmääki-lehti uudistui!

Taittajana toimii nyt
Johanna Hörkkö.





Kaijan kynästä 1/2020



VAIHDETAAN NÄKÖKULMAA. Jotain tuttua? Ispoisten saunan sijainnin komeuden huomaa tästä kuvasta. Kallion kainalossa, meren tuntumassa, puiden suojaamana. Sisällä saamme makoisat löylyt ja uutta laituria pitkin suuntaamme aaltojen syliin syksyllä, talvella, keväällä ja kesällä. Varsinainen avanto tosin tänä talvena näyttäytyi vain hetken kevyenä jääriitteenä.

Saunaa on Suomessa pidetty pyhänä paikkana. Se on palvellut puhdistautumis-, synnyttämisen ja kuolleiden pesemisaikana. Monenlaisia rituaaleja on kuullut saunakulttuurimme. Vuodenvaihteessa ennustettiin tulevaisuutta niin, että käytetty vihta

heitettiin saunan katolle. Mikäli vihdan tyvi osoitti hautausmaan suuntaan, pääteltiin kuoleman olevan tulossa. Juhannussau-nassa taas tehtiin taikoja avio-puolison löytymiseksi kukka- tai lehvävastoilla vihtomalla. Sauna-tontut tai saunan haltijat kannatti pitää tyytyväisinä ruokalahjoin ja jättämällä niille viimeinen löyly.

Elämä on arvaamatonta. Kukapa olisi aavistanut, että maailman-laajuisen epidemian takia koko Suomi hiljenee, kaikki urheiluja kulttuuriyhdistykset joutuvat sulkemaan ovensa. Jopa koulut tyhjenevät ja opetus hoidetaan etänä, useimmat työpaikat samoin. Lomamatkat peruuntuvat, yksi ja toinen joutuu kotikaran-

teeniin varmuuden vuoksi. Myös Ispoisten sauna suljettiin kaikkien muiden talviuintipaikkojen tavoin. Toivokaamme, että nämä valtakunnalliset järeät toimet vaikuttavat. Ehkä saunan lauteille päästään palaamaan kohtuullisen ajan päästä.

TAU:n jäsenten menestys MM- ja SM-uintikisoissa oli komea, ja mitalikahvit kyllä juodaan, kun aika on. Tonttu-uintien järjestäminen on hämärän peitossa. Tonttujen aikaan järjestäminen ei onnistunut laituriremontin takia, huhtikuussa se peruuntui koronaepidemian takia.

"Väliaikaista kaikki on vain", lauletaan vanhassa iskelmässä. Totta tuokin.

Juttuja ja postia lehteen voi lähettää osoitteeseen kaijasip@gmail.com.

Hyvää kevättä kaikille

KAIJA SIPILÄ

Sisällä saamme makoisat löylyt
ja uutta laituria pitkin suuntaamme
aaltojen syliin syksyllä, talvella,
keväällä ja kesällä.



Puheenjohtajan näkökulmasta

HEI UINTIVÄKI!

Tuli taas kerrattua yhdistyksen toimintaa ja jäsenmäärää, kun anottiin toiminta-avustusta. Totesin, miten huippuhieno ja ahkera seura meillä on! Arvioin, että 650 jäsentä on oikeinkin aktiivisia; meillä ei olla jäseniä ihan hulin vuoksi vaan urheilun! Jos nyt uinti ja saunominen urheiluksi lasketaan, ja tokihan ne lasketaan, niin olemme melkoisen liikkuvaista porukkaa. On eri asia, miten paljon kunto kohoaa, mutta joka tapauksessa liikkeellelähtö, kauhotut ja koetut metrit sekä hetket sosiaalisesta puolesta puhumattakaan, tuovat hyvää mieltä ja liikuttavat meitä. Pysymme liikkeellä ja liikkeessä!

Mielenkiinnolla odotan, mil-laista palautetta ja vastauksia saamme lähiaikoina tehtävään kyselytutkimukseen. Mitä mieltä olemme, mitä haluaisimme muuttaa – vai olemmeko hyviä juuri näin. Ainakin meillä kaikki toimii. Talkoolaisista on suuri apua huolto- ja siivouspuolella,

henkilökunta on ystävällistä ja osaavaa, luottamushenkilöt ovat monipuolisia osaajia ja asiakkaat timanttia. Koko yhdistystoimintaa palvelee teitä, että teillä olisi hyvät oltavat ja kiva harrastus.

Kävijätilasto kertoo, että meillä viihdytään. Tammikuussa oli 6 100 käyntiä, mikä on kaikkien aikojen ennätys. Palvelemme sekä jäseniä että muita talviuinnista kiinnostuneita, ihan jokainen voi tulla. Talviuinti on ihanaa, hyödyllistä, hullua. Meille on tullut tästä mielihyväriippuvuus, stressinpoisto ja vastustuskyvyn paraneminen. Viime vuonna ylsimme 45 000 käyntiin, mikä tarkoittaa paria sataa henkeä saunapäivässä. Ilmankos parkkipaikka on välillä täynnä, puheensorinaa saunassa, vettä pukuhuoneen lattialla. Mutta euforian tunne kylmässä uinnin jälkeen on mahtava. Ei valiteta turhasta.

Seuralla oli upea uintimenes-tys MM- ja SM-kisoissa. Olemme siitä ylpeitä. Kiitos kaikille

Viime vuonna ylsimme
45 000 käyntiin,
mikä tarkoittaa paria sataa
henkeä saunapäivässä.

osallistuneille. Jatketaan hyvää treeniä ja viedään TAU-sano-maa maailmalle. Onhan meillä omatkin uintikilpailut, Tonttu-uinnit huhtikuussa ja sitten taas marraskuussa.

Kesä keikkuen tulevi. Kesä tulee, se on varma, ilmoista ei taas tiedä, sillä eipä voitu luottaa talveenkaan. Vain siihen voi luottaa, että talvella uintivesi on 0-2°C, oli avantoa tai ei. Kesälä on taas erilainen sesonki: on rantaleijonat ja auringonpalvojat. Tarjoamme palveluitamme silloinkin: lähinnä saunaa ja jäätelöä. Olemme auki siis ympäri vuoden, tule milloin vaan! Kesäyhteistyö kaupungin kanssa jatkuu, rantavalvojat tulevat ja turvaavat uintia. Tarvitsemme kesälläkin talkoolaisia rannan siivoukseen, olethan mukana!

Tuo ystävä uimaan, hän kiittää sinua vielä, niin minullekin kävi.

TAU-terveisin

TANJA KORTET



△ Hallituksen jäseniä v. 2020. Vas. Risto Härmävaara, Risto Piepponen, Ismo Selin, Tanja Kortet, Tanja-Maria Laakso, Ulf Wikström, Sini Andersson ja Jukka Sundholm.

➤ Palveluvastaavaksi valittiin avantouimareille tuttu Jouni Kuutniemi. Kioskipalvelut ovat hyvissä käsissä.



TURUN AVANTOUIMARIT VUONNA 2020

TEKSTI & KUVAT KAIJA SIPILÄ

SYYSKOKOUKSESSA 12.12.2019 tehtiin päätökset toiminnan linjoista. Kokouksessa vahvistettiin vuoden 2020 toimintasuunnitelma, käyttömaksut, jäsenmaksujen suuruus sekä tulo- ja menoarvio.

Hallituksen kooksi päätettiin puheenjohtaja + 6 jäsentä sekä 3 varajäsentä. Puheenjohtajana jatkaa **Tanja Kortet**. Hallituksen varsinaisia jäseniksi valittiin **Sini Andersson** [erosi 14.3.], **Tanja-Maria Laakso**, **Risto Piepponen**, **Ismo Selin**, **Jukka Sundholm**, **Ulf Wikström**. Varajäseniksi valittiin **Josua Gierens**, **Risto Härmävaara** ja **Kaija Sipilä**.

Hallitus järjestäytyi 9.1.2020. Varapuheenjohtajaksi valittiin Ulf Wikström ja sihteeriksi Tanja-Maria Laakso. Muista toimenkuvista päätettiin seuraavasti:

Taloudenhoitajana toimii **Sirkka Leiro**. Myöhemmin talousasioiden controlleriksi valitsi **Pirjo Varangan**. Huollosta vastaa Ismo Selin, tiedotuksesta Jukka Sundholm, Kylmääki-lehden toimittamisesta Kaija Sipilä. Tapahtuma-/juhlatoimikuntaa vetää Sini Andersson apunaan **Risto Hevonoja** ja Kaija Sipilä. Kilpailuvastaavana toimii **San Törnroth**, turvallisuuspäällikkönä Josua Gierens, jäsenasioista vastaavat **Göran Wikstedt** ja **Jouni Kuutniemi**. Siivousvastaavana on Silja Kerttula.

Koronavirusepidemian vuoksi päätettiin sulkea sauna ja kaikki tilat maanantaista 16.3. alkaen. Tilannetta seurataan, ja kun on mahdollista, palataan normaalikäytäntöön.

Koronavirusepidemian
vuoksi päätettiin
sulkea sauna ja kaikki
tilat 16.3. alkaen.





Kuva: Jukka Hörkö



TAU:lle Kansan Sivistysrahaston apuraha

Apurahan suuruus oli 400 euroa, joka on tarkoitettu käytettäväksi talviuintia koskevaan valistustyöhön. Seuramme puheenjohtaja Tanja Kortet on tähän mennessä näkynyt ja kuulunut kahdeksan kertaa mediassa. **Timo-Ilkka Leikas** piti kaksi talviuintivalistustuokiota laskiaissunnuntain tapahtumassa. Sopivassa tilaisuudessa käsitellään samaa aihetta vielä uudelleen.

huhtikuu 1/2020

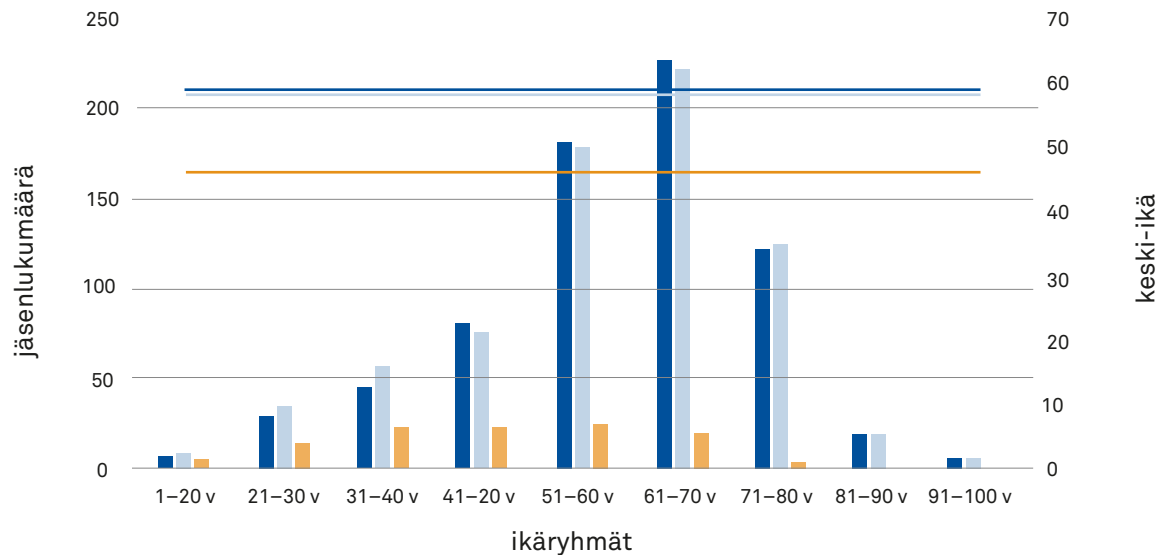
Hyvä vastaanottaja,

olet hakenut apurahaa Kansan Sivistysrahastolta vuodelle 2020. Hakemusten taso oli erittäin korkea ja meillä on ilo kertoa, että Sinä olet yksi apurahan saajista. Lämpimät onnittelut! Vuodelle 2020 jaetut apurahat näkyvät kotisivuillamme www.sivistysrahasto.fi/jaetut. Lähetämme sinulle tammi-helmikuun aikana lisätietoa apurahan maksatuksesta ja raportoinnista.

Toivotamme iloa, intoa ja menestystä hankkeesi parissa. Parhainta vuotta 2020!

Ystävällisin terveisin,

Ulla Vuolanne
Säätiön asiamies
Kansan Sivistysrahasto



Jäsenten ikärakenne 2019–2020



Turun Avantouimarien toiminta ja jäsenyys

AVANTOUINNIN SUOSIO KASVAA koko ajan ja kävijämäärä sen mukana. Ei- jäseniä uimareista on tällä hetkellä noin 65 %. Jäsenyydestä kiinnostuminen sen sijaan on aika samanlaista vuodesta toiseen, ja jäsenmäärä elää 700:n ja 750:n välillä.

Tällä hetkellä, maaliskuun puolessavälissä, jäsenmäärä on 729 ja muutos vuoden 2020 aikana on tähän mennessä ollut seuraava: 50 uutta jäsentä ja 65 poistettua tai eronnutta jäsentä. Positiivista on, että tulokkaiden ikärakenne vetää keski-ian hivenen alaspäin, koska uusien keski-ikä on noin 46 vuotta ja koko jäsenistön noin 59 vuotta.

Tammi-helmikuu on aina ollut vilkas jäsenhakemus-aika ja on edelleenkin. Samaan aikaan tapahtuvat myös lähes kaikki vuoden jäsenvähennykset.

729

jäsentä vuonna
2020

59 v

Koko jäsenistön
keski-ikä

Syksy, joka aikaisemmin on ollut hiljainen liittymisaika, on nyt alennetun syyshinnan ansiosta ollut vilkas.

Toimintamme edellyttää aktiivisia jäseniä, joten tervetuloa jäseneksi mukavan toiminnan ja jäsenistön pariin.

GÖRAN WIKSTEDT JÄSENASIAT



LASKIAISEN VIETTOA SAUNALLA

TEKSTI & KUVA KAIJA SIPILÄ

LASKIAISSUNNUNTAI ON PERINTEISESTI ollut TAU:ssa riemukas tapahtuma. On laskettu mäkeä, saatu huimat vauhdit napakelkassa, nautittu siis talvesta. Tänä vuonna ulkoiset olosuhteet eivät olleet yhtä suotuisat. Kehitimme kuitenkin monenlaista tapahtumaa talollemme.

Materiaalisesta puolesta vastasi **Silja** leipomalla jälleen valtaisan määrän laskiaispullia, joita vapaaehtoiset täyttivät kermavaahdolla ja joko mantelimassalla tai hillolla. Lisäksi paistettiin makkaraa, jota nautittiin salaatin kera.

Sini Andersson piti kahteen otteeseen ihanan puolen tunnin rentoutuksen alakerran pelitilassa. Osallistujat saivat vaipua miellyttävään horrokseen, paras meistä nukahti autuaalliseen uneen. Tätä lisää!

Kerhohuoneessa laskiaisenviettäjäät saivat perusteellinen avantouinti-infon, jonka veti **Timo-Ilkka Leikas**. Kylmäuinnin hyvät käytännöt, vaikutukset elimistöön ja myös harhakäsitykset siitä tulivat selkeästi esiin. Tämäkin esitys toistettiin.

Valitettavasti runsaat sateet vaikuttivat veden puhtauteen ja merivesi oli erittäin korkealla.

Annika Salonen mittasi tänäkin vuonna halukkaiden verenpainetta.

Laskiaissauna oli kuumana, ja uimaankin pääsi. Valitettavasti runsaat sateet vaikuttivat veden puhtauteen ja merivesi oli erittäin korkealla. Terveystarkastajan mukaan vesi ei ollut uimakelpoista. Tutkimusraportti on aina kerhohuoneen ilmoitustaululla ja myös seuran nettisivuilla. Kaikki eivät olleet sitä huomanneet, ja asiasta tuli valituksia. On vaadittu nopeaa tiedottamista asiasta. Myös kioskityöntekijän tulee kertoa asiakkaille, mikäli veden laadussa on huomautettavaa. Näin päätös uimisesta on asiakkaan ratkaistavissa. Maaliskuun alun vesinäytteiden mukaan veden laatu oli suositusten mukainen.



Timo-Ilkka antoi tietoiskun avantouinnin vaikutuksista. lisa-tytär hengessä mukana.



Synttärakahvit koko kansalle

Juhani ”Jussi” Hakanen täytti 25. tammikuuta pyöreät 70 vuotta. Päivänsankari vietti juhlapäiväänsä TAU:n kerhuhuoneessa sukulaisten, ystävien ja meidän avantouimarien kanssa. Pannu oli kuumana koko päivän, ja pöytä muutenkin koreana. Toivotamme onnea aktiiviselle jänenellemme!

Jussi on aloittanut uintiharrastuksen Isoisten saunalla ja ollut TAU:n jäsen vuodesta 2010. Harrastuksella on hänen mukaansa ollut vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Aktiivisena talkoolaisena hän on toiminut seurassa mm. eri

kunnossapito- ja korjaustöissä, kohteina ovat olleet lauteet, ilmanvaihto, keittiö, laitur ym.

Muita harrastuksia Jussilla ovat geokätköily, lavatanssit ja ulkoilu. Hän on myös innokas kuvaaja ja hänen otoksiaan on nähty useaan otteeseen Kylmäki-lehden sivuilla. Kohokohtia hänelle TAU:n toiminnassa ovat olleet retket ja vierailut muissa saunoissa.

Kysymykseen, mikä on parasta elämässä, Jussi vastaa: perhe ja terveys. **KAIJA SIPILÄ**



Synttärisankari keskellä juhlahumua.

Suklaasydämiä ja kuutamouintia

Allakan mukaan täysikuun aika oli 11. maaliskuuta. Niinpä seuran hallitus päätti juhlistaa kuutamouintia meren rannalla tarjoamalla uinnin lomassa kaikille osallistujille haudutettua iltateetä ja pientä suolaista purtavaa. Väkeä riitti, ja moni oli iloisesti yllätynyt tarjoiluista.

Kuu ei kuitenkaan kumottanut paksun pilvipeitteen takia, mutta siellä pilvien takana se arvattavasti piileskeli. Uiminen kuunsiltaa pitkin jäi haaveeksi. Tunnelma saunalla oli leppoisaa ja väkeä riitti iltayhdeksään asti. **KS**

Rantaelämää koronan aikana



Meri ei ole mennyt kiinni, vaikka saunatilat onkin suljettu. Isoisten ranta on edelleen ulkoilijoiden suosiossa. Myös uimareita näkyy kastautumassa, uimassa ja ottamassa aurinkoa. Toivottavasti riittävä turvaväli muistetaan. Näinkin voi odotella epidemian laantumista. **KS**



MITALISADETTA JA HYVIÄ SIJOITUKSIA TAU:N UIMAREILLE

TEKSTI KAIJA SIPILÄ KUVAT SAN TÖRNROTH & KATERINA LAZANAS

MM-KISOISSA BLEDISSÄ kaksinkertaiseksi maailmanmestariksi nousi **Risto Piepponen**. Omassa sarjassaan (75-79) hän voitti kultaa 25 metrin rintauintinissa (aika 27.47) sekä 50 metrin rintauintinissa (59.43). Lisäksi Risto kahmi hopeaa 25 metrin vapaauintinissa (26.07).

Sirpa Roima ui pronssimitalille 25 metrin rintauintinissa (36.90, sarja 75-79). Myös **Åsa Bylund** menestyi hienosti: hän tuli viidenneksi samassa kilpailussa ajalla 41.01.

SM-KISAT KÄYTIIN JOENSUUSSA. Nuoret uimarimme **Aapo Huhti** ja **Aleksi Nissilä** saivat molemmat kolme mitalia kaulaansa seuraavasti: Aapo voitti kultaa sekä 25 metrin rintauintinissa (17.74) että 50 metrin rintauintinissa (40.25) ja pronssia 25 m vapaauintinissa (15.24). Aleksi sai kultaa 25 m vapaauintinissa (13.30), pronssia 25 m rintauintinissa (19.12) ja hopeaa 50 m rintauintinissa (41.72). Pojat uivat alle 20-vuotiaiden sarjassa.

Markus Rantanen (sarja 30-39) voitti hopeaa 25 metrin rintauintinissa (14.82), tuli viidenneksi saman matkan vapaauintinissa (19.66) ja neljänneksi 50 metrin rintauintinissa (44.83).

Katerina Lazanas (sarja 40-49) saavutti pronssia sekä 25 metrin rintauintinissa että 25 metrin vapaauintinissa ja tuli 4. sijalle 50 metrin rintauintinissa.

Onnea hienosti menestyneille!

huhtikuu 1/2020



Maailmanmestari Risto Piepponen tuulettaa.



MM-sijoitukset

Kultaa

Risto Piepponen 25 m & 50 m rintauinti

Hopeaa

Risto Piepponen 25 m vapaauinti

Pronssia

Sirpa Roima 25 m rintauinti

SM-sijoitukset

Kultaa

Aapo Huhti 25 m & 50 m rintauinti

Aleksi Nissilä 25 m vapaauinti

Hopeaa

Aleksi Nissilä 25 m rintauinti

Markus Rantanen 25 m rintauinti

Pronssia

Aapo Huhti 25 m vapaauinti

Katerina Lazanas 25 m rintauinti & vapaauinti

Aleksi Nissilä 25 m rintauinti



Muistoja MM-kisamatkalta

HELMIKUUN VIIDENTENÄ päivänä aamukolmelta hyytäväsä tuulessa seisoivat viitisenkymmentä avantouimaria Turun linja-autoasemalla – hyvissä ajoin matkalla Talviuinnin MM-kisoihin Slovenian Blediin. Matka oli yhteismatka TAU:n, Salon Seudun Avantouimareiden, Saaranniemen Saukkojen ja Maskun Jääkarhujen kanssa. Mukana oli myös neljä uimaria Kuusjärven Jääkarhuista. Yhteensä meitä oli 67 henkilöä.

Matkamme jatkui sitten Piihovin kautta, jossa poimittiin salolaiset matkaan, Helsingin lentokentälle. Tunnelma bussissa oli tiivis, vaikka olikin niin aikaista. Eväitä syötiin ja pohdittiin matkakohdetta ja säätä. Helsingistä lensimme sitten Müncheniin, missä meitä oli vastassa kaksi-

kerroksinen linja-auto, joka oli parhaat päivänsä nähnyt. Se kuljetti meidät sitten Blediin Alppien välistä. Huomaamatta ylitimme rajan ja saavuimme määränpäähän alkuillasta.

Hotellimme oli hieno. Jo ensimmäisenä iltana piipahdettiin hotellin kylpylässä. Seuraavana aamuna oli sitten aika lähteä järven rantaan kisapaikalle.

Minä kilpailin 25 metrin ja 50 metrin rintauinnissa ja osallistuin 25 metrin viestiin. Hauskin oli viesti, koska siinä vasta yhteishengellä mentiin. Ei sitä ihan joka päivä uida viestiporukassa MM-kultamitalistin (Piepposen) kanssa... Olen erittäin tyytyväinen omiin uinteihini, mutta kilpailu on kovaa. Mitalihaaveet kaukana.

Muutenkin koko uintikokemus lumisten vuorten ympäröimässä kristallinkirkkaassa järvessä, joka oli peräti 5-asteista, oli kerrassaan mahtava; kun aina tulee juotua aika paljon sitä vettä uudessa :) siis vahingossa kylläkin. Monien mielestä vesi oli lämmin. Se oli niin hienoa ja pehmeätä, että me Sarin kanssa kävimme uimassa aina kuin vain päästiin, eri puolilla järveä.

Kisapaikalle kulki koko päivän ilmainen bussi. Useimmat kävelivät sen pari kilometriä monta kertaa päivässä. Aamut olivat kuulaat ja aurinko paistoi kirkkaalta taivaalta koko päivän, ja uituamme kilpauintimme istuimmekin usein hihasillamme jollain terassilla kevätauringon paistaessa. Oli aivan mahtava sää koko viikon ajan. Se mahdollisti paitsi jännien kisojen seuraamisen myös vaeltelun suuntaan ja toiseen, veneilyä ja soutamista Bled-järvellä ja muita aktiviteetteja. Oli monivivahteinen ja aktiivinen loma. Tunnelma kisapaikalla oli aivan mahtava, kuin karnevaali. Tapasimme taas vanhoja talviuintikavereita kaikkialta maailmasta.

Sitten aikaisin sunnuntaiaamuna syötyämme viimeisen hotelliaamiaisien suuntasimme taas linja-autollamme Müncheniin, josta lensimme edelleen Helsinkiin ja sieltä Turkuun. Matkassa meillä oli peräti kaksi kultamitalia, yksi hopea ja yksi pronssi, eli kisatunnelma oli todella hyvä ja Turun Avantouimareille mitalisade.

SAN TÖRNROTH

”

Uintikokemus lumisten vuorten ympäröimässä kristallinkirkkaassa järvessä oli kerrassaan mahtava.

Kokemuksia talviuinnin SM-kisoista

TALVIUINNIN SM-KISAT järjestettiin tänä vuonna Joensuun Ilosaaressa. Kisa-allas oli tehty laguuniin, joka toimii kesäisin uimarantana. Kisatoimistona toimi ravintola Kerubi. Siellä oli pukeutumis- ja odotustilat. Koontumispaikalta ohjattiin suoraan kisa-altaalle, joten ulkona ei tarvinnut odotella tällä kertaa yhtään. Kisapaikalla ei ollut saunomismahdollisuutta, joten piti sauna hotellin Kimmelissä. Kilpailijoille oli muutama palju kisa-alueella.

Joensuun Jääkarhut ry isännöi kisoja, ja kilpailijat saivat kisaviihkonlopun aikana uida ja sauna ilmaiseksi Jääkarhujen avanto-uintikeskuksessa; siellä tulikin käytyä lauantai-iltana. Se oli kylä hieno paikka.

Kisat alkoivat perjantaina talvisessa säässä: pakkasta oli reilut 10 astetta ja kun illemmalla 50 metrin rintauinti lähestyi, alkoi tulla kunnolla lunta tuulen kera. Tämä on suosikkimatkan, mutta ei ollut kovin mukava tällä kertaa: tuli vedettyä vettä keuhkoihin heti startin jälkeen, eikä hengitys oikein kulkenut koko matkalla. Maaliin kuitenkin pääsin ajalla 53.56, ja se riitti neljanteen sijaan.



Tässä altaassa kilpailtiin Joensuussa.

Lauantaina kisat jatkuivat hievan lauhemmassa säässä. 25 metrin rintauinnit alkoivat kymmeneltä ja jatkuivat neljään asti. 25 metrin uintini meni minulla ongelmitta, aika oli 24.31, ja sillä olin yllättäen kolmas. Lauantaina kisa-alueella oli myös Ulkona kuin lumiukko -tapahtuma, jossa lumiukkoja syntyikin runsaasti. Illalla hotelli Kimmelissä järjestettiin gaalailallinen, joka oli myyty loppuun.

Sunnuntaina oli vielä vuorossa 25 metrin vapaauinti ja viestit. Vapaauintia kokeilin ensimmäistä kertaa, ja kaikki menikin ihan hyvin. Tämä uinti tuntui kaikkein mukavimmalta. Aikani oli 20.86, jolla taas sijoituin yllättäen kolmanneksi. Uinnin jälkeen pitikin kiiruhtaa hotellille pakkaamaan ja junaan, joten palkintojenjakoon en ehtinyt.

KATERINA LAZANAS



KYLKUUMAAKI

Matkakokemuksia loputtomien hiekkarantojen Kuubasta

TEKSTI & KUVAT RISTO HÄRMÄVAARA

KUUBAN-MATKA OLI jo suunnitteluvaiheessa lähes tarunomainen. Mielessä pyörivät vanhat amerikanraudat, Che Guevara, salsa, Fidel Castro, sikarit ja mochtot rommilla maustettuina. Mainitut asiat matkan aikana tulivat hyvinkin esille ja koettua. Esittelen kuitenkin muutamia kohteita, jotka liittyvät lähinnä vesiin.

Yhteydet Kuubaan saatiin kahden turkulaistuneen kuubalaisen, Victorin ja Reynierin kautta. Heidän asiantuntijamaisella opastuksellaan tutustuimme mm. Varaderoon - Kuuban suosituimpaan ranta-kohteeseen. Varaderon niemellä riittää hiekkarantaa kilometrikaupalla. Sen valkeat hiekkarannat ja turkoosi meri ovat yksi Kuuban vetonauloista. Helmikuun keskilämpötila on +27° C ja meriveden lämpötila +25° C. Trooppiset yöt hallitsevat koko vuoden. Saari on vehreä. Maan pinnasta nouseva lämpövirta tuo vilvoittavaa merituulta päivisin saarelle. Varaderossa samoin kuin muuallakin Kuubassa kuubalaiset nauttivat elämästä ja heidän rento elämänsenteensä tarttuu turistiin "hola"-tervehdyksillä.

Cueva de Saturno tai Saturn-luola sijaitsi lähellä Varaderoa. Kallioluolan uumeniin laskeuduttiin portaita pitkin. Pohjalla odotti virkistävä luolauinti.

Kallioluolan uumeniin laskeuduttiin portaita pitkin. Pohjalla odotti virkistävä luolauinti.

Vesi oli puhdistavaa ja virkistävää. Vesialueen yläpuolella olevat kivimuodostelmat olivat uskomattomia, aivan kuin satumaailman luolien syvyyksistä.

Varaderosta siirryimme Kuuban pääkaupunkiin Havannaan. Uintimahdollisuudet Havannassa ovat rajalliset. Kaupunkialueella varsinaisia hiekkarantoja ei ole lähettyvillä, vaikka Havanna sijaitsee Kuuban pohjoisrannikolla. On tyydyttävä esimerkiksi Hotel National de Cuban allasalueeseen, joka on kaikkien turistien käytössä. Kuuban 25 CUC:n hintaan saa olla allasalueella ja hintaan sisältyy 20 CUC:lla hotellin ravintolapalveluja (1 CUC on noin 0,9 €).

Kuubaan kannattaa pakata kaikkea mahdollista, mitä matkalla vain voi kuvitella tarvitsevana. Siellä ei ole selkeitä marketteja. Tavaroita on kauppojen hyllyillä tai toreilla. Tarjonta vaihtelee tilanteen mukaan.

Asuimme suurimman osan ajastamme Havannassa Casa Particulareissa, jotka ovat edullisia ja perustuvat perhemajoitukseen. Havannasta käsin retkeilimme Vinalesin maakuntaan. Siellä tutustuimme lisää Kuuban kulttuuriin ja Kuuban luonnon kauneuteen. Vinalesin yhtenä kohteena oli veneajelu Cueva del Indiassa, kallioluolan vesialueella. Paikallisen oppaan mukaan Espanjan siirtomaa-aikana karanneet orjat piiloutuivat luoliin, sillä heillä ei ollut suurtakaan ihmisarvoa. Perämoottorein varustetut veneet eivät oikein tuntuneet ekologisilta. Nehän pilaavat luolaston ilman ja vierailijat ja ennen kaikkea työntekijät saavat osansa pakokaasuista.

Havannan nähtävyyksistä mainitsen Hotelli Haban Libren, jossa kävimme pistäytymässä. Ko. hotelli avattiin 1958 nimellä Hilton. Vuonna 1959 nimi



Uimarin Kuuba



- Kuuban tunnetuimpiin hiekkarantoihin kuuluu mm. Varaderon ranta. Vastaavanlaisia rantoja Karibianmeren Kuuban saarella on toistakymmentä.
- Pääkaupunki Havannassa ei ole hiekkarantoja.
- Trooppiset yöt vallitsevat koko vuoden, joten merivesi on reilusti yli 20 astetta ympäri vuoden.
- Cueva de Saturnossa on mahdollista harrastaa luolauintia. Paikalle tehdään ryhmäretkiä. Luolauinti onkin hyvin suosittu paikallisten ja samalla myös turistien kylmäuintikeidas. Mahdollisuus myös snorklaukseen.

▲ Kohti luolauintia.

➤ Kaupunkikierroksia tehtiin mm. vanhoilla amerikkalaisilla rautoilla. Avoautojen bensan oktaaniluku ja kulutus ovat mahtavat, mutta näitä ei voi mitenkään vastustaa.

muuttui nykyiseksi Haban Libreksi eli Vapaaksi Kuubaksi. Sieltä Fidel Castro tovereineen johti Kuuban vallankumousta Fulgencio Batistaa vastaan.

Kuuballa on hankalaa mm. taloussaarron takia. Kuubalaisissa kuitenkin riittää iloa, hymyä ja rytmiä, mikä tarttuu. Olin mukana ryhmässä, joka vei suomalaista tanssi- ja musiikkikulttuuria Kuubaan yhteistyössä paikallisten ja turkulaisten kuubalaisten kanssa.





Uimarin muotokuva: Joka sään uimari

Saunan lauteilla tapasin seuran jäsenen, **Marjut Perttulan**. Hänen pirteä olemuksensa herätti kiinnostusta. Kuvaus kävi heti, ja tässä haastattelu.

**1. Mikä sai sinut innostumaan (avanto)uinnista?
Kuinka kauan olet käynyt Ispoisten saunalla?**

Katselin jäältä kaihoisasti reippaita ihmisiä ja ajattelin, miksen minäkin. Olen käynyt noin 12 vuotta.

2. Oletko aamu-, päivä- vai iltauimari?

- Päiväuimari, saunan kanssa.

3. Kuinka usein käyt uimassa?

- Kolme kertaa viikossa.

4. Mikä on parasta tässä lajissa?

- Hyvä olo saunan ja uinnin jälkeen ja hyvät yöunet.

5. Mikä vaikutus säällä, veden laadulla tms. on harrastukseesi?

- Käyn säällä kuin säällä. Veden laatu ei haittaa.



6. Kenet haluaisit kutsua mukaan aaltojen syleilyyn?

- Voin suositella kaikille ikään katsomatta.

7. Olet myös yksi seuramme talkoolaisista. Mikä sai sinut mukaan vapaaehtoiseen toimintaan?

- Olen ollut siivoustalkoohommissa vähän alle 10 vuotta. Kannatan vanhaa talkoohenkeä. **KS**