

Kylmäkäki

1/2019 Huhtikuu * Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Tapahtumakalenteri takakannessa



Kannen kuva: Eiju Nurmi



TURUN AVANTOUIMARIT

Tässä lehdessä mm.

- * Uusi hallitus
- * Talviuinnin SM-kisojen katsaus
- * Muistelmia vanhasta saunasta
- * Aurajoen talvitapahtumia 90-luvulta
- * Tiedetoimittajien käynti saunalla
- * Sirkka Leiron Afrikan matkan terveiset



Kaijan kynästä 1/2019

Ministeri Stefan Wallin sanoi saunamme vihkäisissä keväällä 2008: "Ei missään ihminen ole lajikollegansa kanssa yhtä tasa-arvoinen kuin avannossa." Näin on: tittelit pois ja enimmäkset vaatteen, yhteistä on saunan lämmöstä ja uinnista nauttiminen.

Kylmäuinti on kasvattanut suosiotaan vuosi vuodelta. Lieneekö syy median esiin nostamassa terveysvaikutuksista tiedottamisesta, ns. puskaradioviesteistä ja ekstremehakuisuudesta? Väkeä on riittänyt saunalla melkeinpä ajankohdasta riippumatta. Myös parkkipaikka on usein täynnä autoja. Paitsi meidän suomalaisten myös ulkomaalaisten opiskelijoiden ja turistien kiinnostus sauna- ja kylmäuintikulttuuriin on kasvanut. Kylmäuinnin virkistävään ja rentouttavaan vaikutukseen on jäänyt koukkuun yhä useampi, mikä on hyvä asia myös seuramme talouden kannalta. Suosiolla on kääntöpuolensa: yksi ja toinen on alkanut harmitella tungosta lauteilla ja kovaäänistä keskustelua. Viikonloppujen ruuhkaa koetettiin meillä tasata avaamalla sauna lauantaisin ja sunnuntaisin jo klo 14. Kevään mittaan tarkistetaan, kannattaako jatkaa.

Suomessa on tutkimusten mukaan puoli miljoonaa yksinäistä ihmistä. Aikuisella voi olla kerrallaan 150 eriasteista ystävyysuhdetta, joista läheisiä on korkeintaan viisi. Vaikkei ihan ystäviä, hyviä tuttavuuksia voi löytyä erilaisista harrastuksista, siis myös uintiharrastuksen parista. Meillä lsoisissa saunan lauteilla viihtyvät keski-ikäiset, seniorit, nuoret ja lapsetkin. Siellä voi iskeä kevyttä juttua tuntemattomien kanssa, keskustella syvällisiä ja toisaalta halutessaan saa myös olla hiljaa ja rauhassa lataamassa akkuaan.

Hyvään saunaetikettiin kuuluu toisten huomioon ottaminen: koetetaan alentaa oman äänen voimakkuutta ja hillitään liiallista löylynäpin painamista, jos lähimmäisten kasvoilla alkaa näkyä kärsiviä ilmeitä. Vältetään sekä paikalla- että poissaolevien moittimista ja arvostelua. Kaikilla on oikeus saada nautinnollinen ja rentouttava saunomiskokemus.

Tässä lehdessä käsitellään talviuinnin vuoden 2019 SM-kisoja, jotka saatiin Turkuun. Niiden järjestäminen oli suuri ponnistus kaikille Hulluna Avantoon -seuroille. Kaikki sujui erinomaisesti, ja väkeä riitti sekä kilpailemaan että katsomoon. Niiden rinnalla muistellaan myös Turussa 1990-luvulla järjestettyjä kisoja.

Juttuja ja postia lehteen voi lähettää osoitteeseen tiedotus@turunavantouimarit.fi.

Hyvää kevättä ja rentouttavia uintikokemuksia kaikille!

Kaija Sipilä

Kylmääki

1/2019 Huhtikuu ❄️ Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja: Kaija Sipilä 040 846 6305,

Taitto: Anu Vallin

Kuvat: Eiju Nurmi, Kaija Sipilä, Anu Vallin, Anne Bäcklund, Johanna Marjamäki,

Lauri Röntynen, Merja Köpsi, Marttiina Sairanen, Sirkka Leiro, Annu Elo,

TAU:n arkisto, Höyrylaiva Ukkopekan arkisto

Painopaikka: Painola

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



Puheenjohtajan näkökulmasta

Tähän aikaan kevättalvesta luonto näyttää kaikki rumimmat elementtinsä, ankean ja harmaan sävyiset. Meri vielä osittain jään peitossa ja uimaranta sen näköinen kuin vanhoissa suomifilmeissä talvisodan pommituksen jäljiltä. Kyseessä kylläkin on ollut ranta-alueen talvihiekoitusparannus.



Toivotan nyt kaikille uimareille hyvää kevättä, kun talviuintikausi lähestyy taas loppusuoraa. Uimareita on käynyt talvikuukausina ennätysmäärä, välillä ainakin viikonloppuina ei ole aina tahtonut löytyä kaikille istumapaikkaa. Sauna on ollut täynnä jo ennen neljää. Päätimme kokeiluluontoisesti avata saunan jo klo 14.00 viikonloppuna, ja tästä on tullut paljon positiivista palautetta jäsenistön varttuneelta väeltä. Tulevana syksynä pitää tarkasti miettiä, mitä teemme aukioloaikojen suhteen, jos kävijämäärät näyttävät edelleen kasvavan.

Viime syksynä totesin lehdessämme, että kolme isoa investointia samana vuotena on liian iso taakka. Laiturihanke jäi toteutumatta, koska kaupungilla on resurssipula suunnittelussa. Palaverissa liikuntatoimiston kanssa 19.3.19, todettiin suunnittelun olevan yhä kesken, mutta uskottiin, että laituria asennettaisiin loppuvuodesta 2019. Tänä vuonna korjataan naisten pukuhuone. Suunnittelu on alkuvaiheessa. Remontti pyritään tekemään valmiiksi loppusyksyllä 2019.

Ilmastointiremontti siirtyi kuukaudella. Ennen asennusta purettiin vanhat koneet pois tieltä. Asennuksen yhteydessä myös konehuoneeseen tehtiin täydellinen remontti: seinät ja katot. Saunan puuosat vaihdettiin myös uusiin. Koko homma valmistui kahdessa viikossa. Tästä kiitos Ismo Selinille ja hänen talkooporukalleen.

Ilmamäärän hienosäätöjä jouduttiin tekemään, kun saunojat olivat jo paikalla. Pieniä teknisiä ongelmia on poistoputken kondenssiveden kanssa edelleen. Koko korjauspaketille hintalappu oli noin 50 000 €. Käytimme koneen suunnittelussa, kilpailutuksessa ja valvonnassa ulkopuolista asiantuntijaa.

Kevättalven suurin voimavaroja vaativa hanke oli SM-2019-talviuintitapahtuma, joka järjestettiin viiden seuran talkoovoimin. Tapahtuma sujui hyvin ja julkisuutta saatiin näkyvästi. Kiitos kaikille talkoolaisille, ilman teidän panostanne ei tätä tapahtumaa olisi voitu toteuttaa. Onnittelut kisassa menestyneille ja kiitokset kilpailun organisaattorille Mika-Pekka Näykille!

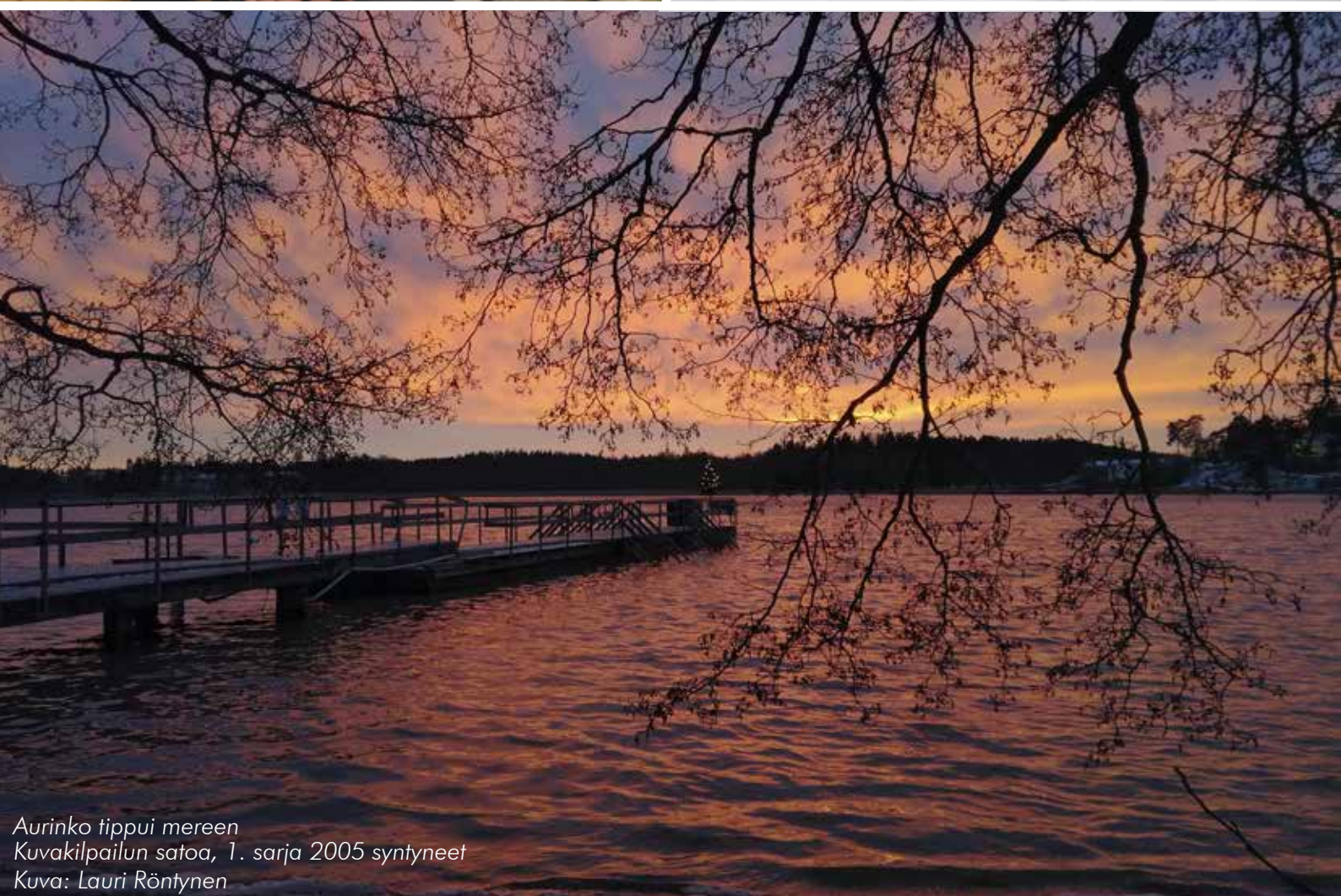
Esa Rosman



Kunniapuheenjohtaja Pirjo Salmisen 80-vuotispäivillä
onnittelemassa kävivät Sirkka Leiro ja Mika-Pekka Näykki.
Kuva: Anne Bäcklund



Ismo Selin SM-kisoissa omalla vastuualueellaan
talviuinnin SM-kisoissa Aurajoen rantamilla.
Taustalla kisojen turvallisuuspäällikkö Kimmo Lehto.
Kuva: Anu Vallin



Aurinko tippui mereen
Kuvakilpailun satoa, 1. sarja 2005 syntyneet
Kuva: Lauri Röntynen



Esa Rosman kukitti hallituksesta lähteneet Merja Köpsin ja Kirsti Sihdon
 Kuva: Kaija Sipilä



Talviuintiryhmän jäsen Maarit Sihvonen ja Suomen Ladun hallituksen 1. varapuheenjohtaja Anja Korhonen onnittelemassa Markku Lindholmia ja Sirpa Kivekstä 30-vuotisesta kilpauintiurasta SM-kisojen juhlagaalassa.
 Kuva: Anu Vallin

Tässä numerossa

Kaijan kynästä 1/2019	2
Puheenjohtajan näkökulmasta.....	3
Tilannekatsaus hallitukseen	6
Uudet hallituksessa	7
Kilpauintia Aurajoessa.....	8
Tulosruutu	9
Arvon Ankkuri	9
Ansaitut mitalikahvit.....	10
Aurajoki talvisine tapahtumineen	12
Tiedetoimittajat ja talviuinti	14
Myönteinen uutinen vesiensuojelun kannalta.....	16
Hiljainen melu	17
Matkakokemuksia Afrikasta	18
Tapahtumakalenteri 2019	20

Tilannekatsaus hallitukseen

Turun Avantouimareiden hallitus 2019

Varsinaiset jäsenet:

Esa Rosman, puheenjohtaja

Kaija Sipilä, varapuheenjohtaja, Kylmääki-lehti

Sirpa-Liisa Hovi, sihteeri

Sirkka Leiro, taloudenhoitaja

Ismo Selin, tekninen huolto

Matti Heinonen

Heikki Neulanen

Varajäsenet:

Vesa Päärni

Silja Kerttula

Tanja Kortet

Jouko Suominen

Risto Hevonoja



Kuvassa vasemmalta: Sirpa-Liisa Hovi, Kaija Sipilä, Esa Rosman, Sirkka Leiro, Silja Kerttula, Heikki Neulanen, Tanja Kortet, Jouko Suominen, Ismo Selin ja Matti Heinonen.

Kuva: Johanna Marjamäki

Uudet hallituksessa

Sirpa-Liisa Hovi

Olen pitkän linjan terveydenhuollon ammattilainen. Alkajaisiksi olin kaksi vuosikymmentä sairaanhoitajana kirurgisilla vuodeosastoilla Turussa ja Kokkolassa ja viimeiset kaksi vuosikymmentä eri tutkimushankkeissa Helsingissä. Mielenkiinnon kohteena työssäni oli, ja on vielä eläkkeelläkin, terveydenhuollon menetelmien arviointi; edelleenkin seuran sekä uusien että jo pidempään käytössä olleiden menetelmien vaikuttavuutta ja turvallisuutta.

Avantouimarina olen aloittanut viime vuosituhannen lopulla. Pitkään kävin Helsingin Marjaniemen uima-reissa kylmäuimarina aamu-uinnilla ennen töihin menoa. Viikonloppuisin Kaarinassa kävin Hovirinnan rannassa ja siellä pääsin saunaankin. Ispoiisiin siirryin aika pian uuden saunan valmistumisen jälkeen ja jäin kiinni hyviin löylyihin, joista nautin edelleenkin suunnattomasti. Olen ollut pari vuotta myös aktiivinen kesäsauna- ja -uija.

Olen ollut mukana siivousporukassa joitakin vuosia. Yritän hallituksessa osaltani vaikuttaa kaikkien kävijöiden hyvään saunomiskokemukseen.

Kuva: Kaija Sipilä



Risto Hevonoja

Olisin voinut aloittaa talviuinnin 12-vuotiaana Valkeakosken Kirjaslammella, isosiskoni esimerkkiä seuraten, mutta en osannut käyttää etsikkoaikaani (siskoa pitäisi aina kuunnella!). Siinä hukkasin monta avartavaa talviuintivuotta.

Vasta 1979 Forssaan muutettuani aloitin säännöllisen avantoharrastuksen. Turkuun päädyin 1982. Täällä Ispoisissa oli helppo jatkaa lajia.

Avantouinnissa on aina ollut arvokasta erilaisten saunakavereitten kohtaaminen – täällä kun käy huippu-porukkaa!

Kuva: Kaija Sipilä



Kilpauintia Aurajoessa

Talviuinnin SM-kisat 2019 Varsinais-Suomessa, Turussa

Kisakapula luovutettiin Hulluna Avantoon -yhteisölle Ähtärin SM-kisojen iltagaalassa 10.2.2018. Vetovastuun otti Mika-Pekka Näykki. Siitä alkoi varsinainen kilpailujen suunnittelutyö. Oli ratkaistava, missä kisat järjestettäisiin. Vaihtoehtoina alussa olivat Aurajoki, Kupittaan maauimala sekä varalla Ispoisten ranta. Voisiko paikkana olla Aurajoki? Siihen päädyttiinkin.

Vuoden 2019 Talviuinnin SM-kisoista oli tuleva 30. juhlavuosi. Ensimmäiset avantouinnin SM-kisat järjestettiin Tampereella vuonna 1989. TAU:n varsinaisia kilpailukonkareita ovat Sirpa Kivekäs ja Markku Lindholm: he ovat olleet mukana kilpailuissa koko kisahistorian ajan eli 30 vuotta. Sirpa ja Markku olivat mukana jo niissä.

Koko organisaatio, kisojen ympärillä toimiva koneisto oli laaja. Talkoolaisia tapahtuman eri järjestelyihin saatiin Salon Seudun Avantouimareista, Maskun Jääkarhuista, Saaronniemen kärjen Posti- ja lennätinurheilijoista, Saaronniemen

Saukoista, Turun Avantouimareista. Sponsoreita ja ulkopuolista rahoitusta saatiin monilta eri paikallisilta yrityksiltä sekä tapahtuma sai tapahtumarahoitusta sekä Turun että Salon kaupungilta. Kokonaisuudessaan tapahtuma tuotti voittoa noin 20000 euroa, joka jaetaan osallistuneiden seurojen kesken talkootyöntien suhteessa.

Piti suunnitella tuotteita, hoitaa tilauksia ja markkinointia. Tarvittiin mehun ja makkaroiden myyjä, talkoolaisten muonittajia, turvallisuudesta huolehtijoita, altaan huoltajia, korin kantajia, kisatoimiston henkilöstöä, rakentajia, sähkömiehiä, kuuluttajia, tavaroiden kuljettajia, joka paikan höyliä...

Kisat järjestettiin 1.-3. helmikuuta. Perjantaina aloitettiin yliopistopiskelijoiden uinneilla, lauantaina ja sunnuntaina pidettiin varsinaiset yksilö- ja viestikilpailut. Kaiken kaikkiaan uintisuorituksia oli 1358 ja kilpailijoita 919 eri puolilta Suomea. Haaste- ja yleisöuinnit ym. nostivat osallistujamäärän noin 1200:aan. Alueella kävi yhteensä 12 000 henkilöä eli tapahtuma kiinnosti myös suurta yleisöä. Media oli paikalla:

Yle-tv, IS-tv, MTV, eri radioita, Reuters, kaikkiaan akkreditoituja kuvajia ja toimittajia oli tapahtumassa 24 kpl. Mediat välittivät uutisia Aurajoen rannalta.

Talkoolaisten tunnelmat jälkepäin olivat positiiviset: "iloinen pöhinä", "turvallisuussennakointi loistava", "muonitus onnistui hyvin", "laiturit pidettiin kunnossa", "vaatekorien kantajat hoitivat hyvin hommansa", "siivous erinomaista". Laiturien rakentajat saivat kiitosta; he hoitivat purkamisenkin jo heti tiistaina. Suomen Ladun edustaja arvioi kisojen onnistuneen hyvin.

Turun Avantouimareita näkyi runsaasti talkoolaisina, mutta myös kilpailuihin osallistui lähes 50 seuramme jäsentä. Mitaleja saatiin seitsemän ja nelossijoja neljä. Hieno tulos.

Talvinen Turku Aurajokineen näytti kisaväelle kauniit kasvonsa, vaikka välillä tuuli olikin hyytävä ja satoi räntää. Uimarit pääsivät pelastautumaan paljujen ja saunan lämpimään syleilyyn suorituksensa jälkeen.

Anu Vallin & Mika-Pekka Näykki



Kuva: Anu Vallin

Tulosruutu

25 M VAPAAUINTI	50 M RINTAUINTI	25 M RINTAUINTI MIEHET	25 M RINTAUINTI NAISET
Miehet alle 20 2. Nissilä Aleks 4. Huhti Aapo Miehet 30-39 10. Kortekangas Aarni Miehet 60-69 8. Härmävaara Risto Miehet 60-69 8. Härmävaara Risto Miehet yli 70 7. Piepponen Risto Naiset 20-29 7. Hautajärvi Tiina Naiset 50-59 8. Kortet Tanja	Miehet alle 20 2. Huhti Aapo Miehet 20-29 4. Jatskevits Aleksander Miehet 30-39 9. Vuori Jussi Miehet 60-69 8. Auranen Arto Miehet yli 70 4. Piepponen Risto Naiset 20-29 5. Hautajärvi Tiina Naiset 30-39 3. Lazanas Katerina Naiset 50-59 6. Törnroth San 12. Penttinen Sari Naiset 60-69 11. Laakso Arja	Miehet alle 20 1. Huhti Aapo 3. Nissilä Aleks Miehet 30-39 14. Leikas Timo-Ilkka 18. Kortekangas Aarni 20. Ndiaye Maguette Miehet 40-44 20. Leikas Lauri Miehet 50-54 15. Kesäniemi Jari 26. Hartikainen Jari Miehet 55-59 28. Räsänen Tuomo 31. Koskinen Timo Miehet 60-64 4. Pöyhönen Reino 23. Peltola Kalevi 29. Haapasalo Kaj Miehet 65-69 7. Karhu Eino 9. Auranen Arto Miehet yli 75 3. Piepponen Risto 7. Henriksson Ari	Naiset alle 20 8. Wikström Alina Naiset 20-29 4. Hautajärvi Tiina 11. Hyvärinen Anna 21. Nissilä Jenni Naiset 30-39 11. Lazanas Katerina 14. Haapasalo Maria 29. Martiskainen Marjut Naiset 40-44 15. Erholtz Elisabeth Naiset 45-49 4. Kesäniemi Sanna 9. Lahti Henna Naiset 50-54 3. Törnroth San 15. Heikkilä Anja 20. Törmä Maija 25. Penttinen Sari Naiset 55-59 32. Häkkinen Milagros Naiset 60-64 5. Johansson Leena Naiset 70-74 6. Kivekäs Sirpa 15. Salonen Annika 18. Himmanen Eeva Naiset yli 75 7. Roima sirpa 8. Bylund Åsa 9. Sainio Soili 16. Laukka Anna-Maija



Kuva: Anu Vallin

Arvon Ankkuri

Arvon ankkuri on uusi kiertopalkinto, jonka lahjoittaa Hulluna Avantoon – Talviuinnin SM 2019 -kisaorganisaatio. Palkinnon tarkoituksena on kannustaa seuratoimintaan sekä nauttimaan että harrastamaan talviuintia. Palkinto on nimetty Varsinais-Suomessa talviuinnin eteen pitkän uran tehneen Arvo Ahlforsin mukaan.

Palkinto on kaksiosainen. Toinen puoli annettiin itselleen Arvolle, ja toinen puoli on vuosittain kiertävä, kuten Laurin maljakin. Palkinto annetaan sille seuralle, jonka kilpailijat (norppa- ja kuuttisuoritukset

mukaan lukien) ovat määrätyn laskukaavan mukaan olleet vedessä pisimmän ajan.

Tänä vuonna Arvon Ankkuri -palkinnon nappasi Enäjärven Jäähileet.



Ansaitut mitalikalhvit



Kuva: Kaija Sipilä

Talviuinnin SM-kisoissa seuramme mitalisteille järjestettiin 23.3.2019 kakkukahvitilaisuus. Yhtä lukuun ottamatta muut pääsivät paikalle. TAU:n jäsenten mitalisaa-
lis oli seitsemän, joista Aapo Huhti (kultaa ja pronssia) ja Aleksi Nissilä (hopeaa ja pronssia) saivat kumpikin kaksi mitalia, Katerina Lazanas, San Törnroth sekä Risto Piepponen pronssia. Mika-Pekka Näykki mainitsi onnitelupuheessaan tulevaisuuden olevan taattu, kun olemme saaneet hyviä nuoria uimareita kilpailuihin mukaan.



Kuva: Kaija Sipilä

Muistelmia vanhasta saunasta

Kun helmikuussa 1991 aloitin avantouintiharrastuksen, sauna oli pieni ja tunnelmallinen. Siinä oli puulämmitys; miehet vuorollaan lämmittivät, ja yksi nainenkin, Anneli tietenkin. Lilja oli ahkera talkoolainen.

Saunan lämmitys kesti 5-6 tuntia ja lämpöä oli 120°. Löylyjä riitti iltaan asti. Pukuhuoneessa oli kamiinalämmitys ja naisten ja miesten puoli erotettiin kaksinkertaisella verholla. Sauna avattiin klo 13.00. Kioskia ei ollut, vaan maksu laitettiin purkkiin, joka oli saunassa. Kaikki näkivät, että käsi kävi.

Sauna lämmitettiin kolme kertaa viikossa, lauantaina, sunnuntaina ja keskiviikkona. Avannon auki pitämisessä oli haasteita, kun ei ollut pumppuja. Löylyvesikin piti tuoda, kun vesijohto oli jäässä tai sul-

jettu. Suihkua ei muistaakseni ollut heti, ei ainakaan lämmintä vettä. Tunnelma oli mitä mahtavin: vitsejä ja juttuja kertoivat vanhat saunojat, itse vain kuuntelin silmät ymmyrkäisinä. Kävijät olivat vanhempaa väkeä, nuoria ei ollut paljon.

Lilja ja Arvo järjestivät hiihtomatkoja Lappiin. Joulujuhlia järjestettiin, ja ohjelmia esittivät uimarit itse. Retki Teijolle oli kiva, kylän sauna oli tilattu, puro, jossa uimme, vain solisi.

Avantouintikilpailussa olin Joensuussa 1993. Lähdettiin torilta klo 3 yöllä ja samana päivänä tulimme kotiin. Huhhuh, kuljettaja jaksoi ajaa. Meillä muilla oli hauskaa.

Riitta Puranen



Kuva: TAU:n arkisto

Aurajoki talvisine tapahtumineen

Miten Aurajoella on aikaisemmin talvipakkasilla liikuttu ja liikutettu ihmisiä? Tätä muisteli Pentti-Oskari Kangas, ja muistonsa mm. vuoden 1996 talviuintikisoista hän lähetti meille Ceylonin saarelta 25. tammikuuta 2019.



Viime vuosisadan alkuvuosikymmeninä saariston höyrylaivavarustajilla oli tapana jäädyttää laivan viereen pieni luistelubaana, jonka kulujen peittämiseksi pitivät laivalla kahvilatoimintaa.

Yksi kuuluisimmista oli Pekan baana. Kaupunki järjesti 1990-luvun puolessavälissä sellaisen Kaupungintalon eteen. Se oli luistelurata ainoastaan määrärahojen puutteesta; toteutus jäi lyhyeksi.

Höyrylaiva Ukkopekan myötä haluttiin palauttaa vanha perinne, ja niinpä 1995 perustettiin Ukkopekan baana höyrylaivan kylkeen Aurajoelle. Jälle aurattiin suuri rusettiluistelurata. Se jäädytettiin vesijohtovedellä, koska jokivesi ei siihen soveltunut. Laivan kansikovaäänisistä soitettiin rusettiluistelumusiikkia, mm. wieniläisvalsseja. Viereen rakennettiin lapsille vauhtikelkka, jota myös pirunkelkaksi ja napakelkaksi kutsuttiin. Jäähän porattiin reikä ja pitkä parru työnnettiin pohjaan asti. Noin 10 metriä pitkä riuku kiinnitettiin pystyparruun holkilli niin, että sitä saattoi pyörittää. Riu'un loppupäässä oli rymätyläläinen puinen potkukelkka. Sitten vaan työntämään riukua niin, että kelkka pyöri vinosti ympyrää. Se oli lapsuteni hauskipia talvileikkejä.

Viikonloppuisin järjestimme napakelkkakisoja. 10 kierrosta. Nopein voitti. Voittajalle annettiin höyrylaivaristeily lasten saaristoseikkailuun suvella.

Oli hauska nähdä, kuinka turkulaisten tarhojen lapset tulivat opettajiensa opastuksella päivisin napakelkkailemaan. Oli siinä riemua kerrakseen.

Hankimme jälle myös 20 aitoa suomalaista potkukelkkaa, jotka olivat kaiken kansan ilmaisessa käytössä. Kelkoissa oli lappu, jossa kerrottiin, että kelkkaa ei kannata varastaa, koska sen vuokraus on ilmaista. Kun eräänä talvena maaliskuun alussa nostimme jäiden heikentyessä kelkat ylös jäältä, niitä oli vain 19 kappaletta. Minua harmitti totta vie, kun olin päättänyt laittaa mediatiedotteen asiasta. Näin rehellisiä ovat turkulaiset ja heidän vieraansa. Sitä harmitellessani vanha mummo potki Martinsillan alta kelkalla ja totesi iloisena: "Tämä löytyi kirkkosillan luota. Ajattelin, että se on teille tärkeä. Olkaa hyvä." Mediatiedote lähti välittömästi.

Mainittakoon, että kaikki toiminnat monien talvien ajan, noin 2-2½ kk, hoiti ja rahoitti Ukkopekka. Ainoastaan joskus apua saimme liikuntavirastosta Pekka Aaltosen avulla. Asiasta ei kuulemma saanut kertoa julkisesti. Onkon rikos jo nyt vanhentunut?



Kilpauinnit

1996 jäätä oli minimissään 70 cm. Niinpä päätimme jalostaa Ukkopekan baanaa oikein kunnolla. Rymätyläläiset nuottamiehet tulivat pitkin moottorisahoi-
neen tekemään viralliset kilpauintiradat.

Keskelle jokea pystytettiin puolijoukkueteltat naisille ja miehille pukutiloiksi. Myös laivan lämpimät sisätilat olivat kilpailijoiden huoltotiloina. Yhteistyökumppaneina kilpailuosioissa toimivat avantouintiseurat. Kisoissa oli useita eri sarjoja ja osallistujia satakunta. Yleisöä oli tuhatmäärin myös jäällä, joka kesti mainiosti. Sataman kanssa tehtiin päivittäin koeporauksia. Toimin itse kuuluttajana. Kun menossa oli seniorisarja yli 60-vuotiaille, kisan tuoksinassa huomasi sanoneeni jotain kontrolloimatonta: "Kisaa johtaa punapipoinen rouva xxx ylivoimaisesti. Vauhti on niin kovaa, että vain kuumat aallot tulevat vana-vedessä." Jälkeenpäin kyllä kuulin yleisöltä reaktiot. Hädissäni annoin punapipoiselle rouvalle kunnia-palkinnon sinnikkyydellä. Ajattelin, että se auttaisi myös huumorintajuun.

Pellehyppyjä avantoon

Vuonna 1999 rävytettiin oikein kunnolla. Olin ollut perustamassa Suomen Uimaliiton Tuki ry:tä ja suhteiden kautta saimme virallisen oikeuden järjestää avantoon pellehypyn PM-kisat. Osallistujia tuli Pohjoismaista ja taso oli huikea. Rakensimme 7 metriä korkean hyppytornin möljälle ja avannon sen verran suureksi, ettei tuulenpuuska vienyt jäälle. Kansaa tuli paikalle pilvin pimein, poliisin arvion mukaan jopa 20 000 ihmistä. Turun liikennekin oli aivan sekaisin. Mutta jäätie toimi.

Aurajoen keskellä velloi katkeamaton ihmisvirta mustanaan. Moni totesi, että Turku näytti joen jäältä käsin aivan erilaiselta. Uskonpa, että näiden päivien aikana lähes jokainen turkulainen käveli Aurajoen jäällä. Kaukaa Itä-Suomesta asti (pääkaupunkiseudulta) saapui kansaa katsomaan Turun ihmettä.

Antamisen ilo

Kuten kerroin, näiden talvitoimien järjestäminen ja hoito oli taloudellisesti vanhalle höyrylaivalle raskas satsaus. Kaikki oli kansalle ilmaista koko talven ajan. Rusettiluistelurata musiikkeineen (huoltomiehet aloittivat joka aamuyö lumen kolaamisen ja jäädyttämisen), napakelkka ja kaikki yleisötapaukumat olivat ilmaisia. Kuumen mehun ja makkaran myynnillä emme saaneet edes työntekijöiden palkkoja (sunnuntailisat!). Mutta hauskaa oli. Ihmisten hyväntuuliset ja erityisesti lasten iloiset kasvot antoivat arvokkaan palkkion. Ja saihaan höyrylaivavanhus myös imagoleen rakennusaineita.

Vielä yksi hauska tositarina: Eräänä talvena sain idean perustaa Aurajokeen jääravintolan, jossa myytäisiin glühweinia eli kuumaa punaviiniä yms. lämmittäviä juomia. Illalla lähetin telefaxin sen aikaisen Alkon piirijohtajalle Pollarille. Kysyin, millaisen luvan haemme, jos haluaisimme perustaa jääravintolan Aurajoen jäälle. Aitaisimme sen omaksi alueeksi ja laivaravintolan henkilökunta hoitaisi sen. Aamulla tuli vastaus telefaxilla: "Lupa myönnetty - kunnioittaen Veikko Pollari." Hädissäni soitin, ja kerron, etten ole laittanut vielä anomustakaan. "Faxissasi oli kaikki oleellinen. Lupa siis myönnetty." Mietin hetken ja sitten välähti. Luvassa ei ole lainkaan päättymispäivää. Saman tien tuli Pollarilta vastausfaksi: "Lupa voimassa niin kauan kuin jäät kestää. Kunnioittaen Veikko Pollari."

Ukkopekan paanan tapahtumat loppuivat sitten meidän järjestäminämme yksinkertaisesti pikku-sieluisuuteeni. Anoin kaupungin vesilaitokselta vähennystä kaupunkilaisille ilmaiseksi tarjottavan rusettiluisteluradan jäädyttämiseen käytettävän veden jätevesimaksuun, kun sitä vettä ei röreihin pumpattu, vaan se sulii Aurajokeen hiukkasen sitä puhdistuksenkin. Käytettävän veden kyllä maksamme. Vastaus oli selkeä: "Emme sponsoroi tällaisia bisneksiä." Niinpä!

Mielihyvällä vastaanotin tiedon nyt järjestettävistä avantouinnin SM-kisoista Aurajoen jäällä tai pikemmin jään alla. Kaikkea onnea ja menestystä kisoille. Hienoa, että turkulaisille ja heidän vierailleen järjestetään jälleen vanhan ajan talviriemailua.

Pentti-Oskari Kangas
Kuvat: Höyrylaiva Ukkopekan kuva-arkisto



Tiedetoimittajat ja talviuinti

Tiedetoimittajat tapasivat Ispoisten kerhohuoneella 16. tammikuuta 2019. Ohjelmassa oli eri näkökulmia talviuintiin.

Tilaisuuden alussa haastateltiin lääkäri **Kaj Haapasaloa** aiheesta *Talviuinti - hullujen päähänpisto vai terve elämäntapa? Mitä tiedämme - mitä uskomme?* Haapasalo kertoi, että avantouinnista tulee hyvä olo lääkärillekin ja ettei hänellä ole ollut sairauspoissaoloja töistä yli kolmeen kymmeneen vuoteen. Hän kertoi myös, että avantouinti auttaa reuman oireisiin; monella potilaalla on reuma parantunut. "Vesi on hyvä tulen sammuttaja", hän totesi lopuksi.

TAU:n jäsen **Markku Lindholm** on pitkään harrastanut talviuintia. Hän on osallistunut 30 vuoden ajan SM-kisoihin. Hän innostui aikanaan talviuinnista työkaverin kautta. Markkua väsytti ja haukotutti jatkuvasti, ja hän mietti, mitä asialle pitäisi tehdä. Työkaveri sanoi, että avanto auttaa, ja näin Markun haukotukset loppuivat. "Aina jaksaa vuoden, kun käy yhden SM-kilpailun", totesi Markku.

Pekka Korpi esitteli tiedetoimittajille uutta Avant°pool-kylmäällä. Avant°pool tekee kylmäpalautumisesta helppoa. Se tuo puhtaan avannon kuntosalille, joukkueen pukukoppiin, työpaikalle tai kotiin – ympäri vuoden.

Mikä on Avant°pool?

1. Siirrettävä allas haluamassasi lämpötilassa, kylmänä tai lämpimänä.
2. Helppokäyttöinen ja puhdas – aina käyttövalmis.
3. Suomalainen innovaatio urheilijoille ja kuntoilijoille, energiatehokas ja edullinen.

Lääkäri **Juho Raiko** Perhelääkärikeskuksesta kertoi – Skypen kautta – talviuinnin todellisista vaikutuksista. Hän on aiemmin tutkinut talviuinnin vaikutuksia Turun PET-keskuksessa.

Talviuinnin tunnetut hyödyt:

- kontrolliryhmään verrattuna avantouimareilla on vähemmän stressiä ja väsymystä ja kyselytutkimukseen perustuen parempi muistitoiminta ja mieliala.
- nivelreumaa, fibromyalgiaa ja astmaa sairastavat avantouimarit raportoivat vähemmän kipua [Huttunen, Pirkko; Kokko, Leena; Ylijokuri, Virpi (2004). "Winter swimming improves general wellbeing". International Journal of Circumpolar Health 63 (2):140-144.]
- avantouimareilla on 40 % vähemmän ylähengitystieinfektioita verrattuna kontrolliryhmään [Siems, W.G. ; Brenke, R; Sommerburg, o.; Grune, T. (1999). "Improved antioxidative protection in winter Swimmers". QJM: An International Journal of Medicine. 92 (8):193-198.])

- lyhyt kylmäältistus lisää oksidatiivista stressiä elimistössä, mikä voi johdattaa parempaan antioksidatiiviseen suojaan.
- säännöllinen avantouinti voi lisätä ruskean rasvakudoksen määrää ja aktiivisuutta ja suojata lihavuuden kehittymiseltä ja insuliiniherkkyyden vähenemiseltä.

Terveystehot:

- Cold shock response: fysiologinen vaste äkilliseen kylmäältistykseen kuten avantoon pulahtamiseen. Totuttautuminen vähentää cold shock responsea.
- Tahdosta riippumaton sisäänhengitys (voi altistaa hukkumiselle).
- Verisuonten supistuminen voi altistaa sydäninfarkteille.
- Sydänsairaille lisääntynyt sydämen työmäärä voi altistaa sydänpysähdykselle.
- Rytmihäiriö.
- Sydän- ja hengitystiesairauksista, merkittävästä lihavuudesta, verenpainetaudista ja rytmihäiriöistä kärsivät, lapset ja vanhukset kuitenkin korkeammassa riskissä.
- Hypotermia: 30 minuuttia 0-asteisessa vedessä eli ei merkittävä riski (Tucker & Dugas).
- 30-vuotisessa seurannassa talviuintia harrastavia kuoli sydän- ja aivoinfarkteihin kymmenen prosenttia enemmän kuin tilastollisesti oli odotettavissa. [8(Int) Cardiol.2014 Dec 15;177(2):701-2. Long-term risks of cardiac and cerebral vascular diseases increased following winter swimming in the cold seawater.]

Juho Raiko totesi lopuksi lyhyesti ja ytimekkäästi: "Talviuinti on suhteellisen turvallinen harrastus, suhteellisen turvallisesti harrastettuna."

Annu Elo



Kuva: Annu Elo

Sankareita, onko heitä...

Eräänä sunnuntaina tapasin saunan lauteilla ryhdikkään ja hyväkuntoisen näköisen nuoren miehen, seuramme jäsenen. Keskustelussa selvisi, että hän onkin varsin sitkeä sissi, melkoisen mullistuksen elämässään kokenut.

Turun Avantouimarien jäsen Mikko Virtanen on 35-vuotias peltiseppä, kahden lapsen isä. Hänen harrastuksinaan on ollut kuntosalilla käyminen, ”lätkähöntsä”, uinti, juoksu, rullaluistelu ja avantouinti. Liikunnallisuus ja kova kunto näkyvät ilmiselvästi miehestä.

Totuus toisenlainen kuin päältä näyttää. Kesäinen päivä 2. heinäkuuta 2018 muutti Mikon elämän täysin: hän putosi rakenteilla olevan Koivulan palvelutalon katosta läpi, 16 metriä maahan kylki edellä. Hengissä selviäminen on todellinen ihme. Seuraava muistikuva hänellä olikin sairaalasta. Siellä herättyään hän tunsi kipua joka paikassa ja oli alkupäivinä hereillä todella vähän. Toinen jalka ei oikeastaan liikkunut ja oli aivan turvoksissa ja mustelmilla. Toinen käsi ei toiminut, toinenkin oli osittain toimintakyvytön, raajoja oli sijoiltaan ja kasvoissa pahoja ruhjeita. Omaisille ja työkavereille tapahtuma oli tietenkin suuri järkytys. Sairaalassa tehtiin 2,5 kuukauden aikana muutamia leikkauksia ja ihonsiirto. Leikkauksia on vieläkin edessä.

Voisi kuvitella, että paranemisennuste ei ollut kovin positiivinen, mutta nopeasti ja sitkeästi Mikko alkoi kuntouttaa lihaksiaan pyörätuolikuntopyörästä alkaen. Pyörätuoliin hän ei aikonut jäädä. Mikon kysymykseen, pitääkö hänen luopua rullaluistimista, erään lääkärin lohduttava vastaus oli: ”Ei tarvitse.”

Runsaan vuoden verran Ispoisten saunalla ja uimassa käynyt Mikko oli todennut, että salitreenin lisäksi vastapainoksi sopivat kylmäuinti ja sauna. Ruumis rentoutuu ja lepää, verenkierto palautuu, unen laatu paranee. Sitten onnettomuuden jälkeen, vielä sairaalassa ollessaan, hän totesi kuuman ja kylmän suihkun olevan hyvää kivunhoitoa. Kotiin päästyään hän alkoi käydä jälleen Ispoisissa uimassa ja saunassa, vaikka ylälauteille onkin vaikea kiivetä. Kylmä vesi ja kuuma sauna lievittävät hänen mukaansa kolotuksia ja kipuja - ainakin seuraavaan aamuun asti.

-Sosiaalinen vaikutus korostuu: saunan lauteilla tapaa toisia ihmisiä ja silläkin on merkitystä paranemisprosessissa.

Tulevaisuudelta Mikko odottaa toimintakyvyn paranevista. Ranne-, olkapää- ja jalkavammat toivottavasti saadaan paranemaan ja huimaus poistettua. Myös säännöllinen salitreeni kuuluu kuntoutusohjelmaan.

- Ei ole ollut helppoa, välillä on tehnyt mieli luovuttaa. En luovuta. Henkistä ja fyysistä työtä paranemisessa tarvitaan paljon.

Mikon mottona on ”Liike on lääke”, mikä hänen tapauksessaan ei ole pelkkää sanahelinää, vaan totista totta.

Haastattelu: Kaija Sipilä



Kuva: Kaija Sipilä

Myönteinen uutinen vesiensuojelun kannalta

Turun Sanomat julkaisi 12.3.2019 laajan ja mielenkiintoisen, yhteensä noin koko sivun artikkelin Hyvästit ruskealle Aurajoelle Aurajoen - ja samalla Ispoisten uimarannan ja muiden lähialueiden rantojen - veden laadun kirkastumisesta lähivuosien aikana:

KIPSIÄ PELLOILLE. Aurajoen vesi tulee mahdollisesti kirkastumaan lähivuosien ajan jopa silmin havaittavasti. Joen ja sen sivujokien varrella sijaitsee useita peltoja, joista huuhtoutuu nyt maata, fosforia ja hiiltä joen vettä samentamaan. Ehkä jo ensi syksystä alkaen monille näistä pelloista tehdään laaja kipsikäsittely, jonka ansiosta valuma-alueen kuormitus vähenee merkittävästi. Saaristomeri sai eilen valtiolta reilun 20 miljoonan euron jättipotin jonka ansiosta maanviljelijät voivat lähteä mukaan kipsitalkoisiin ilman omaa rahaa.

Tämä näyttää ja tuntuu hyvältä, kun Suomen Ympäristöministeriö on todella nyt mukana omalta osaltaan maapallon lämpenemisen hillitsemisessä. Talvikau-

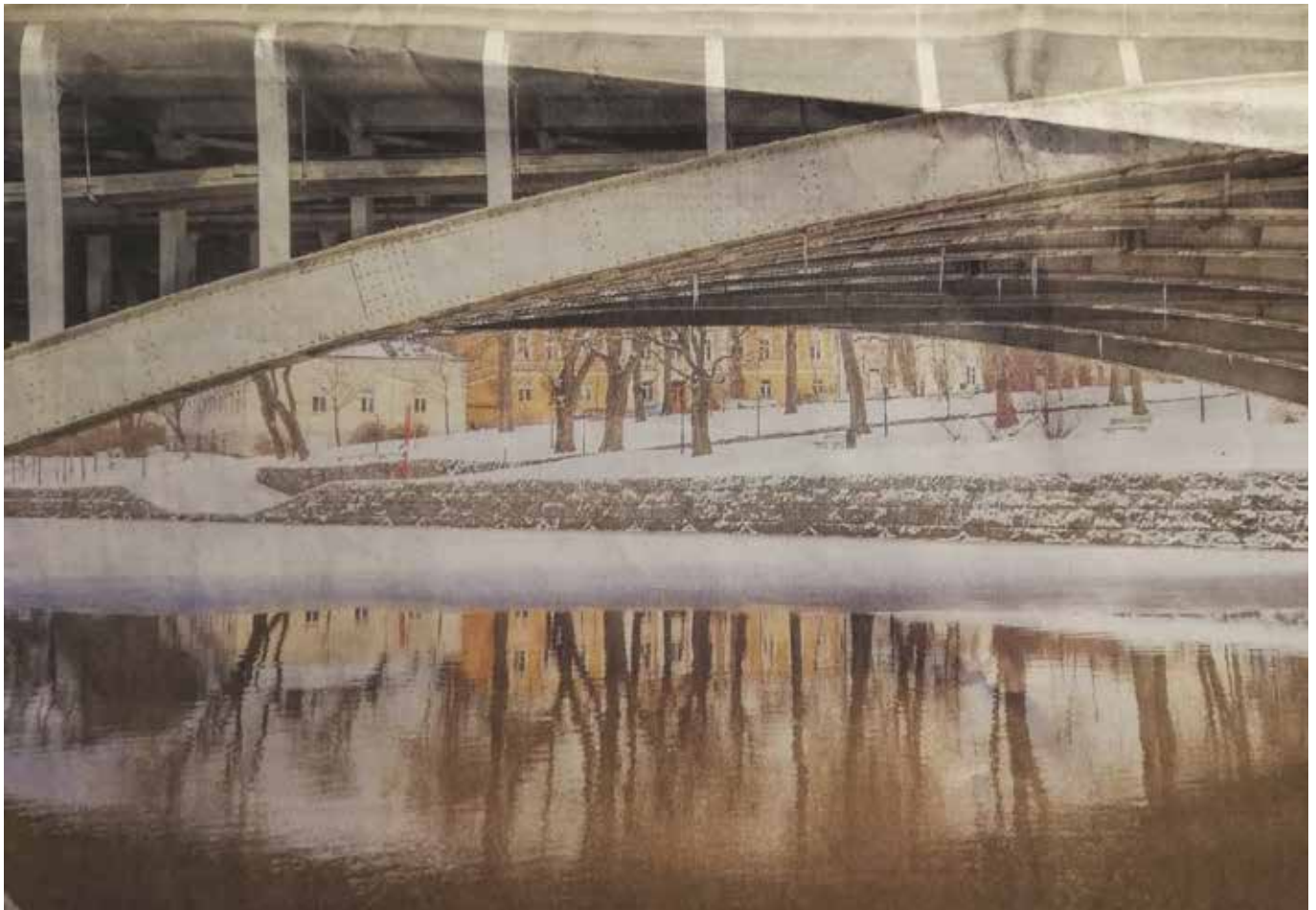
sien runsaat vesisateet ovat aiheuttaneet ja aiheuttavat Ispoisten uimarannan veden laatuun liittyviä muutoksia. Nyt valtion ministeriötaso vaikuttaa osaltaan ilmastonmuutoksen aiheuttamiin seurauksiin.

Kipsitalkoilla tarkoitetaan kipsin levittämistä saavutettavaa fosforin poistoa varsinaissuomalaisten jokien varrella sijaitsevilla pelloilla. Fosforikuorma pienenee lehden mukaan jopa puoleen. Erityisesti viime kesän sinilevätilanne herätti tarpeellisen keskustelun vesiensuojelun tärkeydestä.

Kipsikäsittely täytyy uusida viiden vuoden välein. Vapaaehtoiset kipsitalkoot eivät maksa maanviljelijöille mitään. Peltojen kipsikäsittelyllä saadaan siis todennäköisesti radikaaleja muutoksia aikaan. Näin suomalaiset viljelijät nousisivat todelliseen maailmanmainetekoon, kirjoittaa Turun Sanomat.

Jäädään odottamaan Ispoisten uimarannan ja Aurajoen kirkastumista kuvatulla käsittelyllä.

Risto Härmävaara



Kuva: Marttiina Sairanen

Hiljainen melu

Sain yhdellä runon kirjoittamisen kurssilla tehtäväkseni kirjoittaa aiheesta hiljainen melu. Koin sen yllättävän vaikeaksi. Mitä on hiljainen melu? Mitä on hiljaisuus ja mitä se minulle merkitsee?

Hiljaiset hetket ovat aina olleet minulle tärkeitä. Tein työurani murrosikäisten parissa peruskoulussa, jossa ei koskaan ollut hiljaista. Päinvastoin, ääntä ja menoa olisi riittänyt muille jaettavaksi. Hakeuduin muuttaman kerran hiljaisuuden retriitteihin ja nautin suunnattomasti siitä, ettei tarvinnut puhua kenenkään kanssa eikä tarvinnut kuunnella kenenkään jorinoita. Hiljaisuus toimi minulle voimavarana.

Filosofian tohtori Outi Ampuja kertoo kirjassaan Hyvä hiljaisuus hiljaisuuden merkityksestä ihmisille. Hiljaisuus hellii sydäntä ja vähentää stressiä. Ampuja kirjoittaa, ettei hyvä hiljaisuus tarkoita täyttää äänettömyyttä. Äänimaiseman tulee olla lempeä, jotta ihminen kuulee oman mielensä maiseman. Metsä ei koskaan ole täysin hiljainen, mutta se on kuitenkin erinomainen hiljentymispaikka kaupungin meluun tottuneelle ihmiselle.

Tietokirjailija Ampujan mukaan hiljaisuus tekee myönteisemmäksi. Hoivaava hiljaisuus karkottaa negatiivisia ajatuksia ja huolia. Näin energiaa vapautuu käytettäväksi muuhun.

Hiljaisuus ruokkii luovuutta. Lempeä hiljaisuus saa aivot harhailemaan vapaasti. Silloin monesti syntyvät parhaat ideat. Moni meistä kaipaa hiljaisuutta keskittyäkseen ja oppiakseen. Näin hiljaisuus opettaa. Hiljaisuudesta saa voimaa. Se voi toimia eräänlaisena eliksiirinä, joka antaa puhtia elämään.

Hiljaisuus ei aina ole hyvää hiljaisuutta. Äänettömyys voi muistuttaa yksinäisyydestä tai nostaa mieleen asioita, jotka on tahtonut unohtaa. Mutta hiljaisuus lohduttaa. Se on apuväline, joka helpottaa vaikeuksien yli pääsemisessä.

Olen saunassamme käydessäni huomannut, että lauteet ovat useimmiten hyvin täynnä ja näin myös puheensorina yltyy melkoiseksi meluksi. Koen, että sauna on yksi mainio rauhoittumisen ja jopa hiljentymisen paikka. Saunalla on paljon samanlaisia vaikutuksia kuin hiljaisuudella. Sauna on suomalaisten ikivanha puhdistumis- ja parantumispaikka.

Toivon, että hiljaiset saunat edes pari kertaa vuodessa jatkuvat. Hiljainen sauna saattaa tuntua vieraalta, jopa ahdistavalta, kun ihmiset istuvat isossa saunassa ääneti. Mutta moni meistä kaipaa esimerkiksi työnsä takia hiljaisuutta ja levollista oloa. Mikäpä olisi rentoutumiseen parempi paikka kuin rauhallinen sauna!

Runokurssin tehtäväksiannosta syntyi tällainen tekele:

***Yksin kotisohvalla
dekkariin uppoutuneena.
Kaikessa hiljaisuudessa
korvien suhinna
nesteiden kiertoa
mahan möyrinää
sateen ropinaa
tuulen ujelluksia
oven narinaa
veden lotinaa
vaimeita kolahduksia
salattuja sanoja
Hiljainen melu häiriköi.
Viiltävä ääni survaisee tajuntaani
hälytysajoneuvo.
Koskaan ei täysin melutonta.***

Merja Köpsi



Kuva: Merja Köpsi

Matkakokemuksia Afrikasta

Kahdeksan vuotta sitten kirjoitin Senegalin-Gambian-matkastani, miten ihastuin paikallisväestön iloisuuteen ja vieraanvaraisuuteen, vaikka he elivätkin köyhyydessä.

Kesällä päätin, että lähdän pitemmäksi aikaa samoihin maisemiin.



Oli mielenkiintoista huomata, miten myös näissä maissa oli kehitys mennyt eteenpäin. Autot olivat yleistyneet ja niiden kunto parantunut. Ei enää näkynyt montakaan kuormaa vetävää aasia. Näin kaksi mönkijääkin. Hotellityömaita oli paljon, mutta työkonetta ei kyllä näkynyt, vaan kaikki tehtiin miesvoimalla. Tienvarsien ja rantojen likaisuus ei kyllä ollut parantunut. Kauppoja on kielletty käyttämästä muovikasseja. Kassalla oli aina ihminen pakkaamassa ostokset, mutta ne laitettiin sanomalehdistä taiteltuun pussiin, melkein kuin meidän taiteltuihin biojätepusseihimme. Isommissa kauppoissa oli kierrätysmateriaalista tehtyjä kasseja.

Samalla tavalla paikallinen nuoriso oli koko ajan kännykkä kädessä, oli sitten baarissa tai kaupan kassajonossa. He olivat jopa meitä edellä, sillä kaikilla oli aina kaksi puhelinta kädessä (tai ainakin toinen taskussa). Se asia ei minulle selvinnyt, miksi.

Samoin kuten ennenkin hotellin edustat olivat täynnä nuoria miehiä (bumstereita) tarjoamassa opastusta

ja seuraa. Vuokrasin polkupyörän, ja eivätpä enää bumsterit olleet kimpussa. Helppoa ei polkupyörällä liikkuminen ollut. Siellä ei ollut pyöriteitä ja tienreunat olivat paksusti hienoa hiekkaa. Oli pakko



ajaa ajotiellä. Taksilla liikkuminen oli halpaa. Hauska kokemus oli kulkea paikallisbusseilla. Ne olivat penkillisiä pakettiautoja, jotka tungettiin täyteen ihmisiä. Toiset roikkuivat ulkopuolella jostakin vähän kiinni pitäen. Meno oli hidasta, koska auto pysähtyi joka paikkaan. Mutta eihän lomalaisella ollut kiirettä.



Elääkseni paikallista elämää vuokrasin asunnon "keskustasta". Se oli kuuden pienen vuokrattavan omakotitalon ryhmä aitojen sisällä. Sai käydä ruokaostoksilla ja kokata itse. Siellä ei tullut missään muualla kuin hotelleissa lämmintä vettä. Kylmä suihku kyllä riitti, koska lämpöä oli jatkuvasti 35-39°. Ei tarvinnut mennä hotelliin pesemään pikkupyykkiä ja

käyttämään hotellin nettiyhteyttä.

Ostin myös paikallisen nettiliittymän puhelimeen, mutta sen käyttö oli aika kallista.

Uimaan en uskaltanut mennä kovan aallokon takia. Vesi oli kyllä 26-asteista, kirkasta ja puhdasta, vaikka ranta oli likainen.

Monet paikalliset tiesivät, että minulla oli tullessani mukana lähes sata potkupukua ja T-paitaa sekä lippiksiä. Aamulla kun lähdin pyöräilemään, otin aina muutaman mukaani ja annoin sopivalle vastaan tulevalle äidille. Kävin myös paljon paikallisissa perheissä, joita sain tehdä onnellisiksi. He kyllä odottivat aina myös rahaa, kun olivat tarjonneet ruokaa ja teetä. Summa oli yleensä viiden euron luokkaa, mikä oli heille suuri raha.

Rahaa ei siellä kulunut ostosten tekoon. Kotiin tuotavaa ei ollut juurikaan muuta kuin värikästä afrikkalaista puuvillaa ja batiikkia. Sitä minulla sitten olikin matkalaukku täynnä.

Haaveenani on edelleen tehdä tilkkutöitä – Afrikan lämmössä.

Sirkka Leiro

Kuvat: Sirkka Leiro



Tapahtumakalenteri 2019

- 17.4. Ke..... TAU ry:n kevätkokous
19.4. Pe Hiljainen sauna
20.4. La Aamusauna klo 8-12
9.5. To Savusaunaretki Lietoon
28.5. Ti Emma-teatterin Heideken
29.5. Ke..... Talvikauden päättäjäiset
24.8. La Retki Kemiön graniittisaunaan Storfinnhova Gårdiin
28.8. Ke..... Pikkuvenetsialaiset
13.9. Pe Talvikauden avajaiset
4.-5.10. Pe ja La.... Runoteemaa kirjamessejen aikaan
2.12. La Hiljainen sauna
16.11. La Tonttu-uinnit
..... Pikkujoulujuhlat, aika avoin
13.12. Pe Lucia-kulkue
15.12. Su Tiernapojat saunalla
18.12. Ke..... Tiernapojat saunalla
24.12. Ma Sauna auki klo 12 - 16
Avantouimarin joulurauhanjulistus klo 14

MISKA
KAUKONEN & RASILA

SATU

OHJAUS PENTTI KOTKANIEMI

HEIDEKEN

#AITOTURKULAINEN KESÄKOMEDIA

TEEMU AROMAA
IIKKA FORSS
HILMA KOTKANIEMI
TOM PETÄJÄ

**Kailon saarella
28.5. klo 19.00**

**Lisätietoa kioskilta
tai kotisivuilta**

**Varaukset sähköpostilla:
tiedotus@turunavantouimarit.fi
28.4. mennessä.**