

Kylmääki

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

1/2026 toukokuu

TAU:n mitalisaalis 2026

10

Luonto kantaa
– ja kylmä vesi hoitaa

16

Tuttuja talkoolaisia

15

Mandariinisorsa näyttäytyi
Katariinanlaaksossa huhtikuussa.
Kuva: Jukka Hörkkö



Sisällys 1/2026

- | | |
|--|---|
| 3 Mosaiikkikuvat | 11 Kokkila 2026 |
| 4 Pääkirjoitus | 12 Ensimmäinen avantouinnin
MM-seikkailumme |
| 5 Puheenjohtajan palsta | 13 Kaupinojan kisat Nässyllä |
| 6 Turun Avantouimarit ry:n toimintaa | 15 Tuttuja talkoolaisia, isä ja poika |
| 8 Kevään 2026 tapahtumia | 16 Luonto kantaa – ja kylmä vesi kutsuu |
| 10 Turun Avantouimarien mitalisaalis 2026 | 18 Uimarin muotokuva |
| 11 SM-kisat Pajulahdessa | |

Kylmääki

1/2026 Toukokuu

Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja: Kaija Sipilä,
kylmaaki@turunavantouimarit.fi
Kirjoittajat: Rasmus Blomqvist, Joel Hannonen,
Risto Härmävaara, Jari Kesäniemi,
Jouni Kuutniemi, John Marshall & Jiaqi Guo,
Sini Tefke, Jussi Vuori
Kannen kuva: Kaija Sipilä
Taitto: Johanna Hörkkö, Viisto Design

Painopaikka: Painola
ISSN 1797-0555 (painettu)
ISSN 1797-0563 (verkkojulkaisu)
turunavantouimarit.fi

Lehden verkkoversio: [turunavantouimarit.fi/
yhdistys/kylmaaki-lehti](https://turunavantouimarit.fi/yhdistys/kylmaaki-lehti)



TURUN AVANTOUIMARIT



1. Yhteinen avanto sorsien kanssa. 2. Kaupin kuohuissa (kuva Anne Oksanen).
3. Risto ja Markku Oulun polliisia tapaamassa. 4. Kevään ensikukkaset.
5. Auringonpalvojia huhtikuun lämmössä.



In memoriam Timo Koski

Timo on ollut korvaamaton apu ja voimavara Turun Avantouimareiden toiminnassa. Hän antoi energiaa ja aikaansa pyyteettömästi saunamme rakennusvaiheessa. Se muisto ja perintö elää mielessämme ikuisesti. Lämmöllä muistaen.

TAU/ RISTO HÄRMÄVAARA



Mikään ei toistaiseksi uhkaa Ispoisten rannan hienoista maisemista nauttimista.

Pääkirjoitus Toimitukselta

TUTTUA YMPÄRISTÖÄ ei tule katsotuksi tarkasti. Entä jos tulisi Ispoisten rantaan kaikki aistit avoimina, kuin uuteen maisemaan? Asutaanpa paikalle ja havainnoidaan näkymää uusin silmin ja korvin.

Saunamme on upealla luonnonläheisellä paikalla. Sinne pääsee helposti julkisilla ja omilla kulkuneuvoilla. Parkkipaikalle mahtuu autoja yleensä hyvin paitsi kesän helteimpinä päivinä. Alueella töröttää mahtavan iso kivi; kivikaudellako siihen vierinyt ja pysähtynyt. Alhaalla avautuu merimaisema, erotuvat yksittäiset pukukopit ja rantagrilli. Saunarakennus sijaitsee vähän piilossa, suojaisella paikalla kallion kainalossa.

Talvella ihmisen ei ole tarvinnut uida yksin pienessä avannossa, siitä pitävät huolen sinisorsat, leveänokkaiset, oranssijalkaiset. Varsinkin koiras on komeasti koristautunut siniseen, vihreään ja keltaiseen. Naaras on vaatimattomasti ruskeankirjava. Voimakas rupatteluääni

ottaa kontaktia uimariin. Tarkasti katsomalla huomaa, että koiras ja naaras -pari pitää yhtä, uiskentelee lähekkäin. Yksinäiset sorsat ovat ehkä menettäneet puolisonsa. Elannoksi sorsille kelpaa vedestä löytyvä kasvis- ja eläinravinto. Puolisukeltajina ne etsivät ravintoa vedestä pyrstöpinnan yläpuolella. Niiden kommunikointi on äänekestä räpätystä.

Silloin kun avanto oli talvella pienimmillään, sorsat parveilivat uimarappujen lähellä ja niiltä piti melkein pyytää tilaa päästäkseen uimaan seuraavalle rapulle. Kesällä sorsia näkee paljon vähemmän; ilmeisesti ne haluavat tutustua maailmaan laajemmin. Pesänteko ja muninta hoituvat huhti-toukokuussa sekä 26 vuorokauden hautominen tapahtuu ilmeisesti jossain rauhallisessa paikassa.

Kesällä valkoposkihanhet valtaavat rantatilaan sumeilematta. Ne liikkuvat suurina parvina, eivätkä niiden ulosteet ilahduta rannalla makailijaa. Pakko hanhiinkin on ollut sopeutua, vaikka myönteisesti näihin suuriin

lintuihin ei suhtauduta. Toistaiseksi niitä ei ole lupa panna pataankaan. Kesän tullessa nähdään pääskysten lennähtävän nopeasti laiturin alle ja sieltä yhtä nopeasti ylös ruoanhaakuun. Syynä ovat laiturin alapuolelle rakennetut pesät, joissa kehittyvät poikaset odottavat ruokaa nokka ammolleen.

Mutta mitä ihmettä! Tänä keväänä Katariinanlaaksoon ilmestyi koreamonivärinen mandariinisorsa, oletettavasti yksinäinen sielu. Tämä on aiheuttanut harrastajavalokuvaajien rynnistyksen paikalle. Minäkin olen yrittänyt kahdesti päästä sitä kuvaamaan, mutta sepä ei silloin suvainnut ilmaantua paikalle.

Mikään ei toistaiseksi uhkaa Ispoisten rannan hienoista maisemista nauttimista. Tuonnoinen pomppulinnapainostuskin pystyttiin torjumaan. Puut, linnut, meri, hiekkaranta – siinä meille tarpeeksi ilon aihetta.

KAIJA SIPILÄ



Puheenjohtajan palsta Terve!

TALVI ONKIN jo takanapäin ja kesä kolkuttelee ovella. Muuten hyvä talvikausi mutta vedenlaatu on vaihdellut, mikä on haitannut talviuinnin harrastamista. Mennyt talvi on ollut muutenkin haasteellinen kovan ja pitkän pakkaajakson takia.

Isona haasteena talvessa on ollut uimarappujen sulanapito. Vaikka jäitä hakattiin rapuista joskus jopa monta kertaa päivässä, ei se siltikään riittänyt. Olemmekin nyt tulevaa talvea ajatellen selvittäneet mahdollisuutta asentaa uimarappusiin lämmityselementtejä. Tavoitteenamme on, että silloin sulanapitoon olisikin jo käytössä toimiva ratkaisu.

Turvallisuutta parannetaan myös märkätiloissa (saunassa ja pukuhuoneissa), joihin toteutetaan liukaudenpoistokäsittely. Liukkauden-

poisto tapahtuu kemiallisesti avaamalla laatan pinnassa olevia mikrohuokosia. Huokokset avaamalla laatan kitka kasvaa, jolloin se on huomattavasti pitävämpi myös märkänä tai saippuaisena. Käsittelyn isona etuna on, ettei pintaan jää kemikaaleja ja ettei käsittely vaikuta mitenkään siihen, miten lattiaa saa pestä. Yhteisenä tavoitteenamme on, että tulevana talvella talviuintia olisi entistä turvallisempi harrastaa.

Yhdistyksellä on tasan 900 jäsentä (tilasto 22.4.2026). Tämä on hieman vähemmän kuin viime vuonna samoihin aikoihin. On normaalia, että jäsenmäärä laskee jonkin verran aina vuoden alkupuolella. Tarkempia jäsentilastoja ja kaavioita löytyy jäsensivuilta. Tilastoja sivulle on päivittänyt Göran Wikstedt, kiitos Göran!

Ensi vuonna yhdistys täyttää 70 vuotta! Tähän pisteeseen ei olisi päädytty ilman lukemattomien talkoolaisten apua.



Lauantaina 18.4. juhlittiin saunarakennuksen 20-vuotispäivää sekä nautittiin mitalikahveista kuohuvan ja kermakakun kera. Myös ensi vuonna on syytä juhlia, sillä yhdistys täyttää 70 vuotta! Tähän pisteeseen ei olisi päädytty ilman lukemattomien talkoolaisten apua. Kiitos.

JOUNI KUUTNIEMI
Puheenjohtaja



Turun Avantouimarit ry:n toimintaa

TEKSTI JA KUVA KAIJA SIPILÄ

Yhdistys käynnisti vuoden uudella hallituksella ja aktiivisella kevätkaudella.

TURUN AVANTOUMARIEN HALLITUS järjestäytyi 6.1.2026 uudelleen puheenjohtajaksi valitun Jouni Kuutniemen johdolla. Varapuheenjohtajaksi valittiin Kevin Karlsson, sihteeriksi Eveliina Jokinen ja taloudenhoitajaksi Sirkka Leiro. Jäsenasioista vastaa Jouni Kuutniemi, teknisestä toimikunnasta Vesa Päärni, tiedotuksesta ja Kylmääki-lehden toimituksesta Kaija Sipilä, taloustoimikunnasta Kevin Karlsson, kilpailu- ja huvitoimikunnasta San Törnroth ja Rasmus Blomqvist sekä turvallisuustoimikunnasta Risto Härmävaara.

Hallituksen varsinaisten jäsenten määrä nostettiin syyskokouksessa kahdeksaan, joten varajäseniä on neljä. Varajäsenet osallistuvat kokouksiin pääsääntöisesti varsinaisten jäsenten ollessa estyneitä. Kokoukset pidetään kuukausittain, minkä lisäksi mahdolliset ylimääräiset

tarvittaessa. Myös etäkokoukset ovat mahdollisia.

Yhdistyksen kevätkokouksessa 16.4. puheenjohtajana toimi Kjell Eriksson ja sihteerinä Jouni Kuutniemi. Kokouksessa esitettiin toimintakertomus vuodelta 2025, joka hyväksyttiin. Tilinpäätös käsiteltiin ja hyväksyttiin, tilintarkastajan lausunto luettiin ja hallitukselle myönnettiin vastuuvapaus.

Yhdistyksen tukema kilpailutoiminta oli kevätkaudella vilkasta: TAU:n jäseniä osallistui Kokkilan kisoihin, Pajulahden SM-kisoihin sekä Oulun MM-kisoihin. Viimeisenä Pirkanmaan talviuintitapahtuma kutsui turkulaisia Tampereelle. Muita kevätkaudella järjestettyjä tapahtumia: kuutamouinti, laskiaisen vietto ja saunan 50-vuotisjuhla mitalikahvituksineen.



**LUE TARKEMMIN
TAULAISTEN
MENESTYKSESTÄ
SIVULTA 9**

Hallituksen jäseniä: Rasmus Blomqvist, Eveliina Jokinen, Jussi Vuori, Joel Hannonen, San Törnroth, Sirkka Leiro, Jouni Kuutniemi, Risto Härmävaara.

Uusia hallituksen jäseniä

Joel Hannonen

Hei, olen Joel Hannonen, 34-vuotias ja asun Raisiossa. Olen innokas avanto-uimari ja käyn ympäri vuoden uimassa meressä. Muita harrastuksiani ovat kuntosalilla käyminen, saunominen, lukeminen ja lenkkeily. Tykkään myös katsella urheilua tv:stä.

Olen ollut TAU ry:n jäsen tammi-kuusta 2016 alkaen eli 10 vuotta tuli juuri täyteen TAU ry:n jäsenenä. Nyt olen myös hallituksessa varsinaisena jäsenenä.



Jussi Vuori

Olen Jussi Vuori, 45-vuotias paljasjalkainen turunseutulainen ja uusi kasvo yhdistyksemme hallituksessa. Työskentelen mekaniikkasuunnittelijana turkulaisessa insinööritoimistossa, joten tekniset asiat ja tarkkuutta vaativat ratkaisut ovat vahvinta osaamisaluetani. Haluan tuoda tämän osaamisen yhdistyksen käyttöön, jotta puitteet ja ”koneisto” rullaavat jatkossakin sujuvasti.

Vapaa-aikani kuluu telinevoimistelun ja yleisurheilun parissa. Kesäisin taitan matkat moottoripyörällä, mutta polkupyörän selästä minut löytää ympäri vuoden. Vastapainoa fyysiselle menolle haen sieltä, missä vesi on kylmimmillään.

Yhteinen taipaleeni Turun Avantouimarien kanssa alkoi jo yli kymmenen vuotta sitten. Aluksi

touhu vaikutti suorastaan ”hullun hommalta” ja tarvitsin kaverin henkiseksi tueksi mukaan. Nykyään suunnataan saunalle usein yksin, sillä tiedän, että lauteilta löytyy aina tuttua jutuseuraa. Meidän saunamme onkin mielestäni vertaansa vailla: löylyjen tasapaino on täydellinen – alalauteilla ei palele, mutta ylälauteillakaan ei tarvitse kyyristellä.

Minulle avantouinti on kuin palauttava treeni, joka tuntuu kropassa ja mielessä asti. Käynnin jälkeen olo on yhtä aikaa miellyttävän raukeaa ja äärimmäisen virkeä. Tämä koukuttava tunne vei aikoinaan mukanaan myös kilpailumielessä: vuonna 2019 osallistuin Turun talviuintikisoissa 50 metrin rintauintiin, mikä oli hieno ja virkistävä kokemus.

Nähdään saunalla ja nautitaan löylyistä!





Laskiaisena vanhat menopelit ilahduttivat sekä potkijoita että monia jäällä kulkijoita.



Kevään 2026 tapahtumia

TEKSTI JA KUVAT KAIJA SIPILÄ

Kevääseen mahtui perinteisten tapahtumien lisäksi myös uutta mukavaa jäsenille tarkoitettua toimintaa.

LASKIAISSUNNUNTAI

Laskiaissunnuntai oli aurinkoinen ja ihana päivä. Kioskilla saatiin nauttia laskiaispullista. Iloinen yllätys meille järjestäjille oli saunan alakerrasta löytyneet potkukelkat. Pitihän niitä lähteä testaamaan jäälle. Herätimme jäällävaeltajien kiinnostuksen näillä antiikkisilla peleillä. Näimme Iloisia ilmeitä ja kuulimme yllättyneitä huikkauksia.

PITKÄNPERJANTAIN AAMUSAUNA OLI MENESTYS

Sirkan ideasta polkaistiin pitkänäperjantaina 3.4. pystyyn ensimmäistä kertaa aamusauna-aamupalatapahtuma klo



Pitkänäperjantain aamupalatilaisuus.



Mitalisteja: Jari Kesäniemi, Mika Laine, Rasmus Blomqvist, Risto Härmävaara, Sanna Kesäniemi, Marjo Varinowski

9–12. Väkeä oli paikalla heti yhdeksältä. Osa halusi nauttia ensin aamiaista, osa meni ensin saunaan ja uimaan. Yhteensä tapahtumaan osallistui peräti 70 henkeä.

Keittiöporukalla piti kiirettä: sämpylöitä ja piirakoita uuniin, munia keittokattilaan, munavoita lisää, kahviko loppui? Keitetään. Mehukannu täytettävä. Juustoa, leikkeitä, tomaattia ja kurkkua kannettiin tarjoilupöydälle.

Pieni odottelu ei häirinnyt hyväntuulista väkeä. Kenelläkään ei näyttänyt olevan kiire, vaan pyhäaamuna keskusteltiin leppoisasti aamupalaa syödessä.

Kuului kommentteja: ”Kiitoksia aamusaunasta. Aivan mahtava homma! Toivottavasti aamusaunoja on luvassa lisää – aamupalalla tai ilman.” ”Ihanaa, kun on aamusauna tarjolla.” ”Täällä on tänään varmaan Turun suosituin aamiainen.”

SAUNAN 20-VUOTIS- JA MITALISTTIEN JUHLAA

Saunan 20-vuotisjuhlaa vietettiin 18. huhtikuuta. Risto Piepponen kertoi saunan rakennusvaiheista piirustuksista

Saunan 20-vuotisjuhlaa vietettiin 18. huhtikuuta.

valmiiseen rakennukseen. Joitakin kompromisseja oli rakennusvaiheessa tehtävä, mm. korkeuden suhteen. Talo valmistui: kivijalka järeää kiveä ja kattomateriaali huopaa. Avainhenkilöinä rakennusvaiheessa hän mainitsi mm. Timo Kosken, Jukka Leikkaan ja silloisen puheenjohtajan Pirjo Salmisen. Talkoolaisia riitti ja talkootyöllä olikin ratkaiseva merkitys: tehtiin kaikki mitä itse pystyttiin, ja jaksamista tukivat ahkerat muonittajat. Ammattimaista työvoimaa käytettiin tarvittaessa. Piepposen mukaan alkupääoma oli vaatimaton, mutta avustusta saatiin 122 000 ja lainaa otettiin 300 000 euroa. Uuden saunan vihki ministeri Stefan Wallin. Näiden muisteluksien jälkeen kohotettiin saunan 20 vuoden kunniaksi kuohuviinimaljat.

Samassa tilaisuudessa kukitettiin alkuvuoden 2026 SM- ja MM-uintikilpailuissa sekä muissa kisoissa mitaleja voittaneet TAU:laiset. Kaikkien paikalla olleiden kanssa nautittiin täytekakkukahvit. Tunnelma oli mitä mukavin, ja aurinkoinen sääkin suosi keväistä juhlaamme.



Turun Avantouimarien mitalisaalis 2026

TEKSTI KAIJA SIPIÄ, TULOSTILASTON KOONNUT RISTO HÄRMÄVAARA

Kevättalven aikana Suomessa järjestettyihin avantouintikilpailuihin osallistui Turun Avantouimareista yhteensä 23 jäsentä. Hyvästä menestyksestä kertoo seuraava tilasto.

KOKKILAN TALVIUINTIKILPAILU 10.1.2026

Sanna Kesäniemi

Rintauinti 25 m kulta ja rintauinti 50 m hopea

Rasmus Blomqvist

Rintauinti 25 m kulta ja rintauinti 50 m kulta

Sampo Laakkonen

Rintauinti 50 m pronssi

Viestijoukkue 150+, kultaa

Mika Mikander, Rasmus Blomqvist, Sanna Kesäniemi, Markus Rantanen

SM-KILPAILUT PAJULAHDESSA 30.1.-1.2.2026

Rasmus Blomqvist

Rintauinti 25 m kulta ja rintauinti 50 m kulta

Marjo Varinowski

Rintauinti 25 m kulta ja vapaauinti 25 m kulta

Mika Laine

Rintauinti 25 m pronssi, rintauinti 50 m pronssi sekä vapaauinti 25 m, hopea

Mika Mikander

Rintauinti 25 m, kulta

Esa Reunamo

Vapaauinti 25m, hopea

Viestijoukkue kultaa

Mika Mikander, Sanna Kesäniemi, Mika Laine sekä Rasmus Blomqvist

MM-KILPAILUT OULUSSA 4.3.-8.3.2026

Marjo Varinowski

Rintauinti 25 m pronssi ja vapaauinti 25 m pronssi

Mika Laine

Vapaauinti 100 m hopea ja vapaauinti 25 m pronssi

PIRKANMAAN 27. TALVIUINTITAPAHTUMA 21.3.2026

Sanna Kesäniemi

Rintauinti 25 m, kulta

Rasmus Blomqvist

Rintauinti 25 m, kulta

Risto Härmävaara

Rintauinti 25 m, hopea

Viestijoukkue (200-239 v), kultaa

Jari Kesäniemi, Rasmus Blomqvist, San Törnroth, Sampo Laakkonen



TAU ONNITTELEE
JÄSENIÄÄN
ERINOMAISESTA
MENESTYKSESTÄ!



Marjo Varinowski (keskellä) voitti SM-kultaa rintauinnin 25 m matkalla.

SM-kisat Pajulahdessa

TAPAHTUMASSA KILPAILTIIN avantoinnin suomen-mestaruuksista, ja paikalle kerääntyi runsaasti talviuinnin harrastajia. Kilpailun järjestäjinä olivat Suomen Latu ja Pajulahden urheiluopisto. TAU:laisilla oli huikea menestys. Yksilösarjoissa saatiin yhdeksän mitalia. Muutkin kuin mitaleja saaneet olivat tyytyväisiä suorituksiinsa ja paransivat omia ennätyksiään.

Kokkila 2026

KOKKILAN KISOISSA 10. tammikuuta Turun Avanto-uimarien kilpailuporukka menestyi hienosti. Tuloksena oli kultaa (Sanna Kesäniemi, Rasmus Blomqvist), hopeaa (Sanna ja Rasmus) ja pronssia (Sampo Laakkonen). Tämän lisäksi saatiin kultamitali viestistä.



Kokkilan kisat. Vasemmalla Rasmus Blomqvist.



Ensimmäinen avantouinnin MM-seikkailumme

TEKSTI JA KUVA JOHN MARSHALL & JIAQI GUO

PUOLITOISTA VUOTTA SITTEN muutimme Suomeen, ja siitä lähtien olemme rakastuneet kahteen asiaan tässä maassa: sen häikäisevään luontoon ja suomalaisten lämpöön ja ystävällisyyteen. Missään emme ole kokeneet tätä yhtä voimakkaasti kuin ihmeellisessä seurasamme, Turun Avantouimareissa.

Hyvin pian torstai-iltapäivistä seuran saunalla tuli viikkomme kohokohta. Kun istumme uusien saunaystäviemme kanssa ja katsomme Hirvensalon kauniille rannalle, ymmärrämme, kuinka onnekas sattuma meidät tänne johdatti – näin vieraanvaraisen yhteisön pariin.

Niinpä kun kuulumme mahdollisuudesta lähteä seuran kanssa avantouinnin maailmanmestaruuskilpailuihin Ouluun, tartuimme tilaisuuteen saman tien. Siitä tuli unohtumaton kokemus. Oulu otti meidät vastaan paksun lumen ja kauniin talvimaiseman syleilyyn. Mutta yhtä ikimuistoinen oli matkaseurueemme – seuran



jäsenet, joissa osoittautui olevan mitä hauskipia ja ystävällisimpiä matkakumppaneita. Koko reissusta huokui miellyttävän nostalginen tunnelma, melkein kuin se olisi ollut luokkaretki: yhdessä yöjunassa, samassa hotellissa, yhteistä jännitystä jakaen. Seurue koostui ihanasta joukosta erilaisia persoonia, joita kaikkia paimensi ihailtavasti mahtava San. Hän hoiti matkajärjestelyt upeasti.

Melko kokemattomina uimareina olimme hieman hermostuneita kilpailusta. Pelkäsimme, että häpäisemme seuramme uimalla kovin hitaasti ja joutumalla pelastettaviksi vedestä! Onneksi Jouni ja San vakuuttivat meille, ettei muuta tarvita kuin osallistumista – sekin oli jo ylpeyden aihe.

Lopulta uimme omat kisauintimme perjantaina ja osallistuimme viestiin lauantaina. Viesti oli kilpailun mieluisin kiisa, koska saimme jakaa sen melkein kaikkien Turun Avantouimareiden osallistujien kanssa. Toisten kannustaminen ja yhdessä juhliminen tekivät siitä jotakin aivan erityistä.

Oulun kisat sujuivat kuin rasvattu.

Yöjunalla menttiin koko porukka keskiviikkoiltana ja asuttiin kaikki samassa hotellissa. Hotelli oli erinomainen ja sen väki teki kaikkensa palvellakseen meitä uimareita.

Oikein mukava ryhmäreissu!

SAN / MATKANJOHTAJA

Ja tietenkin — mikä seikkailu se olisi ilman kunnollisia juhlia. Samppanjalasin jakaminen Riston kanssa tapahtuman päätteeksi on muisto, jota kannamme mukamme aina. Tämä matka tiivistä täydellisesti sen, mikä tekee Suomesta ja Turun Avantouimareista niin erityisen: kauniin luonnon, uudet ystävyudet, seikkailun tuulahduksen ja ilon siitä, että tehdään jotakin hiukan hullua yhdessä.

Our First Ice Swimming World Championships Adventure

Since moving to Finland a year and a half ago, we have fallen in love with two things about the country: its stunning natural beauty and the warmth and kindness of Finnish people. Nowhere have we felt this more strongly than in our wonderful club, Turun Avantouimarit.

Very quickly, going to the club on Thursday afternoons has become the highlight of our week. Sitting with our new sauna friends, looking out across to the beautiful shore of Hirvensalo, we realise how lucky we are to have found such a welcoming community.

So, when we heard about the chance to travel with the club to the winter swimming world championships in Oulu, we jumped at the opportunity. It turned out to be an unforgettable experience. Oulu greeted us with thick snow and a truly beautiful winter landscape. Just as memorable as the scenery were our fellow club members, who proved to be fun and friendly travelling companions. The whole trip had a pleasantly nostalgic feeling, almost like a school excursion: taking the night train together, staying in the same hotel, and sharing the excitement of the event. There was a wonderful mix of personalities in the group, all carefully shepherded by the amazing San, who did a fantastic job organising the trip.

As relatively inexperienced swimmers, we were a little nervous about taking part in the competition. We wor-

ried that we might disgrace our club by swimming slowly and needing to be rescued from the water! Fortunately, Jouni and San reassured us that simply taking part was already something to be proud of.

In the end, we swam our individual races on Friday and took part in the team relay on Saturday. The relay was our favourite part of the competition, because we could share the experience with almost all of the Turun Avantouimarit participants. Cheering each other on and celebrating together made it feel very special.

And of course, no adventure would be complete without a proper celebration. Sharing a glass of champagne with Risto at the end of the event is a memory that will stay with us forever. For us, this trip perfectly captured what makes Finland, and Turun Avantouimarit, so special: beautiful nature, new friendships, a sense of adventure, and the joy of doing something a little bit crazy together.

Kokemuksia Oulun MM-kisoista

Jari Hartikainen kertoi kilpailussa kroolatesaan imeneensä melkein joka vedolla vettä sisään, eikä hän saanut tekniikkaa korjattua. Hotel Apollo-ravintolassa "saatiin ympärivuorokaut kahve, tee" ym. Jarin mielestä "kyl vaa Oulu meil Suomen kulttuuripääkaupunkin oli mahtava".



Kaupinojan kisat Nässyllä

TEKSTI RISTO HÄRMÄVAARA

Pirkanmaan Talviuintitapahtuma keräsi Kaupinojalle jälleen avantouinnin ystävät, kun 27. Kaupin Kuohut kisattiin Näsijärvellä.

KAUPINOJALLA JÄRJESTETTIIN Kaupin Kuohut maaliskuun 21. päivänä. Tietojeni mukaan Pirkanmaan Talviuintitapahtuma koettiin 27. kerran. Järjestävänä seurana on Tampereen Talviuimarit.

Nässyllä tarkoitetaan tietysti Tampereen kupeessa olevaa kirkasta Näsijärveä. Kuohuista ei ollut havaintoa, vaan vesi oli pläkössä, niin kuin Turussa pruukataan sanoa.

Näissä kisoissa uidaan kilpasarjoissa 25 m rintauintia, minkä lisäksi järjestetään Norpat ja Kuutit -sarjat sekä viestit. Kuuma sauna "nakitti" hyvin uimareita ennen uintisuoritusta ja sen jälkeen.

Pirkanmaan Talviuintitapahtumassa uidaan aina perinteisesti Turku – Tampere -viesti. Tampere voitti Turun traditionaalisen viestin tällä kertaa. Tampereen joukkueessa uivat Minna Luomakortes-Klutas, Keijo Nurmi, Irma Kuusirati ja Andrea Corsini sekä Turun joukkueessa Tuula Karlsson, Sanna Kesäniemi, Pekka Pasanen ja Rasmus Blomqvist. Turkulaisille ojennettiin matkaeväiksi laatikolliset mustaa makkaraa (sekä Saaroniemen Saukoille että Turun Avantouimareille) – ja Turun Sinappia. Jotain kuplivaa vietiin ehkä mukamme...

Otetaan ensi vuonna uusiksi.



San Törnroth, Sampo Laakkonen, Jari Kesäniemi ja Rasmus Blomqvist.

Kaupin kuohut

Virallinen kylmäuintikilpailukausi on ohi. Meillä oli ilo osallistua 27. Kaupin Kuohuihin Suomen saunapääkaupungissa Tampereella. Rouvani voitti oman sarjansa uiden todella hyvän ajan. Itse pääsin Turun Avantouimareiden joukkueessa myös kultakantaan. Päivän lopuksi uitiin perinteinen Turku vastaan Tampere -viesti. Oltiin vieraskoreita ja annettiin isäntien voittaa. Hienosti järjestetyt kisat!

JARI KESÄNIEMI



Tuttuja talkoolaisia, isä ja poika

TEKSTI JA KUVA KAIJA SIPILÄ

Aurinkoisena huhtikuun päivänä saunalla kohtaavat kaksi sukupolvea Sirkiöitä – Raimo ja Jani – joita yhdistävät avantouinti ja talkoohenki.

MONELLE UIMARILLE TUTTU Raimo Sirkiä on Fortumista eläkkeelle jäänyt 76-vuotias seuramme aktiivi talkoolainen. Hän on kolmen lapsen isä ja kuuden lapsenlapsen isoisä, ja 47-vuotiaan Janin perheessä on kaksi lasta. Jani työskentelee työnjohtaja-asentajana Marinessa. Jani asuu Liedossa, Raimo Turussa.

Raimo on ollut Turun Avantouimarien jäsen vuodesta 1999, Jani taas kävi Ispoisissa saunomassa ja uimassa vuoden verran ennen kuin liittyi jäseneksi 2014.

Molemmat Sirkiät ovat osallistuneet talkoihin – Raimo useimmiten Hakasen Jussin kanssa erilaisiin korjaushommiin. Esim. kun korona-aikana sauna oli kiinni, hän oli mukana naisten pukuhuoneen remontoimisessa. Kevät- ja syystalkoot ovat myös kuuluneet asiaan; Jani pääsee mukaan silloin, kun ei ole ollut työesteitä. Heidän mielestään talkoolaisia seurassa tarvitaan aina niihin töihin, jotka voidaan tehdä ilman ulkopuolisia ammattilaisia.

”Käyn yleensä kolmesti viikossa saunomassa ja uimassa”, kertoi Raimo. Vain veden likaisuus on tosin saattanut joskus estää uimisen. Hän suosii lähinnä iltapäiviä, jolloin on rauhallista. Parasta Janin mukaan on tulla uimaan ja saunaan raskaan työviikon jälkeen, jolloin tulee virkistynyt olo. Uimassa Jani on käynyt Ispoisten



Jani ja Raimo Sirkiä.

lisäksi Järvelässä ja Saukkorannassa. Meidän saunamme on hänen mielestään näistä paras. Liedon savusaunassakin he ovat käyneet, mutta se on miesten mielestä ollut liian kuuma.

Vuodenaika ei vaikuta harrastukseen - uinti sujuu kesällä ja talvella. Jania kylmäuinti on auttanut selkävaivoissa. Kylmänsieto on parantunut, joten toisessa harrastuksessaan, kalastuksessa, hän kestää kylmiä vesiä paremmin.

TAU:n eri tapahtumiin, kuten kokouksiin ja talkoitoihin, Sirkiät ovat myös osallistuneet. Mitään erityistä toivomusta Turun Avantouimareille ei heillä ole. Seurala menee heidän mielestään mukavasti; tietenkin pientä korjattavaa tulee silloin tällöin.

Raimon kanssa todettiin yhteinen tausta eli karjalaisuus – hänen juurensa ovat Karjalankannaksen Uudellakirkolla, haastattelijan Johanneksessa. Molempien suvuissa on myös ollut seppiä (kätevyys ja käytännön taidot näillä miehillä saattavat olla perittyjä ominaisuuksia). Lopuksi melkein vaihdettiin turkulaismurre karjalaismurteeksi.

Koska Janilla oli vapaapäivä, hänellä oli kiire haukia narraamaan Paraisten vesille. Niinpä mentiin sitten ulos ja otettiin miehistä potretti.



Luonto kantaa – ja kylmä vesi kutsuu

TEKSTI JA KUVA SINI TEFKE

Sini Tefkelle luonto on hengähdys, peili ja palautumisen paikka.

LUONTO ON OLLUT minulle aina enemmän kuin paikka. Se on turvasatama, hengähdys, peili ja opettaja. Metsässä saan olla täysin oma itseni – ilman rooleja, ilman suorittamista. Puiden keskellä mieli hiljenee ja keho muistaa, miten hengitetään syvään. Ehkä juuri siksi myös avantouinti on löytänyt tiensä osaksi arkeani: se on luonnon rehellisin, kirkastavin ja samalla lempein tapa palauttaa minut tähän hetkeen.



Sini elementissään.

METSÄ ON MINUN LATAUSPISTEENI

Olen vuosien varrella ohjannut erilaisia palautumistunteja luonnossa – metsämieliharjoituksia, metsäjoogaa ja äänimaljarentoutuksia, rumpurentoutuksia sekä kasvojoogaa ja mindfulnessia. Jokaisessa niissä toistuu sama oivallus: luonto ei vaadi meiltä mitään. Se ei kysy titteleitä, saavutuksia tai selityksiä. Se vain on – ja kutsuu meitä olemaan. Tutkimuksetkin kertovat, että jo viisi minuuttia metsässä laskee stressitasoja ja nostaa mielialaa. Mutta minulle metsä on ennen kaikkea tunne: rauha, juurevuus ja pysyvyys maailmassa, joka muuttuu koko ajan. Joka päivä askeleeni vievät metsään, halaamaan lempipuutani, oleilemaan ja kävelemään. Joskus saatan ottaa myös eväät mukaani. Toisinaan saatan maata ison kiven päällä tai laavulla ja vain katsella, kun pilvet lipuvat ohi.

AVANTOUINTI – KYLMÄ, JOKA AVAA

Kylmä vesi tuli elämääni ensin uteliaisuutena ja saunan kera, sitten rutiinina ja lopulta elämäntapana. Olin toki jo pikkutyttönä käynyt avannossa, kun asuimme Valkeakoskella järven rannalla. Saunasta juostiin järveen ja sitten taas takaisin saunomaan. Mökillä, saarella, Längelmäveden rannalla saunominen ja uinti olivat aina sitä parasta. Koronan myötä avantosaunailu vaihtui kylmäpulahteluun. Olen ympärivuotinen pulahtelija ja kylmäpulahdan joka aamu ennen treeniä tai treenin jälkeen. Kylmään veteen astuminen on joka kerta pieni seikkailu – ja pieni itseni ylittäminen. Se on hetki, jolloin hengitys terävöityy ja iho herää, on kuin painaisi mielen reset-nappia. Saunan kera pulahtelen yleensä kerran,

kaksi viikossa. Kun olen työreissussa, etsin aina avannon. Välillä käyn avantosaunomassa, mutta tärkeintä on päästä kylmäpulahtamaan aamulla. Jokaisesta kaulapungista löytyy nykyään onneksi tämä mahdollisuus.

Avantouinti on minulle päivittäinen pysähtyminen, jossa kaikki turha karisee, kehon ja mielen yhteys, joka tuntuu selkäytimessä asti, luottamusharjoitus – kylmä ottaa vastaan, mutta ei koskaan petä. Se on myös yhteisöllisyyttä, sillä avannolla ihmiset ovat aidosti läsnä. Kylmä vesi on opettanut minulle, että epämukavuus ei ole vihollinen. Se on portti johonkin uuteen – ja usein juuri siihen, mitä keho ja mieli kaipaavat.

LUONTOVOIMAILUA JA ARJEN PIENIÄ RITUAALEJA

Luonto on myös treenisalini. Lankutan sillankaiteella, nostelen irtokiviä ja käytän puita tukeen ja tasapainoon. Luontovoimailu on minulle tapa yhdistää liike ja läsnäolo – ja muistutus siitä, ettei hyvinvointi vaadi

monimutkaisuutta. Päivittäinen pulahdus luonnonveteen on osa samaa kokonaisuutta. Se on rituaali, joka pitää minut kiinni arjessa ja itsessäni.

LUONTO HOITAA – JA ME HOIDAMME LUONTOA

Kun viettää paljon aikaa metsässä ja rannoilla, syntyy väistämättä halu pitää niistä huolta. Kerään roskia, suosin lähimetsiä ja kannustan muitakin kulkemaan luonnossa kunnioittavasti. Luonto antaa meille niin paljon, ja pienet teot ovat tapa antaa takaisin. Avantouinti, kylmäpulahtelu ja luonto eivät ole minulle harrastuksia, vaan elämäntapa. Ne ovat tapa hengittää, palautua ja löytää itseni uudelleen joka päivä. Kun astun kylmään veteen tai kuljen metsän polkua, tunnen olevani osa jotakin suurempaa – ja samalla täysin kotona.

Kuva on otettu talvella Vantaan Kuusjärvellä, kun olin Tradenomiliiton kampanjakasvona ja kuvaaja pyysi minua kylmäpulahtamaan.



Yleisönosasto

TASA-ARVO AVANTOUINTISAU- NALLA

Kerran Turun Avantouimareiden saunalla ollessani jouduin sen eteen, että en taas ymmärrä tasa-arvoa enkä sitä, miten sen tulisi näkyä. Istuin saunassa löylyttellessä. Sinne astui sisään kolmen hengen seurue, kaksi nuorta miestä ja yksi nuori nainen. Erikoista tässä seurueessa oli se, että kaikki olivat pukeutuneet vain

alaosiin. Nainen ei ollut peittänyt yläosaansa. Ehkä olen vanhanajan tai tiukkapipoinen, mutta minuun tuo ilmestys vaikutti hämentävästi. En kokenut, että olisin ollut kateellinen, vaan ihan vain vaivautunut.

Voisi tietysti spekuloida, miksi tämä nainen halusi olla yläosatto- missa yleisessä saunatilassa, mutta kaikki spekulointi olisi kuitenkin

vain arvailua. Asiasta olisi pitänyt keskustella hänen itsensä kanssa.

Tässä kohdin on mielestäni aiheellista on pohtia, saako noin olla. Olkoon ideologia sitten mitä hyvänsä. Mielestäni yleisessä saunatilassa kaikki kävijät pitäisi huomioda. Saunassa pitäisi saada olla rennosti, häkeltymättä ja vaivaantumatta.

HÄMMÄSTELIJÄ



Positiivinen ja urheiluhenkkinen uimari

RASMUS BLOMQVIST on geologi, startup-yrityksen toimitusjohtaja ja menestynyt avantouimari, jolle kylmä vesi tarjoaa vastapainon kiireiseen arkeen.

1. Kerro itsestäsi.

Olen 48-vuotias geologi ja kaivos- ja akkuteollisuuden startup-yrityksen toimitusjohtaja.

2. Mikä sai sinut innostumaan avantouinnista ja kauanko olet käynyt Ispoisten saunalla? Kuinka kauan olet ollut jäsen?

Kiinnostuin avantouinnista, koska se auttaa minua rentoutumaan muuten hektisen arjen keskellä. Kilpaileminen avantouinnissa on myös muodostunut tärkeäksi osaksi arkeani talvikaudella. Olen käynyt Ispoisten saunalla kolme vuotta ja ollut jäsen saman ajan.

3. Kuinka usein käyt uimassa?

1–3 kertaa viikossa.

4. Millainen saunoja olet? Mitä pidät Ispoisten saunasta?

Talviuinti on minulle tärkeämpää kuin saunominen, mutta pidän erityisesti niiden yhdistelmästä. Käyn harvoin saunassa ilman avantouintia. Uin usein 5–6 minuuttia saunomisen välissä jäähdyttääkseni kehoa kunnolla. Ispoisten sauna on erinomainen – hyvä tunnelma ja yhteisö.

5. Mikä on parasta tässä lajissa?

Parasta on virkistävä olo ja henkinen palautuminen ja lisäksi se, että kyseessä on laji, jossa voi kilpailla. Olen aina uinut paljon ja ollut kilpailuhenkkinen, joten yhdistelmä lajista, joka tuo henkistä palautumista ja jossa voi myös kilpailla, sopii minulle täydellisesti.



Rasmus Blomqvist.

6. Kuinka kauan olet osallistunut avantouintikisoihin ja millaisella menestyksellä?

Olen kilpaillut kolme vuotta ja osallistunut kolme kertaa SM-kilpailuihin ja kaksi kertaa MM-kilpailuihin. Tämän vuoden SM-kisoista saavutin kaksi henkilökohtaista kultaa sekä yhden viestikullan. Aiemmilla vuosilla minulla on yksi henkilökohtainen hopea ja pronssi sekä yksi viestihopea. Paras sijoitukseni MM-kilpailuissa on neljäs sija 200 metrin rintauinnissa Oulussa tänä vuonna.

7. Mikä kilpailemisessa on parasta?

Parasta kilpailemisessa on itsensä haastaminen, onnistumisen tunne ja oman kehityksen näkeminen. Lisäksi arvostan yhteisöllisyyttä, jota on sekä oman seuran sisällä että muiden kilpailijoiden kanssa niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin.

Parasta kilpailemisessa on itsensä haastaminen, onnistumisen tunne ja oman kehityksen näkeminen.

8. Kilpailenko jossain muussakin urheilulajissa?

En aktiivisesti, mutta minulla on tausta telinevoimistelussa ja osallistuin aiemmin tänä vuonna aikuisten kilpailuun. Olen myös alkanut harkita kilpailemista uinnissa hallikilpailuissa.

9. Mikä on ollut mieleenpainuvuin kilpailu, johon olet osallistunut?

Mieleenpainuvuin on ollut tämän vuoden SM-kilpailut Pajulahdessa, joissa voitin kaksi henkilökohtaista kultaa ja yhden viestikullan.

10. Mikä on parasta avantouinnissa?

Yhdistelmä fyysistä haastetta, henkistä palautumista ja luonnonläheisyyttä.

11. Kenet haluaisit kutsua mukaan saunaan ja uimaan tai jopa kilpailemaan?

Kutsuisin mukaan kaikki, jotka kaipaavat vastapainoa kiireiseen arkeen, ja kilpailemaan erityisesti ne, jotka haluavat lisähaastetta.

12. Mikä on suhtautumisesi yleensä elämään?

Suhtaudun elämään positiivisesti, tavoitteellisesti ja uteliaasti. Haluan nähdä jokaisen päivän uutena mahdollisuutena, vaikka jotkut päivät ovat parempia tai huonompia kuin toiset. **KS**



Kummilapsikuulumisia

Viimekertaisessa kirjeessään Amy kertoo olevansa terve, kuten hänen vanhempansakin. Kun kyselin hänen koulustaan ja koulunkäynnistään, hän kertoi, että hänen luokassaan paikallisessa yläkoulussa on 36 oppilasta ja koulussa opettajia 8. Plan tiedottaa, että avuntarve kasvaa, koska hinnat nousevat ja kehitysyhteistyön rahoitusta on leikattu. **KS**



Niksinurkka

Uimapuvuista ja tossuista valuu pukuhuoneen lattialle väkisin vettä. Älä jätä hommaa siivoojille, vaan pyyhkäise itse lattia kuivaksi käteväällä lattiakuivaimella. Itsellä ja seuraavilla on mukavampi liikkua pukuhuoneessa. **KS**





turunavantouimarit.fi

 Turun Avantouimarit ry



Kesäniemen uimariperheen lempireseptejä

RIINAN MYSLI

5 dl ruishiutaleita,
5 dl kaurahiutaleita,
100 g pähkinää/mantelia,
2 dl auringonkukansiemeniä,
1 dl kurpitsansiemeniä,
1 dl kookoshiutaleita,
1 dl ruokosokeria,
2 dl vettä,
5 rkl ruokaöljyä
(ei oliiviöljyä),
(2–3 dl rusinoita),
kuivattu aprikoosi



Lämmitä uuni 200 asteeseen,
paahda 30 minuuttia. Sekoita
10 minuutin välein. Nollaa uunin
lämpö ja anna myslin hautua vielä
10 minuuttia.

MINNAN NYHTÖKANA

500 g broileria
4 rkl fariinisokeria,
3 rkl soijakastiketta,
2 rkl tomaattipyreetä,
2 rkl punaviinietikkaa,
2 cm tuoretta inkivääriä,
2 valkosipulinkynttä,
2 tl Sambal celek -chilitahnaa

Lisää broileriin muut aineet. Kypsennä ruokaa
uunipadassa 2 tuntia 150–165 asteessa.
Tarjoa uuniperunan, riisin, pitaleivän tai
tortillojen kanssa.

TESTAA NÄITÄ!

Lähetä oma lempi-
reseptisi seuraavaan
Kylmääki-lehteen.