

# Riihilatu 1970-2022

Jäsenlehti nro:2 kesäkuu 2022



## **RIIHILATU ry:n**

### **Jäsenlehti nro:2 kesäkuu 2022**

#### **Hallitus 2022**

- ◆ puheenjohtaja Ari Jantunen
- ◆ varapuheenjohtaja Mikko Kalliokoski
- ◆ sihteeri Katja Salo
- ◆ taloudenhoitaja Marja-Liisa Soljanne
- ◆ yhdistyksen verkkosivu [www.riihilatu.fi](http://www.riihilatu.fi)

#### **Liikuntatoimikunnat (retkien ym. reippailujen suunnittelu ja järjestely)**

**Retket, suunnistus, liikuntatapahtumat ja frisbeegolf;** Mikko Kalliokoski, Pentti Ahlqvist, Timo Keinänen, Irma Lepistö, Heikki Vitikka, Suvi Lukkarinen, Timo Hakala ja Satu Lukkarinen

**Sauvakävely, hiihdon opetus ja lumikenkäily;** Jaana Keinänen, Eila Rekola, Kaija Niikko ja Päivi Jantunen

**Metsämörri- ja muumiretkikoulu;** Sirpa Parviainen ja Susanna Glad

**Melonta;** Ismo Lepistö, Irma Lepistö, Mikko Kalliokoski, Vesa Meritähti

**Maastopyöräily ja pyöräily;** Teemu Pesonen, Ari Peltopuro, Tero Nuora, Pasi Törmä, Elina Törmä, Jukka Suokas, Jaakko Hankkila, Pilvi Maliniemi, Minna Peltopuro

**Polkujuoksu;** Satu Uusivirta, Tero Nuora, Niina Hartikainen

**Seikkailevat perheet;** Niina Hartikainen, Mikko Kalliokoski

**Riihipolku;** hallitus ja toimikunnat

#### **Kerhotoimikunta ( tapahtumien tarjoilut, erilaisten illanviettojen järjestelyt, pikkujoulut);**

Päivi Jantunen, Kaija Niikko, Armi Nurmirinta, Irma Lepistö, Anita Malin, Leena Vierimaa, Satu Siikander

**Paalitupatoimikunta( vastaa Paalituksen kaluston ja tupa-alueen hoidosta sekä saunailtojen ,talkoitten ym. järjestämisestä);** Rauno Vierimaa , Pauli Serpilä, Timo Keinänen,

Pentti Ahlqvist, Heikki Vitikka

**Vapaaehtoinen pelastuspalvelu (=VAPEPA), osallistuminen koulutuksiin, etsinnät;**

Yhdyshenkilöt; Pentti Ahlqvist , Matti Mäkinen

**Taloudenhoitaja ;** Marja-Liisa Soljanne

#### **Yhteydet suomen latuun**

Puheenjohtaja, tiedottaja ja jäsensihteeri; Ari Jantunen , Tiina Serpilä, Marja-Liisa Soljanne

**Tiedottaja ;** Tiina Serpilä

**Lehtiarkisto ;** Jaana Keinänen

**Koulutus;** hallitus

**Toiminnantarkastaja;** Marja Akkanen, varalla Kaija Viskari

**Valokuva-arkisto;** Timo Keinänen

Jäsenmaksut 2022; Perhejäsenmaksu 36€, henkilöjäsen 24€, nuoriso- ja opiskelijajäsen 12€, rinnakkaisjäsen 12€ ja kannattajajäsen 18€



Heippa

Viimevuotiset melontaan liittyvät sankaritarinat jäivät tekemättä , joten kerron omasta harrastuksen aloituksesta. Moottoripyöräilijänä olin tottunut ,omatahtiseen ja itsenäiseen liikkumiseen , joten melonta tuntui sopivalta .

Vaan jos harrastaa jotain moottoreihin liittyvää ja perhettä ,niin rahavirrat ohjautuu pakostakin muualle . Vuokralaisten varattomuus kääntyi loppujen lopuksi hyväksi ,sain osamaksuna 2 jokikajakkia ,ja kun rouvakin innostui niin lupa-asiakin oli ratkaistu .Olin aiemminkin kokeillut melontaa ,jolloin suoraan melonta ja takaisin rantaan selviäminen laskettiin saavutukseksi.

Yksi ensimmäisistä havainnoista oli ,että väärä tekniikka on huomattavasti helpompi oppia ,eli hämäläiseen tapaan raskaalla käsivoimalla ,no silloin niitä voimia oli . Voima ei pitkälle riitä , joten oikea tekniikka joka säästää kroppaa ja vie pidemmälle oli pakko oppia . Kun ei kehtaa kysyä ,oli kytättävä sivulta, vaan väärästä tavasta irti pääseminen ei ollutkaan niin helppoa .

Kokeiltu on myös inkkarikanoottia ,oikein kurssilla ,josta jäi revähtäneen hartialihaksen ,lievän melonta oppimisen ja raittiina melalla kokemuksen jälkeen onnistunut olo . Raittiusaate vahvistui ,kun em. kurssilla näki +100kg palomiehen pikkuhuppelissa kurkottavan, hieman liian pitkälle .Sehän ei ole maailmaa mullistava suoritus, vaan se miten kelluntaliivin korville nousun liikuntakyvyttömäksi tekemä meriurho hinattiin rantaan .

Aktiivista melonta kesää  
T.Ismo

## Polkujuoksua ja luontoelämyksiä

Aktiivisempi polkujuoksukausi startattiin käyntiin huhtikuun lopussa, kun Suomen Ladun polkujuoksukiertue vieraili Riihimäellä. Nyt on hyvä hetki ottaa kesäiset polut haltuun! Jos haluat tutustua Riihimäen lähipoluille juosten, juoksuseura kiinnostaa tai vaikka haluat kokeilla uutta lajia, niin kannattaa osallistua Riihiladun lenkeille, jotka ovat kaikille avoimia. Vauhti sovitetaan osallistujien tasoon ja Suomen Ladun kouluttamat polkujuoksuohjaajat huolehtivat, ettei kukaan jää porukasta. Tarvittaessa jakaannutaan vauhtiryhmiin. Lenkkipäivä on maanantai klo 18 ja niistä ilmoitellaan Riihiladun Facebook -sivuilla (ks. Tapahtumat) ja Riihimäen seudun polkujuoksijat - Facebook-ryhmässä.

Polkujuoksu on luontoliikuntaa, jossa kunto kasvaa ja samalla pääsee nauttimaan maisemista. Juoksulenkillesi voit esimerkiksi istahtaa kivelle syömään eväitä, ottaa kävelyaskeleita tai napsia valokuvia. Siinä kilometrivauhdilla ei ole isoa roolia: sama reitti voi olla päivästä riippuen joko mukavan juostava tai mutarallattelua.

Riihimäelle muutettuani aloin miettiä, että tänne olisi kiva saada polkujuoksulenkkejä. Olin käynyt Suomen Ladun polkujuoksuohjaajakoulutuksen, joten Riihilatu tuntui luonnolliselta yhdistykseltä käynnistää polkujuoksutoiminta. Sain hyvän ohjaajaporukan kasaan aktiivisista tuntemistani polkujuoksijoista ja siitä homma käynnistyi. Viime vuonna juostiin 29 lenkkiä ja osallistujia oli yhteensä 531. Kiitos sekä polkujuoksuohjaajille että osallistujille! Ilman teitä ei olisi lenkkejäkään!

Juoksemisen aloitin maantiellä vuonna 2013 ja poluille siirryin 2016. Matkat pitenivät ja luontoelämyksien merkitys kasvoi. Viime kesän polkujuoksuseikkailussa, NUTS 300, nämä kävivät toteen: 326 kilometriä Lemmenjoelta Ylläkselle. Matkalle mahtui mm. soita, polutonta erämaata, tuntureita, upeita polkuja, paarmoja, mäkäräisiä, myrskyä, aurinkoa ja erityisesti ikimuistoisia kokemuksia, jotka kantavat elämässä pitkälle. Polkujuoksun ohella liikun ja viihdyn luonnossa myös muilla tavoin niin talvella kuin kesällä.



Nähdään poluilla!

Polkujuoksuterveisin Satu Uusivirta,

Riihiladun polkujuoksutoimikunnan ja hallituksen jäsen sekä polkujuoksuohjaaja



## **Olli Kuikka purkaa työstressinsä poluilla** **OLLI KUIKKA PURKAA TYÖSTRESSINSÄ POLUILLA**

Olli Kuikka on Riihiladun polkulenkeillä usein nähty vieras. Kipinä polkujuoksuun syttyi viime elokuussa.

"Mua pyydettiin mukaan ja lähdin kokeilemaan. Alkuun olin pessimistinen, kun en tiennyt mistä oli kysymys. Nykyään en haluaisi jäädä yhdeltäkään lenkiltä pois", Olli naurahtaa.

"Nyt lenkkejä poluilla on takana jo 20-30, vaikka viime syksynä jouduin pitämään kuukauden tauon hampaanpoiston takia."

Olli on testannut nuorempana lähes kaikkia mailapelejä. Jalkapalloa hän pelasi joukkueessakin, eikä juoksukaan ollut vierasta.

"Juoksin siihen asti, kunnes sain mopon. Sitä ennen juoksin veljen polkupyörän perässä", Olli muistelee.

"Mutta juoksu oli sitten pitkään poissa, kun joukkuelajit kiinnostivat enemmän."

### **Jalat tykkäävät polkujuoksusta**

Aikuisiällä Ollin juoksuharrastus syttyi uudelleen viitisen vuotta sitten.

"Se oli sellaista omatoimista harrastelua kovalla alustalla. Polkujuoksu sopii paremmin jaloille, eikä tule samalla tavalla jalkavaivoja."

Polkujuoksua Ollilla on nyt 10 kuukautta takana. Hän käy Riihiladun ja Ryttylän Kirin yhteislenkeillä.

"Liikunta ylipäättään on se, mitä haluan. Ja olen kyllä tykännyt juosta poluilla, kun luonto on lähellä. Olenhan maalta kotoisin."

Tietokoneella it-tukena työpäivänsä viettävä Olli sanoo, että polkujuoksu toimii myös hyvänä stressin poistajana.

"Se rentouttaa työpäivän jälkeen ja saa ajatukset muualle."

## **Ohjatut mäkitreenit avasivat lukon**

Olli on löytänyt polkujuoksun myötä kokonaan toisenlaisen lähestymiskulman liikuntaan.

"Olin nuorempana tosi kilpailuhenkinen. Päätin lopettaa, ennen kuin sattuu jotain. Juoksussa pääsen haastamaan itseäni. En mieti enää vauhtia, vaan sitä, kuinka pitkään voin juosta. Ja nimenomaan luonnossa."

Asiat loksahdivat kohdilleen kerta laakista - Riihiladun "Polkujuoksijan vetotreeneissä".

"Ensimmäiset ohjatut mäkitreenit avasivat lukon. Vuosi sitten kilometrin juokseminen ei onnistunut, koska en osannut säätää vauhtia. Nyt olen opetellut miten asioita kannattaa tehdä. Pystyin juoksemaan ensin viisi kilometriä ja sitten 10 kilometriä."

Tällä hetkellä Olli kertoo keskittyvänsä peruskuntonsa parantamiseen. Ykslampi Trail Runissa taittui jo 16 kilometriä. Seuraava tavoitekin on jo selvillä.

"Loppi Trail heinäkuun lopussa löytyy kalenterista. Matkaa en ole vielä päättänyt, mutta luultavasti 14 kilometriä. Mennään rauhassa", Olli tuumaa.

Teksti ja kuva: Sami Sundström



Riihiladun polkupyöräjaos tuottaa viikkolenkkejä ja polkupyöräilytapahtumia.

Varsinaiset tapahtumat ovat

yleensä maksullisia noin 0-25 €/hlö, hinta perustuu puhtaasti kulujen kattamiseen. Viikkolenkit ovat luonnollisesti maksuttomia. Maanantaisin 3 h vedetään vaativampi maastopyöräilylenkki ja keskiviikkoisin 1.5 h kevyempi maastopyöräilylenkki. Kaikkien lenkkien tiedot löytyvät Riihiladun facebook-sivulta. Jokavuotinen tapahtuma on Riihipolun polkaisu, joka on 35-65 km lenkki ja lenkin pituus vaihtelee mihin ryhmään haluaa osallistua. Ohjaajia Riihiladun polkupyöräjaoksessa on yhteensä 12 kpl, sekä miehiä ja naisia. Riihiladun tapahtumat ovat avoimia kaikille, tervetuloa mukaan!



## Tulevia Riihiladun tapahtumia



### **Kansainvälinen Erämessut Riihimäellä 9.6.- 12.6.2022**

Osallistumme Erämessuille omalla osastolla ja meillä on koko messujen ajan nuotiopiirissä tarjolla nokipannukahvia veloitusetta. Riihimäen Teatteri vierailijanaan näyttelijä Teemu Ojanne esittyy osastollamme lauantaina ja sunnuntaina. Osastollamme on myös Hellikit ry:n koiria helliteltävänä ja hellikkiohjaaja kertomassa Hellikkien toiminnasta.