



Turun Avantouimarit ry

Kylmääki

Huhtikuu 2/2010



Jukolan viesti 2/2010

Ilmojen haltija on suosinut avantouimareita tänä talvena. Pitkää pakkaskausi ja runsas lumentulo ovat luoneet ihan-teelliset puitteet hienolle harrastukselle. Sauna on ollut täynnä iloista puheensorinaa. Viereisellä palstalla puheenjohtaja kertoo tarkemmin viime vuoden toiminnasta.

Pakkasen ja suuren kävijä-määrään takia talkoolaisilla on riittänyt työtä ja tiukkoja tilanteita. Enemmän kuin ansaittu oli siis illanvietto 12.3., jossa muisteltiin talven haasteita mutta myös talkootyön yhteishenkeä ja saavutuksia. Jos olet kiinnostunut talkootyöhön osallistumisesta, ota yhteyttä puheenjohtajaan.

Kesälläkin tarvitaan talkooväkeä, aurinkoisina päivinä kioskilla on paljon asiakkaita, ja voit tulla auttamaan kahvinkeitossa ja muissa töissä. Yhdistys huolehtii myös rannan siivouksesta, ja vapaaehtoisten apu on tarpeen. Mitä siistimpi ranta on, sitä paremmin auringonpalvojatkin siivoavat jalkensa.

Sorsat ovat kaikonneet rannalta, mutta kaupungineläinlääkäri **Liisa Palmu** muistuttaa, että lintuja ei saa ruokkia kesälläkään yleisillä alueilla.

Toimittaja on taas lukenut lehtiä, ja sivulla 4 kerrotaan siitä, miten kylmähoidolla voidaan nopeuttaa liikunnasta kipeytyneiden lihasten palautumista. **Juho Matilainen** kirjoittaa asiasta LiikU-lehdessä.

Kilpauimareilla on paljon muisteltavaa talven MM- ja SM-kisoista. **Sirpa Roiman** muistoja voit lukea tästä lehdestä. Saman sivun kuvassa ui **Pasi Alho** BAO-Penguins -seurasta, joka kauhoi kultaa SM-kisojen viestikilpailussa.

BAO-Penguins käy uimassa Ispoisissa ja esittäytyy lukijoille seuraavassa lehdessä.

Kokemuksia vierailta mailta tuovat lehtemme avantouimarit **Arto Jokela** ja **Kari Hyttinen**. Arto on kokeillut avantouintia Tukholmassa, ja Kari on koetellut rajojaan kiipeilemällä Nepalin vuoristossa.

Toimittajakin käväisi huhtikuussa ulkomailla, ja matkaan sisältyi mm. käynti unkarilaisessa kylpylässä. Vierailusta enemmän takasivulla. Matkalla tapahtui paljon muutakin, kun islantilainen tulivuori toi mutkia paluumatkaan. Niistä voitte kysellä saunalla, kerron sitten tarkemmin.

Kiitos taas kaikille, jotka auttoivat tämän lehden tekoa. Lähettäkää kuvia, juttuja, jutunaiheita ja palautetta, niistä saamme kokoon kaikkia kiinnostavan lehden.

Ottakaa yhteyttä!
(liisa.jukola@gmail.com tai 050-5472246)



Paremmin kuin koskaan

”Meillä menee paremmin kuin koskaan”, totesi talkootoverini Risto, ja tarkoitti, että työt sujuvat ja ihmiset viihtyvät.



Niinpä, olen samaa mieltä Riston kanssa tietäen, että oma näkemys syntyy henkilökohtaisista tunnelmista. Vuosi 2009 oli menestys ja se muodostui avantouintiharrastuksen yleisestä kasvusta, viihtymisestä juuri meidän tiloissamme, valtavasta talkootyön määrästä ja myös oikeasuuntaisista painotuksista yhdistyksen talouden ja toiminnan johtamisessa. Henki on ollut hyvä, ja tekemistä ovat suhteellisen vähän rasittaneet ristiriidat henkilösuhteissa tai linjanvedoissa. Tästä saamme olla hyvillämme; toivottavasti niin on jatkossakin. Riidaton yhdistys on arvokas asia.

Saunojat ja uimarit ovat näkemykseni mukaan olleet tyytyväisiä myös palvelujemme hinnoitteluun. Jäsenten maksuja korotettiin edellisen kerran vuonna 2008 (50 snt) ja ei-jäsenten maksuja uusien tilojen valmistumisen aikaan vuonna 2006 (1 e). Lisääntyvien kulojen vuoksi hallitus pohti viime vuonna maksujen tasoa, mutta päätti esittää syyskokoukselle hintojen säilyttämisen ennallaan. Kävijämäärien nousulla pystyttiin kattamaan lisääntyneet kulut ja lyhentämään lainaa.

Energian kulutus on suurin yksittäinen menoerä lainan lyhennyksen ja palkkojen jälkeen. Sekä sähkö- että öljyenergian hinnat ovat nousussa itse tuotteiden ja verojen vuoksi. Kulojen lisääntyminen kannustaa meitä etsimään energiankulutuksen vähentämiseen liittyviä ratkaisuja, jotka eivät toki

nekään ole ilmaisia. Puolitoista vuotta olemme voineet nauttia alhaisesta lainan korosta, jonka vuoksi olemme pystyneet tasamaan velan lyhennyistä ensimmäisistä korkeiden korkojen vuosista. Yleisesti uumoillaan korkojen lähtevän nousuun, ja jo pienikin koron nousu suuresa lainasummassa vaikuttaa lyhennysten pieneneeseen ikävällä tavalla. Ikääntymisen myötä myös rakennuksemme tarvitsee suurempia huoltoja, ja myös palvelujen hankintaan on varauduttava. Kuluihin varautumisen vuoksi saattaa palvelumaksujen korottamiseen olla paineita. Korotusten ei tarvitse olla pysyväistä laatua, mutta lainan reiluun lyhennykseen vaikuttavia.

Mukavasti näyttää siltä, että myös yhdistyksen toiminnallinen puoli on hyvässä vedossa. Kevään viimeisen toimintakauden aikana on tarjolla talkoiden lisäksi retki savusaunaan, aamusauna ja aamiainen sekä runsas päättäjätapahtuma.

Kesällä jatkamme kesäelkein. Olet tervetullut silloinkin uimaan ja saunaan.

Sirkka Perho
puheenjohtaja

Kylmäki, Huhtikuu 2/2010 Turun Avantouimarit ry:n jäsenlehti.

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

Lehden kuvitus: Juhani Hakanen, Kari Hyttinen, Arto Jokela, Liisa Jukola, Sirkka Perho, Haije Mattsson, Ritva Reponen ja Jarno Virtanen.

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

www.turunavantouimarit.fi

Laskiaissunnuntain ja ystävänäpäivän 14.2. viettoa



Yllä vasemmalla

Virve Vainio ja **Matti Pääkkönen** poikkesivat kahville saunalle. He olivat hiihtäneet Kuusistonsalmen suulle asti ja kahvi maistui urakan jälkeen.

Yllä oikealla

Kasper ja **Oliver Hiipakka** kelkan kyydissä. Kylmärinkiläiset tarjosivat laskiaisen viettäjiille reipasta vauhtia, vaikka keli oli raskas.
Kuva Juhani Hakanen.

Viereinen kuva

Makkarat ja letut tekivät kauppansa, kun ulkoilijat pysähtyivät terassille. Osa lähti saunaan ja avantoon, toisille riitti pelkkä tarjoilu.

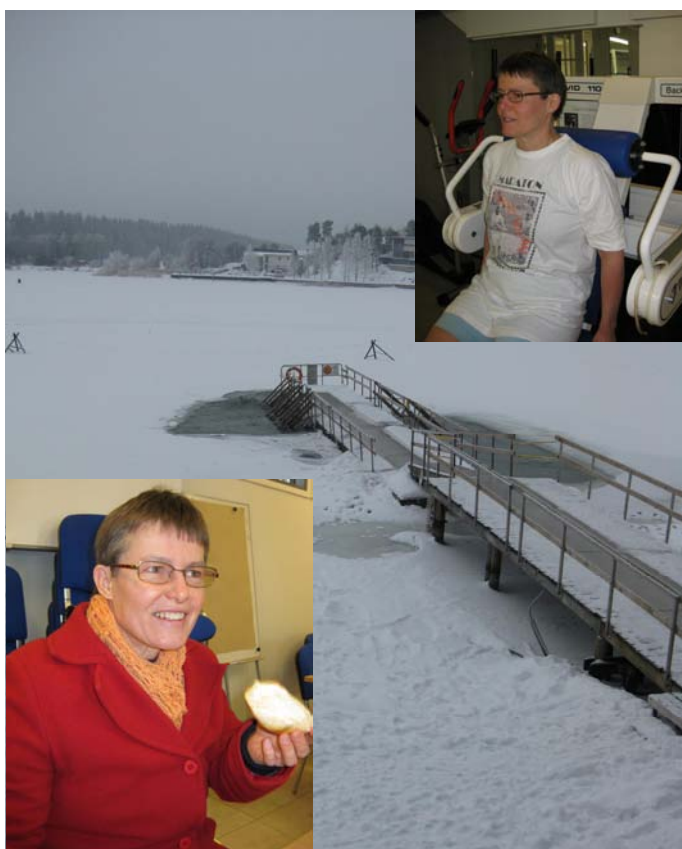


Yllä

Pekka Koivu (oikealla) on jäädyttänyt pulkkamäkeä ja pitänyt muutamana vuonna laskiaisnuotiota. Kansanedustaja **Petteri Orpo**, tytär **Ruusa** ja Ruusan päiväkotikaveri **Aino Roos** (vasemmalla) paistavat makkarointia.

Viereiset kuvat

Kaisa Saastamoinen teki kunnon treenin kuntosalissa, kävi avannossa ja viimeisteli laskiaisnautinnon kahvilla ja pullalla.



Kylmä kiihdyttää palautumista

Näin otsikoi Juho Matilainen artikkelinsa Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n verkkolehden helmikuun numerossa. Liikunnasta kipeytyneet lihakset kertovat, että palautuminen on edelleen kesken. Palautumista voi nopeuttaa kylmähoidolla.

Lihavammoihin taas tehoa kylmän ja kuumien vaihtelu. Se kiihdyttää verenkiertoa, jolloin kuona-aineet poistuvat lihaksesta nopeammin. Olympiakomitean ylläjäkäri Tommi Vasankari kertoo, että yksinkertaisimmillaan tämä tapahtuu suihkussa laskemalla kylmää ja kuumaa vettä lihaksille vuorotellen. Avannossa kylmävaikutus on nopeampi, kun koko kroppa menee veteen.

Monet huippu-urheilijat ovat käyttäneet kylmähoitoa palautumisen apuna. Maraton-

voittaja Paula Radcliffe herätti ihmetystä hyppäämällä jäävedellä täytettyyn saaviin kilpajuoksun jälkeen. Myös LiikU:n projektipäällikkö Tino-Taneli Tanttu käytti kylmämenetelmää juoksu-urallaan. Hänen mukaansa parhaiten lihasten kipeytymistä estää kävely viileässä rantavedessä noin 10 minuutin ajan.

Matilaisen artikkelin mukaan kuntosalitreeni ja avanto näyttäisi olevan hyvä yhdistelmä kuntoilijallekin. Tanttu muistuttaa kuitenkin, että palautumisprosessissa on syytä pitää tietty järjestys. Venyttelyt pitää tehdä silloin, kun lihas on vielä lämmin, ei kylmähoidon jälkeen. Sauna sen sijaan ei auta palautumisessa. Radcliffe ei kylmähoidon jälkeen käyttänyt kuumaa kylpyä. Hänen mukaansa kuumuus voi vaurioittaa lihasten pieniä verisuonia. Myös



Kimmo Koironen kertoo, että hän kuntoutti kätensä hiihdon, avantouinnin ja saunan yhdistelmällä.

Vasankarin mukaan lihassolujen kannalta turvallisempi vaihtoehto on käyttää vain kylmähoitoa, jos lihaksissa on rankan suorituksen jälkeen tulehdustila ja pieniä kudosvaurioita. (LJ)

Tulossa Turun Avantouimararien saunalla:

*Aamusauna ja aamiainen lauantaina 8.5. Sauna klo 9-12 ja aamiainen klo 10-11:30. Ilmoittautuminen etukäteen kioskille.

*Talvikauden päättäjäiset keskiviikkona 26.5.

*Kesällä sauna lämmin talviaikataulun mukaan

Suojele uimarantaa, älä syötä lintuja!

Lintuja ei pidä syöttää uimarannoilla eikä muillakaan yleisillä alueilla, sanoo kaupungineläinlääkäri Liisa Palmu.

Linnut oppivat kokoontumaan ruokintapaikoille ja sotkevat ne ulosteillaan. Ulosteissa on runsaasti bakteereja ja niiden joukossa myös taudinaiheuttajia, jotka tarttuvat ihmisiin. Tavallimpia ovat salmonella ja kampylobakteeri. Mm. lapset saattavat saada ulostetta suuhunsa

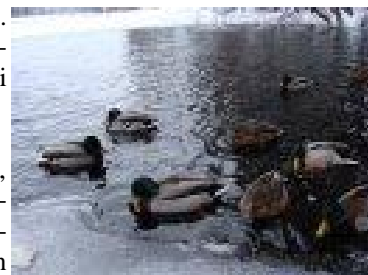
leikkiessään hiekalla.

Nyt Suomessa tai sen lähiseuduilla ei ole todettu lintuinfluenssaa, mutta sen saapuminen muuttolintujen mukana on aina teoriassa mahdollista. Myös lintuinfluenssa voi tarttua ihmisiin lintujen eritteiden välityksellä.

Ulosteita joutuu rannan lisäksi myös uimaveteen, jossa ulosteperäisten bakteerien määrä saattaa lisääntyä niin, että vesi

muuttuu uimakelvottomaksi. Juuri näitä ulosteperäisiä bakteereja tutkitaan säännöllisesti otettavista uimavesinäytteistä.

Esimerkiksi Kansanpuistossa, jonka kiusana ovat isot hanhilaumat, uimaveden bakteeripitoisuus ylittää yleensä jossain vaiheessa kesää sallitut rajat. Tämän vuoksi ranta on poistettu virallisten uimarantojen listoilta.



Kuva: Haije Mattsson.

Uskomaton yhteishenki!

Näin kuvasi toimintaa yksi mukana olleista talkoolaisten illassa, jota vietettiin 12.3.2010 kerhohuoneessa. Annika Salonen ja Ritva Reponen olivat kattaneet pöydän, jonka antimilla palkittiin Turun Avantouimarien talkooporukkaa.

”Kiitos, että saan olla mukana näin mukavassa porukassa”, sanoi toinen talkoolainen. Puheissa kerrattiin kuluneen vuoden tapahtumia, tiukkoja tilanteita, joihin oli nopeasti löydetävä ratkaisu. Huumori yhdistää joukkoa ja auttaa jaksamaan:

”Jos tunteet alkavat kuumeta, niin sitten kastaudutaan.”

Talkoolaiset käyvät myös ahkerasti saunassa, ja siten pystyvät nopeasti tarttumaan asioihin ja korjaamaan puutteet. Samana iltana toimittaja kävi saunassa ja sai todisteen talkoolaisten tehokkuudesta. Istuin lauteilla ja viereen tuli nainen, joka kertoi, että joku oli kaatunut laiturilla. Kun hetkeä myöhemmin menin uimaan, talkoolainen oli jo levittämässä suolaa laiturille. (LJ)



Talkooporukka aloittelemassa illanviettoa. Edessä keskellä Ritva Reponen ja Annika Salonen.

Vuosikokouksessa 22.4. jaettiin harrastemerkkejä



Vajaan kolmenkymmenen jäsenen voimin hyväksyttiin 22.4. pidetyssä vuosikokouksessa vuoden 2009 toiminta ja tilinpäätös.

Kokouksessa jaettiin myös harrastemerkit 10, 20 ja 30 vuotta jäsenenä olleille. Ilmoitustauluilla on nähtävänä luettelot merkkiä saajista, ja merkit voi pyytää kioskilta. Harrastemerkkejä olivat kokouksessa vastaanottamassa viereisen kuvan Arja Vuoristo (jäsenyyttä 20v), Kirsi Ikävalko (10v), Viktor Tinnis (30v), Anna-Maija Laukka (20v), Riitta Puranen (20v), Marja Sevón (10v) ja kuvasta puuttuva Pertti Perko (10v). Viktor Tinnis on ansainnut myös vapaajäsenyyden.

Pidetään kevättrieha!

Turun Avantouimareiden kevätjuhlaa (toimintakauden päätöstä) vietämme rannalla keskiviikkona 26.5. Ruokailu ja ohjelma ovat kuuden ja kahdeksan välillä. Sauna on lämmin kello 15-22.

Ruokalistalla on vihkiäisjuhlien jälkeen usein toivottua grillipossua ja salaattia. Myös normaalit kahvilapalvelut ovat käytössä. Oheinen kuva on vihkiäisjuhlasta.

- Olisi mukavaa, jos saunalla kävijät innostuisivat esiintymään juhlassa, toivoo Anna-

Maija Laukka, joka on juhlien veturi. Ilmoitustauluilla on mm. Hevonojan Riston kuulutus Saunabluesbändin kokoamiseksi. Musiikin lisäksi ovat taikatemput, tarinat, tanssi- ja voimisteluesitykset, voimannäytöt (ei kuitenkaan tappelu) tervetulleita.

- Varaudumme ottamaan vastaan 150 juhlijaa, kertoo Anna-Maija.

Voit jättää juhlaan liittyen viestejä kioskille tai soittaa suoraan

- Anna-Maija Laukka

050 373 1944

- Risto Hevonoja

040 581 2857



MUISTOJA KILPAUINTIMATKOISTA 2010

MM-Sloveniasta

Maailmanmestaruuskisat avantoinnin Sloveniassa 22 – 24 tammikuuta uimapaikkana Bled, kaunis kaupunki. Sloveniaan lähdettiin täysin rinnoin Turun Avanto-uimareita edustamaan Ispoisten saunalta.



Näkymät kisapaikalta olivat upeat.

Matkalla poikettiin Wienissä ihania niin kuvaannollisen kaunista kauneutta. Mitä kaikkea siellä oli. Ilma vaan ei meitä suosinut siellä, mutta mitä me siitä piitattiin, ollaanhan me sentään avanto-uimareita ja tottuneita lumeen ja tuiskuihin.

Sitten lennettiin Sloveniaan ja kohti Blediä avanto-uimapaikkaa. Kauniit oli näkymät Sloveniassa, oli komea linna, kirkko, komeat vuoret (olivat päivien aikana piilossa), sitten tuli kaunis pieni Bled – järvi kirkkaine vesineen sekä hotelli oli ihan lähellä uimapaikkaa.

Reippain mielin uimaan lähdettiin. Järjestelyt olivat hyvät, peppu peppua vasten uimapu-

vut vaihdettiin, niin pienet oli tilat. Ainoa heikko puoli kun ei ollut tarpeeksi rappuja nousta ylös uimaradalta. Tuli varmaan kiire laittajille, mutta ei kukaan avantoonkaan jäänyt kun oli nostajat, olivat komeita näin naisen silmin katsottuna.

Uida yritettiin parhaan mukaan, mutta ei paremmalle mitään voi. Mitäs me siitä. Läheltä piti tilanteita oli kaikki. Mitäli me silti kaikki saatiin, niin se kiiksi kuin hopeata ollut ois. Uinnin jälkeen kelloja kilisteltiin ja salaisia toiveita toivottiin, mutta jääköön ne toiveiks', toden sanoo aikanaan.

Matkan teimme myös Ljublijanaan, siellä oli siltoja, komeita koristeltuja rakennuksia sekä

hienoja vanhoja kirkkoja veivät meidän sydämen. Käytiin torilla ja oli vaikka mitä ostettavaa; tytöt ostivat ihania kenkiä ja jopa joku villapaidan ja muuta kaikkea ihanaa muistoa. Hauskoin mielin kotiin tultiin.



Puolet joukkueestamme teki viiden kilometrin kävelylenkin Bled-järven ympäri.

...ja SM-Kokkolasta

Sitten lähdettiin Kokkolaan 6 – 7.2. reippain mielin kilpaa uimaan. Uimarit kun Kokkolaan lähti ei Myllysilta sitä kestänyt. Hajosi ikävästä kai eihän me kun hetken oltiin poissa.

Harjoiteltu oltiin kovaa 25 m. Mutta mitä kummaa rata olikin 27m. Pieleen meni. Siinä läheltä piti tilanteeseen taas tultiin. Mutta mitä tuosta, yksi meistä sentään pronssimitalin sai, Kivekkään Sirpa. Meillä muilla taas mitali kiiksi ihan kuin hopeata ikään ollut se ois. Hymystä päätellen kun mitalin saimme kaikki uimarit. Olihan sentään

Kokkolassa vetonaulana meiltä Turusta mallin saanut entinen avanto-uimari.

Monta pientä kummellusta ja hauskoja kohtauksia, olis reissu huono jos ei mitään muistelemista. Onhan niitä iloja ja pettymyksiä, mutta kaikki kuuluu elämään toivossa parempaa on. Hauskaa jatkoa.

Kiitos hyvistä matkoista järjestäjille ja kaikille mukana olleille. Näin meil tääl Turuss.

Erään avanto-uimarin mietteitä matkasta.

Sirpa Roima



BAO-penguins matkalla SM-kisojen palkintopallille, kuva Pasi Alho. Kuva Jarno Virtanen. Tästä avanto-uintiseurasta enemmän seuraavassa lehdessä.

Avantovisa

1. Suomessa on avantoinnin säännöllisiä harrastajia

- a) n. 70 000
- b) n. 85 000
- c) n. 100 000

2. Avantoinnin SM-kisat 2011 järjestetään

- a) Joensuussa
- b) Kokkolassa
- c) Imatralla

3. Avanto-uimapaikkoja on Suomen Ladun rekisterissä

- a) n.200
- b) n.250
- c) n.300

4. Turun Avanto-uimarien jäsenten keski-ikä on

- a) 55
- b) 58
- c) 60

Oikeat vastaukset takasivulla

5. Turun Avanto-uimarit ry rekisteröitiin vuonna

- a) 1952
- b) 1955
- c) 1957

6. Turun Avanto-uimarien ensimmäinen puheenjohtaja oli

- a) Ragnar Rantanen
- b) Lauri Verho
- c) Sakari Laaksonen

7. Uusi sauna vihittiin käyttöön vuonna

- a) 2006
- b) 2007
- c) 2008

8. Facebookin Avanto-uimari-ryhmässä on jäseniä

- a) n. 220
- b) n. 390
- c) n. 480

Maailman katolla Nepalissa

Hengästyneenä, lyhyin töpöaskelin kiipeän viimeiset sadat metrit kivilohkareitten välistä ja ylitse Kala Patharin huipulle 5545 metrin korkeuteen merenpinnasta. Olen Nepalissa, vuorenhuipulla, josta avautuu todellinen panoraamakuva maailman korkeimmalle vuorelle Mount Everestille.

Miksi Nepaliin?

Kaikki alkoi siitä, kun hollantilainen ystäväni Vincent kysyi minulta Venäjällä Paanajärven vaellusretkellämme, olisinko halukas seuraamaan häntä Nepaliin lokakuussa. Kyllä oli vastaukseni heti, sillä ajatus löytää itsensä ja etsiä sisäistä rauhaa vaimon kuoleman jälkeen tuntui hyvältä.

Nyt olen täällä, taivas on kirkaan sininen ja näen Mount Everestin perusleirin alempana jäätiköllä ja lumipeitteisiä vuoria loputtomiin, mihin vain katsonkin. Täällä ylhäällä ilman tiheys on vain puolet merenpinnasta. Tuntuu uskottomalta, että juuri minä, 63-vuotias, pystyin kiipeämään tänne pienestä ennakkopelottelusta huolimatta.



Taustalla on Pomo Ri, 7165 metriä. Istun Kala Patharin huipulla ja takanani on 600 metrin putous suoraan alas. Kädessäni on rukousviiri, joka ripustetaan tuuleen ja josta rukoukset lentävät tuulen mukana taivaalle.

Vaellus alkaa

Vaelluksemme alkoi Kathmandun kaoottiselta lentokentältä, jolta kymmenet 20-paikaiset pienkoneet starttasivat aamulla Luklaan, 2800 metrin korkeuteen. Sieltä alkoi vaelluksemme kohti Kala Patharia. Meitä oli neljä, minä, Vincent, opas Jwala ja ainoa kantajamme Saiman, ilopilleri ja laulaja, joka viihdytti meitä istuessamme iltaisin kamiinan ympärillä. Jo Luklassa näimme jakkihärkiä, vuorten rekkoja, mutta oikeat isommat pitkine sarvineen viihtyivät paremmin 3500 metrin yläpuolella.

Voimia testataan

Ensimmäisen päivän muuttaman tunnin pikalenkki Ghatiin oli helppo, sillä kylä oli 200 metriä Luklaa alempana. Yöpyämisen jälkeen oli meidän ensimmäinen testipäivämme, sillä edessä oli 10 tunnin vaellus aina 3440 metriin Namche Bazaarin. Matkalla tänne joutui moni keskeyttämään vaelluksensa huonon kuntonsa takia ja palaamaan takaisin. Tällä korkeudella on vielä metsävyöhykkeitä ja mahtavia, korkeita alppiruusumetsiä. Ne, jotka tekevät vaelluksensa keväällä,

saavat kokea ennen näkemättömän kukkaisväriloiston. Täällä näin ensi kerran Mount Everestin huipun.

Parta huurteessa

Auringon laskiessa vuorten taakse ilma kylmeni huomattavasti ja aikaisin aamulla oli jo -10 astetta. Englantilaisvaeltajien teltat olivat kuin panssareita aamulla, sillä he olivat tehneet virheen nukkuessaan suljetussa teltassa ja kosteus oli kerääntynyt paksuksi jääksi telttakankaaseen. Me nukuimme sisätiloissa, yksinkertaisessa kahden hengen lautahuoneessa, mutta oli meidänkin herättävä parta huurteessa.

Ohutta ilmaa

Olimme kaksi yötä Namche Bazaarissa ja totuttelimme korkeaan ilmanalaan. Näin korkealla on aina riski sairastua vuoristotautiin. Jo 3000 metrissä voi saada päänsäryn ja sen takia oppaamme kysyi useasti, onko pää kipeä ja kehotti juomaan vettä koko ajan. Vuoristotauti tulee 5-10 tunnin viiveellä ja sen tähden on tärkeä sopeutua korkeaan ilmanalaan ja yöpyä useampi yö samassa paikassa. Matkan varrella näimme monia ihmisiä kannettavan kiireesti alaspäin toipumaan. Pahimmissa tapauksissa helikopterit hakivat sairastuneet Kathmandun sairaalaan varmasta kuolemasta. Opas kertoi, että helikopterikytyi maksoi maltaita, 10000-15000 euroa per lento.

Matkan rasituksia

Seuraavana päivänä vaelsimme ylöspäin Dingboucheen 4350 m monta tuntia. Sauvat olivat hyvänä apuna, sillä polvet olivat kovalla rasituksella. Yövyimme myös pari yötä täällä ohueen ilmaan sopeutumisen takia. Nukkuminen näin korkealla oli vaikeaa. Makuupussi tuntui ahdistavalta ja se oli aukaistava, jotta pystyisi hen-



Jakkihärät ja kantajat kuljettavat kaikki tavarat vuorille.



gittämään, tuntui niin kuin tukehtuisi. Unet olivat lyhyitä ja olo tuntui väsyneeltä, mutta kun aamu taas koitti ja aamiaisen oli syöty, unohtuivat aikaisemmat rasitukset.

Perillä

Vähäunisen yön jälkeen lähdimme aamuvarhain ennen auringonnousua kiipeämään määränpäähämme Khumbujäätikköä seuraten ylöspäin Lobucheä kohti 4910 m korkeudessa. Matka taittui hitaasti syvään hengittäen monia muistomerkkejä ohittaen, joita on pystytetty Himalajalla kuolleiden kiipeilijöiden muistoksi. Lounaan nautimme Gorak Shep'issä 5140 m, josta sitten nämä viimeiset 400 metriä olivat tuskien taival. Mielessä käväisi hetken, miksi olen täällä. Lopun tiedättekkin.

Vaellus jatkui vielä kymmenen päivää ensin alas 3800 metriin ja sitten ylös Gokyo Ri'hin 5357 metriin, mutta se sitten toinen juttu.

*Kari Hyttinen
kolme vuotta avantouintia
harrastanut jäsen*

Ruotsalaisessa saunassa

Kävin joulukuussa ensimmäisen kerran elämässäni ruotsalaisessa saunassa. Paikka oli Hellasgården Nackassa, missä samalla pääsi pulahtamaan myös vilpoisaan mereen. Bussimatka Slussenilta kesti noin 15 minuuttia. Bussin numero on 401.

Kokemus ruotsalaisten avantouimareitten paikasta oli kaikin

puolin positiivinen. Saunassa oli riittävästi lämpöä, ja vain yksi paikallinen luki lehteä alalautteella. Ystävällisen huomautuksen jälkeen hänkin lupoi lehdestä. Porukka oli mukavaa ja heikommallakin ruotsilla pääsi juttuun mukaan. Kohteliaisuutta tai ei, mutta suomalaista sauna- ja avantouintikulttuuria tunnuttiin arvostettavan.

Ruotsissa avantouinnin suosio ei ole yhtä suurta kuin meillä.



Ruotsalaisia avantouimareita vilvoittelemassa.



Väkeä saunalla oli arvioni mukaan parhaimmillaan 15-20. Ei siis mikään varsinainen massojen laji, etenkin kun Hellasgården on Tukholman alueella ainoa suhteellisen lähellä keskustaa, julkisin kulkuneuvoin saavutettavissa oleva ja talvisin avoin sauna- ja uimapaikka. Jossain jumalan selän takana oli kuulema toinenkin, mutta matkaa sinne oli kuutisenkymmentä kilometriä, eikä julkisin välinein kannattanut kuulemma edes yrittää.

Meikäläisessä ja sikäläisessä saunakulttuurissa havaitsin eroja. Hellasgårdenissa miehet ja naiset saunoivat eri saunoissa, mutta mereen mentiin alasti, samalta laiturilta ja samaan aikaan. Erisaunaisuus saattoi johtua siitä, että käytössä oli kaksi ei niin kovin suurta saunaa.

Yhteistä oli hyvä ja välitön meininki.

Arto Jokela

Unkarissa voi nauttia lämpimästä vedestä

Toimittaja kävi huhtikuussa tutustumassa veljeskansan kylpylätapoihin. Széchenyin kylpylä sijaitsee Budapestin keskustassa, ja se on Euroopan suurimpia terveyskylpylöitä. Vesi tulee kahdesta kuumasta lähteestä.



Kylpijät tulevat Széchenyihin viihtymään ja viettämään aikaa.

Barokkityyliin rakennettu kylpylä löytyi helposti, ja pääsymaksu oli kohtuullinen. Lisämaksusta sai kylpypyyhkeen. Tarjolla oli myös hierontaa, kuntosaleja ja ravintola.

Virkillija johdatti vieraat pukuhuoneeseen, jossa voi vaihtaa ylleen uimapuvun. Kylpylässä oli erilaisia altaita, joissa veden lämpötila vaihteli 22 ja 38 asteen välillä, myös kylmävesiallas kuului valikoimaan. Kylpijät olivat kaikenikäisiä. Monet olivat tulleet perheineen tai ystävineen.

Saunavalikoima oli vaikuttava. Turkkilaisesta saunasta voi siirtyä aromisaunaan tai höyrysaunaan, ja vieraat istuivat



lauteilla haluamansa ajan. Suihkussa voi käydä saunomisen ja uimisen välillä. Ulkoaltaita oli kolme, joissa kylpijät istuskeli-

vat, uivat tai pelasivat shakkia. Suositeltu uuintaika oli puoli tuntia. (LJ)