



TALVIUIMARI

2018

SM-KILPAILUT 30 VUOTTA
EM-KILPAILUT PEURUNGASSA
KYLmäKYLPYLÄN TARINA

Suomen Ladun talviuintityöryhmä 2017-2019

Vuorinen Jukka, puheenjohtaja

050 377 3408, jukka.vuorinen@iki.fi

Mervi Mäki-Neste

050 5876297, makineste@gmail.com

Maarit Sihvonen

040 528 0622, maarit.sihvonen@dentfys.fi

Marika Koskimäki

koskimaki.marika@gmail.com

Matti Pohjamo

Matti.pohjamo@elisanet.fi

Sihteeri:

Päivi Pälvimäki

paivi.palvimaki@suomenlatu.fi

Tietoa talviuinnista:

www.suomenlatu.fi/talviuinti

Suomen Latu ry

Posti- ja käyntiosoite:

Radiokatu 20

00240 Helsinki

Avoimna: ma-pe 9-15

Puh. 044 722 6300

www.suomenlatu.fi

Talviuimari © Suomen Latu 2018 • Toimitus Päivi Pälvimäki, Kiara Oy • Taitto Niko Ala-Opas

Kansi : © Timo Ahopelto, Talviuinnin SM-kilpailut Ähtärissä 2018

PÄÄKIRJOITUS

Talviuinnilla on Suomessa pitkät perinteet. Suomen Latu on ollut siinä aktiivisesti mukana 1980-luvun jälkipuoliskolta alkaen. Suurin osa harrastaa talviuintia kunnon, terveyden ja hyvän olon vuoksi, mutta kilpailutoiminta on myös pitkään ollut osa harrastusta. Tänä vuonna vietetään Talviuinnin SM-kilpailujen 30. juhlavuotta. Talviuintiseura Norppa isännöi neljät ensimmäiset kilpailut, jonka jälkeen Suomen Latu on myöntänyt ne eri järjestäjille vuodesta 1993 lähtien. Tuomo Jantusen kirjoituksesta voit lukea lisää kilpailujen 30-vuotisesta historiasta.

Suomen Latu on ottanut ohjelmaansa myös Talviuinnin EM-kilpailut. Ensimmäiset niistä järjestetään Peurungassa. Toivotaan, että kilpailut saavat hyvän vastaanoton. Ainakin järjestelyt ovat osaavissa käsissä, sillä Peurunka on aiemmin järjestänyt kahdet SM-kilpailut.

Olen itse ollut Joensuun Jääkarhujen toiminnassa aktiivisesti mukana vuodesta 2005 lähtien. Käyn uimassa miltei päivittäin, sillä kylmä vesi rentouttaa lihakset ja väsyneet aivot. Toisaalta sauna on myös hyvin sosiaalinen paikka, jos kaipaa puhekuemppania. Viime aikoina minua on erityisesti ilahduttanut nuorten kävijöiden huima lisääntyminen.

Hyvää talviuintikautta!

Jukka Vuorinen

Talviuintityöryhmän puheenjohtaja

Tarinoiden ja valokuvien keruu Avantouinnin SM-kilpailuista

Onko sinulla pöytälaatikossasi tai tietokoneellasi valokuvia SM-kilpailuista, joihin olet osallistunut? Millaisia ikimuistoisia hetkiä tai hauskoja sattumuksia olet kokenut kilpailuissa? Mikä on ollut yhdistyksesi paras kisareissu ja miksi?

Suomen Latu kokoaa verkkonäyttelyn uimareiden valokuvista ja tarinoista Avantouinnin/ Talviuinnin SM-kilpailuista vuosien varrelta kilpailujen juhlavuodeksi 2019.

Lähetä valokuvasi ja tarinasi osoitteeseen:

paivi.palvimaki + talviuintikuvat@suomenlatu.fi

Laita mukaan kuvaajan tiedot ja omat yhteytietosi, arvomme lähettäjien kesken yllätyspalkintoja. Valokuvia ja tarinoita tullaan käyttämään juhlavuoden viestinnässä.



Vuoden talviuintipaikka 2019 -kilpailu

Millainen on hyvä talviuintipaikka? Viihtyisä, siisti ja turvallinen. Miten muuten kuvailisit hyvä uintipaikkaa? Jätä ehdotuksesi perusteluineen Vuoden talviuintipaikaksi 2019 nettilomakkeella. Talviuintipaikan ylläpitäjä voi olla yhdistys, muu yhteisö, kunta tai yritys. Suomen Ladun talviuintiryhmä valitsee palkinnonsaajan, ja palkinto luovutetaan Talviuinnin SM-kilpailuissa Turussa. Ilmoita ehdotuksesi 31.1.2018 mennessä täyttämällä lomake netissä:

https://www.lyyti.fi/reg/Vuoden_talviuintipaikka_2019_9861

Käytä tunnisteita

Käy tykkäämässä Talviuinti-sivua Facebookissa, niin pysyt talviuintitapahtumien virrassa. Välitä viileän veden virkistävää viestiä sosiaalisessa mediassa käyttämällä tunnisteita: [#talviuinti](#) [#vintersimning](#) [#winterswimming](#) [#suomenlatu](#) [#talviuinninsm2019](#) [#talviuinninem2019](#) [#wintersswimmingEC2019](#)

Talviuintipaikkarekisteri

Löydät Suomen talviuintipaikat valtakunnallisesta liikunnan Lipas-paikkatietojärjestelmästä. Tutustu Lippaaseen ja ilmoita tai etsi talviuintipaikka: <http://lipas.cc.jyu.fi/lipas>

Talviuinnin kilpailusivut

Suomen Ladun Talviuinnin SM- ja EM-kilpailusivut löydät osoitteesta: suomenlatu.fi/ulkoile/tapahtumat



KEVÄTUINTI KANGASALLA

Kevätuinti Kangasalla

Kangasalalaiset avantouintia harrastavat henkilöt kokoontuivat keväällä 2001 ja päättivät perustaa avantouinnin harrastajille oman seuran. Siitä syntyi Kangasalan Uintiseura ry, joka toiminnassaan keskittyy vahvasti talviuintiin.

Olimme mukana monissa kesäuintitapahtumissa ja niistä tuli idea järjestää jotain talvella tapahtuvaa kilpailutoimintaa. Talvella 2007 päätettiin, että järjestämme sen vuoden keväällä oman tapahtuman. Toiveena oli, että siitä saadaan uusi upea, toivottavasti pysyväksi perinteeksi muodostuva kilpailutoiminta Vesaniemessä. Se sai nimekseen Kevätuinti Kangasalla, ja ensimmäiset kilpailut käytiin 14.4.2007, ja osallistujia saimme noin viisikymmentä. Sen jälkeen kilpailut on järjestetty joka vuosi yhtä vuotta lukuun ottamatta.

Tapahtuman osallistujamäärä on vaihdellut 40-90 uimarin välillä, ja Kevätuinti onkin pysynyt pienimuotoisena ja kotoisana kilpailutapahtumana, jossa tunnelma on hyvä ja rento mutta kilpailu otetaan tosissaan. Vaikka pukuhuonetilat käyvätkin välillä ahtaiksi, niin silti toivomme, että osallistujamäärä kasvaa tulevinä vuosina. Palaute kisoistamme on ollut mukavan positiivista ja on ollut hienoa kuulla, että kisoihimme on mukava tulla.

Viime talvikaudella Kangasalan kaupunki on uusinut talviuintipaikan laiturin, ja nyt meillä on kiinteät laiturit, joiden väliin on helppo rakentaa kilpailuavanto. Tehokkailla virrankehittimillä ja sahoilla viimeistellen saadaan aikaiseksi riittävän iso uintipaikka. Kangasalan teknisen keskuksen kanssa yhteistyössä pyrimme siihen, että ensi talvena meillä on 25 metrin avanto auki muulloinkin kuin vain kisojen yhteydessä. Näin pyrimme tarjoamaan uimareille mahdollisuuden harjoitella aidoissa olosuhteissa talviuintia ja sen tekniikkaa arvokisoja silmällä pitäen.

Vuoden 2019 kilpailu järjestään 23.3. Tervetuloa mukaan!

Seppo Kataja, Kangasalan Uintiseura



TALVIUINNISSA TAPAHTUU

KILPAILUT

Salon Seudun Avantouimarit järjestävät perinteiset Kokkilan kisat 6.1.2019.

Talviuinnin SM-kilpailujen 30-vuotista historiaa juhlistetaan SM-kilpailuissa Turussa 1.-3.2.2019.

Kautta aikojen ensimmäiset Talviuinnin Euroopan mestaruuskilpailut järjestetään Laukaan Peurungassa 1.-3.3.2019.

Kangasalla pulahdetaan avantoon yhdennentoista kerran Uintiseuran Kevätuinti-tapahtumassa 23.3.2019.

KOULUTUS

Syvenny lajiin suositulla Talviuinnin verkkokurssilla (1 op). Kurssilla tutustut talviuintitekniikkaan, lajin terveysvaikutuksiin ja uintiturvallisuuteen. Saat myös vinkkejä lajin pariin ohjaamiseen sekä talviuinti-tapahtumien järjestämiseen. Kurssin hinta Suomen Ladun jäsenille on 30 €, ei-jäsenille 50 €. Jäsenyhdistysten aktiiveille kurssi on ilmainen. Kurs-sisuorituksen jälkeen voit ilmoittautua talviuinnin ohjaajaksi Suomen Ladun ohjaajarekisteriin. Lisätiedot ja ilmoittautumiset marraskuun 2018 ja helmikuun 2019 kursseille: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/kouluttaudu>

KILPAILUHAKU

Vuosien 2021 ja 2022 Talviuinnin SM-kilpailut on haettavissa. Kisoja voi hakea 31.12.2018 asti. Suomen Ladun talviuintityöryhmä antaa ehdotusten pohjalta lausunnon Suomen Ladun hallitukselle, joka tekee päätöksen järjestäjistä.

Vuoden 2021 Talviuinnin EM-kilpailujen haku on käynnissä. Hakuilmoitus on julkistettu kansainvälisesti. Haku päättyy 31.12.2018.

Linkit kaikkien kilpailujen hakulomakkeille löytyvät sivulta: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti>

TERVEYTTÄ TUNTURISTA 8.-11.11.18 (TO-SU)

Koe talvikauden avaus Kiilopäällä. Aamut alkavat raikkaasti pulahtamalla Kylmäkaltioon, ravitsevan aamupalan jälkeen lähdemme retkelle tunturiin ja metsäpoluille lumikengin, kävellen tai hiihtäen kelien mukaan. Retken päätteeksi käymme hellimässä lihaksia saunassa ja avannossa. Iltaisiin kokoonnumme joogaharjoituksen pariin. Päivät sisältävät syvärentoutusharjoituksia, äänimaljarentoutuksia, retkeilyä, saunahoitoja kuten jalkakylpyjä. Suomen Ladun jäsenille 340 €/hlö, jaetussa kahden hengen huoneessa. Hinta muille 360 €/hlö. **Lisätiedot: kiilopaa.fi**

Kuva: Sampsa Sulonen



VUODEN TALVIUINTIPAikka 2018

Vuoden Talviuintipaikka 2018 - Kalettomanlahti, Virtain Vaeltajat

Miten juhlitte Vuoden talviuintipaikka 2018 -nimitystä?

Varsinaisesti emme ole vielä nimitystä juhloneet, mutta ensi vuonna Virtain Vaeltajat täyttää 20 vuotta. Eli juhlan aihetta löytyy moninkertaisesti ensi vuonna.

Miten kauan talviuintitoiminta on ollut käynnissä paikassanne?

Talviuintia on Virroilla harrastettu yli 15 vuotta, Kalettomanlahdella Virtain Laivarannassa vuodesta 2003 lähtien.

Paljonko uimareita käy päivittäin?

Saunat lämpiävät kolme kertaa viikossa, ja päivittäin uimareita käy 30-40 henkeä.

Mikä paikassanne on erityisen hienoa, ja mitä kehitettävää siitä löytyy?

Talviuintipaikastamme tekee erityisen mahtavan yhteishenki ja ahkera talkooporukka. Ja se että pienellä paikkakunnallakin on näin hieno mahdollisuus harrastaa. Sauna ja suihkutilat tuntuvat joskus ahtailta, mutta sopu sijaa antaa. Uusien harrastajien löytäminen on haaste. Mutta hienoa on ollut huomata, että nuoriakin on saatu mukaan toimintaan.

Mitä vinkkejä antaisitte talviuintipaikan suunnitteluun, ylläpitoon ja yleensä talviuintitoimintaan?

Toimitaan turvallisuus edellä. Ja mahdollisuuksien mukaan huomioidaan esteettömyys. Uidaan yhdessä, ei koskaan mennä yksin avantoon. Kannustetaan lähtemään rohkeasti mukaan oman paikkakunnan talviuintitoimintaan ja kehittämään harrastusta tunnetummaksi. Sekä tutustumaan myös muiden uintipaikkojen toimintaan uusien ajatusten ja vinkkien saamiseksi.

Haastakaa talviuimarit tulevaan talviuintikauteen, olkaa hyvä!

Kaiken kiireen keskellä on joskus hyvä hengähtää, ja talviuinti on juuri oikea lääke siihen. Tämä on harrastus, jolla on parantava vaikutus niin kehoon kuin mieleenkin, eikä se rasita kukkaroa. Surut saunaan ja ahdistus avantoon.

Haastateltavina Virtain Vaeltajien talviuintitoimikunnan jäsenet



Talviuinnin SM-KILPAILUT

Turku 1.-3.2.2019 30 vuotta

Tervetuloa jäätävän hauskaan tapahtumaan kisaamaan,
kannustamaan ja kummastelemaan!

Welcome to an icy fun event!

Lisätietoa • More information

talviuinninsm.fi

facebook.com/talviuinninsm



Hulluna Avantoon!

VARSINAIS-SUOMEN SEUTU - REGION OF FINLAND PROPER

TURKU  **SPORT**

 **SUOMEN LATU**

KIILOPÄÄN KYLMÄKYLPLYÄ 20 VUOTTA

Hulluista ideoista hyviä tuotteita

Tässä on tarina pätkähullusta ideasta, josta vähitellen on kehittynyt Kiilopään yksi suosituin tuote.

Arktinen Kylpylä oli idea, joka sai alkunsa 20 vuotta sitten kahdesta havainnosta: ensiksikin kaikkialla Suomessa avantouimarit kulkivat taivasalla lumihangessa kahlaten ja tuulen kylmettäessä ihoa. Uimareille tarvittiin tuulensuoja. Toiseksi avannossa voisi olla niin kylmää vettä, että sen tuoma terveysvaikutus tuntuisi kesälläkin. Näin syntyi avanto tunturipuroon, johon kaivamalla ja 3000 kiveä asettamalla saatiin viihtyisä uimapaikka. Kun keskelle kaivantoa jätettiin pieni saari, syntyi luonnollinen uimarata saaren ympäri. Vuonna 2007 sitä testattiin järjestämällä kesäavannossa Tunturipurouinnin SM-kisat. Se toimi, vaikka kankeaksihan uimarit kokivat jäsenenensä maaliin saapuessaan – niin kuin pitikin.

Samoihin aikoihin kuin Kiilopäälle syntyi uusi avanto, Vuokattiin tehtiin hiihtoputki. Siitä saatiin idea, että Kiilopäälläkin voisi olla luonnollinen putki, jonka suojassa uimarit siirtyisivät avannolle. Syntyi turveputki. Nyt tarvittiin vain suunnittelija, joka laittaisi palaset kohdalleen. Hän oli Suomen Ladun arkkitehti **Risto Vuolle-Apiala**, joka vuoden 1997 alussa teki suunnitelman. Se toteutettiin heti kesällä suurelta osin talkootyönä. KTM:ssä ja FINNVERA:ssa oli silloin niin ennakkoluulottomia virkamiehiä, että he hyväksyivät anomukset pikaisesti ja myönsivät jopa 30 000 markkaa suunnitelman toteuttamiseksi. Rakennustyön johto uskottiin Kiilopään omalle talonmiehelle **Olavi Kerolle**.

Syntyi Kiilopään Kylmäkylpylä – Arctic Spa Kiilopää

”Hyvä on uimarin uiskennella, kun on kunnon kylmäkylpylä Kiilopäällä!” Näillä sanoilla julistettiin Kiilopään Kylmäkylpylä avatuksi marraskuussa 1997. Avannon vesi oli kirkasta ja houkuttelevan kylmää. Jotkut mittasivat silloin virtaavan veden lämpötilaksi peräti $-1,5^{\circ}\text{C}$.

Kuva: Sampsu Sulonen



KIILOPÄÄN KYLMÄKYLPLYÄ 20 VUOTTA

Vesi oli niin kylmää, että sen aukipito oli aluksi vaikeaa: yritys puhaltaa lämmintä ilmaa kompressorin kautta pohjasta epäonnistui siinä määrin, että avanto jäätyn pohjaan saakka – umpijäätä koko uusi avanto! Vasta sitten, kun löydettiin oikeat virrankehittäjät ja sijoitettiin ne lähtöpaikan viereen, saatiin avanto pysymään avoimena kovillakin pakkasilla. Jotkut Kajaanin ”Karaisukeskuksen” puuhanaiset ja -miehet olivat sitä mieltä, että olimme ottaneet heidän ideansa käyttöön Kiilopäällä. Jopa kirjelmiä vaihdettiin, ja heille jouduttiin todistamaan, että samassa paikassa oli ollut kylmäuinnin keskus jo 1960-luvun lopulla. Nyt uutta oli nimenomaan tuo turveputki, jonka sisällä saattoi kulkea tuiskulta ja pakkasilta suojassa avannon ja saunan välillä. Ja toisaalta nyt avanto oli huomattavasti suurempi kuin 30 vuotta aikaisemmin.

Kylmäkylpylä sisälsi aluksi kaksi pienehköä saunaa älykiukaineen sekä savihoito- ja hierontapaikan. Sitten hoidoista luovuttiin ja päätettiin antaa luonnon hoitaa kehoa ja sielua. Tärkeä uudistus oli sitten pari vuotta myöhemmin perustettu savusauna turveputken vierelle. Sen hyväilevistä löylyistä ovat nauttineet vieraskirjojen mukaan reilusti yli 100 000 rohkeaa uimaria noin 120 eri maasta kahdenkymmen vuoden aikana. Tilat kävivät pieniksi jo heti ensimmäisinä vuosina, vaikka savusaunassa on tilaa noin 25 hengelle, pienissä ainavalmiina-saunoissa 15 hengelle ja avantoon on parhaimmillaan ahtautunut yli 50 henkeä yhtä aikaa.

Tuomo Jantunen, liikuntaneuvos,
Suomen Ladun toiminnanjohtaja 1977-2007
Lisää Tuomon tarinoita Kiilopään kiehisissä: kiilopaa.fi/blogi

Kuva: Sampsa Sulonen



TALVIUINNIN EM-KILPAILUT 2019

Peurunka isännöi Talviuinnin EM-kisoja maaliskuussa 2019

Meillä Peurungassa on ollut kunnia isännöidä kahdet avanto-uinnin SM-kilpailut vuosina 2008 sekä 2013. Vuonna 2019 isännöimme ylpeydellä ensimmäistä kertaa talviuinnin EM-kilpailuja. Kisajärjestelyt ovat jo kovassa vauhdissa, vankka kokemus SM-kisojen järjestäjänä auttaa meitä suunnittelemaan tapahtumaa. Toivomme, että Peurunkajärven ympärille rakennettu tapahtuma on ikimuistoinen kokemus sekä osallistujille että kannatusjoukoille.

Suomen aktiivisin kylpylähotelli

Peurunka on tuottanut asiakkailleen hyvää oloa jo yli neljän vuosikymmenen ajan. Ideologia ja sijainti ovat säilyneet, mutta vuosikymmenten saatossa Peurunka ympäröivine palveluineen on muuttunut valtavasti.

Kilpailuun osallistuville sekä heidän kannatusjoukoilleen Peurunka tarjoaa loistavat puitteet noin 700 vuodepaikan majoituskapasiteetillaan, hotellin päärakennuksessa, huoneistohotellissa tai rivitalossa tai hirsisen täysin varustellun mökin järven rannalta. Vuonna 2012 rakentunut kylpylä, josta löytyvät mm. 130 m pitkä Pohjoismaiden pisin vapaasti laskettava vesiliukumäki, erilaisia altaita ja saunoja, tarjoaa mukavat puitteet palautumiselle kilpailun jälkeen. Lisäksi ravintolamaailma palveluineen pitää huolta tapahtumaan osallistuvista kattavalla tarjonnallaan.

Majoituksen, kylpylän ja ravintolapalveluiden lisäksi Peurungassa on ”hulluna tekemistä”. Sesongeittain pyritään aina

myös tarjoamaan jotain uutta. Ympäri vuoden Peurungassa voi nauttia upean luontoympäristön suomista mahdollisuuksista. Näin myös EM-kisojen yhteydessä. Kuvankaunis Peurunkajärvi ja pitkä valaistu ulkoilureitistö mahdollistavat luontoliikkumisen monissa eri muodoissa, muiden muassa uinnin, hiihdon, pyöräilyn ja retkeilyn.

Kisajärjestelyt ovat alkaneet

Artikkelia kirjoittaessa, helteinen kesä on alkanut jo toukokuussa, mutta Peurungassa työryhmä on viileämissä tunnelmissa ajatukset talven kilpailussa. Kisajärjestelyt ovat alkaneet. Markkinoinnista on lähtenyt ensimmäiset viestit kilpailusta maailmalle, ravintolapalveluidenjohtaja suunnittelee tapahtuman aikaisia palveluita ja toisaalta tapahtuman vetovastuussa terveys- ja hyvinvointipalveluiden johtaja valmistelee jo avannon rakenteita riippuen sääolosuhteista, varmistelee kisaorganisaation vastuita, talkoolaisia, ilmoittautumisia ja tulospalvelua, turvallisuusasioita ja monta muuta tärkeää yksityiskohtaa jotta tapahtumasta tulee onnistunut. Tämän työn jälki näkyy sitten 1.-3.3.2019.

Lisää tietoja tapahtumasta löytyy sivulta peurunka.fi sekä Facebook-tapahtumasivulta. Kertomalla meille toiveita ja ajatuksia, voimme yhdessä luoda ikimuistaisen kisatapahtuman.

Peurunka toivottaa lämpimästi kaikki talviuinnin harrastajat niin koti- kuin ulkomailta tervetulleiksi kisaamaan ja kannustamaan Talviuinnin EM-kilpailuihin!



TURUN SM-KILPAILUT 2019

SM-kisatunnelma lämmittää Turun helmikuun alussa

Kolmekymppisten turkulaisten kisakonkarien, Markun ja Sirpan, mukaan laadukkaat kisat tunnistaa muun muassa tarkasti laaditusta ja toimivasta aikataulutuksesta sekä hyvistä pukeutumistiloista. Helmikuun alussa 2019 saamme nähdä, miten kisaorganisaatio vastaa heidän odotuksiinsa. Kolmannetkymmenen Talviuinnin suomenmestaruuskisat järjestetään tuolloin Turun Jokisataman vierasvenesataman alueella.

Moni mieltää puhtaan veden ulkomuodoltaan kristallinkirkkaaksi ja läpinäkyväksi. Aurajoki ei tavoita tuota mielikuvaa. Virratessaan läpi varsinaissuomalaisen perinnemaiseman, se liottaa rannoiltaan mukaansa savimineraalihiukkaset, joita jääkausi on aikoinaan kuljettanut seutukunnalle. Vaikka vesi joessa on tummanpohjua, niin silti se täyttää uimavesistä annetun asetuksen määräämät raja-arvot ja on siten uimakelpoista.

Koko tapahtuma toteutetaan Hulluna Avantoon -talviuintiseurojen yhteisenä projektina ja talkootyönä. Seurojen tärkeänä tukena ovat Turun ja Salon kaupungit sekä monet paikalliset toimijat. Näin suuri tapahtuma syntyy vain toimijoiden saumatomalla ja avoimella yhteistyöllä. Positiivinen meininki ja tekemisenhalu tulevat nähtäytymään itse tapahtumassa. Samoin yhteenkuuluvuuden tunne ja hyvä fiilis saavuttaa niin kilpailijat kuin muutkin tapahtumaan osallistuvat.

Kisaorganisaattori Mika-Pekka Näykki toivottaa kaikki vanhat ja uudet kasvot tervetulleeksi nauttimaan lämminhenkisestä tapahtumasta, sekä elävästä kaupungista lukuisine palveluineen. Hän vihjaa, että tapahtuman yhteyteen kaavaillaan muutaakin ohjelmaa. Tapahtumaan halutaan mukaan omalla panoksellaan niin paikalliset yliopistot ja korkeakoulut sekä lähiseutujen asukkaat. Mika-Pekka vakuuttaa, että kaikille vauvasta vaariin löytyy varmasti jotakin nähtävää ja koettavaa, jota muistella hyvällä mielin pitkään.

Kisa-allas rakentuu Turun Jokisataman vierasvenesatamaan. (kuva Mika-Pekka Näykki)



TURUN SM-KILPAILUT 2019

Mistä löytyvät muut kolmekymppiset?

Turkulaiset Markku Lindholm, 70, ja Sirpa Kivekäs, 73, ovat talviuinnin pitkäaikaisia harrastajia. Tampereella järjestettiin vuonna 1989 ensimmäiset viralliset avantuinnin SM-kisat. Siitä alkaen Markku ja Sirpa ovat osallistuneet kaikkiin SM-kisoihin. Sen lisäksi kummallakin on takana useita kymmeniä kilpailuja pienemmistä kisoista aina maailmanmestaruuskisoihin asti.

Tulevilta SM-kisoilta Markku odottaa hauskanpitoa ja jännitystä. Sirpa painottaa toivovansa näkevän runsaslukuisen yleisön ja kaiken menevän ylipäättään hyvin. Heistä kumpikin nostaa talviuinnin parhaimmiksi puoliksi sosiaalisen verkoston, sekä uimisen tuottaman jälkivaikutuksen, eli toisin sanoen hyvänolon tunteen.

Kolmekymppiset kisakonkarit Sirpa ja Markku toivovat muidenkin pitkän linjan uimareiden astuvan esiin, jotta voimme yhdessä muistella menneitä kisoja!

Jos olet yhtäjaksoisesti osallistunut missä tahansa sarjassa kaikkiin järjestettyihin SM-kilpailuihin ja tulet osallistumaan vielä Turussakin, niin ilmoitathan itsestäsi Suomen Ladun koordinaattorille sähköpostitse: paivi.palvimaki@suomenlatu.fi

Organisaattori Mika-Pekka Näykki kolmekymppis-kisakonkareiden kanssa. (kuva Satu Matikainen)



TALVIUINNIN SM-KILPAILUJEN HISTORIA

AVANTOINNIN SM-KILPAILUT 30 VUOTTA

SM-tapahtuma on koonnut kisailemaan yhteensä 25 461 talviuimaria.

Talviuinnin historiaan kuuluvat jo vuosisata sitten tapahtuneet avantouintinäytökset, jotka kokosivat yhteen sekä harrastajat että katsojat. Niissä suoritettiin monia eri uintitemppuja, -hyppyjä ja -kisailuja. Kaikki tämä tapahtui jäisessä vedessä. Oli oikeaa urheilujuhlan tuntua.

Kaikkialla Suomessa on ollut kastautumiseen tarkoitettuja avantoja saunojen yhteydessä jo yli 100 vuoden ajan, mutta myös avantoja ilman saunaa perustettiin monille uimarannoille. Näistä esimerkkeinä voidaan mainita Seurasaarella oleva uintipaikka, jonka piirissä toimii edelleen avantouintiseura Seurasaaren Uimarit ry. Suomen vanhin avantouintiseura Talviuimarienkerho ry on perustettu Helsingin Ouritsaareen jo vuonna 1924. Tämän uintipaikan yhteydessä

on myös sauna. Suurin osa Suomen avannoista on kuitenkin ollut kuntien, ryhmien tai yksityisten hallinnoimia, eikä mitään virallisia avantouintiseuroja ole ollut.

Vasta 1970- ja -80-luvuilla alkoi syntyä paljon uusia rekisteröityjä talviuintiyhdistyksiä. Tällainen oli myös Tampereelle perustettu Avantouintiseura Norppa ry, joka aloitti toimintansa Lauri Huovilan aloitteesta vuonna 1983. Sen toimipisteenä on alusta alkaen ollut Mäntinrannan uimahuone. Huovila oli kaikella tavoin aktiivinen talviuinnin edistäjä. Hän toimi seuran puheenjohtajana yli 10 vuoden ajan. Hänen ”oikea kätensä” oli kangasalalainen Kauko Reiman, joka on nykyisin Norpan kunniapuheenjohtaja. Kauko on osallistunut lähes kaikkiin Avantouinnin SM-kilpailuihin ja käy edelleen avannossa säännöllisesti.

Onko sinulla pöytälaatikossasi tai tietokoneellasi valokuvia SM-kilpailuista, joihin olet osallistunut? Millaisia ikimuistoisia hetkiä tai hauskoja sattumuksia olet kokenut kilpailuissa? Mikä

Kisailua 1. Avantouinnin SM-kilpailuissa Tampereella (Kauko Reiman)



TALVIUINNIN SM-KILPAILUJEN HISTORIA

on ollut yhdistyksesi paras kisareissu ja miksi?

Lähetä valokuvasi ja tarinasi osoitteeseen:

paivi.palvimaki + talviuintikuvat@suomenlatu.fi

Suomen Latu aktiivinen avantoon sysijä

Useilla Suomen Ladun paikallisilla yhdistyksillä on ollut omat avantonsa latumajojen yhteydessä. Myös keskusjärjestön saunojen yhteydessä Kiilopäällä, Ylläksellä, Vuokatissa, Jeriksellä ja muissakin liikuntapaikoissa on ollut avannot, joissa sekä urheilijat että kuntoilijat ovat rentoutuneet harjoitusten jälkeen ja saunomisen yhteydessä. Talviuinnin aktivoitumiseen Suomen Ladussa vaikutti suuresti se, että keskusjärjestön toimistossa työskenteli innokas avantouimari Heljä-Kaisu Ehanto 1980-luvulla. Hän esiintyi Latu ja Polku -lehden artikkeleissa ja piti harrastustaan näkyvästi esillä. Pian myös monet toimiston työntekijät, toiminnanjohtaja mukaan lukien, liittyivät Talviuimarienkerhoon ja ryhtyivät talviuimareiksi.

Keskustelu avantouinnista Suomen Ladussa vilkastui vuonna 1985, kun Norpan puheenjohtaja Lauri Huovila alkoi selvittää, missä sijaitsevat avantouintiseurat ja millaisia ovat niiden uintipaikat. Hän tutki mahdollisuuksia lajin liittämistä Suomen Uimaliittoon tai Suomen Kuntourheiluliittoon tai oman järjestön perustamista. Lopulta Huovila esitti Suomen Ladulle avantotoiminnan koordinaattorin ja edistäjän tehtävää. Näin syntyi neuvottelujen jälkeen valtakunnallinen avantouintijaosto ja myöhemmin Suomen Ladun Avantouintiklubi, johon pyydettiin rekisteröityjä avantouintiyhdistyksiä liittymään. Avantouintiseura Norppa näytti esimerkkiä ja liittyi Latuun vuonna -88.

Lauri Huovila ei ollut aktiivinen ja kiinnostunut vain talviuinnin koordinoinnista vaan myös tutkimustoiminnasta, kansainvälisestä yhteistoiminnasta, avantojen aukipitojärjestelmistä, uintipaikkojen rekisteröinnistä ja kilpailutoiminnasta.

Alkusysäys kilpailuihin tuli Neuvostoliitosta

Neuvostoliiton avantouimarit olivat aktiivisesti yhteydessä Norpan puuhamiehiin ja kutsuivat ryhmän tutustumaan

Leningradin Mursujen talvitapahtumaan. Siellä Paavalin Linnonituksen suuressa avannossa vuonna 1988 Norpan jäsenet ensi kertaa kisailivat venäläisten kanssa avantouinnissa. He seurasivat mitä hämmästyttävimpiä näytöksiä ja kuulivat seminaareissa esitelmää avantouinnin vaikutuksesta uimareiden terveyteen.

Tästä kaikki alkoi. Lauri Huovila saapui erääseen Suomen Ladun neuvotteluun ja kertoi, että he ovat päättäneet kutsua seuraavana talvena kaikki Suomen talviuimarit suureen avantotapahtumaan Suomensaaren ulkoilualueelle Tampereelle. Siellä olisi myös 25 metrin SM-kilpailut. Tämä tuntui Suomen Ladussakin täysin mahdolliselta, joskin Latu toivoi, että kilpailullisuus ei liikaa korostuisi ja mukana olisi myös uinti ilman ajanottoa. Olihan Ladun toimistopäällikkö Ehanto todennut lehdistölle jo viisi vuotta aikaisemmin, että sopiva aika avannossa olisi 20 sekunnista 2 minuuttiin: ”Se on tottumuskysymys, mutta jokainen selviää 25 metristä.”

Tampereella Norppa kutsui harrastajat avantoon

Ensimmäiset Avantouinnin SM-kilpailut pidettiin talvella 1989 Tampereella Avantouintiseura Norpan toimiessa kutsujana ja järjestäjänä. Kilpailuissa tehtiin 110 uintisuoritusta 25 metrin rintauinnissa. Sen lisäksi avannossa ja jäällä järjestettiin näytöksiä kuten potkukelkkailijan pelastusnäytös, koiravaljakkoajelua ja jopa hyppy liekehtivään avantoon.

Toiset SM-kilpailut toteutettiin samassa paikassa. Osanotajamäärä kasvoi 50 %. Mukaan otettiin kilpasarjojen lisäksi ilman ajanottoa tapahtuva norppauinti ja kastautumissarja kuuttiuinti. Ensimmäisinä vuosina kilpailuiden järjestelyissä ja uimarina oli vahvasti mukana Reijo Oras, joka toimi myös kuuluttajana.

Kolmannet SM-kilpailut pidettiin Kouvolassa. Osanottajia oli jo 200 henkilöä. Näissä kisoissa oli näytöslajina ”avantomaratoni” eli katsottiin kuka voisi olla pisimpään avannossa. Siinä lajissa oli sitten tapahtua onnettomuus. Yksi uimareista kylmettyi siinä määrin, että hänet oli autettava ylös avannosta parinkymmenen minuutin suorituksen päätteeksi. Tämä aiheutti vakavan keskustelun Suomen Ladussa. Järjes-

TALVIUINNIN SM-KILPAILUJEN HISTORIA

tön hallitus ilmoitti, että Latu ei voi tukea hengenvaarallista uintitoimintaa. Niinpä Lauri Huovila kertoi välittömästi, ettei seuraavissa kilpailuissa ole pitkän matkan uintia eikä kestävyyskokeita.

Neljännet SM-kilpailut järjestettiin edelleen Avantouinti-seura Norpan isännöimänä vuonna 1992. Tultiin Tampereen kuulisalle soutuareenalle eli Kaukajärvelle. Osanottajamäärä kasvoi 250:een. Suomen Latu oli ensimmäistä kertaa auttamassa ohjelman järjestämisessä: Kadettikoulun ryhmä esitti pelastamisnäytöksen, haastettiin uusia joukkueita viestikisaan, suoritettiin huimia hyppyjä veteen kuten 100 vuotta aikaisemmin ja suoritettiin hupiuintinäytös teekkarien avustuksella. Haluttiin lisää ”hymyä huuleen”. Tuolloin kilpailtiin 25 metrin yksilölajeissa, mutta sarjoja oli huomattavasti vähemmän kuin nykyisin eli kolme sarjaa sekä naisille että miehille. Toinen laji oli viestiuinti. Säännöt eivät kieltäneet sukeltamista, joten monet käyttivät hyväkseen tuon mahdollisuuden. Niin teki myös Suomen Ladun oma viestijoukkue. ”Siperia opetti” joukkuetta. Seuraavana päi-

vänä porukka esitti, että vaarallisuutensa vuoksi pään kastelu kiellettäisiin seuraavan vuoden kilpailuissa. Näin tapahtui. Ensimmäistä kertaa vahvistettiin säännöt SM-suorituksille, ja ne ovat pääpiirteittäin voimassa edelleen.

Taustaorganisaatio vaihtui ja vahvistui

Norpan pieni ryhmä kääntyi heti Tampereen kilpailun jälkeen Suomen Ladun puoleen ja esitti, että tapahtuman viralliseksi järjestäjäksi tulisi Suomen Latu. Tällöin kaikki järjestelyt, markkinointi ja tiedottaminen toimisivat paremmin ja esimerkiksi Ladun vakuutukset olisivat voimassa kaikissa SM-tapahtumissa. Asiasta tehtiin kirjallinen sopimus, ja SM-oikeudet siirtyivät Suomen Ladulle vuodesta 1993 alkaen. Vastedes Latu myönsi SM-kilpailut hakemusten perusteella ja järjesti paikalle virallisen valvojan, jolla oli mahdollisimman paljon kokemusta avantouinnista ja kilpailujen käytännöistä. Taustalla ryhtyi toimimaan valtakunnallinen avantouintitoimikunta, jonka puheenjohtajana oli Kouvolan Avantouima-reiden Erkki Hult, joka myös toimi useita kertoja kilpailujen

Puheenjohtaja Lauri Huovila avaa ensimmäiset Avantouinnin SM-kilpailut (Kauko Reiman)



TALVIUINNIN SM-KILPAILUJEN HISTORIA

valvojana. Erkin jälkeen toimikunnan puheenjohtajana oli muiden muassa Maria Juhani. Myöhemmin valvojina ovat toimineet mm. Jukka Rantala ja Matti Sirkka. Jukka ja Matti myös kirjoittivat Suomen Ladulle ensimmäisen SM-kilpailuiden järjestämisoppaan.

Seuraavat kilpailut järjestettiin Joensuun Ilosaareissa paikallisen mahtiseururan eli Joensuun Jääkarhujen toimiessa isäntänä. Joensuulaiset kokeilivat uutta järjestelmää, jonka mukaan kaikki uimarit voivat tulla vapaasti jääaltaan reunalle ja ajat otettaisiin jokaiselle erikseen. Vasta jälkikäteen uimarit ryhmitettäisiin omiin sarjoihinsa. Kyllä näinkin tulokset saatiin, mutta avantouimarit toivoivat kunnon kisoja ja uinteja sarjoittain.

Pieniä muutoksia tehtiin sääntöihin seuraaviin kilpailuihin eli Keuruun SM-tapahtumaan, mutta ei esimerkiksi täsmällistä aikataulua kilpailijoita varten ja sarjojen määrä pidettiin samana. Erityisesti odottelusta avannon reunalla saatiin negatiivista palautetta.

Keuruun kilpailujen jälkeen alkoi todellinen kehittämistyö: suunniteltiin tarkat aikataulut kaikille uimareille, uimareiden liikkuminen kisa-alueella selvitetiin etukäteen ja annettiin tarkat ohjeet avantouintiryhmille. Niinpä Suomen Ladun Pakkaspäivillä Ikaalisten Kylpylässä vuonna -95 kaikki toimi paremmin kuin aikaisemmissa kisoissa: Yli 420 uimaria osallistui rehtiin tapahtumaan ja kaikilla oli hauskaa. Samanaikaisesti oli kyselyjen perusteella ja erityisesti Lauri Huovilan toivomuksen mukaisesti päätetty monipuolistaa ohjelmaa alueella. Kisa-alueella oli Valtakunnallinen laturetki, Omituiset Olympialaiset, Potkukelkkailun SM-kilpailut, Lumenveiston SM-kilpailut sekä ensimmäiset Jäänveiston SM-kilpailut, johon käytettiin avannosta nostettuja jäitä. Pakkaspäivien avaajana toimi valtion liikuntaneuvoston puheenjohtaja Harri Holkeri. Pakkaspäivät -nimityksellä kilpailuja käytiin vielä joidenkin vuosien ajan, mutta sitten havaittiin, että Avantouinnin SM-kilpailuissa on niin paljon itsessään tekemistä, että muita lajeja on turha sotkea mukaan.

Väkimäärä kasvoi kovaa vauhtia

Tuhannen osanottajan määrä ylitettiin ensimmäistä kertaa Suomen Ladun 50-vuotisjuhlavuotena 1998 Vierumäellä, joka tarjosi hyvän uimapaikan lisäksi erinomaiset majoitus- ja ravintolapalvelut. Varkaudessa saavutettiin korkea osallistujamäärä, 1429 uimaria. Varkaus on mainittava myös muusta kahdesta syystä. Vaatteiden vaihto ja saunat sijaitsivat yli kolmensadan metrin päässä avannosta, jonne oli järjestettävä kilpailijoiden kuljetus pikku busseilla. Uimaribussit kulkivat sekunnilleen 7,5 minuutin välein. Toinen merkittävä asia oli se, että uimapaikka oli pienellä lammella, jonka keskelle avanto rakennettiin. Ongelmia ei ollut kuljetuksissa mutta kylläkin lammen jään kestämisessä. Tietysti jää alkoi kesken kisojen painua, ja vesi nousi jään päälle. Kuitenkin kisat onnistuivat erinomaisesti.

Varkauden kilpailut antoivat vahvan pohjan SM-kilpailujen järjestämiselle. Sitä sitten vahvistettiin monissa koulutustilaisuuksissa ja neuvotteluissa. Tärkeä osuus on ollut avantointitoimikunnalla ja kilpailuiden valvojilla, joista suurimman työn on tehnyt Jukka Rantala. Osanottajamäärät kilpailuissa ovat olleet keskimäärin 1000 henkeä, joiden lisäksi tapahtumissa on ollut keskimäärin 500 seuraajaa ja kannustajaa.

Mielenkiintoisia asioita vuosien varrelta

- Ulkomaalaisten osallistujien kisailu suomalaisten rinnalla. Jo Tampereen Kaukajärvellä vuonna -92 väkeä oli Venäjältä, Virossa ja Ruotsista.
- Erilaiset terveystarkastukset ja kyselyt tutkimuksia varten, muiden muassa verenpaineen ja sydäntykyriksen mittaukset.
- Kekseliäisyys ja hauskuus pipomuodissa ja huutosakkien varusteissa.
- Luentotilaisuuksissa ja kyselytunneilla on kuultu sekä Suomen että maailman parhaita asiantuntijoita. Alkuaikoina suosituin luennoitsija oli dosentti Pirkko Huttunen Oulusta.
- Uintisarjojen määrän kasvaminen vuosittain. Alkuvaiheessa ikäsarjoja oli kolme naisille sekä miehille, ny-

Puheenjohtaja Lauri Huovila avaa ensimmäiset Avantouinnin SM-kilpailut (Kauko Reiman)



Avantokaste norpille (Kauko Reiman)



Kisailua 1. Avantouinnin SM-kilpailuissa Tampereella (Kauko Reiman)

TALVIUINNIN SM-KILPAILUJEN HISTORIA

kyisin niitä on yksitoista molemmille. Myös lajeja on tullut lisää: vapaauinti ja 50 metrin kilpailut molempiin uintityyleihin.

- Lähtölaitureiden, avantojen aukkipidon, välineiden ja ajanoton kehittyminen. Suomen Ladun ”avantopaketti” SM-kilpailujen järjestäjälle sisältää keskeiset kilpailuihin tarvittavat välineet.
- Avantouinnista ja SM-kilpailuiden säännöistä on videot sekä koulutusmateriaalit järjestäjien ja osallistujien käyttöön.
- Laurin Malja on jaettu vuodesta 1998 alkaen parhaalle avantouintiseuralle. Pistelaskusääntöjä on muutaman kerran jouduttu muokkaamaan.
- SM-kilpailuihin on osallistunut kaikenikäisiä uimareita. Isän sylissä kastautunut 2-vuotias on ollut nuorin. Kuutisarjassa on uinut 4-5 -vuotiaita. Vanhin avantoveturaani on ollut savonrantalainen **Erkki Makkonen**, joka on osallistunut vielä yli 90-vuotiaana kilpailusarjaan.
- Vuonna 2017 Tanhuvaaran SM-tapahtumassa kilpailujen nimi muuttui Talviuinnin SM-kilpailuiksi.

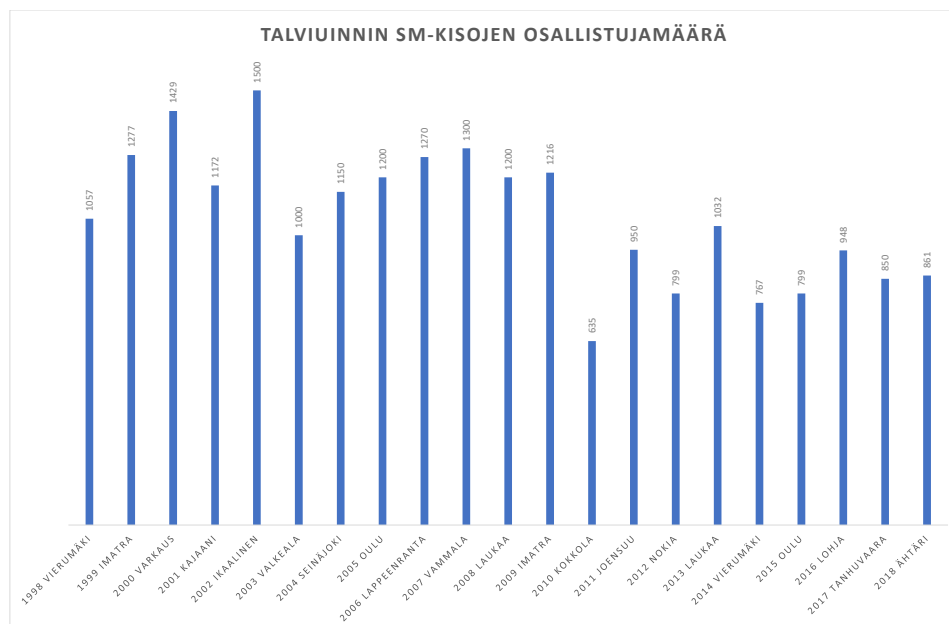
MM-kilpailut alkoivat vuoden 2000 kunniaksi Helsingissä

Oma historiansa on tietysti Avantouinnin MM-kilpailuilla, jotka järjestettiin ensimmäistä kertaa vuonna 2000 Helsingin soutustadionilla. Paikka oli komea ja erinomainen

katselijoille, jotka täyttivät suuren katsomon kahden päivän ajan. Sitä vastoin kisailijoille täälläkin jouduttiin järjestämään runsaasti kuljetuksia. Osanottajia oli 19 maasta yhteensä 1400 uimaria. Eniten hauskuutta ja mielenkiintoa herätti ensimmäistä kertaa lajina ollut ryhmäuintinäytös, jossa tärkeitä tekijöitä olivat koreografia, musiikki ja taito. Tämän sarjan voitti Ylen joukkue Suomesta hienolla esityksellään. MM-tapahtuma sai paljon myönteistä julkisuutta sekä tiedotusvälineissä että kaupungin hallinnossa. Näiden kilpailujen ansioksi on luettava mm. se, että Helsingin avantojen määrä kaksinkertaistui heti vuosituhannen alussa.

Kaikkiaan Avantouinnin/Talviuinnin SM-kilpailut ovat vuodesta toiseen saaneet innokkaita osanottajia kautta Suomen. On ollut tärkeää tavata muita avantouimareita, tutustua uusien paikkakuntien olosuhteisiin ja kehittää samalla omaa talviuintitoimintaa. On kilpailtu rehdisti mutta kovaa. On kannustettu omia kilpailijoita mutta myös arvostettu naapurijoukkueita. Kisahenki on kasvanut katsomoissa ja altaalla, kun on etsitty hyviä uusia ideoita. Todellista AVANTOON-henkeä!

Tuomo Jantunen, liikuntaneuvos,
Suomen Ladun toiminnanjohtaja 1977-2007





Talviuinnin EM-kilpailut
Peurunka 1.-3.3.2019

ENSIMMÄISET TALVIUINNIN EM-KILPAILUT

Laukaan Peurungassa 1.-3.3.2019

Kilpasarjat

Kilpasarjat naisille ja miehille ikäsarjojen mukaan

- 25m rintauinti ja vapaauinti
- 50m rintauinti ja vapaauinti

Lisäksi sekajoukkueille

- 4 x 25m rintauintiviesti
- 4 x 25m vapaauintiviesti

Kilpasarjoissa jaetaan Euroopan mestaruusmitalit sarjojen kolmelle parhaalle aikojen mukaan.

Ilmoittautuminen avautuu 15.10.2018 mennessä.

Muita majoitusvaihtoehtoja Laukaassa

- Varjola
- Hotelli Vuolake

Lisätietoja tapahtumasta
peurunka.fi/talviuinninem
suomenlatu.fi

**TIEDOTAMME
LISÄÄ
TAPAHTUMASTA
MYÖHEMMIN**



Juhlagaala lauantaina 2.3.

Gaalalippu 59€/hlö, sis. alkumaljan, juhlanan bufeen sekä illan esiintyjän.

Majoitu Peurungassa!

Peurungasta löydät erilaisia majoitusvaihtoehtoja
- valitse sopivin.

Varaa majoitus pian
myyntipalvelustamme
puh. 020 751 6300 tai
peurunka@peurunka.fi



Hulluna tekemistä!

Meiltä löytyy teemakylpylä, erilaisia aktiviteetteja, viihdeiltoja ja paljon muuta!

Katso lisää
peurunka.fi



PEURUNKA.FI
PEURUNGANTIE 85, LAUKAA



LÄHELLÄ
Vain 25 min. Jyväskylästä!

Peurunka