

# Melaset 2/25

Tervetuloa Helsingin Kanoottiklubin sääntömääräiseen syyskokoukseen 26.11 klo 18 Helsingin Melontakeskukselle Rajasaarenpengeri 8 00250 Helsinki.

Kokouksessa käsitellään

1. Toiminta ja taloussuunnitelma, sekä maksuohjesääntö ajalle 1.11.2025-31.10.2026
2. Vahvistetaan muut tarpeelliset toimintasäännöt.
3. Yhdistyksen puheenjohtajan ja neljän johtokunnan jäsenen valinta.
4. Kahden toiminnantarkastajan ja näiden varahenkilöiden valinta.

Tervetuloa kokoukseen! Ilmoittaudu ennakkoon 25.11 mennessä osoitteeseen [toimisto@helsinginkanoottiklubi.fi](mailto:toimisto@helsinginkanoottiklubi.fi)

**Julkaisija:**

Helsingin Kanoottiklubi Ry

**Toimisto:**

Helsingin Melontakeskus

Rajasaarenpenger 8 00250 Helsinki

Puh:0500503677

[toimisto@helsinginkanoottiklubi.fi](mailto:toimisto@helsinginkanoottiklubi.fi)

**Toimittaja:**

Johtokunta/jäsenet

**Jakelu:**

Digiversio seuran nettisivut

**Tässä lehdessä:****Kansi****1. Sisällys****2-3. HKK 100v retki****4-5. HKK 100v muistelmia****6-7. Muistokirjoitukset****8. Retkiruuan kuivaus****9. Tulevia tapahtumia**

## ***Helsingin Kanoottiklubi 100-vuotias***

Seuralla tuli 100-vuotta mittariin ja sitä juhlistettiin järjestämällä teemaan sopivaa ohjelmaa niin jäsenille, kuin myös yhteistyökumppaneille. Lehdessä palataan vielä vuoden tunnelmiin muistelmien muodossa.

### **Helsingin Kanoottiklubin 100-vuotisjuhlaretki Puumalaan Saimaa Geoparkiin**

#### **Heinäkuu 2025**

Helsingin Kanoottiklubin täyttäessä 100 vuotta järjestimme seuran juhlaretken Puumalan Lintusaloon, Saimaan Geoparkin maisemiin.

Retki suuntasi tällä kertaa sisävesille, jolloin luonnon olosuhteet olivat meriolosuhteita helpommat. Retki kesti oli useamman päivän, ja sovittiin seuran melojille, joilla on kokemusta HKK:n keskiviikko- ja päiväretkiltä. Retkellä melottiin enimmäkseen tasaista järvenselkää, eikä reitille ollut suunniteltu koskiosuuksia.

Puumalan Lintusalon saaren molemmilta puolilta reitille osui myös hitaasti etelään päin suuntaavia Saimaan osuuksia.

Retkemme alkoi 4. heinäkuuta HKK:n vajalta, jossa pakattiin retkeläisten autoihin kajakit ja varusteet. Eniten painavat kajakit nostettiin seuran traileriin ja matka alkoi kohti Mikkelin Kenkäveroa.

Kenkävero on Mikkelin entinen pappila, joka on kunnostettu ravintola- ja matkailukohteeksi, ja siellä pidimme lounastauon nauttien ravintolan maukaista tarjoiluista.

Lounastauon jälkeen jatkoimme ajomatkaa Anttolaan ja Puumalaan päin, kauhistellen myrskytuulten rieppottamia suuria puita ja miettien

millaista vesillä tulisi olemaan seuraavana aamuna.

Seuraava pysähdyspaikkamme oli Puumalan keskustassa, jossa poikkesimme ruokaostoksilla

Olimme varanneet Puumalan Lintusalossa toimivalta Nestorinrannalta majoitukset ryhmällemme.

Nestorinranta on Riitta ja Matti Viialaisen matkailuyritys Lintusalon saarella. Yrityksen nimi saattaa tuntua tutulta eikä ihme, sillä tähän on juuri se paikka, jossa eräs yksin asunut Nestori Reponen asui pienessä torpassaan Saimaan saarella ja soitti viuluaan rannalla... ja se norppa tuli kivelle kuuntelemaan!

Nestori oli kertonut tarinan Savonlinnalaiselle toimittaja Veikko Kilkille, jonka ajatuskulku johti kirjeen kirjoittamiseen eräälle lauluntekijälle, aiheena ”olisiko tässä laulun aihetta?”

Kirjeen vastaanottaja oli kuitenkin suuttunut ”kaikki p...leen amatöörit minulle laulun aiheita lähettelee!” ja rypistänyt kirjeen, heittäen sen takkaan, jossa ei ollut sillä hetkellä tulta, ja lähti kiukuspäissään kaupungille kävelemään. Hän palasi kuitenkin puolen tunnin kuluttua toivoen, ettei puoliso olisi sytyttänyt tulta takkaan, miettien, että mikä se juttu oli??

Ja kukas tämä laulun tekijä siis oli?

No Junnuhan se, ja niihin aikoihin Saimaalla oli enää n. 100 – 150 kiehkuraishyljettä, eli Saimaannorppaa.

Junnu otti osaa Syksyn Säveleen, mutta laulu ei kilpailussa menestynyt – tästä huolimatta norpan pelastuminen sukupuutolta alkoi juuri tämän laulun ansiosta. Nyt norppia on yli 400 yksilöä.

Myrskytuuli laantui seuraavaan aamuun mennessä, ja ryhmämme viimeisinkin pääsi mökkitielleen kaatuneen puun takaa liittymään joukkoomme.

Ajoimme Nestorinrannan rantaan ja nostelimme kajakit vesille, suunnaten ensin Lintusalon pohjoispuolella sijaitsevaan Rokansaareen. Rokansaareessa on pieniä lampia, jonne normaalisti pääsee meloen pientä jokea pitkin. Tänä kesänä Saimaan vedenpinta oli kuitenkin niin alhaalla, että sisälammille ei päässyt. Jatkoimme Rokansaaren leirintäalueelle ja pystyttelimme leirimme upean hiekkarannan läheisyyteen.

Pidimme ruokailuhetken ja suuntasimme iltamelonnan Puumalan alueen toisen kuuluisuuden, Jalmari Liehtalan kotitalalle.

Jallu asui yksin koko ikänsä kotitalallaan, viljellen pientä palstaansa ja pitäen lampaista. Vastakkaista sukupuolta torpalla ei kovin usein nähty, ehkä Jallun peseytymättömyys oli yksi syistä... mene ja tiedä.

Palasimme meloen takaisin leirillemme Rokansaareen ja pääsimme saunomaan – oli muuten ensimmäinen kerta, kun saunan lauteiden alla näimme tumman värisen käärmeen luikertelemassa. Saunan vieressä oli pienehkö lampi, jossa niitä rantakäärmeitä ja mustia kytä kuulemma uiskentelee lisääkin.

Seuraavana aamuna purimme leirin ja jatkoimme ennalta suunniteltua reittiämme etelään, kohti Ruuhonsaarta.

Reitin puolivälissä pysähdyimme suojaisaan lahdenpukamaan lounastauolle.

Ruuhonsaari sijaitsee Lintusalon kaakkoispuolella ja on yksi Saimaa Geoparkin suosituimmista veneilijöiden satamista. Saari muodostuu hevosenkengän muotoisesta suojasatamasta, ja nytkin satamaan oli ajanut useita matkaveneitä.

Kiskoimme kajakit ylös hiekkarannalle ja valitsimme telttapaikat ja riippumattojen ripustuspuut.

Rannalla olevalla katetulla tulipaikalla olikin sen jälkeen hyvä pitää iltaruokailuhetki ja kävellä tutkimaan saarta tarkemmin.

Ruuhonsaaren satamassa oli myös mahdollista saunoa. Saunarakennus on tehty erittäin jyvistä kelorungoista, ja niillä oli erikoinen historiakin – oli tarkoitus rakentaa pohjoissuomeen hirsihuvila, mutta puut eivät sinne koskaan tietänsä löytäneet, joten saunahan niistä sitten tehtiin.

Saunan makoisat löylyt pehmittivät pitkähkön melonnan kipeyttämät lihakset ja päästiin yöpuulle.

Seuraavana aamuna pakkasimme kajakit ja totesimme, että Saimaan veden pinta on niin alhaalla, ettei normaalioreittiä yli hiekkasärkän päässyt meloen – no pientä kantamista ja matka jatkui länteen, kohti Lintusalon Nestorinrantaa.

Tämä osuus retkestä olikin tuulisempi, johtuen avoimesta järvenselästä. Sivutuuli painoi vasemmalta, mutta lopulta pääsimme reitin pohjoiselle osuudelle ja saavuimme takaisin Nestorinrantaan.

Nostelimme kajakit autoihin ja siirryimme retken debriefing-osuuteen Nestorin Lettubaariin.

Paluumatka Helsinkiin alkoi, ja saavuttuamme HKK:n vajalle purimme kajakit ja muut varusteet omille paikoilleen ja veimme trailerin seuran varastoon.

## Poimintoja HKK:n 100- vuotistaipaleelta

14.8. 1925 Hufvudstadsbladet kirjoitti: Viime sunnuntaina 9.8. oli joukko melonnanharrastajia kokoontunut Topeliuksenkadun kansakouluun, jossa perustettiin Helsingfors Kanotklubb niminen yhdistys. Puheenjohtajaksi valittiin Pontus Hellner. Seuraan kuului 9 jäsentä. . Tähän asti ei Suomessa ole ollut mitään kanoottiyhdistystä. Helsingfors Kanotklubb tulee toiminnassaan huomioimaan sekä melonnan että purjekanoottiturheilun. Tarkempia tietoja saa sihteeriltä Herra John Söderholmilta, Sanduddsgatan 6.

Perustavasta kokouksessa voidaan todeta, että siinä käytiin nykytermein arvokeskustelu, kun neiti Berg halusi tietää, onko perustettava yhdistys tarkoitettu vain melontataitureille vai olisiko siinä tilaa tavallisillekin ihmisille. Hän ehdotti, että seuran tulisi järjestää myös retkiä, joille hitaammat ja vähemmän taitavat jäsenet voisivat osallistua. Puheenjohtaja Hellner totesi, että seuran laajentamiseksi pitäisi järjestää retkiä, mutta kelpoisuuden osoittamiseksi tulisi järjestää myös kilpailutoimintaa.

3.11. 1925 Hufvudstadsbladet kirjoitti, että HKK oli pitänyt ensimmäisen syyskokouksensa ja kerho oli saanut toimintapaikan Hummelgrundenilta. Tilaisuudessa valittiin myös tilintarkastajat. Jäseniä oli tuolloin 25.

15.7. 1926 pidettiin tupaantuliaiset Humalluodolla. Jäseniä oli 40. Vajassa oli paikkoja 48 kanootille, sen mitat olivat 12\*6 metriä. Moni arveli, että hallitus oli ollut perin tuhmaavainen rakennushankkeessaan.

1928 jäseniä oli 115 joista naisia 30. Vajaa laajennettiin jälleen 12 metrillä.

1932 HKK:n aloitteesta perustettiin Suomen Kanoottiliitto. Puheenjohtajamme Leo Backman toimi pitkään kanoottiliiton puheenjohtajana ja hän toimi myös olympiakomitean jäsenenä.

Kansainvälisessä kanoottiliitossa hän oli toinen varapuheenjohtaja.

30 luku oli myös retkeilyn aikaa. Retkistä mainitaan Helsinki - Tallinna retket. Yhtenä osallistumisen pääsyvaatimuksena meloa 200 metriä seisten. Tuliaisina tuotiin kuulemma kieltolain aikaan ei-sallittuja nesteitä. Myös sisävesiretkeilyä harrastettiin, esimerkiksi Iisalmi – Hämeenlinna – Lahti. Klubi järjesti melontakursseja vasta-alkajille. Purjekanoottitit pitivät seglarmeetingejä, joissa käsiteltiin mm. meriteiden sääntöjä. Myös kilpa-areenoilla menestyttiin.

HKK oli tuolloin ainoa seura, joka huolehti käytännössä ulkomaalaisista, jotka tulivat Suomeen melomaan. Teimme mm. yhteistyötä höyrylaiva yhtiöiden kanssa. 1938 seurassa oli n. 500 jäsentä ja vajaa päätettiin laajentaa jälleen.

30- luvun lopulla oli vilkasta kilpamelonnassa ja tämä olisi tiennyt hyvää olympialaisia ajatellen, jotka ajateltiin pitää alun perin 1940, mutta sota esti sen. 1943 John ja Bruno Bergman olivat lähes voittamattomat. 1945 oli jälleen hyvä vuosi kiitos John Bergmanin , Nisse Grönholmin , Harry Åkerfeldtin ja Ragnar Löfaminin.

Ensimmäinen retki sotien jälkeen oli 1949 Helsinki-Porvoo- Pellinki- Onas ja takaisin. Retki kesti 8 päivää.

Sotien seurauksena jäsenmäärä oli pienentynyt. Tiedetään, että 1955 jäseniä oli 283.

Purjekanoottiharrastus oli kärsinyt pahiten. Monet klubin jäsenet olivat mukana 1952 olympialaisten järjestelyissä. Silloisella puheenjohtajalla Erik Gummeruksella oli melkoinen työ värvätä yli puolet jäsenistä näihin talkoisiin. Olimme Olympialaisissa ulkomaisten joukkueiden kaluston majoituspaikka ja harjoituskeskus ja lisäksi vastasimme ratojen mittauksista ja ajanotosta.

50-luvulla lopulla päätettiin suunnata pääpaino juniorityöhön. Vuosittain järjestettiin ruotsinkieliselle nuorisolle melontakursseja.

Toiminta tuotti tulosta ja kilpailutoimintakin vilkastui. 1961 tiedetään, että harjoittelemassa käytiin 19.2. lähtien aina silloin tällöin, kuitenkin viikoittain ja vapusta lähtien säännöllisesti. 60-luvulla oli iso joukko kilpailijoita 9 miestä ja 4 naista.

60-luvulla oli myös paljon juhlia ja muutenkin kerholla käytiin kuka melomassa, kuka hoitamassa kanoottiaan, kuka huoltamassa venettään. Myös pingis kuului ohjelmaan. Yhdessä olo oli yhtä tärkeää kuin melonta.

70-luvulla jatkui veneiden talvitelakointi, jolla kerättiin varoja seuralle. Tosin tiedetään, että osa melojista oli vihaisia, kun kanootti muutti talveksi paikkaa ja hyllyt purettiin syksyllä ja kiinnitettiin uudelleen keväällä, moinen vain veneiden takia.

80-luvulla kurssitoiminta oli vilkasta ja samoin retkeily. Seuran jäsenmäärä kasvoi koko ajan. Safarit tulivat mukaan kuvaan. Kurssit olivat 4 päiväisiä +viikonloppuretki. Kursseilla käytiin toisena päivänä Mustasaassa, kolmantena Pihlajasaassa, neljäntenä Käärmeluodolla ja vielä kirsikkana kakussa sunnuntaina Suomenlinnassa. 80-luvulla kilpailutoiminta oli hyvässä vauhdissa. Seura järjesti mm. SM-kisoja Solvallassa, Maratonin PM-kisat kotivesillämme ja pooloturnauksen Tapiolan altaassa.

90-luvun alussa meillä oli vielä vahva edustus kilpa-areenoilla ja runsaasti kisamenestystä.

90-luvun alussa myös dragonmelonta rantautui suomeen ja mm. Pohjalainen kirjoitti näin meistä näin: Lohikäärmeveneet ovat pitkästä aikaa hyvä urheilu-uutinen Suomessa. Kerrankin on niin päin, että yhteiskunnan varoja ei syydetä urheilulle vaan käy päinvastoin, eli urheilu kerää rahaa hyväntekeväisyyteen.

90-luvulla rakennettiin myös nykyinen Melontakeskus. Sen rakentamisessa tehtiin runsaasti talkootyötä ja sen velkojen maksaminen oli pitkän ajan projekti.

2000-luvun alussa järjestettiin avantouinnin MM-kisat yhdessä sisarseuramme HKK - talviuimareiden kanssa. Dragontoiminta jatkui vilkkaana. Melonta keskittyi vahvasti päiväretkiin. 2000-luvun alussa seuramme määritteli arvonsa ensimmäisenä urheiluseurana.

Arvoista nostaisin tänä päivänä esiin kaksi perinteisyyden ja edelläkävijyyden. Perinteisyyden yhtenä kulttuurihistorianmerkkinä on pursiseuralippu. Samoin perintönä on meitä ennen meloneiden työ ja tämä paikka. Tärkeänä näen myös perinteen siirtämisen tuleville polville.

Edelläkävijyyden alle tulisi paljon tekstiä, kun mietimme mitä olemme tehneet ensimmäisenä melontaseurana sen lisäksi, että olimme se ensimmäinen seura. Ohessa luettelona muutamia, sillä en usko, että edes tiedän kaikkea.

Ensimmäisenä melontaseurana HKK on alkanut järjestämään alkeiskursseja, tehnyt melontasafareita ja yrityskursseja, ottanut turvaveneen käyttöön melontakursseilla, koonnut turvallisuusasiakirjan, luonut jäsenkoulutusjärjestelmän (puhuttiin melojapassista), alkanut käyttämään melontaergometriä harjoittelussa, ottanut Wing-lusikkamelat käyttöön, tuonut dragonmelonnan Suomeen, kehittänyt yhtiömuotoisen toimintatavan, järjestänyt avantouinnin MM-kilpailut, määrittänyt arvot seuralle, vienyt kilpajuniorit etelään leirille, tehnyt hyväntekeväisyystyötä, palkannut päätoimisia työntekijöitä ja kehittänyt sähköisen vajakirjan.

2010- ja 2020-vuosina kilpamelonta hiipui meillä ja hiipuminen on näkynyt myös muualla Suomessa.. Retkimelonta pienessä mittakaavassa ja melonnasta saatavat elämykset ovat nousseet trendeiksi. SUP-laudat tulivat mukaan melontaan. Melonnan jäsenmäärät ovat kääntyneet laskuun ja melontaa harrastetaan paljolti seurojen ulkopuolella erilaisista vuokraamoista käsin.

## **Muistokirjoitus**

Risto Fagerholm 1956-2025

### **Meloja ja yrittäjä meren äärellä**

Meloja ja melontayrityksen toimitusjohtaja Risto Fagerholm kuoli syöpäsairauteen 8. elokuuta Helsingissä. Hän oli 69-vuotias, syntynyt 30 heinäkuuta 1956 Helsingissä.

Risto opiskeli Liikemiesten kauppapöydässä valmistuen yo-merkonomiksi. Siitä hän jatkoi valtiotieteitä lukemaan, mutta opinnot tulivat lopputyötä vaille valmiiksi, kun melonta ja työelämä kutsui.

Suoritettuaan armeijan Santahaminassa vuonna 1980 Risto Fagerholm perusti oman tilitoimiston, mutta siinä rinnalla hänelle oli tärkeää melontaurheilun ja -harrastuksen edistäminen vapaaehtoistyössä ja valmentajana sekä kilpailijana ja myöhemmin yrittäjänä.

Helsingin Kanoottiklubista (HKK) tuli hänelle oma järjestö, jonka toiminnassa hän oli mukana kaikkiaan 50 vuotta. Alussa Risto osallistui maraton – melontoihin kilpaillen yksin ja sitten myöhemmin poikansa Willen kanssa. Hänet valittiin 1980-luvulla melonnan saralla vuoden valmentajaksi sekä Suomen Kanoottiliiton puheenjohtajaksi.

Risto Fagerholm toimi seuran vetäjänä ja vaikutti valtakunnallisesti Suomen Kanoottiliitossa melonnan useisiin alalajeihin - tärkeänä retkimelonta, jonka eteen hän työskenteli lukuisilla eri tavoilla: lasten ja nuorten melontakoulutukseen, retkeilyn edistämiseen Suomi meloo -tapahtumissa, välineistön kehittämiseen, kanoottien vuokraamotoiminnan toteuttamiseen sekä melonnan markkinointiin. Voidaan sanoa, että Risto Fagerholm omalla panoksellaan nosti merkittävästi melontaretkeilyn arvostusta ja suosiota Suomessa erityisesti 1980-90 -luvulla.

Risto Fagerholmin innovointia edusti uusia harrastajia tuoneet dragon-melonnat, joiden tuhannet osanottajat muistelevat hauskoja ja välillä koviakin ”yritysluikuntamelontoja” pääkaupunkiseudun vesillä.

2000-luvulle tultaessa Helsingissä oli vain muutama avantouintipaikka. Avantouinnin kasvu alkoi, kun HKK:n ja Risto Fagerholmin johdolla järjestettiin ensimmäiset Talviuinnin MM-kilpailut Soutustadionin eteen tehdyssä avannossa. Osanottajia saapui 19 eri maasta yhteensä 1400 henkeä. Suuri innostus valtasi tuolloin avantouimarit ja laajan seuraajien myötä koko Suomen ja maailman. Nykyisin Helsingin alueella on reilut 20 avantoa harrastajien käytössä. Myös HKK:n yhteyteen perustettiin HKK-talviuimarit ry -seura ja rantaan mallikelpoinen uintipaikka.

On lisäksi nostettava esille retkiluistelun alkuvaiheet Suomessa 2000-luvun alussa. Silloin HKK:n rannassa koulutettiin retkiluistelijoina ja harjoiteltiin tärkeää osaa tuosta lajista eli kuinka avannosta selviydytään, jos sinne on pulahdettu retkiluistimet jalassa.

Helsingin Melontakeskus perustettiin vastapäätä Helsingin Rajasaarta 1993 HKK:n aloitteesta ja Risto Fagerholm oli mukana alusta alkaen toimien yrityksen toimitusjohtajana kuolemaansa saakka. Hän oli vielä muutamia viikkoja aikaisemmin ohjaamassa melojia melontalaiturilla seisten oikeaan melontatekniikan käyttöön.

Risto oli melontakuntoilun ohessa myös innokas kuntoliikunnan harrastaja läpi vuoden. Hänet nähtiin Paloheinän laduilla marraskuusta toukokuuhun ja kilometrejä kertyi joka talvi reilut 1000 km.

Muut harrastukset olivat nuoruudessa ja uudelleen veteraaneissa jääkiekko, mökillä rakentaminen ja kalastus.

Tuomo Jantunen, Melonnan retkikaveri

## **Muistoja Ristosta - urheilija, valmentaja, heittäytyjä**

Monet nykyiset hääkarit muistavat Riston lämpimästi seuran puuhamiehenä ja organisoijana. Minulle Risto oli ennen kaikkea valmentaja ja henkilö, joka toi minut melonnan ja kilpaurheilun pariin. Näiden kautta yhteisiä seikkailuja ja tekemisiä kertyikin viidellä vuosikymmenellä.

Riston työ suomalaisen melonnan, seuran, kilpailutoiminnan ja nuorten hyväksi jatkui vuosikymmeniä ja hänen ansionsa ovat kiistattomia. HKK:llä aikanaan suurseura sekä rata- että maratonmelonnassa ja menestys oli pitkälti Riston rakentama. Yritän tässä muistella Ristoa ja kilpamelonnan henkeä niinkuin sain itse 80-90-luvuilla kokea. Riston valmennusura huipentui vuosina 89-90, jolloin voitimme nuorten SM-kisoissa käytännössä kaikki voitettavissa olevat mestaruudet ja myös aikuisten sarjoissa tuli menestystä pohjoismaiselle tasolle asti. Oli upea olla osa tuota joukkuetta, jonka jäsenistä monet ovat säilyneet tuttuina ja ystävinä näihin päiviin asti. Tuo jakso ja Riston panos myös minun hyväkseni leimaavat edelleen elämäni.

Olen monesti jälkeenpäin ihmetellyt Riston antaumusta melonnalle ja nuorisovalmennukselle. Risto halusi toki itsekkin treenata, mutta vuosia ja vuosikymmeniä jatkunut päivittäinen harjoitusten vetäminen isolle porukalle ilman korvausta on jotain, johon kovin moni ei pysty, eikä ole valmis. Risto teki samaan aikaan töitä omassa firmassaan, mutta seuratoiminnalle ja kisajoukkueelle oli aina aikaa. Vapaita hetkiä riitti aina myös henkilökohtaisiin sparrauksiin, keskusteluihin ja juttutuokioihin.

Varsinaisten treenien ja kotimaan kisojen lisäksi teimme lukuisia kisamatkoja muihin pohjoismaihin ja juuri avautuneeseen Baltiaan. Kävimme parhaimmillaan yli kolmen viikon leireillä Portugalissa ja Tanskassa. Risto järjesti leirit pääosin itse ja rakensi laajan verkoston eurooppalaisista melontaihmisistä. Myöhemmässä vaiheessa muun joukkueen jo lopetettua tai siirryttyä muihin seuroihin olimme näillä reissuilla usein kahdestaan tai kolmisin

Kaarinankin ollessa mukana. Struerista, Maribosta, Algarvesta, Mértolasta, Gudenåsta, Katrineholmista, Riikasta ja monista muista paikoista kertyneet muistot elävät mielessäni. Valmennuksen lisäksi Risto mahdollisti monen suomalaisen melojan harrastamista tuomalla itse maahan parhaita mahdollisia välineitä. Tästä minulla on muistona Suomen ensimmäinen hiilikuitukajakki.

Riston valmennusotteeseen liittyi olennaisesti monipuolisuus. Lajiharjoittelun lisäksi toimintaan kuului monenlainen hulluttelu. Kesäisin treenien päätteeksi Rajasaaren ulkopuolella usein surffattiin aalloissa siihen asti, että kajakit konkreettisesti upposivat. Vesibusseja peesattiin mahdollisimman lähellä, kilpakajakeissa seistiin ja pooloilla hypittiin hyppytornista. Oli myös täysin selvää, että mahdollisimman monet opettelevat melomaan myös kanadalaista ja osallistuvat kisoihin siinäkin lajissa. Kaikki tämä oli hurjan hauskaa, mutta toi myös mahtavan varmuuden kajakin käsittelyssä ja loi monipuolisen liikunnallisen pohjan, joka on kestänyt vuosikymmeniä. Leireillä tapana oli kujeilla kavereille ja heittäytyä täysillä erilaisiin aktiviteetteihin.

Harjoituksiin kuuluivat talvella koripallo ja sähkö sekä leireillä ennen iltatreenejä pelatut futisottelut. Melojien kesken sääntöjä ei juuri ollut ja voimaakin käytettiin joskus runsaasti, mutta hauskaa oli ja lämmin tuli varmasti. Tässäkin oli ilon ja kunnon kohotuksen lisäksi selkeä lajilyhyty. Ratamelonnan pitkällä matkoilla kaarretaisteluissa ei saa pelätä osumia.

Urheilijana ja valmentajana Risto ei koskaan korostanut itseään tai historiaa, vaan keskittyi kulloisenkin joukkueen tulevan menestyksen rakentamiseen unohtamatta koskaan muuta seuratoimintaa. Pidän suurena rikkautena seurakulttuuria, jossa kaikenlaiset hienon lajin harrastamismuodot ovat yhtä arvokkaita ja tukevat toisiaan. Tällainen on Riston rakentama "minun HKK:ni", jonka toivon jatkuvan seuraavakin sata vuotta. Olen Ristolle ikuisesti kiitollinen elämäni saamasta urheilullisesta pohjasta sekä lukuisista kokemuksista ja yhteisistä hetkistä.

Otso Ikonen

## Melontaretkiruokaa kuivaamalla.

Maukas, ravitseva ja riittävä ruoka auttaa jaksamaan melontaretkellä. Mitä pitempi retki, sen tärkeämpää on hyvä ravitseminen ja ruokahuolto. Kajakin ja kanootin säilytystilat ovat pienet, joten kuivattamalla ruokaa saa tilaa muille tarvikkeille. Vettä toki kuluu vähän enemmän sitten ruoan valmistuksessa.

Ruoan kuivaamisessa ruoasta poistetaan kosteus. Kuivassa ruoassa mikrobit eivät kasva, eikä ruoka pilaannu. Kuivaaminen on yksinkertaista ja onnistuu helposti melkein missä vain.

Kuivaamalla itse retkiruokasi saat valmisruokia monipuolisempia aterioita, etkä pidemmälläkään retkellä kyllästy. Itse kuivaamalla säästät myös rahaa ja vähennät pakkausjätettä.

Kuivatessa kannattaa kuivata mieluummin liikaa kuin liian vähän. Kuivatut tuotteet säilyvät hyvin, ja voit säästää niitä seuraavaa retkeä varten.

Kuivatut ruoka-aineet ennallistetaan liottamalla niitä pari tuntia vedessä ennen keittämistä. Jauhemaiset ja ohutmaltoiset ruoat, kuten sienet, tarvitsevat lyhyemmän liotuksen. Kuivatut ja ennallistetut ruoka-aineet eivät juurikaan eroa tuoreesta. Liottaminen nopeuttaa kypsymistä.

Ruoka-aineet on hyvä liottaa isosuisessa, kierrekorkillisessa muoviasiassa, joka ei aukea kajakissa tai kanootissa. Myös ruokatermos käy hyvin.

Kuivatus ei kypsennä ruoka-aineita. Jos kuivatat raakoja vihanneksia, ovat ne raakoja vielä kuivatuksen jälkeenkin. Pitkän keittoajan vaativat juurekset ja vihannekset, kuten porkkanat ja perunat, kannattaa kypsentää ennen kuivatusta keittämällä tai höyryttämällä, jotta ne kypsyvät mahdollisimman nopeasti retkellä.

Pilko kuivattavat raaka-aineet samankokoisiksi paloiksi. Erikokoiset palat kuivuvat eri tahtiin.

Suola ja muut mausteet lisätään vasta kuivaamisen jälkeen ruokaa valmistettaessa. Ruokien kuivattaminen kuorineen hidastaa kuivumista.

Ruoka kuivataan yleensä noin 50 asteessa. Vain liha kuivataan korkeammassa lämpötilassa, jotta se varmasti säilyy. Hennot ruoat, kuten yrtit, tarvitsevat matalamman lämpötilan: noin 35–46 astetta. Vihannekset voi kuivata 52 asteessa ja hedelmät sekä marjat 57 asteessa. Liha kuivataan 67 asteessa. Liha myös säilyy paremmin, jos se on suolattu ennen kuivaamista. Tarkkoja kuivumisaikoja ei voi antaa. Kuivumisaikaan vaikuttavat muun muassa ilmankosteus, ruoan kosteus ja sokeripitoisuus, esivalmistelu, kuivurityyppi sekä ruoan määrä. Kuivatusajat vaihtelevat 4 tunnista ylöspäin, kun käytössä on kuivuri.

Suurin osa kasviksista ja marjoista on tarpeeksi kuivia, niiden ollessa hyvin kevyitä ja kovia. Osa kasviksista, kuten paprika ja tomaatti, ja osa hedelmistä, kuten omena, jäävät hieman tahmeiksi ja taipuisiksi myös täysin kuivina. Sienet ja yrtit taas ovat kuivina murenevia.

Kuivureiden etuna uuniin verrattuna on, että niissä voi lämpötilaa säätää tarkemmin ja ruoka kuivuu niissä uunia tasaisemmin. Tavallinen kotiuunikin käy ruokien kuivaamiseen.

Kuivatut ruoat säilytetään ilmatiiviisti viileässä ja pimeässä. Jos astian sisään muodostuu kosteutta, tulee ruokia kuivata lisää.

Lisää ja tarkempia ohjeita löytyy usealta eri sivustolta. Myös kirjoja on ruoan kuivaamisesta julkaistu useita. Tämän jutun ideana oli nostaa ruoan kuivaaminen mieliin ja rohkaista kokeilemaan. Ulkoilmassahan kaikki ruoka maistuu hyvältä -saati sitten itsekuivattuna!!

## **Tulevia Tapahtumia**

### **Syyskokous**

Helsingin Melontakeskus Rajasaarenpengeri 8 00250

Helsinki 26.11 18:00

#### **Ke 14/1 klo 17:30 kuntosali**

Sisältö

-kahvakuulamallit ja sopivat painot

-mihin kahvakuulia voi käyttää ja miten  
kahvakuulaharjoitus rakennetaan

-erilaiset heilurit ja muutama muu liike

-Bambutangon lastaus ja käyttö

-Movement Stickin esittely

-yleistä keskustelua kuntosaliharjoittelusta,  
rasitusvammoista ja kehonhuollosta.

Salilla on paljon kahvakuulia, mutta valtaosa aika  
painavia, joten jos sinulla on oma kahvakuula niin  
tuo mukanas, sillä kevyt kuula on  
opetustilanteessa aina parempi. Jos sinulla on  
rannesuojat niin voit ottaa mukaan, mutta ne eivät  
ole välttämättömiä.

### **Ergoharjoittelu**

Melontaergolla ja soutuergolla tarkoitus  
järjestää ohjattuja harjoituksia  
melontakeskuksella talven aikana.