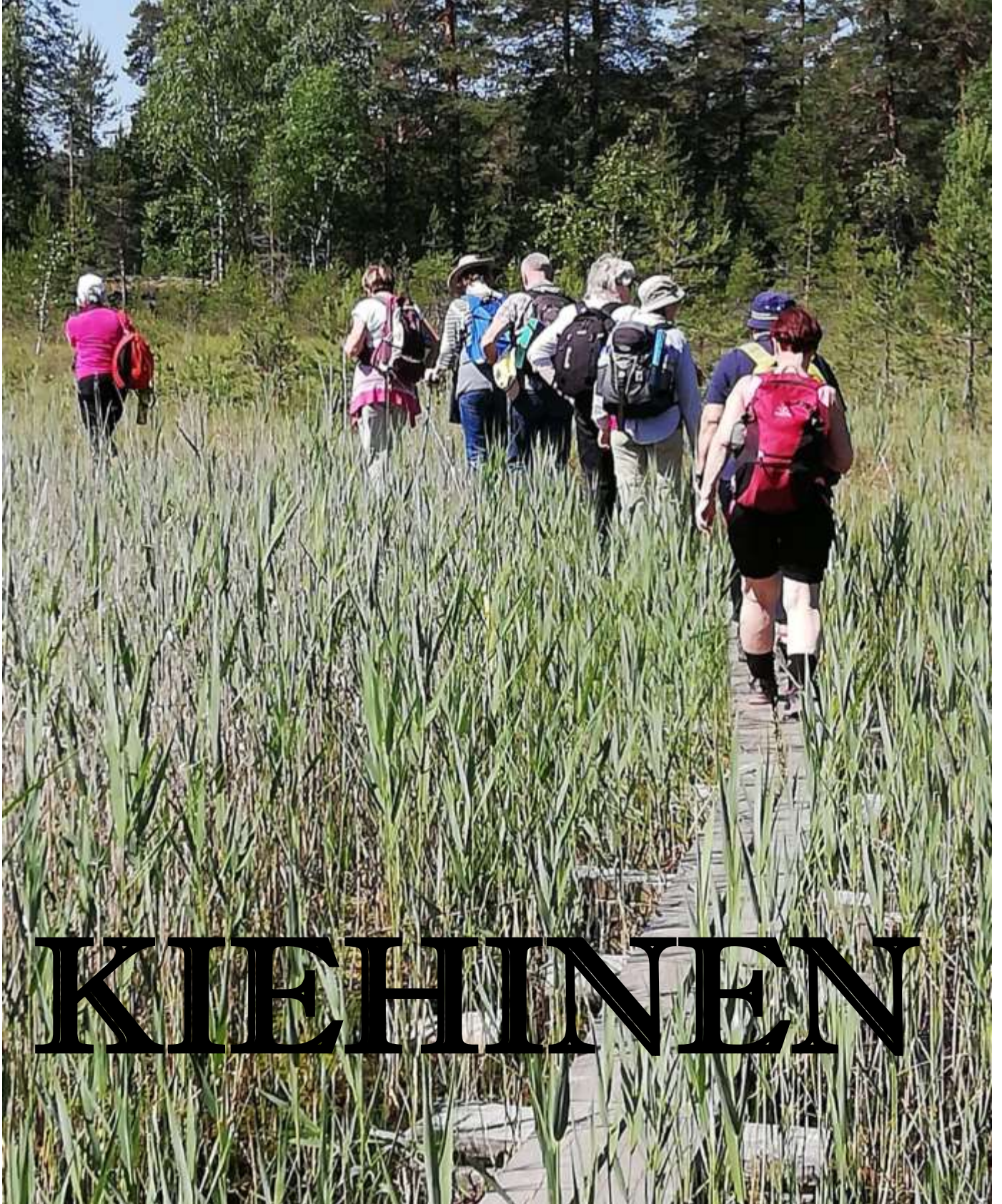




Hämeenlinnan Latu *Jäsentiedote 2/19*



KIEHINEN

Hämeenlinnan Latu ry
1144 jäsentä 30.08.2019

Perustettu 13.5.1970

Hallitus 2019

Puheenjohtaja	Leila Vikberg	0400 563618
Varapuheenjohtaja	Pirjo Savumo	040 5322801
Sihteeri	Kai Nihti	040 5378820

Muut jäsenet	Kari Aronen	045 1749293
	Maarit Honkivaara	040 8277371
	Anja Leinikka	050 3255403
	Marja Mattila	040 7607666
	Arto Ollikainen	040 7489757
	Leena Takala	044 3502088

Varajäsenet	Marita Bäck	040 5631152
	Mari Parikka-Nihti	040 7767941

Taloudenhoitaja	Esko Ylivaara	040 7164349
-----------------	---------------	-------------

Jaostot 2019

Lentopallo	Rauno Kalmari	050 3584597
Polkujuoksu	Juha Wiberg	juha.wiberg@gmail.com
Maastopyöräily	Markku Lönnqvist	0500 804438
Soutujaosto	Kari Aronen	045 1749293
Vapaaehtoistyö	Siiri Ylivaara	040 0743063
Emäntä	Leena Takala	044 3502088
Kiehininen		
ja jäsen sihteeri	Marja-Leena Karevaara	040 868235
Matkavastaava	Timo Karevaara	050 3608778
SL:n lasten- ja perheiden verkoston jäsen	Mari Parikka-Nihti	0407767941

Hyvää loppukesää, latulainen!



Helteinen kesä on takanapäin, toivottavasti syksy jatkuu lämpimänä ja pääsemme toteuttamaan syksyn ohjelmaa.

Hämeenlinnan Latu järjestää perinteisesti viikoittain avantouintia Ahvenistolla ja lentopalloa syyskuun alusta alkaen, unohtamatta vanhusten ulkoilutusta perjantaisin. Näistä ja muusta ohjelmasta saat tietoa tässä Kiehisessä sekä kotisivuilta ja facebookista.

Haluaisin myös muistuttaa Hämeen latualueen tapahtumista. Suomen Ladun toiminnassa Suomi on jaettu 8 latualueeseen, Hämeen latualueeseen kuuluu 24 yhdistystä. Latualue toiminta pyrkii edistämään alueen jäsenyhdistysten yhteistoimintaa ja lisäämään jäsenten mahdollisuuksia osallistua muidenkin latualueen yhdistysten tapahtumiin esim. yhteisiin retkiin. Alue toimintaa organisoivat alueyhdyshenkilö Juha Rantanen sekä hänen apunaan tällä hetkellä kolmihenkinen aluetyöryhmä, jonka jäsen olen. Alueen latu yhdistysten jäsenet ovat tervetulleita syyskokoukseen, siellä suunnitellaan seuraavan vuoden toimintaa ja valitaan aluetyöryhmän jäsenet. Tänä vuonna syyskokous on 12.10 Ikaalissa, olet tervetullut sinne. Ilmoittaudu minulle, menemme sinne kimppekyydein.

Latualueella järjestetään myös omia koulutuksia: syksyllä on lähinnä hallitusten jäsenille vapaaehtoistyön kehittämiskoulutusta, ensi keväänä harrastusryhmien vetäjien koulutusta, aika ja paikka ovat vielä avoimia. Jälkimmäinen koulutus on tarkoitettu sekä ryhmien vetäjille että mahdollisesti uusille asiasta kiinnostuneille. Siellä eri harrasteryhmien vetäjät saavat mm. ohjaukseen, turvallisuuteen ja omien vahvuuksien tunnistamiseen liittyvää tietoa ja vertaistukea. Kun tiedämme asiasta enemmän, ilmoitamme siitä kotisivuilla ja facebookissa.

Jos olet kiinnostunut aikuis- tai lastenliikunnanohjaajan koulutuksista, ota yhteys Hml Ladun hallitukseen, meillä on vapaapaikkoja koulutuksiin. Edellytämme koulutuksen käyneeltä ryhmän ohjausta parin vuoden aikana. Opiskelijoille tiedoksi, monet koulutuksista kartuttavat opintopisteitä, tarkista oppilaitoksesi kanta vapaavalintaisiin koulutuksiin. Suomen Ladun koulutusohjelman löydät Latu ja Polku-lehdestä. Mitä useampi koulutettu ohjaaja meillä on, sitä monipuolisempaa liikuntaa pystymme tarjoamaan. Hyvä esimerkki uudesta aktiivisesta toiminnasta on maastopyöräily, jota Salla ja Markku ohjaavat.

Kiitos kaikille ryhmien vetäjille ja muille vapaaehtoisille, ilman teitä ei yhdistys toimisi!

Leila

Tapahumat

- 18.9 **Kutsu päättävä ulos** klo 18-20.30 Joutsituvalla, Hml:n kaupungin edustajia Joutsituvalla
- 22.9 **Evon retki**, klo 9.30 kokoontuminen S-Market Idänpään parkkipaikalla, kimppakyydit, ilmoittaudu Leilalle puh. 0400563618, omat eväät, sään mukainen vaateus, patikka n. 5 km, paluu n. klo 16.00
- 26.9. **Hyvinvointia luonnosta** klo 17.00-20.00 Aulangon luontoliikuntakeskus, kota
- 3.10 **Suunnittelukokous** klo 18.00-20.00 Karjala Pirtti, tule kertomaan toiveistasi ensi vuoden toimintasuunnitelmaan!
- 13.10 **Talviuintikauden avajaiset** klo 14.00-16.00 Ahveniston sauna
- 7.11 **Hml Ladun syyskokous** klo 18.30-20.00 Karjala Pirtti
- 15.11 **Kuutamokävely** Aulangon tekosaaret klo 18.00-20.00
- Puurojuhla** Joutsituvalla, päivämäärä avoin
- Lyhtyvaellus** Aulangon Luontoliikuntakeskus, päivämäärä avoin

Viikoittain toistuvat

Lentopalloa pelataan Idänpään kentällä kesä-elokuun ti, to ja su klo 19-21
Syyskuun alusta torstaisin klo 20-21.30 Tuomelan koulun yläsalissa toukokuun loppuun saakka

Sauna ja talviuinti Ahvenistolla keskiviikkoisin klo 19-20.15
huhtikuun loppuun. Kertamaksu 3 euroa. Sekasauna.

Joutsituvan saunaillat keskiviikkoisin klo 18-20.30 alkaen 9.5. jatkuen
syyskuun loppuun, maksu 3 euroa

Pyörätuoliulkoilutusta Voutilakeskuksen vanhuksille joka perjantai .
Tiedustelut Siiri 040 0743063



Kutsumme sinut Suomen Ladun Hyvinvointia Luonnosta- Metsämielellä kiertuetapahtumaan

Miten sinä voit tänään? Koska viimeksi pysähdyit aistimaan ja ihmettelemään luontoa? Tule kanssamme virittäytymään metsämielelle ja kokemaan luonnon taika yhdessä.

Aulangon Luontoliikuntakeskukseen, kodalle 26.9.2019 klo 17.00-20.00

Jo 10 minuutin luonto-oleilu laskee sykettä, hengitystiheyttä, verenpainetta ja vähentää stressihormoneita. Kutsumme sinut yksin tai yhdessä ystäväsi tai perheesi kanssa Hyvinvointia luonnosta- Metsämielellä kiertuetapahtumaan. Tapahtuma on avoin kaikille, sinne on vapaa pääsy ja sillä tuetaan matalan kynnyksen liikkumista luonnossa helppojen ohjattujen Suomen Latu Metsämieli- harjoitteiden avulla.

Miksi Tulla: Koet itse luonnon rauhoittavan, rentouttavan ja virkistävän vaikutuksen.

Saat konkreettisia työvälineitä arkeesi ja oman hyvinvointisi tueksi lähiluonnon ja helppojen harjoitteiden kautta.

Kuulet uusimmista luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista sekä tutkimustuloksista.

Mitä tarvitset mukaan: Ulkoiluun sopivat säänmukaiset varusteet , pienet eväät, istuinlasketan ja juomapullon, lloisen, tutkivan ja avoimen mielen.

Mitä tapahtuma pitää sisällään: 1,5 h ohjattu aistiretki Suomen Latu Metsämieli-menetelmää hyödyntäen, 1 h. evästauko, sekä toiminnallinen tietoisuus luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista.

Pääset tutustumaan paikallisen latuyhdistyksen toimintaan

Aiempaa kokemusta et tarvitse. Saavuthan ajoissa paikalle, retki alkaa heti ilmoitettuna kellonaikana. Retki alkaa heti ilmoitettuna kellonaikana.

Lisätietoja antaa: Leila, puh 0400563618

Nähdään tapahtumassa!

<https://www.suomenlatu.fi/hyvinvointia-luonnosta-kiertue/etusivu.html>

<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/hyvinvointi/metsamieli.html>



**Hämeenlinnan Latu ry:n
SYYSKOKOUS**

ti 7.11. alkaen klo 18.30
Karjala Pirtillä Saaristenkatu 22

Kokouksessa käsitellään henkilövalinnat ja toimintasuunnitelma vuodelle 2019, sekä muut sääntöjen määräämät asiat.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa hallitus

Hämeen latualueen syyskokous pidetään 12.10.2019 klo 11.00

alkaen, Luomajärven Hevoskievari, Luomajärventie 42, 39530 Ikaalinen

Syyskokouksen asialistalla mm. alueyhdyshenkilön ja –työryhmän valinta, seuraavan vuoden toiminnan suunnittelu, Suomen Ladun edustaja kertoo SL:n kuulumisia.

Ohjelmassa ruokailu ja ulkoilua.

Menemme kimppakyydein, ilmoittaudu Leilalle.

Kotisivu: <http://hameenlinnanlatu.suomenlatu.org/>

[Sähköposti: hml.latu@gmail.com](mailto:hml.latu@gmail.com)

Facebook: facebook.com/hameenlinnanlatu

Pankki: FI34 5680 0040 2223 62

MÖLKKY

Kesätorstai-iltaisin kerääntyy Kaurialaan, Soraharjun kentälle toistakymmentä mölkyn pelaajaa Siirin johdolla. Kävin elokuussa ensimmäisen kerran siellä.

Porukka jaettiin kahteen joukkueeseen, uusi tulokas otettiin heti mukaan. Numeroidut puiset ”keilat” asetettiin ryhmään tarkoin määrättyyn paikkaan ja katsottiin mölkyn heittopaikka. Kirjuri myös tarvittiin joukkueeseen. Ja sitten alkoi puisen mölkyn heittely kohti keiloja. Piti saada osuma mahdollisimman suureen numeroon tai useita keiloja kaatumaan samalla heitolla, pisteitä sai sen mukaan.

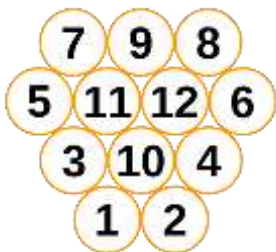
Mölkky on Suomessa kehitetty ja siitä on tullut suosittu ulkopeli. Välineinä on puinen heitokapula, mölkky ja 1-12 numeroidut puukeilat ja heittopaikkaan asetettava kehys. Peli sopii kaikenkuntoisille, liikuntaa tulee – pientä kävelyä ja kumartelua ja tietysti heittämään pitää pystyä. Samaan joukkueeseen voi kuulua eri-ikäisiä, ja joukkueeseen kuuluvien määrää ei ole rajoitettu. Säännöt ovat yksinkertaiset, mutta peli on helposti koukuttava.

Alussa keilat ovat vieretysten määrättyssä järjestyksessä, ja tarkoitus on saada niitä kaatumaan mahdollisimman monta napakalla heitolla. Mölkkyä heitetään alakautta, muuten tyyli on vapaa. Kaatuneet keilat nostetaan pystyyn ja ne jätetään kaatumapaikalleen. Alussa keilat ovat 3-4m päässä, mutta vähitellen keilat siirtyvät kauemmaksi ja heitto vaikeutuu. Tarkoitus on saada tarkalleen 50 pistettä, jos menee yli pisteet putoavat 25:een. Kolmesta osumattomasta heitosta kilpailija putoaa pois pelistä.

Siinä näki, kuka osasi heittotaktiikan. Pelijännitystä riitti koko ajan. Siinä tarvitaan sekä taitoa että onnea, heittotarkkuutta ja sattumaa – siitähän sitä hauskuutta syntyi. Keila ei kaatunut pienestä osumasta, se saattoi pyörähtää itsensä ympäri ja pysyi silti pystyssä. Tai osuma ei ollut tarpeeksi kova – keila vain heilui hetken ja jäi pystyyn. Osuman saanti määrättyyn keilaan ryhmässä olevista oli myös ihme, samoin keilojen siirtyessä laajalle alueelle määrätyn numeron kaatoon tarvittiin taitoa.

Mölkky on hauska ja sosiaalinen peli! Kannustusta ja ihastelua hyvästä heitosta annettiin jokaiselle.

Mölkkyä järjestetään myös kilpailuja. SM-kisat olivat elokuussa ja EM-kisat olivat myös Suomessa, MM-kisat pelataan Ranskassa tänä vuonna.



keilojen alkujärjestys

Leena Takala



Siiri valmistautuu heittoon

Lämmin tervehdys kesän 2019 maastopyöräily poluilta!

Hämeenlinnan ja lähialueen metsissä ja poluilla on tänä kesänä nähty iloisia maastopyöräilijöitä osallistumassa Hämeenlinnan Ladun yhteislenkeille sekä tekniikkailtoihin.

Kiinnostus maastopyöräilyyn on hyvässä nosteessa myös Hämeenlinnan talousalueella ja näin ollen myös Hämeenlinnan Ladun maastopyöräilyjaoston yhteislenkit alkoivat tänä vuonna toukokuun alkupäivinä Lönnqvistin Markun vetäminä. Matalan kynnyksen yhteislenkkejä onkin sitten ollut viikottain pääasiassa torstai-iltaisain yhteensä 10 ja väkeä on ollut näissäkin mukana vaihtelevasti 4-27 kuskia/ilta.

Osallistuin Suomen Ladun maastopyöräilyn alkeisohjaajakurssille Oittaalla 25.-26.5.2019 ja näin ollen sain valmiudet ja luvan toimia maastopyöräilyn alkeisohjaajana Hämeenlinnan

Ladun edustajana eli kuten myös Markkukin toimii kurssit käyneenä vetäjänä. Samalle toukokuuiselle kurssille osallistui myös Janakkalan Ladun Maria Honkavuori. Koskapa yhdessä on mukavaa tehdä kaikkea kivaa ja olimme jo muutamia vuosia enemmän ja vähemmän omatoimisesti harrastaneet maastopyöräilyä myös paikallisen pyöräilyyn suuntautuneen seuran



eli Tawast Cycling Clubin riveissä, niin päätimme yhdistää voimamme ja ideoimme yhteistyössä erilaisia tekniikkaharjoituksia sisältäviä iltoja ja näitä vedimme kahdeksan viikon ajan maanantai-iltaisain vuoroin Hämeenlinnassa Aulangon alueella ja vuoroin Turengissa Kiipulan maastoissa. Illat alkoivat ohjatuilla tekniikkarasteilla; ylämäki/alamäkiharjoituksia, jarrujen käyttöä, esteen ylitystä, pitkospuilla ajoa jne. Toki myös varusteisiin liittyen käytiin asioita yhdessä läpi ja harjoitusillan päätteeksi tehtiin maastossa yhteislenkki, jossa vielä kerrattiin illan aikana opittuja asioita. Osallistujia illoissa on ollut mukana runsaasti; vähintään 6 kuskia ja parhaimpina iltoina paikalle tuli meidän ohjaajat mukaan lukien lähes 30 osallistujaa! Voi sitä iloista puheen porinaa ja onnistumisen kiljahduksia, kun harjoittelu tuotti tuloa ja voin helposti uskoa, että innostus lisääntyy hyvässä porukassa!

Osa oli mukana myös lainapyörällä ja kuulemani mukaan harrastus on puraissut niin hyvin mukaan, että maastopyörä on hankittu myös omaksi.

Kesä kääntyy pikkuhiljaa syksyksi ja lomien jälkeen arkisiin askareihin. Myös näitä Hämeenlinnan Ladun ja yhteistyökumppaneiden lenkkejä jatketaan. Tekniikkaharjoituksiakin on tarkoitus jatkaa ja myös palautetta kesän lenkeistä otamme mielellämme vastaan sekä myös mahdollisia harjoitus ja lenkki toiveita. Myöhemmin syysiltojen hämärtyttyä on tarkoitus ajella yhteislenkki myös ajovaloilla, jolloin tuttukin polku saa uusia ulottuvuuksia. Tapahtumista ja yhteislenkeistä saa parhaiten tietoa facebookista tai sitten meiltä vetäjiltä.

Tervetuloa mukaan matalan kynnyksen yhteislenkeille niin vanhat kuin uudetkin harrastajat!

~ Salla Saarimäki





Piia ja Tuuli

Soutujaoston kuulumisia

Soutujaoston kesä on kulunut aktiivisesti vesillä ollessa.

Laituri laitettiin paikoilleen 17.4 ja ensimmäiset kirkkoveneharjoitukset olivat 29.4.

Venevuokraukset alkoivat heti toukokuun alkupuolella ja näillä näkymin viimeinen venevuokraus on syyskuun alkupuolella.

Kesäkuun alkupuolella maalasimme venevajan. Katon maalauksen ja rannan laitton siirsimme ensi kevääseen.

Soutumenestystä jaostolle on tullut:

Sulkavan SM-pitkä matka (58km): Tuuli Aalto/Piia Aro N40 parisoutu sija 3. Kari Aronen M40 yksinsoutu sija 10.

Keskimatkan SM (24km) Tampere: Arto Mykkänen/Pentti Vepsäläinen M60 parisoutu sija 1

Kari Aronen M40 yksinsoutu sija 4.

Pienveneiden SM-sprintit Virrat:

1000m Arto Mykkänen/Pentti Vepsäläinen M60 parisoutu sija 1

1000m Kari Aronen M40 yksinsoutu sija 5.

10km Arto Mykkänen/Pentti Vepsäläinen M60 parisoutu sija 2

10km Kari Aronen M40 yksinsoutu sija 5

Kirkkovene osallistuu vielä syksyn aika Kulosaaren ympärisoutuun.

Jaoston vanhempi kirkkovene on kesän aikana huollettu ja syyskuun puolenvälin jälkeen uudempi kirkkovene huolletaan



Pentti ja Arto

Nuku yö ulkona tapahtuma Joutsituvalla

Lauantaina 31.8 Joutsituvalla kokoontui 13 reipasta eri majoitteissa yönsä viettävää ulkoilijaa. Suomen Latu haastoi tuolloin jo neljännen kerran koko Suomen nukkumaan yönsä ulkona.

Tapahtuman aluksi nostimme läsnä olevien kanssa lipun salkoon Suomen luonnon päivän kunniaksi. Lipun nostolla osoitimme ylpeyttä Suomen luonnosta. Tiesitkö muuten, että Suomesta tuli vuonna 2017 maailman ensimmäinen maa, joka virallisesti liputti luontonsa kunniaksi.



Lipun noston jälkeen tehtävänä oli pysyttää majoitteet. Joutsituvan pihapiiriin ilmestyikin mitä moninaisin majoitteiden skaala. Telttavaihtoehtoista esillä olivat laavuteltat, tunnelitelta ja puolijoukkuetelta. Lisäksi yövyttiin laavussa ja tentsiessä eli ns. puumajoitteessa. Koikeitavaksi tuotiin myös riippumatto, mutta yöpyjää se ei suojiinsa saanut.

Majoitteiden jälkeen ohjelmassa oli päivällisen valmistaminen joko retkikeitinten avulla tai tulistellen tulipaikalla. Päivällisen valmistuessa vaihdettiin ajatuksia sprii- ja kaasukeitinten ominaisuuksista.

Samalla päästiin vertailemaan eri polttimovaihtoehtojen nopeuksia pilke silmäkulmassa. Retkiruoka maistui upeassa elokuun viimeisen päivän auringossa nuorimman kolmevuotiaan retkeilijän läsnäolijoita viihdyttäessä.

Reipas kolmevuotias johdatti retkeilijät päivällisen jälkeen saunapatikalle Kankaistenjärven vastarannalle. Matkaa kertyi ihan reippaasti ja aikuisia hieman kiusasivat välillä runsaastikin esiintyvät hirvikärpäset. Retken vetäjä eli tuo kolme vuotias reipas retkeilijä ei kuitenkaan kertaakaan osoittanut väsymystään patikallamme. Samaisella retken vetäjällä oli lisäksi huolehdittavanaan koko matkan oma nukkevauva. Tämän vastuun ohella hän huolehti, että muistimme pysähtyä ihastelemaan maisemia, haistelemaan luonnon tuoksua ja keräämään sieniä.



Patikan palkkioksi reippaat retkeilijät pääsivät nauttimaan Joutsituvan leppoisista löylyistä ja pulahtamaan virkistävään Kankaistenjärveen. Samalla valmistui lettutaikina iltapalaksi nuotiolla paistettavaksi. Illan pimetessä nautimme herkuista nuotiolla ja ihmettelimme kirkasta tähtitaivasta, joka avautui Joutsituvan ylle.

Tapahtuma toki huipentui eri majoitteisiin kömpimiseen. Aamulla vielä lämmitimme aamusauunan halukkaille ja vaihdoimme yön kuulumiset. Yksi ehkä parhaiten nukkuneista oli tapahtumaamme sulostuttanut kolmevuotias retkeilijä. Kiitos vielä kaikille mukana olleille, tästä voisi aloittaa uuden perinteen Hämeenlinnan Ladussa.

terveiset kirjoitti

Mari Parikka-Nihti

Hiihtomatka keväthangille HETTAAN

3.-12.4.2020

Koe Tosilapin rauha ja Hetan hyvin hoidetut hiihtoladut Hiihtoladulle pääset suoraan hotellilta.

Lähtö tapahtuu Lehdon Liikenteen turistibussilla perjantai-iltana 3.4. Reitti kulkee suunnilleen Forssa-Tammela-Hämeenlinna/Turenki-Parola-Tampere-Jyväskylä. Hettaan saavutaan lauantaina puoliltapäivin, ja nopeimmat ehtivät siten vielä iltapäiväksi ladulle. Saunat ja uima-allas ovat käytössämme päivittäin.

Paluumatkalle lähdetään sunnuntaina 12.4 aamiaisen jälkeen. Taukoja pidämme matkalla tarpeen mukaan. Perille Hämeeseen saavumme myöhään illalla. Vastuullisena matkanjärjestäjänä toimii Lehdon Liikenne Oy.

Matkan hinta 790€

Aikuinen lisävuoteella 610€/hlö/8vrk, lapsi (4-12v) lisävuoteella 410€/hlö/8vrk, lapsi (0-3v) 200€/hlö/8vrk, 1hh lisä 260€/hlö/8vrk, sviittilisiä 135€/8vrk, **pelkkä bussimatka 100€/suunta.**

Hintaan sisältyy:

- matkat Lehdon Liikenteen turistibussilla
- majoitus Hotelli Hetassa 2hh huoneissa. Huoneissa: suihku/wc, tv, kuivauskaappi
- puolihoito 4.4 aamiaisesta (Ravintola Granni, Pello) 12.4 aamiaiseen
- retkievää su-la (7pv)
- termospulloon mehu/kaakao/kahvi/tee max. 1litra/pv
- saunan ja uima-altaan käytön joka päivä

Mikäli haluat, voit 35€ lisähintaan varmistaa bussissa itsellesi viereisen paikan omaan käyttöösi koko matkan (meno-paluu) ajaksi.

Ilmoittautumiset: Kim Venesjärvi p.040-7315151 / kim.venesjarvi@gmail.com.

Varausmaksu 300€/hlö (8.1.2020 mennessä) ja loppumaksu (2.3.2020 mennessä).

MUISTA MATKAVAKUUTUS!

Tervetuloa mukaan!


LAPLAND HOTELS
HETTA



Kuvia Teijon kansallispuistosta







Joutsitupa sijaitsee Kankaistenjärven rannalla
Joutsiniementie 298.

Ajo-ohje: Aja 10-tietä n. 6 km Tuulokseen päin. Käänny
oikealle ja seuraa viittoja Joutsiniemi ja Joutsiniementie.

Varaukset taloudenhoitaja: Esko Ylivarvi, 040 716 4349

Muistathan, että Joutsitupaa voi vuokrata vaikkapa perhejuhlien pitopaikaksi.

Saunamaksu kesäkeskiylikkoisin (touko-syyskuu) klo 18.00-20.30 on 3 €/hlö
Hinta muina päivinä on 5€ / henkilö.

Jäsenet saavat avaimen lainaksi seuraavilta henkilöiltä:

- Maarit Honkivaara 0408277371
- Siiri Ylivarvi 0400 743 063