

# Jäsenlehti 1/2021



**JOENSUUN LATU**

[joensuunlatu.sporttisaitti.com/](https://joensuunlatu.sporttisaitti.com/)

# Sisällysluettelo

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Puheenjohtajan terveiset .....                    | 3  |
| Hallitus 2021 .....                               | 4  |
| Lähes ensikertalainen tunturissa .....            | 4  |
| Lykynlammelle hiihtämään, kahville, saunaan... .. | 5  |
| <br>                                              |    |
| Tammikuun tapahtumia .....                        | 8  |
| Helmikuun tapahtumia .....                        | 12 |
| Maaliskuun tapahtumia .....                       | 15 |
| Tapahtumakalenteri 1/2021 .....                   | 16 |
| <br>                                              |    |
| Kutsu Joensuun Latu ry:n kevätkokoukseen .....    | 17 |
| <br>                                              |    |
| Huhtikuun tapahtumia .....                        | 19 |
| Toukokuun tapahtumia .....                        | 22 |
| Kesäkuun tapahtumia .....                         | 26 |
| Tulossa myös .....                                | 29 |
| <br>                                              |    |
| Kuhamaja jäsenten käytössä .....                  | 30 |
| Lainattavat retkeilyvarusteet .....               | 31 |



**Kannen kuva: Ilkka Karppanen**

---

**Joensuun Ladun jäsenlehti 1 / 2021**

**Julkaisija:** Joensuun Latu ry

**Toimituskunta:** Merja Mustonen, Marjatta Partanen, Risto Paanala

**Paino:** LaserMedia Oy, Pamilonkatu 1, 80100 Joensuu

**Painosmäärä:** 1500 kpl

# Puheenjohtajan terveiset

16.10.1951 oli merkityksellinen päivämäärä; silloin perustettiin Joensuun Latu, vuonna 1938 perustetun Suomen Ladun 11. latuyhdistykseksi. Uuden yhdistyksen tavoitteena oli “edistää hiihtoa ja muuta, erityisesti luonnossa tapahtuvaa liikuntaa Joensuussa”, nykyisin meillä on jäseniä ympäri Suomea. Joensuun Ladun perustamisesta tulee tänä vuonna kuluneeksi 70 vuotta. Merkkivuotta juhlistamme koko vuoden tapahtumissamme.

Jäseniä meillä on nykyisin noin 2300 ja olemme jäsenmäärältämme Joensuun suurimpia liikuntajärjestöjä. Alkuvuosien hiihdon ja vaellusten rinnalle on vuosien saatossa tullut runsaasti uusia lajeja, mutta koko ajan tavoitteena on ollut edistää ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa. Joensuun Latu järjestää retkiä ja tapahtumia kaikenikäisille, kaikkina vuodenaikoina. Koulutamme ohjaajia eri lajeihin ja yhteistyössä alueen oppilaitosten kanssa olemme myös työssäoppimispaikka tuleville ammattilaisille.

Kaikkea ei tarvitse tehdä itse, teemme yhteistyötä alueemme laijijärjestöjen kanssa. Joensuun kaupunki on tärkeä yhteistyökumppanimme mm. Lykynlammella ja liikuntapaikkojen ylläpitäjänä. Tänä vuonna aloitamme yhteistyön myös Pohjois-Karjalan Marttojen kanssa.

Kaikista hyvistä suunnitelmista ja varautumisesta huolimatta yllätyksiä toimintaan voi tulla. Tiedossa olevia uhkakuvia koronaviruksen etenemisen ja vaikutusten lisäksi ovat sääolosuhteet, varsinkin lumitilanne ja Joensuun kaupungin päätökset Lykynlammen ulkoilukeskuksen jatkosta.



Tulevaisuutta on hankala ennustaa, mutta ketteränä 70-vuotiaana voimme muuttaa suuntaa pitäen tavoitteemme kuitenkin kirkkaana mielessä. Latutyön kivijalka on kymmenet vapaaehtoiset, jotka antavat aikaansa ja tarmoaan mm. retkien, koulutusten ja tapahtumien suunnitteluun ja toteuttamiseen, Lykynlammen kahvion pyörittämiseen, hallitusvastuutehtäviin. Lämmin kiitokseni teille kaikille!

Vuosittainen talkoolaisten kiitospäivällinen jäi syksyllä koronatilanteen takia nauttimatta, mutta ensi syksynä juhlimme syntymäpäivää iloisesti yhdessä, koronaan liittyvät ohjeistukset huomioon ottaen. Tervetuloa mukaan toimintaan! Suomen Ladun perustajan, Tahko Pihkalan sanoin ”Paremmen ystävän löydät laduilta kuin kaduilta”.

*Marjatta Partanen, puheenjohtaja*

# Hallitus 2021

**Marjatta Partanen (pj)**, 050 341 7940, marjatta.partanen@gmail.com

**Pentti Leskinen**, 050 341 9725, penttileskinen13@gmail.com

**Hannu Melin**, 040 773 5767, hannu.melin@gmail.com

**Merja Mustonen**, 040 832 7795, mustonenmerjam@gmail.com

**Tanja Perkkiö**, tanja.perkkio@gmail.com

**Ilkka Raittila**, 0400 137 753, ilkka.raittila@gmail.com

**Sinikka Saavalainen**, 050 343 7735, sinsaa@saunalahti.fi

**Kirsi Soikkeli**, 044 548 5832, kirsi.soikkeli@gmail.com

**Eija Sollo**, 0500 950 996, eija.sollo@pp.inet.fi

**Tuula Turunen**, 050 372 6242, thturunen@gmail.com

**Jukka Nieminen (varajäsen)**, 0400 682 071, j.niemi@hotmail.com

**Sointu Hyttinen (varajäsen)**, 050 368 1961, sointu.hyttinen@gmail.com

## Lähes ensikertalainen tunturissa

**Kirsi Litja osallistui Joensuun Ladun Hetta - Ylläs -vaellukselle syyskuussa 2020 yhdessä seitsemän muun latulaisen kanssa ja toteutti samalla pitkäaikaisen haaveensa:**

Pari vuotta vanhana Joensuun Ladun jäsenenä huomasin ilmoituksen ko. vaelluksesta jäsenlehdessä. Muistaakseni ilmoittauduin mukaan jo toukokuussa. Jonkinlainen vaellus oli ollut jo pitkään haaveenani. Jo ajatus vaellukselle lähtemisestä tuntui mukavalle ja sai hymyn huulille pitkin kesää.

Vaellukselle valmistautumisen otin ”viime tipan ihmisenä” rauhallisesti. Liikuntaa en lisännyt arkeeni. Oman kuntoni suht koht hyvin tuntiin, mm. läpi talven pyöräilevänä, luotin siihen, että kuntoni kestää. Itse vaelluksella oli kuitenkin joitakin hetkiä, missä menin aika ääriajoilla. Toisaalta, oman mukavuusalueen



Joogahetki Pyhäkerolla



ulkopuolelle meneminen kannattaa, tuntuu jopa hyvältä. Niin hassulta kuin se kuulostaakin.

Varusteet kasasin kokoon vaellusta edeltävän kuukauden aikana. Vaelluskengät - yksi tärkeimmistä vaellusvarusteista - oli minulla jo ennestään. Rinkan sain lainaksi tyttäreltäni. Joitakin juttuja löysin kirpputorilta. Teltan ja vedenkeittimen jaoin vaelluskaverini Katrin kanssa. Kiitos Katrille vielä kerran!

Pari viikkoa ennen vaellusta meillä vaellukseen ilmoittautuneilla oli kokoontuminen,

missä käytiin yksityiskohtaisesti läpi retkellä tarvittavat ruokaan ja varusteisiin yms. liittyvät asiat.

Viikko oli kokonaisuudessaan huikea kokemus. Maisemat ja ruska käsittämättömän kaunista, ravintoa mielelle ja sielulle. Ja sää oli suosiollinen, vain yhtenä päivänä ripsi vettä.

Toiveenani on päästä uusimaan kokemus viimeistään ensi syksynä. Haaveet kannattaa toteuttaa tässä elämässä.

*Kirsi Laitja*

## Lykynlammelle hiihtämään, kahville, saunaan...

Lykynlammen ulkoilukeskuksen kahvio avautuu lauantaina 2.1. klo 11. Kahvio on auki lauantaisin ja sunnuntaisin klo 11 - 16 sunnuntaihin 14.3. saakka tai hiihtokelien jatkuessa vähän pitempään. Kahvio on auki myös hiihtolomaviikolla, 8. - 14.3. päivittäin klo 11 - 16 sekä Soih-tuhiihtoitana, 13.2. klo 20:een asti. Säävarausta ei ole.

Kahvion tuotteet ovat perinteisiä: kahvia, mehua ja Lykynlammella paistettuja munkkeja ja pullaa, täytettyjä leipiä, hedelmiä ja makeisia. Kahviossa voi syödä myös omia eväitä ja paistaa makkaraa takassa (grillimakkaraa myytävänä kahviossa).

**Huomioithan koronaohjeistuksen:** tule kahvioon vain oireettomana, muista käsi- ja yskimishygienia, käsienpesu tai käsidesin käyttö ja turvavälit. Myös ns. vanha puoli on kahvion asiakkaiden käytössä. Kannustamme korttimaksuun, mutta myös käteinen käy. Toimimme viranomaisten ohjeistuksen mukaan ja seuraamme mahdollisia muutoksia ohjeisiin.



## Tule talkoolaiseksi kahvioon!



Kahvioon tarvitaan talkoolaista jokaisena aukiolopäivänä. Talkoolaisten tehtävänä on kahvion tuotteiden myynti, kahvinkeitto, astioiden pesu ja pöytien siistiminen sekä munkkien ja pullien leipominen. Tehtäviin saat perehdytyksen.

Tule mukaan talkoisiin, ilmoittaudu [marjatta.partanen@gmail.com](mailto:marjatta.partanen@gmail.com), p. 050 341 7940, mieluummin sähköpostilla. Voit ilmoittautua myös Ladun nettisivuilla olevan lomakkeen kautta. Tervetuloa mukavaan porukkaan!

## Sauna kruunaa hiihtopäivän

Joensuun kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa mahdollisuuden saunaan Lykynlammen rinnesaunassa ilmaiseksi lauantaisin 2.1. - 13.3. klo 12 - 16. Suihkutilat, WC ja pukuhuoneet kahviorakennuksen alakerrassa ovat käytettävissä päivittäin klo 8 - 21.

## Voitelupalvelu ja voitelutilat

Lykynlammella saat viikonloppuisin myös sukset kuntoon. Future Clubin aktiivihiihtäjät voitelevat sukset ja voitelutyön lomassa opastavat sekä antavat voiteluvinkkejä. Voitelupiste on auki lauantaisin ja sunnuntaisin 2.1.- 14.3. klo 11 - 15.

Hinnat: - perinteinen voitelu (pito + luisto) 16 €  
- luistelusuksien luistovoitelu 12 €  
- uuden suksiparin pohjustus ja kelivoitelu 25 €  
- pitovoiteen lisäys 5 €

**Lisätiedot: Toivo Turunen,**  
p. 0400 375 070,  
[toivo.turunen@gmail.com](mailto:toivo.turunen@gmail.com)

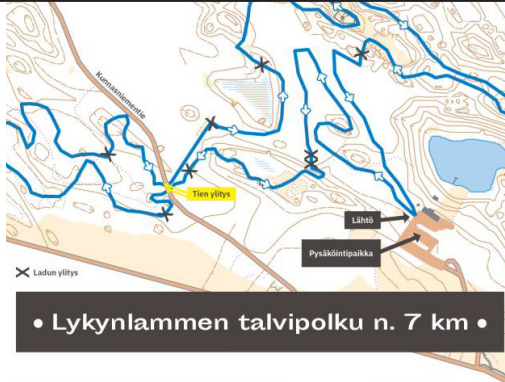
Silloin kun Future Clubilla ei ole voitelupalvelua, voitelutilat ovat omatoimivoitelijoiden käytettävissä kahvion aukioloaikoina.





## Maastoon myös ilman suksia

Lykynlammen monikäyttöra on käytössä myös tulevana talvena. Joensuun Pyöräilijät ry on yhdessä Joensuun kaupungin kanssa suunnitellut reitistön ja sen ylläpidon.



### • Lykynlammen talvipolku n. 7 km •

**Talvipolku** on metsässä risteilevä tampattu polku, joka on tarkoitettu kaikille kuljittajille sitten pyörällä, lumikengillä, kaverin, koiran tai kissan kanssa. Jos reitti tuntuu pehmeälle, älä kulje.

Huomioithan muut liikkuajat erityisesti ladun ja tien risteyksissä.

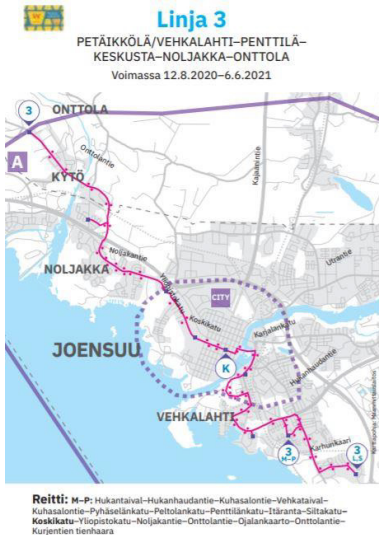
### Ja eikun menoks!

Reitin toteutus: Joensuun Pyöräilijät ja Joensuun kaupungin liikuntapalvelut

**J• ENSUU** **P JOENSUUN PYÖRÄILIJÄT**



## Lykynlammelle pääsee myös bussilla



### Petäikkölä-Vehkalahti-keskusta

|    | ma-pe | la  | su  |
|----|-------|-----|-----|
| 6  | 10    |     |     |
| 7  | 10    | 00Y | 00Y |
| 8  | 10    |     |     |
| 9  | 10    | 00Y | 00Y |
| 10 | 10    |     |     |
| 11 | 10    | 00Y | 00Y |
| 12 | 05    |     |     |
| 13 | 05    | 00Y | 00Y |
| 14 | 05    |     |     |
| 15 | 05    | 00Y | 00Y |
| 16 | 05    |     |     |
| 17 | 05    | 00Y | 00Y |
| 18 | 05    |     |     |
| 19 | 05    | 00Y | 00Y |
| 20 | 05    |     |     |
| 21 | 05    | 00Y | 00Y |
| 22 | 05    |     |     |

### Keskusta-Vehkalahti-Petäikkölä

|    | ma-pe | la  | su  |
|----|-------|-----|-----|
| 6  | 40    |     |     |
| 7  | 40    | 30Y | 30Y |
| 8  | 40    |     |     |
| 9  | 40    | 30Y | 30Y |
| 10 | 40    |     |     |
| 11 | 40    | 30Y | 30Y |
| 12 | 40    |     |     |
| 13 | 40    | 30Y | 30Y |
| 14 | 40    |     |     |
| 15 | 40    | 30Y | 30Y |
| 16 | 40    |     |     |
| 17 | 40    | 30Y | 30Y |
| 18 | 40    |     |     |
| 19 | 40    | 30Y | 30Y |
| 20 | 40    |     |     |
| 21 | 40    | 30Y | 30Y |
| 22 | 40    |     |     |

### Onttola-Noljakkak-keskusta

|    | ma-pe | la  | su |
|----|-------|-----|----|
| 6  | 10    |     |    |
| 7  | 10    | 30K | 00 |
| 8  | 10    |     | 00 |
| 9  | 10    |     | 00 |
| 10 | 10    |     | 00 |
| 11 | 10    |     | 00 |
| 12 | 10    |     | 00 |
| 13 | 10    |     | 00 |
| 14 | 10    |     | 00 |
| 15 | 10    |     | 00 |
| 16 | 10    |     | 00 |
| 17 | 10    |     | 00 |
| 18 | 10    |     | 00 |
| 19 | 10    |     | 00 |
| 20 | 10    |     | 00 |
| 21 | 10    |     | 00 |
| 22 | 10    |     | 00 |

### Keskusta-Noljakkak-Onttola

|    | ma-pe | la | su |
|----|-------|----|----|
| 6  | 30    |    |    |
| 7  | 30    | 30 | 30 |
| 8  | 30    |    |    |
| 9  | 30    | 30 | 30 |
| 10 | 30    |    |    |
| 11 | 30    | 30 | 30 |
| 12 | 25    |    |    |
| 13 | 25    | 30 | 30 |
| 14 | 25    |    |    |
| 15 | 25    | 30 | 30 |
| 16 | 25    |    |    |
| 17 | 25    | 30 | 30 |
| 18 | 25    |    |    |
| 19 | 25    | 30 | 30 |
| 20 | 25    |    |    |
| 21 | 25    | 30 | 30 |
| 22 | 25    |    |    |

## Lykynlammen tilojen vuokraus

Lykynlammen ulkoilukeskuksen omistaa Joensuun kaupunki. Jos haluat vuokrata Lykynlammen tiloja, kysy Joensuun kaupungilta, p. 050 409 2201 (Simo-Pekka Fincke) liikunta@joensuu.fi.

# Tammikuun tapahtumia

## Juhlavuoden avaus Kuoringalla 1.1.

Joensuun Latu 70 vuotta -juhlavuoden avajaiset vietetään luistellen Kuoringalla, jos sää ja jääolot sen sallivat. Jos lunta on paljon, hiihdämme. Tai teemme molempia. Joskus on järvi ollut aukikin...

Lähtö Kuoringan levikkeeltä klo 10. Rantoja pitkin kiertäen matkaa kertyy 15 km, etelässä on taukopaikka.

Mukaan säänmukainen tuulenpitävä vaatetus, juotavaa ja evästä, reppuun vedenpitävässä

pussissa varavaatekerta ja kaulaan jäänaskalit. Retkiluistimet voi lainata Ladulta 5 €/päivä, mutta hokkareillakin voi luistella. Ei ennakkoilmoittautumista.

**Lisätiedot retken vetäjältä:**

**Eero Oura, [eero.oura@gmail.com](mailto:eero.oura@gmail.com)**

Kuva: Marko Puumalainen





## Talvikilometrikisa 1.1. - 28.2.

Joensuun Latu on jälleen mukana pyöräilyn Talvikilometrikisassa. Voit osallistua kisaan Joensuun Ladun joukkueessa ajellen omaan tahtiin vähän tai paljon.

Joukkueen nimi on **Joensuun Latu** ja koodi **JnsLatuT21**. Ilmoittautuminen tapahtuu Kilometrikisan nettisivulla ja sieltä löydä myös muut ohjeet. Talvipyöräilyn turvallisuutta lisää, kun pyörässä on nastarenkaat. Silloin pärjää hyvin jäiselläkin kelillä. Ajoviima lisää pakkasen purevuutta, joten kasvotkin on hyvä suojata lämpimästi, vaikka hiki polkiessa tuppaa tulemaan.

**Lisätiedot: Ilkka Raittila, p. 0400 137 753, [ilkka.raittila@gmail.com](mailto:ilkka.raittila@gmail.com)**

## Liikunta- ja retkeilyvälineiden kirppari Lykynlammella 2.1.

Tuo tarpeettomat liikunta- ja retkeilyvälineesi Lykynlammen kirpparille tai tule tekemään löytöjä ja täydentämään omaa vaatekaappia! Kirpputori avoinna klo 11 - 16, tavaroiden vastaanotto klo 10 alkaen, hae rahat ja / tai myymättömät tavarat klo 16 mennessä.

Hinnoittele tuote ja merkitse siihen myös nimesi esim. maalarinteipille. Joensuun Latu ei ota välityspalkkiota!

**Lisätiedot: Hannu Melin, p. 040 773 5767, [hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com)**

Tuo lumiukoille somisteita, käyttämättömiä pipoja, kaulaliinoja, nappeja jne., joilla voimme "vaatettaa" Lykynlammen lumiukot.



## Joensuun Ladun retki-info 14.1.

Kiinnostaako retkeily tai pidemmät vaellukset? Entä hiihtoviikko Lapissa, tai pidemmät melontaretket sisävesillä? Tule ISLO:lle (Länsikatu 15) klo 18 kuuntelemaan Joensuun Ladun 70-vuotisjuhlavuoden retki-infoa, jossa kerromme talven hiihtoviikosta, tulevan kesän ja syksyn patikkaretkistä ja pidemmistä vaelluksista. Suunnitelmissa on mm. perinteinen Karhunkierros (n. 70 km) sekä Kevon kanjonivaellus (n. 70 km).

**Lisätiedot: Tuula Turunen, p. 050 372 6242, [thturunen@gmail.com](mailto:thturunen@gmail.com)**

## Aikuisten hiihtokoulu 16.1. (varapäivä 23.1.)

Future Clubin hiihtokoulussa klo 10 - 16 opiskellaan perinteisen ja luisteluhiihdon teoriaa ja käytäntöä, tekniikkaa ja suksihuoltoa. Hinta 35 €, sisältää iltapäiväkahvit. Vähintään 12 osallistujaa. Varapäivä (esim. pakkanen, lumenpuute) la 23.1.

### Lisätiedot ja ilmoittautuminen

14.1. mennessä:

Toivo Turunen, p. 0400 375 070,  
toivo.turunen@gmail.com



## Lumikenkäretki Lykynlammella 23.1.

Tervetuloa lumikenkäilemään! Lähdemme Lykynlammen hiihtomajalta klo 10. Retken kesto 1,5 - 2 tuntia. Etenemme vaihtelevassa maastossa. Mukaan säänmukainen varustus, retkievästä ja lämmintä juotavaa. Voit ottaa omat välineet tai vuokrata ne Joensuun Ladulta (10 €). Varaa välineet ilmoittautumisen yhteydessä. Retken jälkeen on mahdollisuus saunaan rantasaunassa. Retken vetää erä- ja luonto-opasopiskelija Pilvi Tapio.

### Lisätiedot ja ilmoittautuminen

15.1. mennessä: Pilvi Tapio,

pilvi.tapio@hotmail.com,

p. 044 982 9654



## **Päiväkävely ja lettukahvit Kuhamajalla 28.1.**

Lähtö kävelylle Tuulaakin edestä (Rantakatu 2) klo 10, paluu samaan paikkaan noin klo 14. Säänmukainen vaatetus, taukotakki ja omat lounasevää mukaan, jälkiruuksi on lettukahvit (3 € / hlö), majan tulilla on makkarapaistomahdollisuus.



**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 26.1. mennessä: Tuula Turunen, p. 050 372 6242, [thturunen@gmail.com](mailto:thturunen@gmail.com)**

## **Umpihankiihdihto Lykynlammen metsässä 30.1.**

Tule kokeilemaan umpihankiihdihtoa eräopasopiskelijan johdolla klo 10.00. Pienen teoriaosuuden jälkeen hiihtoon varataan aikaa 1,5 - 2 tuntia. Maasto on vaihtelevaa. Varustaudu säänmukaisella vaatetuksella sekä pienillä eväillä. Lykynlammen kahvio palvelee myös retken jälkeen. Ota mukaan omat eräukset ja sauvat tai vuokraa ne Joensuun Ladulta (10 €), ilmoita Annille. Retken jälkeen mahdollisuus saunaan Lykynlammen rantasaunalla klo 12 - 16.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 22.1. mennessä: Anni Ignatius, p. 044 944 6926, [annisormunen@hotmail.com](mailto:annisormunen@hotmail.com)**

## **Opi hiihtotaitoja Muumien opein -teemapäivä 30.1.**

Uutena tapahtumana järjestämme Lykynlammella 30.1. klo 10 - 12 teemapäivän, jossa lapset opettelevat hiihtotaitoja Muumien hiihtokoulun menetelmin: leikin, mielikuvien ja tehtävälaturien avulla. Päivän aikana opetellaan vuorohiihtoa, kääntymisiä, tasatyöntöä ja mäen nousemista ja laskemista. Teemapäivä on maksuton. Mukaan mahtuu 15 lasta ja päivään ilmoittaudutaan viikkoa aikaisemmin sähköpostilla. Seuraa tarkempaa tiedotusta yhdistyksen nettisivuilta.



**Lisätiedot: Eija Sollo, [eija.sollo@pp.inet.fi](mailto:eija.sollo@pp.inet.fi), p. 0500 950 996**

## #UlkonaKuinLumiukko 31.1.

Tule mukaan tekemään lumiukkoja Lykynlammelle omaksi, lasten ja vanhempienkin ulkoilijoiden iloksi! Tavoitteena on rakentaa 70 lumiukkoa (arvaa miksi?).



# Helmikuun tapahtumia

## Harri Ahonen: Pyhän Olavin retkeilyreitit 4.2.

Harri Ahonen on tamperelainen tietokirjailija ja luontokuvaaja, joka esittelee uusinta kirjaansa klo 18 - 20 kansalaisopiston ruokasalissa (Papinkatu 3).

Pyhän Olavin retkeilyreitit -kirja perustuu Etelä-Suomen läpi rakenteilla olevaan retkeilyreitistöön, joka saa alkunsa Savonlinnasta ja päättyy Ahvenanmaan Eckeröön. Reitin varrelle jää useita luontokohteita, kuten Linnasaaren, Leivonmäen ja Kurjenrahkan kansallispuistot sekä kulttuurihistoriallisia kohteita keskiaikaisista kirkkoista muinaislinnoihin. Reitistön voi kulkea jalan tai polkupyörällä.

Luento toteutetaan yhteistyössä Joensuun seudun kansalaisopiston kanssa. Paikan päälle mahtuu rajoitettu määrä henkilöitä, paikat täytetään sisään tulojärjestyksessä. Luento striimataan suorana, linkki julkaistaan Joensuun Ladun nettisivulla.

**Lisätiedot: Marjatta Partanen,**  
[marjatta.partanen@gmail.com](mailto:marjatta.partanen@gmail.com)





## Muumien hiihtokoulu 6. - 7.2. ja 13. - 14.2. Lykynlammella

Muumien hiihtokoulu on useamman kerran kokonaisuus, jossa harjoitellaan hiihtotaitoja muumihahmojen innostamana. Harjoittelu aloitetaan Muumiperheen hiihtokoulussa, josta jatketaan Muumipeikkoihin ja edelleen taitojen karttuessa Nipsuihin. Kun hiihdon perustaidot on hankittu, siirrytään Retkihemuleihin. **Tänä vuonna järjestämme Muumiperheen hiihtokoulun ja Retkihemulit.**

**Muumiperheen hiihtokoulu** on tarkoitettu 2 - 4-vuotiaille lapsille, jotka osallistuvat hiihtokouluun oman suksilla liikkuvan aikuisen kanssa. Hiihdon perustaitoja opetellaan tasaisessa maastossa leikkien ja tehtävälätujen avulla. Muumiperheen hiihtokoulu pidetään klo 10 - 11. Mukaan mahtuu 15 lasta oman aikuisen kanssa.

**Retkihemulit** on tarkoitettu lapsille, jotka ovat jo aikaisemmin osallistuneet Muumi-pekot- tai Nipsut-ryhmään tai hallitsevat perushiihtotaidot (esim. mäen nouseminen ja laskeminen). Retkihemulit soveltavat oppimiaan hiihtotaitoja erilaisissa maastoissa. Mahdollisuuksien mukaan tutustutaan myös muihin talviliikuntamuotoihin (esim. lumikenkäily, umpihankihiihto, luistelu luonnon jäällä). Retkihemulit hiihtävät ja retkeilevät klo 10 - 12. Mukaan mahtuu 12 lasta.

Pakkasraja on -15 astetta klo 9 hiihtokouluamuna Lykynlammen mittarista mitattuna.

**Ilmoittautuminen Joensuun Ladun nettisivuilla olevan lomakkeen kautta alkaatammikuun viimeisellä viikolla.** Osallistumismaksut: jäsenten lapset 20 € ja ei-jäsenten lapset 30 €. Maksu maksetaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

**Lisätiedot:** Eija Sollo,  
eija.sollo@pp.inet.fi, p. 0500 950 996



## Soihtuhihto 13.2.

Perinteinen Soihtuhihto hiihdetään klo 17 alkaen hämärässä Lykynlammen metsässä, jossa neljän kilometrin lenkki valaistaan soihtuilla. Lapsille on tarjolla myös lyhyempiä 0,4 - 2 kilometrin lenkkejä.

Lykynlammen kahvio on avoinna koko päivän aina klo 20:een saakka ja myös itse Muumipeikko on taas lupautunut hiihtelemään lasten sekä lapsenmielisten aikuisten seurassa n. klo 19.30 asti.

**Lisätiedot: Hannu Melin, p. 040 773 5767, [hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com)**



## Lumikenkäilyä Paiholassa 20.2.

Kokoontuminen klo 10.00 Niemenkartanontie 4 parkkipaikalle, josta lähdetään lumikenkäilemään n. 3 km lenkki Pyörteenvaaran vaihtelevaan maastoon. Joensuun Ladulta voi vuokrata lumikenkiä.

**Lisätiedot: Arja Manninen, [arja.anita@hotmail.com](mailto:arja.anita@hotmail.com)**

## Retkiluistelu Linnansaaren kansallispuistossa 27. - 28.2.

Koe retkiluistelu hoidetulla luonnonjääreillä upeissa Saimaan maisemissa Linnansaaren kansallispuistossa, luistelureitillä Oravi - Järvisydän 18 km, reitin varrella on kaksi tulipaikkaa ja lettukahvila.

Kimppakyyti, Oravi Apartments studio 2 hh varattu x 4, hinta 75 €, minikeittiö. Jääreitin käyttömaksu 8 €/pv. Jääreitti noin 300 metrin päässä majoituksesta.

Varaa ja lainaa itse retkiluistimet Joensuun Ladulta. Sunnuntaina optio paluumatkalla kokea Punkaharjun retkiluistelureitillä. Omatoimista retkiluistelua, kimppakyyti ja studiomajoitus.



**Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset majoitusvarausta varten 31.1. mennessä: [Katri Tiainen, tiaikatri@gmail.com](mailto:Katri.Tiainen, tiaikatri@gmail.com)**

# Maaliskuun tapahtumia



## Ruunaan koskiihhto 6.3.

Lähde mukaan kimpakyydeillä perinteiseen Ruunaan koskiihhtoon Ruunaan upeisiin maisemiin. Osallistumismaksu Ladun jäseniltä 15 €/hlö + kyyti. Jäsenkortti mukaan!

**Kyytien järjestämiseksi ennakkoilmoittautuminen 28.2. sähköpostilla:**  
**Pentti Leskinen, penttileskinen13@gmail.com, p. 050 341 9725**

## Otsalamppuhiihto 6.3.

Ennakkotietojen mukaan Joensuun syväväylä on avoinna koko talven, joten perinteinen otsalamppuhiihto järjestetään tänä talvena ainoastaan Linnunlahdelta ja Aavarannalta. Nuotiotulet palavat ja nokipannu on kuuma- na Pyhäsaaressa klo 18 - 20. Seuraa tiedotusta

talven aikana Joensuun Ladun nettisivuilta, kuukausitiedotteista sekä Joensuun kaupungin latuseurannasta. Säävaraus!

**Lisätiedot: Hannu Melin, p. 040 773 5767, hannu.melin@gmail.com**

## Pyhäselän jäähiihto 7.3.

Ennakkotietojen mukaan Joensuun syväväylä on avoinna koko talven ja tämän takia Pyhäselän jääladut sekä jäähiihdon perinteiset reitit tulevat muuttumaan. Talven aikana selviää, miten jääladut Pyhäselän jäällä tullaan tulevana kevättalvena ajamaan. Seuraa tiedotusta

talven aikana Joensuun Ladun nettisivuilta, kuukausitiedotteista sekä Joensuun kaupungin latuseurannasta. Säävaraus!

**Lisätiedot: Hannu Melin, p. 040 773 5767, hannu.melin@gmail.com**

# Tapahtumakalenteri 1/2021

| Tammikuu    |         |                                                        | sivu |
|-------------|---------|--------------------------------------------------------|------|
| 1.1.        | Pe      | Juhlavuoden avaus Kuoringalla                          | 8    |
| 2.1.        | La      | Lykynlammen kahvio avataan                             | 5    |
| 2.1.        | La      | Liikunta- ja retkeilyvälineiden kirppari Lykynlammella | 9    |
| 14.1.       | To      | Joensuun Ladun retki-info                              | 9    |
| 16.1.       | La      | Aikuisten hiihtokoulu (varapäivä 23.1.)                | 10   |
| 23.1.       | La      | Lumikenkäretki Lykynlammella                           | 10   |
| 28.1.       | To      | Päiväkävely ja lettukahvit Kuhamajalla                 | 11   |
| 30.1.       | La      | Umpihankiihto Lykynlammen metsässä                     | 11   |
| 30.1.       | La      | Opi hiihtotaitoja Muumien opein -teemapäivä            | 11   |
| 31.1.       | Su      | #UlkonaKuinLumiukko                                    | 12   |
| Helmikuu    |         |                                                        |      |
| 4.2.        | To      | Harri Ahonen: Pyhän Olavin retkeilyreitit              | 12   |
| 6. - 7.2.   | La – su | Muumien hiihtokoulu Lykynlammella                      | 13   |
| 13. - 14.2. | La – su | Muumien hiihtokoulu Lykynlammella                      | 13   |
| 13.2.       | La      | Soihtuhiihto                                           | 14   |
| 20.2.       | La      | Lumikenkäilyä Paiholassa                               | 14   |
| 27. - 28.2. | La - su | Retkiluistelu Linnansaaren kansallispuistossa          | 14   |
| 28.2.       | Su      | Talvikilometrikisa päättyy                             | 9    |
| Maaliskuu   |         |                                                        |      |
| 6.3.        | La      | Ruunaan koskiihito                                     | 15   |
| 6.3.        | La      | Otsalamppuhiihto                                       | 15   |
| 7.3.        | Su      | Pyhäselän jäähiihto                                    | 15   |
| 10.3.       | Ke      | Opi hiihtotaitoja Muumien opein -teemapäivä            | 18   |
| 14.3.       | Su      | Lykynlammen kahvio sulkeutuu                           | 5    |
| 19. - 21.3. | Pe - su | Hiihtoviikonloppu Patvinsuolla                         | 18   |
| 20. - 21.3. | La - su | Umpihankiihto Koitereella                              | 19   |
|             |         | Hankiaishiihtoa Patvinsuolla                           | 19   |
| Huhtikuu    |         |                                                        |      |
| 3. - 10.4.  | La - la | Lapin hiihtoviikko Hettaan ja Kilpisjärvelle           | 19   |
| 12.4.       | Ma      | 65+-kuntosaliryhmä alkaa                               | 20   |
| 12.4.       | Ma      | 65+-remonttiryhmä alkaa                                | 20   |
| 14.4.       | Ke      | Joensuun Ladun kevätkokous                             | 17   |
| 20.4.       | Ti      | Rakastu retkeilyyn Lykynlammella                       | 20   |
| 22.4.       | To      | Rakastu retkeilyyn - Suunnistuksen perusteet           | 21   |
| 27.4.       | Ti      | Muumien retkeilykoulu alkaa (+4.5., 11.5., 18.5.)      | 21   |



# Tapahtumakalenteri 1/2021

| Toukokuu    |          |                                                         | sivu |
|-------------|----------|---------------------------------------------------------|------|
| 1.5.        | La       | Kilometrikisa alkaa                                     | 22   |
| 3. - 4.5.   | Ma – ti  | Retkiruokakurssi                                        | 22   |
| 4.5.        | Ti       | Muumien retkeilykoulu                                   | 21   |
| 10.5.       | Ma       | Uusien jäsenten ilta Kuhamajalla                        | 22   |
| 10.5.       | Ma       | Unelmien liikuntapäivä                                  | 23   |
| 11.5.       | Ti       | Muumien retkeilykoulu                                   | 21   |
| 11.5.       | Ti       | Iltapyöräily: Mattisenlahti                             | 23   |
| 12.5.       | Ke       | Kirkkovenesoudut alkavat                                | 23   |
| 15.5.       | La       | Suomun kierto - kevätretki Patvinsuolle                 | 23   |
| 16.5.       | Su       | Jaaman kierros pyöräillen                               | 24   |
| 18.5.       | Ti       | Iltapyöräily: Särkivaara                                | 23   |
| 18.5.       | Ti       | Muumien retkeilykoulu                                   | 21   |
| 22.5.       | La       | Vaikkojoen vartta pitkin ja kurkistus Hiiden hajurakoon | 24   |
| 25.5.       | Ti       | Iltapyöräily: Mulonsalo - Niittyalahti                  | 23   |
| 29.(-30.5.) | La (-su) | Liperin saariston norppamelontaa                        | 25   |
| 29. - 30.5. | La - su  | Rakastu retkeilyyn - Herajärven kierros                 | 26   |
| Kesäkuu     |          |                                                         |      |
| 1.6.        | Ti       | Iltapyöräily: Kontioranta                               | 26   |
| 4.6.        | Pe       | Iltamelontaa Matkalammella                              | 26   |
| 7. - 11.6.  | Ma – pe  | Kuusamon retket: Karhunkierros ja päivävaellukset       | 27   |
| 8.6.        | Ti       | Iltapyöräily: Kuorinka                                  | 26   |
| 11. - 13.6. | Pe - su  | Pogostan kierros viikonlopussa -retki                   | 28   |
| 12.6.       | La       | Melontaa myötävirrassa                                  | 28   |
| 15.6.       | Ti       | Iltapyöräily: Paihola                                   | 26   |
| 19.6.       | La       | Melontaretki Höytiäiselle                               | 29   |
| 22.6.       | Ti       | Iltapyöräily: Kantakaupungin kierto                     | 26   |

## Kutsu Joensuun Latu ry:n kevätkokoukseen

Joensuun Ladun sääntömääräinen kevätkokous pidetään 14.4.2021 klo 18.00 alkaen Joensuussa Itä-Suomen Liikuntaopistolle (ISLO), Länsikatu 15. Kokouksessa käsitellään mm. vuoden 2020 toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2020.

**Kahvitarjoilu. Tervetuloa!**

**Lisätiedot: Marjatta Partanen, p. 050 341 7940, marjatta.partanen@gmail.com**

## Opi hiihtotaitoja Muumien opein -teemapäivä 10.3.

Toinen hiihdon teemapäivä järjestetään alueen talvilomaviikon keskiviikkona klo 10 - 12 Lykyntammella. Päivän aikana opetellaan hiihtotaitoja Muumien hiihtokoulun menetelmin: leikin, mielikuvien ja tehtävälaturien avulla; opetellaan vuorohiihtoa, kääntymisiä, tasatyöntöä ja mäen nousemista ja laskemista.

Teemapäivä on maksuton. Mukaan mahtuu 15 lasta ja päivään ilmoittaudutaan viikkoa aikaisemmin sähköpostilla. Seuraa tarkempaa tiedotusta yhdistyksen nettisivuilta.

**Lisätiedot: Eija Sollo**

**[eija.sollo@pp.inet.fi](mailto:eija.sollo@pp.inet.fi), p. 0500 950 996**



## Hiihtoviikonloppu Patvinsuolla 19. - 21.3.

Hiihtoretkeillään viikonloppu Patvinsuon kansallispuistossa. Viikonloppuun aikana tehdään kahdesta kolmeen hiihtoretkeä riippuen siitä, majoitutaanko laavulla/teltassa vai majoituskeskuksessa (tarkentuu lähempänä retkeä).

Hiihtoretkien pituus n. 10 km / päivä, voi olla lyhyempi tai pidempi sääolojen ym. mukaan. Jos yövytään laavulla, niin perjantaina hiihdetään laavulle 4 km. Varusteina säänmukainen vaatetus ja sukset, joilla selviää latujen ulkopuolella sekä yöpymisvarusteet. Ensisijainen suunnitelma on yöpyä majoituskeskuksessa. Yöpymisvarusteita ei kuljeteta mukana päivän aikana.

Kuljetukset kimpakyydein (polttoainekustannukset ja mahdollinen majoitus noin muutama kymmenen euroa per osallistuja). Huom! Mahdollista osallistua päiväretkelle lauantaina ja/tai sunnuntaina, mutta tällöin osallistujan järjestettävä itse kyydityksensä.



**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**

**7.3. mennessä: Juha Tiainen,**  
**[juhaolli@gmail.com](mailto:juhaolli@gmail.com),**  
**p. 050 527 4150,**  
yhteydenotot mieluiten sähköpostilla  
tai Whatsappilla.

## Umpihankihiihto Koitereella 20. - 21.3.

Joensuun Ladun ja Joensuun Kauhojen yhteinen hiihtoviikonloppu Koitereen Kämpäsaareen, yöpyminen kalastusosuuskunnan saunallisessa vuokrakämpässä, johon mahtuu 10 - 15 yöpyjää.

Hiihtomatkaa lähimmiltä rannoilta on 6 – 10 km, todennäköisesti osan matkaa pääsemme seuraamaan kelkkauraa. Perillä voi majoittua ja aloitella saunan lämmitystä tai jatkaa porukalla hiihtelyä saaristossa.

## Hankiaishiihtoa Patvinsuolla

Ajankohta tarkentuu riippuen hankikannosta. Seuraa Joensuun Ladun tiedotuskanavia.

**Lisätiedot: Tuula Turunen, p. 050 372 6242, [thturunen@gmail.com](mailto:thturunen@gmail.com)**

Lähtö kimppakyydeillä lauantaiamuna klo 8 pääkirjaston edestä. Kyytiläiset maksavat polttoainekulut kuskille (käteisellä). Latulaiset maksavat Kauhoille 25 €, Kauhojen jäsenten vuokran maksaa seura. Pieni porukka lähtenee jo perjantaina iltapäivällä, siihen on mahdollista liittyä.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 14.3.**

**mennessä: Kalle Ojantalo, [ojatalo@student.uef.fi](mailto:ojatalo@student.uef.fi)**

# Huhtikuun tapahtumia

## Lapin hiihtoviikko Hettaan ja Kilpisjärvelle 3. - 10.4.

Kevään hiihtoviikko toteutetaan yhdessä Kajaanin Ladun kanssa. Retki suuntautuu tällä kertaa Käsivarren Lappiin, jossa kohteina ovat Hetta (majoitus Hetan majatalossa) ja Kilpisjärvi (Kilpisjärven retkeilykeskus).

Hinnat / hlö

Hetan majatalon hotellihuoneissa 1hh 735 €, 2hh 600 €, 3hh 540 €, 4hh 505 €. Majatalon puolella 1hh 560 €, 2hh 510 €, 3hh 470 €, 4hh 455 €.

Hinnat sisältävät matkat, aamiaisen, päivällisen noutopöydästä sekä iltasaunan.

Kilpisjärven retkeilykeskuksessa 1hh tai mökki 830 €, 2hh tai mökki 620 €, 3hh tai mökki 540 €, 4hh tai mökki 500 €.



Hinnat sisältävät matkat, puolihoiton kohteessa, retkieväättä sekä iltasaunan.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**

**15.2. mennessä: Hannu Melin, [hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com), p. 040 773 5767**

## 65+-kuntosaliryhmä alkaa 12.4.

Ryhmä on tarkoitettu 65-vuotiaille tai sitä vanhemmille henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään omaa toimintakykyään kuntosaliharjoittelun avulla. Aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei tarvita, ohjaus lähtee perusasioista. Ensimmäisellä kerralla on terveystuntotestit toiminnan turvallisuuden varmistamiseksi. Kokoontumiskertoja on kuusi ja ohjaajina ovat toisen lukukauden fysioterapeuttipiskelijät.

## 65+-remonttiryhmä alkaa 12.4.

Ryhmä on tarkoitettu erityisesti heille, joilla on haasteita liikuntakyvyn tai terveyden suhteen ja sopii myös esim. polvi- tai lonkkaleikatuille. Tarkoituksena on terveyden edistäminen ja toimintakyvyn parantaminen.

Toiminta sisältää terveystuntotestit ja ohjattuja terveysliikunnan tunteja, joissa kiinnitetään huomiota mm. tasapainoon ja arjen askareisiin, liikkuvuuteen ja venyttelyyn, lihashuollon tärkeyteen, ravitsemukseen ja uneen sekä mielen hyvinvointiin.

## Rakastu retkeilyyn Lykyntammella 20.4.

Oletko kiinnostunut retkeilystä, mutta sinulla ei ole vielä kokemusta tai uskallusta lähteä pidemmille retkille? Oletko täysin kokematon retkeilijä ja haluaisit oppia retkeilyn aakkoset? Rakastu retkeilyyn -koulutuksessa käymme läpi retkeilyn perusteita: mitä tarvitset retkelle mukaan, miten suunnittelet retkeä? Kerromme myös Pohjois-Karjalan retkikohteista ja retkeilyreiteistä. Koulutus järjestetään tiistai-iltana 20.4. klo 17 - 20, kartanluku- ja suunnistusosio torstaina 22.4. Kahden koulutuksillan hinta yhteensä 10 €/hlö, sis. nuotio- kahvit ja iltapalan.

Ryhmä kokoontuu Tikkarinteen kampuksen (Tikkarinne 9) kuntosalilla maanantaisin viikoilla 15 - 20 eli 12.4. - 17.5. klo 9 - 10. Ensimmäinen kerta alkaa klo 8.45.

**Lisätietoa ja ilmoittautuminen helmikuusta alkaen: fysioterapian lehtori Anu Pukki p. 050 30 16 348, [anu.pukki@karelia.fi](mailto:anu.pukki@karelia.fi)**

Kokoontumiskertoja on kuusi ja ohjaajina ovat toisen lukukauden fysioterapeuttipiskelijät. Ryhmä kokoontuu Tikkarinteen kampuksen (Tikkarinne 9) peilisalissa maanantaisin viikoilla 15 - 20 eli 12.4. - 17.5. klo 9 - 10. Ensimmäinen kerta alkaa klo 8.45.

**Lisätietoa ja ilmoittautuminen helmikuusta alkaen: fysioterapian lehtori Anu Pukki p. 050 30 16 348, [anu.pukki@karelia.fi](mailto:anu.pukki@karelia.fi)**



Kurssille otetaan 16 henkilöä. Ohjaajina toimivat Tuula Turunen ja Hannu Melin.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 13.4. mennessä: Hannu Melin, [hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com), p. 040 773 5767**



## Rakastu retkeilyyn - Suunnistuksen perusteet 22.4.

Suunnistuksen peruskurssilla klo 17 - 20 käydään läpi maastosuunnistuksen perusteita, opitaan käyttämään kompassia sekä lukemaan karttaa ja karttamerkintöjä. Kurssi sisältää teoriajakson ja käytännön harjoituksen Lyykylän maastossa. Suunnistuksen peruskurssille voit osallistua, vaikka et osallistuisi tiistai-illan Rakastu retkeilyyn -kurssille (osallistumismaksu 5 €/hlö). Opettajana toimii Rauno Asikainen.



### Lisätiedot ja ilmoittautuminen

**13.4. mennessä: Hannu Melin,**

**[hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com), p. 040 773 5767**

## Muumien retkeilykoulu alkaa 27.4.



Muumien retkeilykoulu on 6 - 9-vuotiaille lapsille suunnattua ohjattua retkeilytoimintaa. Retkeilykoulussa tutustutaan retkeilyn perusteisiin, opitaan retkeilytaitoja, nautitaan luonnosta sekä hankitaan luontokokemuksia leikin kautta yhdessä muumien kanssa.

Muumien retkeilykouluun kuuluu kahdeksan kokoontumiskertaa, joista neljä on keväällä ja toiset neljä syksyllä. Kevään retkeilykoulu kokoontuu Kuhasalossa tiistaisin 27.4., 4.5., 11.5. ja 18.5. klo 17.30 - 19.30. Osallistumismaksu on jäsenten lapsilta 20 € ja ei-jäsenten lapsilta 30 €/keväät.

Netti-ilmoittautuminen on huhtikuun alussa. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilta.

**Lisätiedot: Jenna Tahvanainen, [lusitarius@hotmail.com](mailto:lusitarius@hotmail.com), p. 045 166 4115**

# Toukokuun tapahtumia

## Kilometrikisa alkaa 1.5.

Joensuun Latu on jälleen mukana pyöräilyn kilometrikisassa. Ilmoittautumisohjeet tulevat Ladun nettisivuille kevään aikana.

**Lisätiedot: Ilkka Raittila, p. 0400 137 753, [ilkka.raittila@gmail.com](mailto:ilkka.raittila@gmail.com)**

## Retkiruokakurssi 3. - 4.5.

Kurssi opastaa kevyen, herkullisen ja terveellisen retkiruuan maailmaan. Tutustutaan ruuan kuivaamisen menetelmiin, välineisiin ja vinkkeihin ja saadaan ohjeita maukkaitten retkiruokien valmistamiseen. Nautitaan itse kokatut retkiruuat. Luvassa on myös makutesti uuden pohjoiskarjalaisen retkiruokavalmistajan valikoimista.

Kokoontumiset 3.5. ja 4.5. klo 17 - 20 myöhemmin ilmoitettavassa paikassa Joensuussa. Osallistumismaksu, jolla katetaan tilavuokrat, kuivureiden ja raaka-aineiden kulut, on näillä näkymin 20 - 30 €.

**Ilmoittautuminen 28.4. mennessä:  
Liisa Oura, [liisa.oura@gmail.com](mailto:liisa.oura@gmail.com)**



## Uusien jäsenten ilta Kuhamajalla 10.5.

Tervetuloa viettämään keväistä iltaa uudistuneelle Kuhamajalle klo 18 alkaen. Paikalla on Joensuun Ladun hallituksen jäseniä kertomassa tulevista tapahtumista. Tarjolla nokipannukahvit ja nuotiomakkaraa.

**Ilmoittautuminen 7.5. mennessä:  
Arja Manninen, [arja.anita@hotmail.com](mailto:arja.anita@hotmail.com),  
p. 040 730 7524**



## Unelmien liikuntapäivä 10.5.

Unelmien liikuntapäivänä lähdetään ulkoilemaan koko perheen voimin. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilta.

## Tiistain iltapyöräilyt alkavat

Iltapyöräilyissä ajellaan 35 - 50 kilometrin lenkkejä noin 18 - 20 km:n tuntivauhtia. Taukoja pidetään tarpeen mukaan ja lenkkien kokonaiskesto on matkan pituudesta riippuen 3 - 4 tuntia. Lähdöt matkustajasatamasta klo 17, ei osallistumismaksua eikä ennakkoilmoittautumista. Kypärä päähän, kahvirahaa taskuun (jos matkan varrelle osuu kiva taukopaikka), retkievästä sekä juotavaa mukaan. Säävaraus.

**Lisätiedot: Marjatta Partanen, [marjatta.partanen@gmail.com](mailto:marjatta.partanen@gmail.com), p. 050 341 7940**

- 11.5. Mattisenlahti, Ollilan tupa
- 18.5. Särkivaara
- 25.5. Mulonsalo-Niittylahti



## Kirkkovenesoudut alkavat ke 12.5.

Latulaiset ovat tervetulleita mukaan Future Clubin kirkkovenesoutuharjoituksiin. Parin tunnin soutulenkki suuntautuu Pyhäselälle tai Pielisjoelle. Soutamaan lähdetään Hasanniemen venevajoilta keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 18, ei ennakkoilmoittautumista. Soutuharjoitukset päättyvät sunnuntaina 29.8.

**Lisätiedot: Toivo Turunen, p. 0400 375 070, [toivo.turunen@gmail.com](mailto:toivo.turunen@gmail.com)**

## Suomun kierto - kevätretki Patvinsuolle 15.5.

Kevään patikointiretki Patvinsuon kansallispuistoon. Tarkemmat tiedot myöhemmin Future Clubin ja Joensuun Ladun nettisivuilta.

**Lisätiedot: Toivo Turunen, p. 0400 375 070, [toivo.turunen@gmail.com](mailto:toivo.turunen@gmail.com)**

## Jaaman kierros pyöräillen 16.5.

Noin 58 kilometrin lenkki Jaaman kierrosta mukaillen, välillä metsäautotieosuuksia, tavallisella pyörällä pärjää. Lähtö matkustajasatamasta klo 9, paluu klo 15:een mennessä, omat eväät mukaan, makkaranpaistotauko Häikänniemessä. Säävaraus.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 10.5. mennessä: Kari Kettunen, p. 050 554 5133 (miel. tekstiviestillä), [kj.kettunen@gmail.com](mailto:kj.kettunen@gmail.com)**

## Polkujuoksut keskiviikkoisin

Joensuun Ladun polkujuoksut on tarkoitettu juoksijoille, joita innostaa liikkuminen luonnossa. Mieluiten juostaan metsäpoluilla, toisinaan myös retkeilyreiteillä tai kuntopoluilla Joensuussa tai Joensuun liepeillä. Juoksut sopivat niin aloittelijoille kuin kokeneille polkujuoksijoille.

Yhteislenkkien aloituksesta päätetään, kun nähdään, miten kevät etenee, näillä näkymin toukokuussa. Keskiviikkoiltaiset juoksut kestävät tunnin, vähän toista. Ainakin alkuun polkujuoksussa on jokin erityinen tema, kuten juoksuteknikka, juurakot, kannot, kivikot ja muu epätasainen maasto, ala- ja ylämäet, varusteet.

Aloituspaiikat vaihtelevat, ja yhteislenkkien starttipaikasta ja reitistä päätetään muutamaa



viikkoa aiemmin. Polkujuoksusta tiedotetaan Joensuun Ladun verkko- ja facebook-sivuilla sekä Itä-Suomen polkuilijoiden facebook-ryhmässä. Ohjaajat ovat saaneet Suomen Ladun polkujuoksuohjaajien opit. Poluilla on mukavaa, toisilta juoksijoilta oppii ja kimpassa on hauskeempaa!

**Lisätiedot: Laura Pastinen, [lpastinen@hotmail.com](mailto:lpastinen@hotmail.com)**

## Vaikkojoen vartta pitkin ja kurkistus Hiiden hajurakoon 22.5.

Päiväretki suuntautuu Kaaville ja Juukaan ja se sisältää kaksi kohdetta: Ensimmäiseksi vaelamme upeaa Vaikkojoen vartta Makkaraharjun pohjoispäästä etelään noin 6 - 7 kilometriä seuraten Vaikon vaelluksen reitistöä. Matkan varrella hengähdystauko laavulla, päätepiste Rakkinekoskella, jossa evästauko nokipannukahveineen. Autojen kuljettajat vievät porukan reitin alkuun ja ajavat Rakkinekoskelle,

josta voivat halutessaan lähteä vaeltamaan polkua vastakkaiseen suuntaan. Tauon jälkeen halukkaat voivat vielä jatkaa Rakkinekoskelta etelään johtavaa polkua noin 2 km, jonka jälkeen heidätkin poimitaan autoihin.

Sen jälkeen otetaan suunta kohti Juuan puolella sijaitsevaa rotkoa, joka on nimetty hauskaasti Hiiden hajuraoksi. Rotko sijaitsee melko jyr-



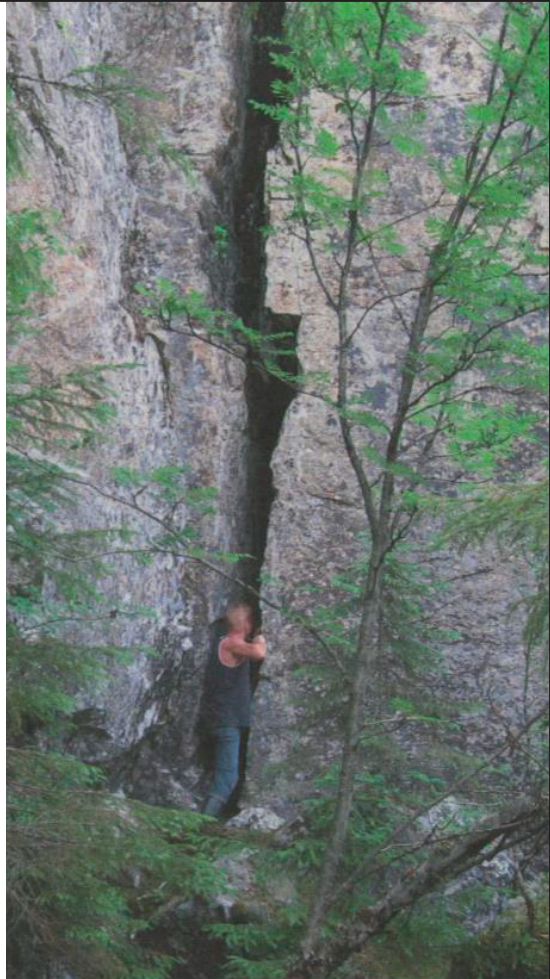
kän mäen rinteessä muutaman sadan metrin päässä tiestä. Mäen ja tien välimaasto on hankalakulkuista hakkuuaukkoa. Kävelymatka on kuitenkin lyhyt, yhteensä noin kilometrin mittainen.

Matkustamme joko kimppekyydein tai parilla vuokratulla pikkubussilla. Lähtö tapahtuu kello 7.30 Joensuusta joko Urheilutalolta tai autovuokraamon pihasta Kuurnakadulta, paluu Joensuuhun klo 18 mennessä.

Retken hinta, n. 15 - 20 €, sisältää kuljetuksen ja nokipannukahvit. Lopullinen hinta määräytyy, kun kulkuvälineet ovat selvillä. Jos matkustamme vuokraamon autoilla, tarvitaan lisäksi ainakin yksi kuljettaja, joka ajaa pikkubussia. Häneltä ei peritä osallistumismaksua. Retkelle osallistuvien määrä ilmoittautumisjärjestyksessä joko 9 tai 18 vuokrabusseilla matkattaessa.

**Sitova ilmoittautuminen viimeistään 10.5. mieluiten sähköpostilla: Pekka Laakkonen, pekka1.laakkonen@gmail.com, p. 0500 192 469**

Ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat retki- ja varustusohjeet.



## **Liperin saariston norppamelonta 29.5. (- 30.5.)**

Päivämelonta Liperin saariston norppavesillä. Optio telttayöpymiseen saaressa. Päivämatka 20 - 25 km, saarten suojaa ja avointa järvenselkää.

Lähtö Kauhojen vajalta lauantaina klo 9, ajomatka Liperiin noin 40 km. Paluu lauantai- tai sunnuntai-iltana riippuen retkeläisten mieltymyksistä.

Joensuun Ladun kajakkikalusto on varattu tälle retkelle. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä onko sinulla auto ja kajakin kuljetusmahdollisuus. Retki-info yksityiskohtineen melojille 27.5. sähköpostilla.

**Ilmoittautuminen 26.5. mennessä: Katri Tiainen, tiaikatri@gmail.com**



## Rakastu retkeilyyn - Herajärven kierros 29. - 30.5.

Rakastu retkeilyyn ja lähde kiertämään melko vaativa Herajärven kierros (42 km). Retki soveltuu myös aloittelijoille, mutta vaatii kohdalaista peruskuntoa, sillä reitti on paikoin vaativa, mutta upeat maisemat palkitsevat retkeilijän. Matkan pituus n. 21 km päivässä, yöpyminen Kiviniemen tilalla telttamajoituk-

sessä. Kimppakyydit, maksu kuljettajalle Joensuun Ladun taksojen mukaan.

### Lisätiedot ja ilmoittautuminen

**21.5. mennessä: Hannu Melin,**

**[hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com), p. 040 773 5767**

# Kesäkuun tapahtumia

## Tiistain iltapyöräilyt jatkuvat

- 1.6. Kontioranta
- 8.6. Kuorinka
- 15.6. Paihola
- 22.6. Kantakaupungin kierto

## Iltamelonta Matkalammella 4.6.

Lähde suojaisalle perjantai-illan melontaretkelle Matkalammelle. Retki on sopiva aloitteleville melojille, peruskurssi käytyinä tai vastaavat taidot hankittuna. Melontamatka noin 15 km. Lastaamme kajakit peräkärryyn Hasanniemen vajalla klo 16 ja ajamme

10 kilometrin siirtymän Ylämyllylle. Paluu vajalle klo 21. Joensuun Ladun kajakkikalusto on varattu tälle retkelle.

**Ilmoittautuminen 2.6. mennessä: Rauno Asikainen, [rane.asikainen@gmail.com](mailto:rane.asikainen@gmail.com)**

## Kuusamon retket: Karhunkierros ja päivävaellukset 7. - 11.6.

Joensuun Latu 70 vuotta -juhlavaellus suuntautuu Kuusamoon. Valittavissa on joko pitkä vaellus tai päivävaellusten kokonaisuus. Lähtö maanantaina 7.6. klo 6.00 Joensuusta.

Tarkempi lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin. Bussiin voi nousta myös matkan varrelta, kunhan sopii siitä ennakoon retken vetäjän kanssa. Paluu Joensuuhun perjantai-iltana 11.6. Omakustanteiset lounaat ja kahvitauot matkaan rytmittäen.

### Ryhmä 1

Ryhmä patikoi Tuula Turusen ja Arja Mannisen vetämänä 70 kilometrin taipaleen Karhunkierrosta.

Reittisuunnitelma:

|             |                                               |           |
|-------------|-----------------------------------------------|-----------|
| Maanantai   | Ristikangas / Oulangan kanjoni - Taivalköngäs | (9 km)    |
| Tiistai     | Taivalköngäs - Kulmakkapuro                   | (18.2 km) |
| Keskiviikko | Kulmakkapuro - Harrisuvanto                   | (15.2 km) |
| Torstai     | Harrisuvanto - Suolampi                       | (21.4 km) |
| Perjantai   | Suolampi- Ruka                                | (5.3 km)  |

Yöpyminen teltoissa. Osallistujille tarkempi infotilaisuus, josta ilmoitetaan lähempänä retken ajankohtaa. Ryhmän koko on 15 vaeltajaa.

### Ryhmä 2

Pekka Laakkosen vetämä joukko patikoi päiväretkiä, jotka suuntautuvat Riisitunturin kansallispuistoon, Pienelle Karhunkierrokselle Kitkajoen upeisiin maisemiin sekä Valtavaara- Kontainen harjanteelle. Päiväreittien pituudet 11 - 15 km. Näiden lisäksi tällä joukolla on myös mahdollisuus patikoida 6 kilometrin mittainen Kanjonin kurkkaus jo menopäivänä, kun pitkän vaelluksen porukka viedään Oulankajoen varteen Karhunkierroksen varteen lähtöpaikalleen. Päiväretkien kuvaukset Joensuun Ladun nettisivuilla.

Majoittuminen on todennäköisesti hotellitasoinen, sen varustus ja palvelut selviävät myöhemmin ja niistä ilmoitetaan päiväretkille ilmoittautuneille.

**Retkille ilmoittautuminen päättyy 28.3.** Osallistujamäärä yhteensä 40 - 45 henkeä.

**Lisätiedot:**

**Ryhmä 1:** Tuula Turunen, [thturunen@gmail.com](mailto:thturunen@gmail.com) p. 050 3726242

**Ryhmä 2:** Pekka Laakkonen, [pekka1.laakkonen@gmail.com](mailto:pekka1.laakkonen@gmail.com) p. 0500 192469

**Retkistä kerrotaan tarkemmin 14.1. järjestettävässä Ladun retki-infossa.**

## Pogostan kierros viikonlopussa -retki 11. - 13.6.

Pogostan kierros on 91 km pitkä rengasreitti, joka kiertää Ilomantsin pitäjää vanhoja patikointireittejä sekä uutta Kulkijan polku -reikeilyreittiä pitkin. Kierrämme reitin osittain tai kokonaisuudessaan viikonlopun aikana reippaasti edeten. Kokonaismatka on noin 60 - 75 km eli päivämatkat ovat yli 20 km. Yövyminen teltoissa tai muissa omissa majoitteissa.

Varusteina säänmukainen vaatetus ja majoite. Kuljetukset kimppekyydein (kustannus muutamia kympejä per osallistuja).

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 30.5. mennessä: Juha Tiainen, 050 527 4150, juhaolli@gmail.com, yhteydenotot mieluiten sähköpostilla tai Whatsappilla.**

## Melontaa myötävirrassa 12.6.

Päivämelontaretki Paiholasta Hasanniemeen, kokoontuminen Hasanniemen kajakkivajoilla klo 8.00, missä kuormaamme kajakit autojen katoille tai kajakkikärkyyn.

Vesille lähdemme Kontiolahden Paiholasta kesäkahvilan rannasta (Niemenkartanontie 4). Matkaa kertyy noin 25 km eli koko päivä on

syötä varata. Melonnan kesto riippuu tuulesta ja Pielisjoen virtaaman suuruudesta.

Omat eväät, säänkestävä vaatetus tarvitaan.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen retken vetäjälle Liisa Ouralle 8.6. mennessä: liisa.oura@gmail.com**





## Melontaretki Höytiäiselle 19.6.

Alkukesän rento melontaretki Höytiäiselle. Kiertelemme Höytiäisen saaria, pidämme maataukoa Jouhtenisessä, jossa mahdollisuus tutustua saaren luontopolkuun. Sään suosiessa pidämme myös uimataukoja.

Retki soveltuu melonnan perustaidot omaavalle. Kokemus aallokkomelonasta kuitenkin suotavaa, koska keli voi muuttua nopeastikin.

Lähtö aamulla klo 9 Kauhojen vajalta, jota ennen kajakit lastataan yhdessä, lähtö Kontiolahden satamasta n. klo 10.

**Yhteydenotot ja ennakoilmoittautumisen 17.6. mennessä: Katri Manninen, p. 050 5360 768, [katri8manni@gmail.com](mailto:katri8manni@gmail.com)**

Kerro ilmoittautuessasi, onko käytössäsi autoa, vetokoukkuja ja/tai kattotelineitä sekä tuletko vajalle vai suoraan satamaan.



## Tulossa myös...

Kesällä ja alkusyksystä melotaan sekä lähivesillä että kauempana, aina Saaristomerellä asti. Joensuun Latu 70 vuotta -juhlamelonta suunnautuu eteläiselle Saimaalle. Lapsille järjestetään pyöräilypäivä puulajipuistossa ja Muumien retkeilykoulu jatkuu. Elokuun lopussa perheet kutsutaan Lykyntammelle nukku-

maan yö ulkona. Syksyllä retkeillään sieniä ja karpaloita etsien, joskus kuljetaan hämärissä tai pimeässäkin. Oman maakunnan ulkopuolella tutustutaan Hiidenportin ja Seitsemisen kansallispuistoihin. Seuraa nettitiedotusta, sillä paljon muutakin mukavaa on suunnitteilla, mm. Kevon kanjonin vaellus:

## Kevon kanjonivaellus 4. - 11.9., infotilaisuus 14.1.

Kevon kanjoni kuuluu ainutlaatuisiin retki-kohteisiin Suomessa. Lähes 40 km pitkä ja jopa 80 m syvä kanjoni tarjoaa upean elämyksen Lapin kävijälle. Reitti on paikoin erittäin vaativa ja siksi vaelluskokemus ja hyvä peruskunto on suotava retkelle osallistumiselle. Reitin pituus 63 - 90 km reittivalinnasta riippuen. Jos kiinnostuit Kevon vaellusretkestä, niin

tule kuuntelemaan retki-infoa Itä-Suomen Liikuntaopistolle (Länsikatu 15) 14.1. klo 18. Näin varmistat retken toteutumisen!

**Hannu Melin, p. 040 773 5767, [hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com)  
Lisätiedot: Tuula Turunen, p. 050 372 6242, [thturunen@gmail.com](mailto:thturunen@gmail.com)**

# Kuhamaja jäsenten käytössä

Joensuun Ladun jäsenet voivat käyttää Kuhasalossa sijaitsevaa, kotakeittiöllä varustettua 10 hengen Kuhamajaa, joka on sopiva retkikohde esim. perheille kaikkina vuodenaikoina. Majalle pääsee jalkaisin, hiihtäen, pyöräillen, soutaen, meloen ja melko lähelle autollakin. Kuhamajan käyttömaksut: 20 €/päivä ja 40 €/viikonloppu.

Varaustilanteen voi tarkistaa Ladun nettisivulta ja sopia majan käytöstä **Martti Ossin** (p. 040 536 7298, [ossimartti@gmail.com](mailto:ossimartti@gmail.com)) tai varusteiden vuokrauksesta vastaavien kanssa.



## Ajantasainen tieto netistä ja sähköpostiviesteistä

Retkikuvaukset ja muut tarkemmat tiedot tämän lehden tapahtumista on koottu Joensuun Ladun nettisivuille: [joensuunlatu.sporttisaitti.com](http://joensuunlatu.sporttisaitti.com).

Osa tapahtumista toteutetaan nopealla aikataululla eivätkä ne välttämättä näy lainkaan jäsenlehdessä. Muutoksia tai tapahtumien peruutuksia voi tulla myös esimerkiksi poikkeuksellisen lumitilanteen tai minimiosallistujamäärän alittumisen takia. Ajantasaisin tieto äkkilähdöistä, peruutuksista ym. kannattaa tarkistaa netistä.

Tulevista tapahtumista tiedotetaan myös kuukausittain sähköpostiin lähetettävillä uutiskirjeillä.

**Jos et vielä saa uutiskirjettä, ilmoita sähköpostiosoitteesi Merja Mustoselle: [mustonenmerjam@gmail.com](mailto:mustonenmerjam@gmail.com)**

Muista ilmoittaa myös, jos sähköpostiosoitteesi muuttuu.

Moniin retkiin pyydetään järjestelyjen helpottamiseksi ennakkoilmoittautumista. Reissujen vetäjät ovat liikkuvaa väkeä eikä puhelimeen vastaaminen ole aina mahdollista, joten ilmoittautumiset otetaan mieluiten vastaan sähköpostilla tai tekstiviestillä. Joihinkin tapahtumiin voi ilmoittautua myös nettisivuilla retkikuvausten yhteydessä olevilla lomakkeilla.

# Lainattavat retkeilyvarusteet (vain jäsenille)

## Hiihtovarusteet (sauvat + sukset)

|                  |          |                                        |
|------------------|----------|----------------------------------------|
| retkisukset      | 14 paria | 10 €/vk tai vkl                        |
| retkihihtosauvat | 20 paria | maksutta suksien ja lumikenkien kanssa |

## Lumikengät

|                 |         |                 |
|-----------------|---------|-----------------|
| liukulumikengät | 4 paria | 10 €/vk tai vkl |
|-----------------|---------|-----------------|

## Retkiluistimet

|                     |          |                             |
|---------------------|----------|-----------------------------|
| retkiluistelusauvat | 11 paria | 10 €/vk tai vkl             |
| jäänaskalit         | 2 paria  | 10 €/vk tai vkl             |
|                     | 4 paria  | sisältyy luistimien hintaan |

## Ahkiot

|                 |       |                 |
|-----------------|-------|-----------------|
| lapsenvetoahkio | 7 kpl | 20 € vk tai vkl |
|-----------------|-------|-----------------|

## Rinkat

|                  |       |                 |
|------------------|-------|-----------------|
| lapsenkantorinka | 1 kpl | 20 € vk tai vkl |
|------------------|-------|-----------------|

## Teltat, laavut, muut majoitteet

|                                    |        |                   |
|------------------------------------|--------|-------------------|
| yhden hengen teltat                | 13 kpl | 10 € / vk         |
| kahden hengen teltat               | 1 kpl  | 10 € / vk         |
| kolmen hengen teltat               | 3 kpl  | 10 € / vk         |
| kolmen hengen teltat talvikäyttöön | 3 kpl  | 20 € / vk tai vkl |
| laavut                             | 4 kpl  | 20 € / vk tai vkl |
| hätämajoitteet                     | 1 kpl  | 20 € / vk tai vkl |
| riippumatot                        | 3 kpl  | 20 € / vk tai vkl |
| makuualustat                       | 4 kpl  | 10 € / vk tai vkl |

## Kajakit, kanootit, vene

|                                 |       |                                                     |
|---------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|
| kajakkiyksiköt                  | 5 kpl | 20 €/vrk, 30 €/vkl, 50 €/vk (arki-ilt. 10 €/n. 3 t) |
| kajakikaksikot (kaksi Suomulla) | 3 kpl | 20 €/vrk, 30 €/vkl, 50 €/vk (arki-ilt. 10 €/n. 3 t) |
| inkkarikanootit                 | 2 kpl | 20 €/vrk, 30 €/vkl, 50 €/vk (arki-ilt. 10 €/n. 3 t) |
| soutuvene (Suomulla)            | 1 kpl | ilmainen jäsenille                                  |

## Fatbiket, läskipyörät

|  |       |                       |
|--|-------|-----------------------|
|  | 2 kpl | 30 € / vkl, 50 € / vk |
|--|-------|-----------------------|

## Sauvat

|               |          |                  |
|---------------|----------|------------------|
| vaellussauvat | 3 paria  | 5 € / vk tai vkl |
| kävelysauvat  | 36 paria | maksutta         |

## Frisbeegolfkiekot

|  |          |          |
|--|----------|----------|
|  | 3 settiä | maksutta |
|--|----------|----------|

## Muut retkeilyvälineet

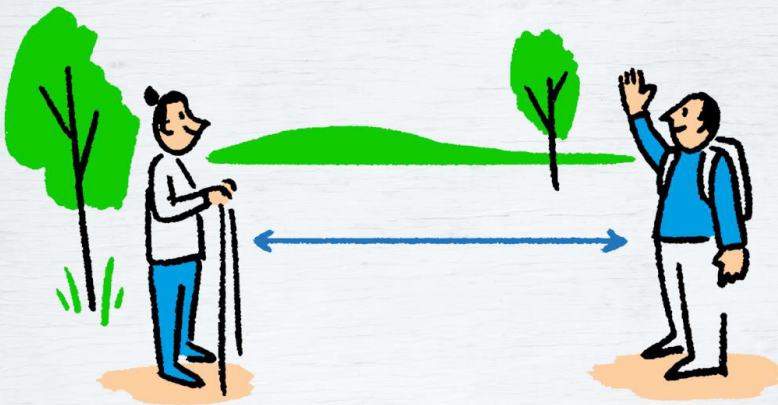
|                   |       |           |
|-------------------|-------|-----------|
| keittimet         | 5 kpl | 10 € / vk |
| retkisaha, lapio  | 1 kpl | 10 € / vk |
| hyötykasvikuivuri | 1 kpl | 10 € / vk |

## Tarkemmat tiedot varusteista:

<https://joensuunlatu.sporttisaitti.com/varusteasiat/lainattavat-retkeilyvarusteet/>

# ULKOILIJAN ETIKETTI

## Suomen Ladun tapahtumiin



1. Jos tunnet olosi vähänkään kipeäksi tai olet toipilas, älä osallistu tapahtumaan.
2. Muista turvaväli! Pidä vähintään metri väliä muihin osallistujiin.
3. Huolehdi käsihygieniastasi. Tapahtumissamme on tarjolla käsidesiä.
4. Aivasta ja yski aina nenäliinaan tai hihaan.

**JOENSUUN LADUN lisäys:** Jos turvavälejä on vaikea noudattaa, käytä kasvomaskia !



**SUOMEN LATU**