

Jäsenlehti 1 / 2020



JOENSUUN LATU

joensuunlatu.sporttisaitti.com/

Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset	3
Hallitus 2020	4
Ulkoilukyselyn tuloksia esiteltiin päättäjille	4
Kilometrikisa 2019 suosituin	5
Talvikausi käynnistyy vuodenvaihteessa	6
Laturetkille ympäri maakuntaa!	8
Tammikuun tapahtumia	9
Helmikuun tapahtumia	12
Maaliskuun tapahtumia	15
Toimintakalenteri 1/2020	16
Huhtikuun tapahtumia	19
Toukokuun tapahtumia	21
Alkukesän tapahtumia	27
Kuhamaja jäsenten käytössä	28
Retkeilyvarusteet	29
Kutsu Joensuun Latu ry:n kevätkokoukseen	31
Joensuun Latu etsii tiedottajaa	32



Joensuun Ladun jäsenlehti 1 / 2020

Julkaisija: Joensuun Latu ry

Toimituskunta: Merja Mustonen, Hannu Melin, Arja Manninen, Liisa Oura, Risto Paanala

Paino: LaserMedia Oy, Pamilonkatu 1, 80100 Joensuu

Painosmäärä: 1500 kpl

Puheenjohtajan terveiset

Taas on vuosi vaihtumassa ja mennään tämän vuoden viimeisiä päiviä, kun tämä julkaisu ilmestyy, joten nyt on hyvä hetki koota yhteen kuluneen vuoden tärkeimpiä hetkiä ja vilkaista hieman tulevaisuuteen.

Itselleni kulunut vuosi oli toinen ja samalla viimeinen vuosi puheenjohtajana, ja joskus on tullut tunne, että normaalin päivätyön ohessa en ole ehtinyt paneutumaan tähän tehtävään riittävän tarmokkaasti. Onneksi en kuitenkaan tee tätä työtä yksin, vaan minulla on hyvät ja tarmokkaat ihmiset vierellä tekemässä tätä arvokasta työtä liikunnan lisäämiseksi Joensuun seudulla.

Syyskokouksessa saimme mukavasti uutta verta hallitukseen ja myöskin puheenjohtaja vaihtuu tulevalle kaksivuotiskaudelle, kun Marjatta Partanen ottaa vetovastuun Joensuun Ladun toiminnasta. Onnea ja menestystä Marjatalle tulevalle kaudelle! Itse jatkan kuitenkin hallitustyössä Joensuun Ladussa. Lisäksi meillä on ollut runsaasti vapaaehtoisia mukana järjestä-mässä erilaisia retkiä ja tapahtumia sekä pitämässä talvella auki Lykynlammen kahviota. Suuret kiitokset siitä teille kaikille!

Retkeily ja erilaiset luontoliikuntatapahtumat ovat olleet tärkeä osa Joensuun Ladun toimintaa. Suomen Ladun retkeilykiertue sai Joensuussa suurta huomiota, ja kansallispuistojen kävijämäärät ovat olleet tasaisessa kasvussa viime vuosina. Retkeilyn suosio on näkynyt myös Ladun retkeilyvälinevuokrauksen jatkuvana kasvuna.

Ilmastonmuutos on ollut myös meille iso haaste, esim. Pyhäselän jäähiihto jouduttiin



viime talvena perumaan hankalien jääolojen vuoksi. Ensi talvena nämä haasteet näkyvät siten, että Joensuun syväväylä pidetään mahdollisesti avoinna läpi talven, jolloin perinteinen Pyhäselän jäähiihto joudutaan miettimään kokonaan uudestaan.

Lähdemme kuitenkin tulevaan vuoteen optimistisesti. Joensuun Ladun jäsenmäärä on ollut jo pitkään vakaassa kasvussa. Työtä meillä siis riittää myös tuleville vuosille, ja sitä tekemään tarvitaankin entistä leveämpiä hartioita. Jos sinua kiinnostaa vapaaehtoistyö Joensuun Ladussa, niin tule rohkeasti mukaan iloiseen joukkoomme harrastamaan ja tekemään arvokasta työtä luonto- ja terveysliikunnan pariin.

Hannu Melin, puheenjohtaja

Hallitus 2020

Marjatta Partanen (pj 1.1.2020 alkaen), p. 050 341 7940, marjatta.partanen@gmail.com

Sami Kurenniemi, p. 050 550 0778, samiantti.kurenniemi@gmail.com

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

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

Merja Mustonen, p. 050 337 8460, merja.mustonen@joensuu.fi

Johanna Mäkinen, p. 040 072 4877, johanna.k.makinen@gmail.com

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

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

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

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

Jorma Pitkänen (varajäsen), p. 050 3650 549, jjp@pp.inet.fi

Ulkoilukyselyn tuloksia esiteltiin päättäjille

Viime toukokuussa avattiin Joensuun Ladun nettisivuilla kysely, jossa selvitettiin mm. vastaajien ulkoilutottumuksia, hyvän ulkoilukohteen kriteerejä ja kehittämistoiveita. Kyse oli Suomen Ladun käynnistämästä Kutsu päättäjää ulos -kampanjasta, jossa kyselyn avulla haluttiin kartoittaa ulkoilijoiden näkemyksiä ja viedä niitä eteenpäin kuntien päättäjille.

Joensuun seudulta saatiin kiitettävä määrä vastauksia eli 343 kpl. Lämmin kiitos kaikille vastaajille! Vastaajat ovat odotetusti aktiiviliikkujia: 46 % heistä ilmoittaa ulkoilevansa päivittäin ja 48 % useamman kerran viikossa. Mieluiten he lähtevät ulkoilemaan rauhalliseen, meluttomaan, metsäiseen luontoympäristöön.

Lumisen ajan suosituimpia ulkoilutapoja ovat hiihto ja lenkkeily juosten tai kävellen. Kolmanneksi, mutta kauaksi niiden taakse sijoittuu

pyöräily, kuitenkin huomattavasti korkeammalle kuin valtakunnallisessa kyselyssä. Muita suosittuja talvisia ulkoilulajeja ovat lumikenkäily, retkeily, avantouinti ja koiran tai lasten kanssa ulkoilu.

Sulan maan aikaan ulkoillaan eniten lenkkeillen ja pyöräillen. Myös retkeily, maastopyöräily, uinti luonnonvesissä, marjastus ja sienestys ovat suosittuja ja tietenkin kesälläkin ulkoillaan koirien ja lasten kanssa.

Tärkeimmiksi kehittämiskohteiksi kyselyn mukaan nähdään ulkoilu- ja maastopyöräreitit ja luontopolut sekä pyörätiet ja kevyen liikenteen väylät. Myös hiihtoreittien ja kävelyn ja pyöräilyn soveltuvien talvireittien kehittämistä pidetään tärkeänä.

Joensuun Latu kutsui eräänä marraskuisena iltana Joensuun kaupungin liikuntatoimen

viranhaltijoita ja luottamushenkilöitä saavakävelylenkille ja iltakahville keskustelemaan kyselyn tulosten pohjalta alueemme ulkoilumahdollisuuksien kehittämisestä. Painotimme lähiliikuntaolojen, kuten kävelyreittien, kevyen liikenteen väylien ja latujen tärkeyttä. Kuulimme, että Siiläisenpuron ylittävä silta rakennetaan vuonna 2021. Meille kerrottiin myös, että Kuhasalon kehittämistä koskevat ehdotukset odottavat kokonaissuunnitelmaa. Sama koskee Lykynlampea. Joensuun kaupungin tiukasta rahatilanteesta huolimatta pyrkimys on ylläpitää ja kehittää nykyistä liikuntapaikkaver-



kostoa mahdollisuuksien mukaan. Vastaavainen keskustelutilaisuus todettiin jatkossakin hyödylliseksi.

Kilometrikisa 2019 suosituin

Kilometrikisaan tänä vuonna osallistui 32 000 henkilöä, mikä on kaikkien aikojen ennätys. Myös Joensuun Ladun joukkue oli kasvanut vuoden 2014 neljästätoista osallistujasta ennätykselliseen 40 henkilöön. Yhteensä ajopäiviä joukkueellemme kertyi 1993, ahkerimmalla meistä oli 134 ajopäivää 145 mahdollisesta. Tehosarjan joukkueista Joensuun Ladun joukkue oli kolmanneksi suurin Kaupin kanuunoiden (Tampere) ja Helsingin polkupyöräilijöiden jälkeen. Sijoituksemme kisassa oli 41. Yhteensä poljimme 50 201 kilometriä eli keskimäärin 1255 km henkeä kohden. Jos autoiluun vertaa, niin bensaa jäi käyttämättä n. 3500 litraa ja hiilidioksidia päästämättä 8785 kg. Sähköavusteisella pyörällä ajeli pari, heistä kumpikin osan myös pelkällä lihasvoimalla.

Seuraavaan kilometrikisaan ei olekaan enää kauan. Joensuun Latu osallistuu ensimmäistä kertaa myös Talvikilometrikisaan. Se ajetaan 1.1. ja 28.2. välisenä aikana. Joulukuun alusta tulee tarkemmat ohjeet ilmoittautumisesta Joensuun Ladun kotisivuille.



Itse olen ajellut pari talvea lähinnä työmatkoja pyörällä. Se on varsin mielenkiintoista itsensä voittamista varsinkin pyräpäivinä ja niiden jälkeen, sohjossakin on omat haasteensa. Liukkaalla kelillä nastarenkaat pitävät paremmin kuin kävelykenkien pohjat. Pimeänä aikana on syytä muistaa valot, talvella ne on hyvä olla päälläkin. Eiköhän näytetä, että Joensuu on pyöräilykaupunki myös talvella, semmin kun Maailman talvipyöräilykonferenssi kokoontuu helmikuussa 2020 juuri täällä.

Pyörällä päästään!

Ilkka Raittila

Talvikausi käynnistyy vuodenvaihteessa



Lykynlammelle hiihtämään, kahville, saunaan...

Lykynlammen ulkoilukeskuksen kahvio avautuu lauantaina 28.12.2019 klo 11. Kahvio on auki lauantaisin ja sunnuntaisin klo 11 - 16 sunnuntaihin 8.3.2020 saakka. Kahvio palvelee myös Joensuun alueen hiihtolomaviikolla, 2. - 6.3. päivittäin klo 11 - 16 sekä Soihthiihtoiltana 8.2. klo 20:een asti. Pakkasrajaa ei ole.

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

Tule talkoolaiseksi kahvioon!

Kahvioon tarvitaan 3 - 5 talkoolaista jokaisena aukiolopäivänä. Talkoolaisten tehtävänä on asiakaspalvelu, kahviotuotteiden myynti, kahvinkeitto, astioiden pesu ja pöytien siistiminen sekä munkkien ja pullien leipominen. Tehtäviin saat perehdytyksen. Tue terveysliikuntaa ja ilmoittaudu rohkeasti mukaan talkoisiin: marjatta.partanen@gmail.com tai p. 050 341 7940, mieluummin sähköpostilla. Voit ilmoittautua myös Ladun nettisivuilla olevan lomakkeen kautta. Kun on monta osallistujaa, kenellekään ei kerry mahdotonta urakkaa. Erityistaitoja ei vaadita, reipas mieli riittää. Auton puute ei ole esteenä, sillä kimpapakyydeistä sovitaan talkoolaisten kesken ja bussillakin pääsee. Jos sovittuihin työvuoroihin tulee muutoksia, ilmoita niistä ajoissa Marjatalle ja hanki mielellään itsellesi sijainen.

Sauna kruunaa hiihtopäivän

Joensuun kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa mahdollisuuden saunaan Lykynlammen rинnesaunassa ilmaiseksi lauantaisin 28.12.2019 - 7.3.2020 klo 12 - 16. Suihkutilat, WC ja pukuhuoneet kahviorakennuksen alakerrassa ovat käytettävissä päivittäin klo 8 - 21.



Voitelupalvelu ja voitelutilat

Lykynlammella toimii viikonloppuisin suksien voitelupalvelu. Future Clubin aktiivihiihtäjät voitelevat ja työn lomassa opastavat sekä antavat voiteluvinkkejä. Voitelupiste on auki lauantaisin ja sunnuntaisin 28.12.2019 - 8.3.2020 klo 11 - 15.

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

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

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

Maastoon myös ilman suksia

Lykynlammen monikäyttöura otetaan käyttöön myös tulevana talvena. Joensuun Pyöräilijät ry on yhdessä Joensuun kaupungin kanssa suunnitellut reitistön ja sen ylläpidon.

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.

Liikunta- ja retkeilyvälineiden kirppari Lykynlammella 28.12.

Tuo vanhat liikunta- ja ulkoiluvälineesi Lykynlammen kirpparille tai tule tekemään löytöjä! Kirpputori avoinna klo 11 - 16, tavaroiden vastaanotto klo 10 alkaen, hae rahat ja / tai myymätömät tavarat klo 16 mennessä.

Hinnoittele tuote ja merkitse siihen myös nimesi esim. maalarinteipille.

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

Voiteluneuvontaa Lykynlammen kahviossa 29.12.

Sami Kurenniemi opastaa ja antaa vinkkejä helppoon suksien huoltoon ja voiteluun Vauhdin tuotteilla klo 11 - 15.

Laturetkille ympäri maakuntaa!

Joensuun Latu haluaa innostaa hiihtoväkeä osallistumaan paitsi perinteisiin isoihin hiihtotapahtumiin, myös tutustumaan pienempiin laturetkiin, joita järjestetään ympäri maakuntaa.

Kimppakyytejä kannattaa aina suosia ja niistä sopimiseen voi käyttää esimerkiksi Joensuun latulaiset -FB-ryhmää.

Pohjois-Karjalan laturetket ja massahiihdot 2019 - 2020

Huom! Pienempien laturetkien päivämääriä ei ole tämän lehden painoon mennessä vahvistettu eikä luettelo ole täysin kattava. Tarkista tilanne ja seuraa Pohjois-Karjalan Hiihto ry:n tiedotusta:

<https://pkhiihto.sporttisaitti.com/laturetket-massahiihdot/>

28. - 29.12.	Kontiolahti Ski	28.2. - 1.3.	Kolin maisemahiihto
22.2. (?)	Pielisen jäähiihto (Liekka, Koli, Vuonilahti)	29.2. (?)	Sudenhiihto (Valtimo)
22.2.	Ruunaan Koskihiihto	29.2. (?)	Kiteen rajahiihto
	Valamon jäähiihto	1.3.	Siirin hiihto (Tohmajärvi)
23.2. (?)	Polvijärvi-hiihto	1.3. (?)	Pyhäselän jäähiihto
23.2. (?)	Ylemmäisen hiihto (Juuka)	6. - 7.3.	Ahmanhiihto
23.2. (?)	Värtsilän laturetki	7.3. (?)	Ellun laturisteily (Nurmes)
		21.3.	Pogostan hiihto (Ilomantsi)



Tammikuun tapahtumia

Uudenvuoden luistelu tai hiihto Kuoringalla 1.1.

Uudenvuoden avajaiset vietetään luistellen Kuoringalla, jos sää ja jääolot sen sallivat. 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



Talvikilometrikisa 1.1. - 28.2.

Kesäinen pyöräilyn kilometrikisa on tuttu jo monelta vuodelta, mutta nyt Joensuun Latu osallistuu ensimmäistä kertaa myös Talvikilometrikisaan. Joulukuun alussa tulee tarkemmat ohjeet ilmoittautumisesta Joensuun Ladun kotisivuille.

Lisätiedot: Ilkka Raittila, p. 0400 137 753, ilkka.raittila@gmail.com

Umpihankiihhto Pärnävaaralla 4.1.

Lähtö Pärnävaaran parkkipaikalta klo 10. Retki kestää 3 - 4 tuntia. Matkan pituus ja reitti riippuvat lumi- ja jääoloista, mutta aikomus on suunnata harjuille ja kangasmaastoon Pärnältä pohjoiseen. Taukoja pidetään ainakin kerran tunnissa.

Metsäsukset tai liukulumikengät ovat luultavasti parhaat vaihtoehdot. Tee varaus, jos haluat ne lainata (päivämaksu 5 € sisältää myös leveäsompaiset sauvat)! Säänmukainen vaatetus, pikkureppu, lämmintä juotavaa ja taukovaatetus. Kimppakyyti yritetään järjestää autottomille. Ilmoita, jos voit tarjota kyydin!

Lisätiedot ja varustevaraukset retken ohjaajalta:

Eero Oura, eero.oura@gmail.com



Hygieniapassikoulutus ja -testi 10.1.

Hygieniapassikoulutus ISLO:lla (Länsikatu 15) klo 15 - 16.30, jonka jälkeen vapaaehtoinen testi klo 17 - 18. Koulutuksessa syvennyttään opiskeltavaan aineistoon ja erityisesti ulkoilukahviossa tapahtuvaan työhön, omavalvontaan ja asiakaspalveluun. Tavoitteena on lisätä kahvilaosaamista ja kehittää toimintaa Lykynlammen kahviossa. Voit myös halutessasi tulla kertaamaan hygieniapassin asioita. Joensuun Ladun jäsenille, jotka tulevat talkoilemaan Lykynlammen kahviossa, koulutus ja testi ovat maksuttomia, muille hinta on 10 €. Kouluttajana toimii Laila Mujunen Puijon Ladusta. Tutustu ennakoon materiaaliin Ruokaviraston sivuilla:

<https://www.ruokavirasto.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/>

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 6.1. mennessä:

Marjatta Partanen, marjatta.partanen@gmail.com

Aikuisten hiihtokoulu Lykynlammella 11.1.

Future Clubin hiihtokoulussa klo 10 - 16 opiskellaan perinteisen ja luisteluhiihdon teoriaa ja käytäntöä, tekniikkaa ja suksihuoltoa. Hinta 35 €, sisältää kahvit. Vähintään 12 osallistujaa. Varapäivä pakkasten sattuessa la 18.1.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 9.1. mennessä: Toivo Turunen, toivo.turunen@gmail.com, p. 0400 375 070



Umpihankihiihto Mustavaaralla 11.1.

Umpihankihiihtoa vähän vaihtelevammassa maastossa. Kokoontuminen Mustavaaran lasketelukeskuksen parkkipaikalla klo 10. Matka ei ole pitkä, mutta maasto voi olla yllätyksellinen.

Varusteet: Säänmukainen vaatetus, päiväreppu, juotavaa ja purtavaa, taukovaate sekä omat sukat ja sauvat. Metsäsuksia suositellaan. Ei ennakoilmoittautumista.

Lisätiedot: Alpo Juvonen, alpo.juvonen@wippies.fi

Lumikenkien ja liukulumikenkien kokeilua Lykynlammella 12.1. ja 19.1.

Ladulla on hyvä valikoima lumikenkiä ja muutama pari liukulumikenkiä. Niitä voi kokeilla kahtena peräkkäisenä sunnuntaina Lykynlammen ulkoilukeskuksessa. Samalla saa opastusta lumikenkien ja liukulumikenkien valinnasta ja käytöstä. Osa lumikengistä on lasten kokoa. Ladulla on tähän varattuna myös leveäsompaiset sauvat.



Klo 12 ja klo 14 mahdollisuus lähteä lyhyelle, opastetulle retkelle lähimaastossa. Tukevat talvikengät ja säänmukainen vaatetus.

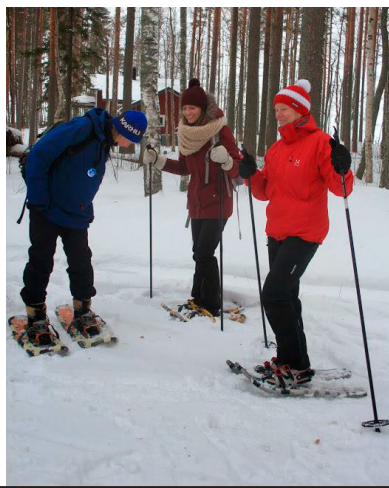
Lisätiedot:
Liisa Oura,
liisa.oura@gmail.com

Vasta-alkajien lumikenkäretki 18.1.

Tervetuloa Lykynlammelle lumikenkäilemään ja samalla tutustumaan välineisiin sekä lumikenkäilyn tekniikkaan! Lähtö on klo 11 Lykynlammen hiihtomajan edustalta. Tapahtuman jälkeen kerkiät myös saunomaan Lykynlammen rинnesaunoissa. Retken ohjaajana on erä- ja luonto-opasopiskelija Petri Meriläinen.

Varusteet: Säänmukainen vaatetus, tukevat kengät, kevyt reppu, missä lämmintä juotavaa, pientä syötävää ja taukovaate. Myös varalapa-set tai rukkaset kannattaa ottaa mukaan. Voit käyttää omia välineitä ja voit niitä myös lainata Joensuun Ladulta (5 €/päivä, sisältää sauvat). Retki on helpohko ja sen kesto on 2 - 3 tuntia.

Ilmoittautuminen 15.1. mennessä:
Liisa Oura, liisa.oura@gmail.com



Lumikenkäretki Kalliojärvelle 26.1.

Kalliojärven kierros on 4 km:n pituinen ren-
gasreitti, joka kiertää Suuren Kalliojärven ym-
päri. Toisella puolella järveä on jyrkät kalliot,
vastaranta on suomalaisempaa maastoa. Talvi-
aikaan Kalliojärveen voi tutustua myös järven
jäältä käsin. Reitillä on yleensä tallattu polku,
mutta lumikengillä on kuitenkin helpompaa
tallustella polun vieressä.

Säänmukainen varustus, hyvät kengät ja tau-
oille lämmin lisätakki mukaan, lisäksi reppuun

kannattaa ottaa lämmintä juotavaa ja pientä
purtavaa. Retken kesto matkoineen noin neljä
tuntia. Lähdemme pääkirjaston edestä klo 9.
Joensuusta matkaa kertyy alle 30 km.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

23.1. mennessä: Marjut Oksman,
marjut.oksman1@gmail.com

Ilmoita, onko sinulla auto käytettävissäsi ja
tarvitsetko lumikengät ja/tai sauvat.

Harri Ahosen valokuvailta: Pohjois-Norjan rannikkoreitit 30.1.

Harri Ahonen kertoo Joensuun pääkirjaston
Muikku-salissa klo 18 - 20 Pohjois-Norjan
rannikon, vuonojen ja saariston kauneimmis-
ta päiväretkikohteista, esim. Tromssan kau-
pungin lähituntureista, Lofoottien saaristosta
sekä tarunhoitoisesta Nordlandin rannikosta.

Luennolla syvennyttään rannikon ja saariston
retkeily- ja suojelualueisiin esim. Sjunghatte-
nin kansallispuistoon. Pääosassa on luonto,
eläimet sekä tietysti paikallinen retkeilykult-
tuuri. Tilaisuus toteutetaan yhteistyössä Joen-
suun seudun kansalaisopiston kanssa.

Helmikuun tapahtumia

#UlkonaKuinLumiukko 1.2. - 8.3.

Joensuun Latu on mukana Suomen Ladun valtakunnallisessa #UlkonaKuinLumiukko
-kampanjassa. Seuraa tiedotusta Ladun nettisivuilla!

Muumien hiihtokoulu Lykynlammella 1. - 2.2., 8. - 9.2.



Muumien hiihtokoulun ryhmät on tarkoitettu n. 2 – 10-vuotiaille lapsille, ja sisällöltään ne tarjoavat hiihdonohjausta leikkien kautta niin hiihtoa aloitteleville lapsille kuin myös edistyneemmille. Hiihtokoulua on neljä kertaa noin tunti kerrallaan. Tarkoituksena on, että lapsi osallistuu kaikilla kerroilla, mitä toivomme huomioitavan ilmoittautuessa.

Muumien hiihtokoulu on jaettu iän ja/tai taitojen mukaan neljään ryhmään. Ryhmät toteutuvat kysynnän ja ohjaajatilanteen mukaan, ja ne tarkentuvat viimeistään ilmoittautumisen jälkeen.

- **Muumiperheen hiihtokoulu** on tarkoitettu 2 – 4-vuotiaille lapsille, jotka osallistuvat hiihtokouluun oman suksilla olevan aikuisen kanssa. Hiihdon perustaitoja opetellaan tasaisessa maastossa leikkien ja tehtävälajujen avulla.

- **Muumipeikkojen ryhmä** on tarkoitettu 5 - 6-vuotiaille lapsille, jotka opettelevat hiihdon perustaitoja (mm. vuorohiihto, kääntyminen, kaatuminen, mäennousu ja -lasku).

- **Nipsujen ryhmä** on puolestaan n. 5 - 8 -vuotiaille lapsille, joilla hiihdon perustaidot on jo hallussa. Tässä ryhmässä harjoitellaan

mm. uusia hiihtotekniikoita ja -taitoja (esim. yksipotkuinen tasatyöntö, aurajarrutus, lapinkäännös ja kumparelasku).

- **Retkihemulit** on tarkoitettu n. 6 - 10-vuotiaille lapsille, jotka ovat joko osallistuneet aiemmin muumien hiihtokouluun tai hallitsevat jo hyvät hiihtotaidot. Retkihemulit retkeilevät suksilla mm. metsäladuilla ja palauttelevat mieleen jo opittuja hiihtotaitoja ja -tekniikoita. Tähän yhdistämme ainakin yhden perhekerran, jolloin lapsen mukana on retkeilemässä joku hänelle tuttu aikuinen.

Pakkasraja on -15 astetta klo 9 hiihtokoulu-aamuna Lykynlammen pakkasmittarista mitattuna.

Ilmoittautuminen kaikkiin ryhmisiin tapahtuu Joensuun Ladun nettisivuilla olevan lomakkeen kautta. Ladun jäsenten lapsilta 20 €/lapsi ja ei-jäsenten lapsilta 30 €/lapsi, perhehiihtokoulussa 10 € ja 15 €. Huom! Ota mukaan Suomen Ladun jäsenkortti!

Lisätiedot:

Taina Kuivalainen,
taina.kuivalainen@gmail.com tai
p. 040 7079 790

Voiteluneuvontaa Lykynlammen kahviossa 8.2.

Illan Soihtuhiihto-tapahtumaan saat ilmaiset voiteluvinkit Vauhdin voiteluneuvojalta, joka päivystää kahviossa klo 11 - 14 ja opastaa suksien huoltoon ja voiteluun liittyvissä asioissa.

Soihtuhiihto 8.2.

Perinteinen soihtuhiihto hiihdetään klo 17 alkaen Lykynlammen maastossa, jossa 4 km:n lenkki valaistaan ulkosoihduilla. Lapsille on tarjolla myös lyhyempiä, 0,4 - 2 km:n reittejä.

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



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

Valokuvailta 10.2.

klo 18 - 20 Carelicumin auditorio, Torikatu 21 C

Retkellä karhujen valtakunnassa

Käymme Suurten Sumuisten Vuorten, Yellowstonen, Glacierin sekä Banffin kansallispuistoissa. Ammatillisen koulutuksen luontoalan lehtori Kai-Eerik Nyholm on työskennellyt vuosina 1995 - 2000 yhteensä noin vuoden useassa eri puistossa erityisesti mustajä harmaakarhujen kanssa. Hän kertoo Poh-

jois-Amerikan kansallispuistojen luonnosta ja mahdollisuuksista siellä retkeilyyn, metsästyksen ja kalastukseen.

Dolce vita – makeaa elämää Sardiniassa

Millaista on pyöräillä omatoimiretkellä Sardinian ympäri? Miten varustautua? Onnistuuko se tavalliselta pyöräilijältä? Ystävykset lähtivät neljän hengen porukalla sitä selvittämään. Siitä kertoo kuvin ja tarinoin mm. Liisa Oura.

Lumikenkäretki Kolille 15.2.

Lähtö kimpakyydeillä Joensuun pääkirjaston edestä lauantaina klo 9. Kenkäilemme ainakin 3 - 4 tuntia ja pidämme sopivasti taukoja evästelyä ja maisemien ihmettelyä varten.

Varusteina lämpimät, tukevat kengät, säärystimet (jos on), lämpimät taukovaatteet, vararukkas, lämmintä juotavaa ja eväät sekä tietenkin lumikengät ja leveäsompaiset saavat.

Varaa lumikengät ajoissa Ladulta, ellei sinulla ole omia. Vaikka pakkasta olisi paljon, se ei yleensä lumikenkäilyssä eikä korkealla Kolilla haittaa.

Ilmoittautuminen 12.2. mennessä:

Liisa Oura, liisa.oura@gmail.com

Kerro ilmoittautuessasi, onko sinulla auto käytettävissäsi kimpkaa varten.



Ruunaan Koskiihito 22.2.

Lähde Joensuun Ladun mukana Koskiihdon upeisiin maisemiin! Jos saamme tarpeeksi lähijöitä, niin lähdetään bussikyödyllä yhdessä Ruunaalle. Seuraa tiedotusta Ladun nettisivuilla! Ladun jäsenille osallistumismaksu on 15 €, muille 20 € (jäsenkortti mukaan).

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

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



Maaliskuun tapahtumia

Otsalamppuhiihto 29.2. ja Pyhäselän jäähiihto 1.3.

Otsalamppuhiihto ja Pyhäselän jäähiihto ovat uusien haasteiden edessä, koska Joensuun syväväylä on mahdollisesti avoinna läpi vuoden ja tämä aiheuttaa jäälaturien linjaukseen täysin uusia haasteita. Tällöin Pyhäselän itärannoilta, Vehkalahdesta, Reijolasta ja Nütylahdesta ei olisi ollenkaan yhteyttä Pyhäsaareen. Tämän takia jäälaturikarttoja ja jäähiihdon reittejä ei voida vielä tässä vaiheessa suunnitella.

Syväväylän mahdollisesta avaamisesta tiedetään vasta tammikuun lopulla, joten Pyhäselän jäähiihdosta ja Otsalamppuhiihdosta tiedotetaan Joensuun Ladun nettisivuilla sekä muissa tiedotuskanavissa helmikuulla.

Lisätiedot:

Hannu Melin,

hannu.melin@gmail.com, p. 040 773 5767

Toimintakalenteri 1/2020

Vuodenvaihteen toimintaa			sivu
28.12. – 8.3.	la, su	Lykynlammen kahvio auki klo 11 - 16	6
28.12. – 8.3.	la, su	Future Clubin voitelupalvelu Lykynlammella klo 11 - 15	7
28.12.	la	Liikunta- ja retkeilyvälineiden kirppari Lykynlammella	8
29.12.	su	Voiteluneuvontaa Lykynlammen kahviossa	8
Tammikuu			
1.1.	ke	Uudenvuoden luistelu tai hiihto Kuoringalla	9
1.1. – 28.2.		Talvikilometrikisa	9
4.1.	la	Umpihankiihto Pärnävaaralla	10
10.1.	pe	Hygieniapassikoulutus ja -testi	10
11.1.	la	Aikuisten hiihtokoulu Lykynlammella (varapäivä 18.1.)	10
11.1.	la	Umpihankiihto Mustavaaralla	11
12.1.	su	Lumikenkien ja liukulumikenkien kokeilua Lykynlammella	11
18.1.	la	Vasta-alkajien lumikenkäretki	11
19.1.	su	Lumikenkien ja liukulumikenkien kokeilua Lykynlammella	11
26.1.	su	Lumikenkäretki Kalliojärvelle	12
30.1.	to	Harri Ahosen valokuvailta: Pohjois-Norjan rannikkoreitit	12
Helmikuu			
1.2. – 8.3.		#UlkonaKuinLumiukko	12
1. – 2.2., 8. – 9.2.	la-su	Muumien hiihtokoulu Lykynlammella	13
8.2.	la	Voiteluneuvontaa Lykynlammen kahviossa	14
8.2.	la	Soihtuhiihto	14
10.2.	ma	Valokuvailta	14
15.2.	la	Lumikenkäretki Kolille	14
22.2.	la	Ruunaan Koskiihto	15
29.2.	la	Otsalamppuhiihto	15
Maaliskuu			
1.3.	su	Pyhäselän jäähiihto	15
6. – 7.3.	pe-la	Ahmanhiihto	18
16.3.	ma	Valokuvailta	18
28.3. - 4.4.	la-la	Savo-Karjalan latualueen yhteinen hiihtoviikko Lappiin	18
30.3. – 11.5.	ma	65+-ryhmä	19

Toimintakalenteri 1/20

Huhtikuu			sivu
28.4. – 19.5.	ti	Muumien retkeilykoulu alkaa	19
huhti-toukok		Päiväkävely Mattisenlahden luontopolulla	20
30.4. – 3.5.	to-su	Lintumatka Viroon	20
Toukokuu			
1.5.	pe	Kilometrikisa alkaa	21
9.5.	la	Unelmien liikuntapäivän perhepyöräily	21
9.5.	la	Leppoisa lauantai pyöräily: Utra	21
12.5., 19.5. ja 26.5.	ti	Opi melomaan! -melontakurssi	23
12.5.	ti	Iltapyöräily: Ketunpesät - Mulonsalo	22
13.5.	ke, su	Kirkkovenesoudut alkavat	23
16.5.	la	Leppoisa lauantai pyöräily: Marjala	21
16.5.	la	Suomen kierto - kevätretki Patvinsuolle	24
17.5.	su	Jaaman kierros pyöräillen	25
19.5.	ti	Iltapyöräily: Suhmura - Nütylahti	22
21.5.	to	Vaikkojoen vartta pitkin ja kurkistus Hiiden hajurakoon	25
23.5.	la	Leppoisa lauantai pyöräily: Kukkola	21
21. – 24.5.	to-su	Kevätvaellus Karhunpolulla	26
vk 22		Jäsenlehti 2/2020 ilmestyy	
26.5.	ti	Iltapyöräily: Särkivaaran lenkki	22
29. – 31.5.	pe-su	Yömelonta	26
Alkukesän tapahtumia			
2.6.	ti	Iltapyöräily: Paiholan kesäkahvio	27
5.6.	pe	Kanavamelonta	27
9.6.	ti	Iltapyöräily: Vaivion lenkki	27
16.6.	ti	Iltapyöräily: Kontiolahden satama	27

Toimintakalenteriin voi tulla muutoksia ja täydennyksiä. Tarkista tuoreimmat tiedot Joensuun Ladun verkkosivuilta: joensuunlatu.sporttisaitti.com

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.

Ahmanhiihto 6. - 7.3.

Joensuun Ladun jäsenet saavat 4 €:n alennuksen osallistumismaksuista (jäsenkortti mukaan).

Valokuvailta 16.3.

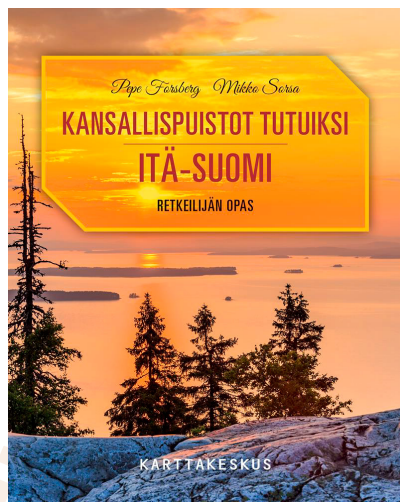
Kansallispuistot tutuiksi – tarinoita Suomen luonnosta

Pepe Forsberg kertoo uusimman kirjansa eli Itä-Suomen kansallispuistot tutuiksi -kirjan vaiheista ja huikeista löydöksistä, joita hän on tehnyt Kansallisarkiston uumenista. Hieno- ja luontokuvia, lyhytelokuvia sekä luonto- ja retkeilytarinoita Suomen kansallispuistoista! Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Joensuun seutukirjaston kanssa.

Valloittava Svalbard

Merike Remes toteutti unelmansa ja osallistui viime keväänä Huippuvuorten hiihtoretkikuntaan. Merike kertoo, mikä vetää hyisten ja karujen olojen vaelluksille ja millaiset ladut on ensin hiihdettävä päästäkseen mukaan.

Esityspaikka varmistuu tuonnempana.



Savo-Karjalan latualueen yhteinen hiihtoviikko Lappiin 28.3. - 4.4.

Ensi keväänä lähdetään taas Lappiin yhdessä muiden Savo-Karjalan latualueen jäsenyhdistysten kanssa. Kohteita ovat Kilpisjärvi, Hetta (loppuunmyyty), Särkijärven majat Muoniossa, Ylläs, Kiilopää sekä Saariselkä. Tarkemmat kohdekuvaukset sekä hinnat Joensuun Ladun nettisivuilla, josta löytyy myös ilmoittautumislomake.

Lisätiedot:

Anja Marttila (Mikkelin Latu), anjakaarina.marttila@gmail.com, p. 040 745 9965 tai Hannu Melin, p. 040 773 5767, hannu.melin@gmail.com

65+-ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu 65-vuotiaille ja vanhemmille latulaisille ja erityisesti niille, joilla on haasteita liikuntakyvyn tai terveyden kanssa.

Toiminta sisältää terveystutkimukset, ohjattuja terveysliikunnan tunteja, joiden teemoina ovat mm. tasapaino ja arjen askareet, liikkuvuus ja venyttely, lihashuolto, ravitsemus ja uni sekä mielen hyvinvointi.

Ryhmän kokoontumiskertoja on kuusi ja ohjaajina ovat toisen lukukauden fysioterapeuttipiskelijät. Ryhmä kokoontuu maan-

aisin viikoilla 14 - 20 klo 9 - 10, ei pääsiäismaanantaina.

Ryhmään ilmoittautuminen on 3. - 14.2. Karelia ammattikorkeakoulun Tikkarinteen kampuksen pääaulassa, vahtimestarin lasikopin luota löytyvään ilmoittautumislaatikoon.

Lisätiedot:

fysioterapian lehtori Anu Pukki,
p. 050 30 16 348, anu.pukki@karelia.fi ja
Liisa Oura, liisa.oura@gmail.com

Huhtikuun tapahtumia

Muumien retkeilykoulu alkaa 28.4.

Muumien retkeilykoulu innostaa lapsia ulkoilemaan ja harjoittelemaan retkeilytaitoja leikin kautta.

Retkeilykoulu pidetään Kuhasalossa ja se on tarkoitettu vuosina 2012 - 2014 syntyneille lapsille. Mukaan mahtuu 14 lasta. Kokoontumisia on neljä keväällä (tiistaisin 28.4., 5.5., 12.5. ja 19.5. klo 17.30 – 19.00) ja neljä syksyllä (tiistaisin 25.8. alkaen). Retkeilykoulun sisällöstä kerrotaan tarkemmin Joensuun Ladun nettisivuilla. Ohjaajina toimivat Suomen Ladun Muumien Retkeilykoulun ohjaajakurssin käyneet ohjaajat.

Osallistumismaksu: Ladun jäsenten lapsilta 20 €/keväät ja 20 €/syksy. Ei-jäsenten lapsilta vastaavat maksut ovat 30 €.

Muumien retkeilykouluun järjestetään verkkoilmoittautuminen huhtikuussa. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla!

Lisätiedot: Jenna Tahvanainen,
lusitarius@hotmail.com, p. 045 166 4115



Päiväkävely Mattisenlahden luontopolulla

Mattisenlahden luontopolku on reilun neljän kilometrin pituinen reitti, joka kulkee mm. luonnonsuojelualueella ja historiallisesti kiintoisissa paikoissa. Lähtöpaikka reitille on Puromattikylätalon luona (Mattisenlahdentie 34 B). Omat eväät mukaan, mahdollisuus makkaranpaistoon. Oppaana toimii reitin ”isä”

Pertti Koistinen. Retki järjestetään huhti-toukokuussa ja tarkempi ajankohta riippuu kevään etenemisestä. Seuraa tiedotusta Ladun nettisivuilta!

Lisätiedot:

Pertti Koistinen, p. 0400 176 249

Lintumatka Viroon 30.4. - 3.5.

Joensuulaisilla on 15 hengen kiintiö Kajaanin Ladun järjestämälle kevään lintumatkalle Viron Haapsaluun. Matkalla retkeillään lintuoppaan johdolla Haapsalun ympäristössä ja Matsalun kansallispuiston lintuhavaintopaikoilla. Bussi kulkee koko matkan retkeläisten mukana ja kuljettaa myös havaintopaikoille.

Hinta: 470 € / hlö (2 hh), 509 € / hlö (1 hh), sis. bussi- ja laivamatkat, 3 vrk majoitus Kylpylähotelli Laineessa, 3 x aamiainen, 2 x päivällinen, sauna- ja allasosaston käyttö, asiantuntijaoppaan ja matkanjohtajan palvelut. Liityntäkuljetus Joensuun linja-autoasemalta klo 8.30 Varkauteen. Tarkempi ohjelma Joensuun Ladun nettisivuilla.

Ilmoittautuminen 28.2. mennessä

suoraan matkapalveluiden toteuttajan Pohjolan Matkan yhteyshenkilölle:

Maarit Lukkari, maarit.lukkari@pohjolanmatkat, p. 0201 303 395



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

Unelmien liikuntapäivän perhepyöräily 9.5.

Kokoonnutaan klo 10 Linnunlahden päiväkodin (Heinäpurontie 66) parkkipaikalle ja lähdetään pyöräilemään Linnunlahden puupuiston hiekkateitä tutustuen välillä puulajeihin. Lapset voivat osallistua pyöräilyyn joko vanhempiansa kyydissä tai pyöräillä itse. Reitti sopii pienemmillekin pyöräilijöille, joilla ei ole enää apupyöriä. Omia eväitä nautitaan retken lomassa.

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



Leppoiset lauantaipyöräilyt

Lauantaiaamujen pyörälenkit sopivat pituudeltaan ja vauhdiltaan myös vähemmän pyöräileville. Ajomatkat ovat noin 15 - 25 km ja vauhti pidetään leppoisana, 15 - 18 km tunnissa. Lähtö klo 9 matkustajasatamasta, ei osallistumismaksua eikä ennakoilmoittautumista. Kypärä päähän, juomaa ja tarvittaessa pientä purtavaa mukaan. Säävaraus.

Lauantaipyöräilyt järjestetään yhteistyössä Tunturikerho Kumpen kanssa.

9.5. Utra
16.5. Marjala
23.5. Kukkola

Lisätiedot: Merja Mustonen, p. 050 337 8460, merja.mustonen@joensuu.fi

Tiistain iltapyöräilyt

Tiistain iltapyöräilyissä ajellaan 35 - 50 kilometrin lenkkejä noin 18 - 20 km:n tuntivauhtia. Taukoja pidetään tarpeen mukaan ja lenkkien kokonaiskesto matkan pituudesta riippuen 3 - 4 tuntia. Lähdöt matkustajasatamasta klo 17, ei osallistumismaksua eikä ennakkoilmoittautumista. Kypärä päähän ja retkievästä sekä juotavaa mukaan. Säävaraus.

12.5. Ketunpesät - Mulonsalo (n. 35 km)

19.5. Suhmura - Niittylahti (39 km)

26.5. Särkivaaran lenkki (43 km)

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



Opi melomaan! -melontakurssi 12.5., 19.5. ja 26.5.

Melonnin peruskurssilla käydään läpi kajakkimelonnin perustekniikoita, retkimelonnin alkeita, turvallisuutta ja kajakkien käsittelyä. Kalustona käytetään perus- retki- ja merikajakkeja, melontaliivit ja muut varusteet ovat käytettävissä järjestäjien puolesta.

Kurssi järjestetään kolmena peräkkäisenä tiistaina ja sen kesto on 10 tuntia. Kurssin sisältö noudattaa Suomen melonta- ja soutuliiton suositusta. Kouluttajat ovat melontaohjaajia. Osallistujilla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta melonnasta. Ladun peruskurssille otetaan ensisijassa jäseniä. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Hinta on 80 euroa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Liisa Oura, liisa.oura@gmail.com, p. 040 829 4239



Kirkkovenesoudut 13.5. alkaen (ke, su)

Future Clubin väki harjoittelee kirkkovenesoutua kahdesti viikossa tekemällä muutaman tunnin kuntolenkin järvelle tai joelle ja latulaiset ovat tervetulleita mukaan.

Soutamaan lähdetään Hasanniemen venevajoilta keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 18. Harjoitukset päättyvät keskiviikkona 19.8., jolloin päätössoutu Utransaareen kahvittelemaan.

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

Polkujuoksut

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. Aloituksesta päätetään, kun nähdään, miten kevät etenee, näillä näkymin toukokuussa.

Keskiviikkoilaiset juoksut kestävät tunnin, vähän toista. Ainakin alkuun polkujuoksussa on jokin erityinen teema, kuten juoksutekniikka, juurakot, kannot, kivikot ja muu epätasainen maasto, ala- ja ylämäet, varusteet. Aloituspaidat 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. Ohjaajia on useita, mutta lisää toivotaan, jotta juoksujia voidaan järjestää paljon ja ohjaajia vaihdella. Poluilla on mukavaa, toisilta juoksijoilta oppii ja kimpassa on hauskeempaa!

Lisätiedot:

Laura Pastinen, lpastinen@hotmail.com



Sauvakävelyt

Tahko Pihkala -seuran valtakunnallinen Sauvakierue pysähtyy keväällä myös Joensuussa. Tapahtuma sisältää sekä sauvakävelyn tekniikkaopastusta että harjoittelua. Yhteislenkkejä järjestetään sen jälkeen. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla!

Lisätiedot: Arja Manninen, p. 040 7307 524, arja.anita@hotmail.com

Suomun kierto - kevätretki Patvinsuolle 16.5.

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

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

Jaaman kierros pyöräillen 17.5.

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

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 15.5. mennessä:

Kari Kettunen, p. 050 554 5133 (miel. tekstiviestillä), kj.kettunen@gmail.com

Vaikkojoen vartta pitkin ja kurkistus Hiiden hajurakoon 21.5.

Helatorstaina patikoitava päiväretki suuntautuu Kaaville ja Polvijärvelle ja siihen kuuluu kaksi kohdetta. Reitin varrelle osuu silta, jonka yli ei voi ajaa kovin isolla autolla, joten matka tehdään kimpapakyydeillä tai parilla vuokratulla pikkubussilla. Lähtö tapahtuu klo 7.30 Joensuusta joko Urheilutalolta tai autovuokraamon pihasta Kuurnakadulta, paluu Joensuuhun klo 18 mennessä.

Ensimmäiseksi vaelletaan upeaa Vaikkojoen vartta Makkaraharjun pohjoispäästä etelään noin 6 kilometriä seuraten Vaikon vaelluksen reitistöä. Päätepiiste on Rakkinekoskella, jossa pysähdytään tauolle ja nokipannukahville. Autojen kuljettajat vievät porukan reitin alkuun ja ajavat takaisin Rakkinekoskelle, josta voivat halutessaan lähteä vaeltamaan polkua vastakkaiseen suuntaan. Tauon jälkeen halukkaat voivat vielä jatkaa Rakkinekoskelta etelään johtavaa polkua noin 2,5 km, jonka jälkeen heidätkin poimitaan autoihin.

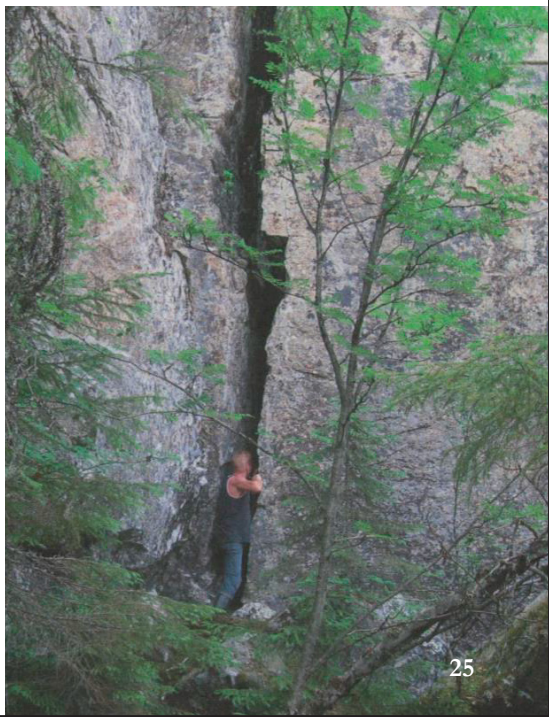
Toinen kohde on Polvijärven puolella sijaitseva, Hiiden hajuraoksi nimetty rotko, joka sijaitsee melko jyrkän mäen rinteessä. Mäen ja tien välimaasto on hankalakulkuista hakkuuaukkoa, mutta kävelymatka on lyhyt, n. 1 km suuntaansa.

Retken hinta, n. 15 - 20 €, sisältää kuljetuksen ja nokipannukahvit. Lopullinen hinta määräytyy, kun kulkuvälineet ovat selvillä. Vuokraamon autoilla matkustettaessa tarvitaan ainakin yksi kuljettaja ajamaan pikkubussia. Häneltä ei peritä osallistumismaksua. Ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat retki- ja varustusohjeet.

Sitova ilmoittautuminen 11.5. mennessä

mieluiten sähköpostilla:

Pekka Laakkonen, pekka1.laakkonen@gmail.com, p. 0500 192 469



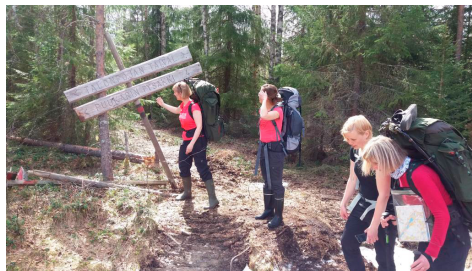
Kevätvaellus Karhunpolulla 21. - 24.5.

Karhunpolku on vaellusreitti Teljosta Patvinsuon kansallispuistoon.

Helatorstaiviikonloppuna vaelletaan siitä 65 kilometrin osuus Teljosta Ruunaan Neitikoskelle. Päivämatkat noin 15 - 23 km. Max. 10 osallistujaa. Ilmoittautuneille pidetään infotilaisuus ennen vaellusta.

Ilmoittautuminen 10.5. mennessä:

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

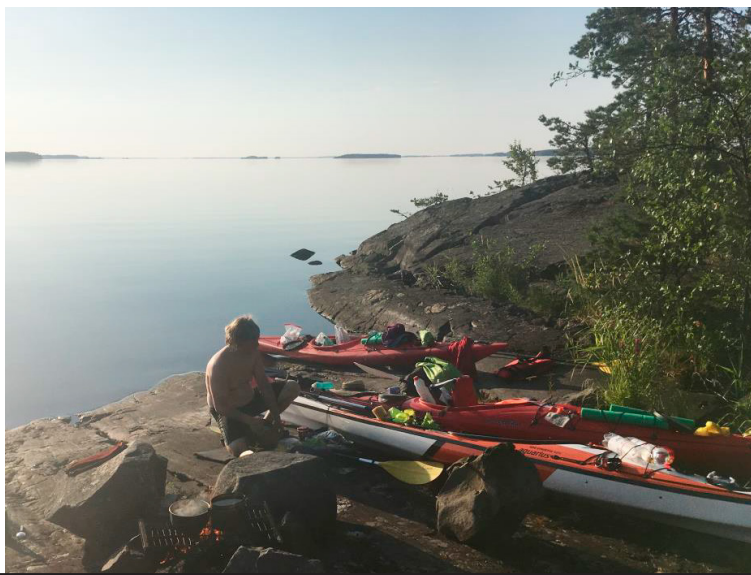


Yömelonta 29. - 31.5.

Toive auringonlaskun ja -nousun kokemisesta meloen on kuultu. Yömelonta toteutetaan perjantai-illasta lauantaiamuun. Suunnitelmassa on meloa Pyhäselän yli Linnonkalliolle (sijaitsee Tikansaaren luoteisreunassa). Jos luvassa on tuulta ja aallokkoa, valitaan suojaisa reitti. Lauantaipäivä elvytään ja iltapäivällä tutustutaan keväiseen Liperin saaristoon. Sunnuntaiaamuna suunnataan takaisin Joensuuhun. Arvioitu melontamatka viikonlopun aikana on 50 - 60 km. Aallokkomelontakokemus ja- taito on suotavaa, samoin mieltymys avariin selkävesiin. Mahdollisuus lintujen kevätmuuton seuraamiseen. Joensuun Ladun kajakkikalusto on varattu tälle retkelle. Retkenvetäjät: Katri Tiainen ja Rauno Asikainen.

Ilmoittautumiset 27.5. mennessä:

Katri Tiainen, p. 050 495 4855 tai tiaikatri@gmail.com



Alkukesän tapahtumia

Tiistain iltapyöräilyt jatkuvat

- 2.6. Paiholan kesäkahvio (46 km)
- 9.6. Vaivion lenkki (47 km)
- 16.6. Kontiolahden satama (42 km)

Lisätiedot:

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

Kanavamelonta 5.6.

Lähde suojaisalle melontareitille Höytiäisen kanavaa pitkin Puntarikosken voimalaitokselle ja takaisin. Melontamatkaa tästä kertyy noin 12 km. Innokkaimmat voivat koukata vielä Marjalan kanavan maisemissa. Lastaamme kajakit autojen katolle vajalla klo 16 ja ajamme lyhyen siirtymän Onttolaan. Retki on sopiva aloitteleville melojille, siis peruskurssi käytyinä tai vastaavat taidot hankittuna. Uintimahdollisuus ja luontoelämys tiedossa. Joensuun Ladun kajakkikalusto on varattu tälle retkelle. Retkenvetäjät: Katri Tiainen ja Rauno Asikainen.

Ilmoittautumiset 3.6. mennessä:

Katri Tiainen, puh. 050 495 4855 tai tiaikatri@gmail.com.

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, onko sinulla kajakin kuljetusmahdollisuus.

Ruskaviikko Äkäslompolossa 12. - 19.9.

Opastetut päiväretket seitsemän tunturin kupeessa.

Ilmoittautuminen 15.3. - 15.4. Seuraa Ladun nettisivuja!

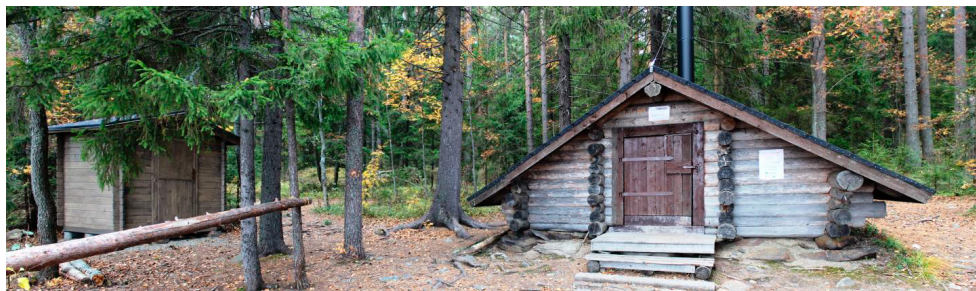
Lisätiedot:

Kirsi Karjalainen, klakarjalainen@gmail.com, p. 040 5129585 ja

Eila Partanen, eila.partsu@gmail.com, p. 050 5028440

Tulossa myös...

Kesän aikana pyöräillään, polkujuostaan, melotaan ja retkeillään mm. Ruunaalla ja yhteistyössä Joensuun Perheentalon kanssa isä-lapsiretkellä. Syksyille valmistellaan karpaloretkeä, hämähömmiä ja muuta mukavaa... Suunnitelmat täsmentyvät seuraavaan jäsenlehteen, joka ilmestyy toukokuun lopulla.



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) 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.

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: merja.mustonen@joensuu.fi.

Muista ilmoittaa myös, jos sähköpostiosoitteesi muuttuu.

Retkeilyvarusteet

Unelmieni retkeilyvuosi - jos voisin tehdä kaiken minkä haluaisin...

Kevätaurinko lämmittää ja maisemat ovat huikeat, kun hiihdetään moottorikelkan jälkeä tunturin juurella. Kasvoja kihelmöi vielä illallakin makuupussiin kömpiessä. Yö teltassa kaiken hiljaisuuden keskellä rauhoittaa, ja syvä uni valtaa kehon. Samanlaisen rauhallisen unen saavuttaa myös takapihalle pystytetyssä teltassa. Kesällä tunturin lähellä voi kuulla solisevan puron, jonka vesi sammuttaa janon ja vilvoittaa väsyneet jalat.

Aallot iskeytyvät suhteellisen voimakkaasti kajakin reunaan vasten, joten on viisainta rantautua. Iloinen yllätys, kun rannan läheisyydestä löytyy mukava paikka pitää huilitauko. Evästelyä, lepoa ja sään tarkkailua. Näyttää tyyntyvän, ja matka jatkuu suunniteltuun päämäärään.

Polulla olevat kivet ja männynkävyt eivät juuri haittaa, kun ajetaan maastoon sopivalta pyörällä. Tarkkana on kuitenkin oltava kaiken aikaa, jotta välttyisi suuremmilta kolhuilta. Reitti muuttuu helpommaksi ajouraksi. Jippii! Tätä reittiähän voisi myös juosta ja kävellä saavojen kanssa tai ilman.

Ensimmäiset pakkaspäivät ja kohta päästään luistelemaan luonnonjälle, kaukaloon ja sitten myöhemmin jälle auratulle luisteluradalle. Potkut toisensa perään siivittävät eteenpäin. Nau-tinnollista! Lumen tultua on aika kaivaa sukset esille ja lähteä hiihtämään ystävän kanssa tuttua latua pitkin tuttuun päämäärään, jossa pidetään evästelytauko. Voiko enempää reissulta toivoa?

En kylläkään omista kaikkia näitä retkeilyyn tarvittavia välineitä. Kyselenkö ensin kavereilta, voisiko sitten Joensuun Latu tulla apuun?

Tekstin kirjoitti: Latulainen

Retkillä kuvataan luontoa ja ihmisiä

Joensuun Ladun retkillä saatetaan kuvata paitsi luontokohteita, myös retken osallistujia. Onnistuneita otoksia kerätään valokuvapankkiin ja kuvia käytetään Ladun tiedotuksessa ja markkinoinnissa. Kuvapankkia käyttävät Ladun viestintäryhmän jäsenet ja sen vastuhenkilö on Risto Paanala.

Jos et halua omien kasvojesi näkyvän tiedotteissamme, ilmoita siitä retken vetäjälle ja/tai kuvaajalle.

Lainattavat retkeilyvarusteet

Hiihtovarusteet (sauvat + sukset)

retkisukset	14 paria	10 € / vk tai vkl
retkihihtosauvat	20 paria	maksutta suksien ja lumikenkien kanssa
Lumikengät	30 paria	10 € / vk tai vkl
liukulumikengät	2 paria	10 € / vk tai vkl
Retkiluistimet	11 paria	10 € / vk tai vkl
retkiluistelusauvat	2 paria	10 € / vk tai vkl
jäänaskalit	4 paria sisältyy luistimien hintaan	
Ahkiot	7 kpl	20 € vk tai vkl
lapsen vetoahkio	1 kpl	20 € vk tai vkl
Rinkat	13 kpl	10 € / kerta tai vk

Teltat, laavut, muut majoitteet

yhden hengen teltat	2 kpl	20 € / vk tai vkl
kahden hengen teltat	6 kpl	20 € / vk tai vkl
kolmen hengen teltat	5 kpl	20 € / vk tai vkl
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	2 kpl	10 € / vk tai vkl

Kajakit, kanootit, vene

kajakkiyksiköt	5 kpl	20 € / vrk, 30 € / vkl, 50 € / vk (arki-ilt. 10 € / n. 3 t)
kajakikaksikot (yksi 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

Fatbiket, läskipyörät 2 kpl 30 € / vkl, 50 € / vk

Vaellussauvat

vaellussauvat 3 paria 5 € / vk tai vkl

Muut retkeilyvälineet

keittimet	5 kpl	10 € / kerta tai vk
retkisaha, lapio	1 kpl	10 € / kerta tai vk
hyötykasvikuivuri	1 kpl	10 € / kerta tai vk

Tarkemmat tiedot varusteista:

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

Varusteiden lainauskäytäntö uudistuu!

Joensuun Ladun jäsenillä on käytettävissään laaja valikoima latuyhdistyksen hankkimia laadukkaita retkeilyvarusteita. Ladun nettisivuilta näet varaustilanteen ja ohjeet varauksen tekemiseksi:

<https://joensuunlatu.sporttisaitti.com/varusteiasiat/>

Helmikuun alussa otetaan uusi käytäntö varusteiden lainaukselle Sepänkadun varastolla. Jatkossa tavaroiden luovutus ja palautus tapahtuu maanantaisin ja torstaisin klo 18 - 18.30. Viikonlopuksi tarvittavat varusteet on noudettava torstaina ja palautus on maanantaina, jolloin tavarat ehtii huoltaa ja kuivata ennen palautusta. Samalla maanantaina voi myös vuokrata varusteita alkuvuikon tarpeisiin ja palautus on vastaavasti torstaina.

Lainaaminen vuorokauden pituiseksi ajaksi loppuu. Vuokraushinnat säilyvät ennallaan. Varaston avaimenhaltijoiden yhteystiedot ovat Ladun nettisivuilla.

joensuunlatu.sporttisaitti.com

Tarkemmat retkikuvaukset sekä ajantasaisimmat tiedot tapahtumista ja yhdistyksemme toiminnasta voit tarkistaa nettisivuiltamme.

Kutsu Joensuun Latu ry:n kevätkokoukseen

Joensuun Ladun sääntömääräinen kevätkokous pidetään 19.3.2020 klo 18.00 alkaen Joensuussa Itä-Suomen Liikuntaopistolle (ISLO), Länsikatu 15.

Kokouksessa käsitellään mm.
vuoden 2019 toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2019.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Lisätiedot:

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



Posti Green

Joensuun Latu etsii tiedottajaa:

Tehtäviä (kaikki tarjolla, valikoidakin voi):

- some-viestinnän kehittäminen
- uutiskirjeen kokoaminen ja lähettäminen jäsenille kerran kuussa
- jäsenlehden toimittaminen kahdesti vuodessa
- muu tiedottaminen lehtien ja radiokanavien menovinkkipalveluissa, järjestöpalstoilla jne.
- verkkosivujen sisällön tuottaminen yhdessä sivujen ylläpitäjän kanssa

Mitä toivomme sinulta?

- halu oppia uutta ja kehittää yhdistyksen viestintää
- hyvä suomen kielen taito (englannin taidostakin olisi hyötyä)
- sitoutuminen
- ideoita, näkemystä ja kokemusta hyvästä viestinnästä

Mitä tarjoamme?

- mielekäs vapaaehtoistyö luontoliikunnan maailmassa
- mahdollisuus käyttää ja vahvistaa omaa osaamistaan
- lisämeriitti cv:hen ja työnhakuun - hyvää kokemusta vapaaehtoiskentän toiminnasta ja mahdollisuus verkostoitua
- hyvä alkuperehdytys ja tukea tarpeen mukaan
- aktiivinen ja sitoutunut vapaaehtoisten joukko taustayhteisönä

Ammattilainen ei tarvitse olla, työ neuvoo tekijäänsä ja ympärillä on ihmisiä, jotka auttavat tarvittaessa. Vaikka et haluaisi ottaa tiedotuksesta kokonaisvastuuta, niin kerro, jos sinulla on erityisosaamista vaikkapa graafisesta suunnittelusta, valokuvauksesta, taitosta tms. ja haluaisit antaa osaamistasi Joensuun Ladun käyttöön.

Jos kiinnostuit hiukkaskenkin, ota yhteyttä:

Merja Mustonen

sihteeri-tiedottaja-pyöräilynohjaaja / Joensuun Latu ry

merja.mustonen@joensuu.fi

p. 050 337 8460