

# Jäsenlehti 1 / 2018



**JOENSUUN LATU**

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

# Sisällysluettelo

Juhlavuosi retkeillen .....	3
Talvikausi käynnistyy vuodenvaihteessa .....	4
Tammikuun tapahtumia .....	7
Helmikuun tapahtumia .....	11
Maaliskuun tapahtumia .....	17
Kokemuksia 65+ -ryhmästä .....	19
Toimintakalenteri 1 / 2018 .....	20
Huhtikuun tapahtumia .....	23
Toukokuun tapahtumia .....	25
Kesäkuun tapahtumia .....	29
Tulossa syksyllä .....	31
Lähiretkeilyä porukassa polkien .....	32
Unelmana Herajärven kierros .....	33
Polkujuoksut .....	33
“Viettä yö hangella teltassa ja nähdä revontulet” .....	34
Liity jäseneksi, lahjoita jäsenyys .....	36
Ensiapukoulutusta .....	36
Lisää ohjaajia .....	36
Kuhamaja jäsenten käytössä .....	37
Retkeilyvarusteet .....	37
Joensuun Ladun johtokunta v. 2018 .....	39
Kutsu Joensuun Latu ry:n syyskokoukseen .....	39



**Pohjois-Karjalan opisto  
ja ammattiopisto**  
Niittylahti

**Kansikuva:** Ilkka Karppanen (muokannut Risto Paanala)

**Takakansi:** Pyhäselän jäähiihdon latukartta

# Juhlavuosi retkeillen

Tänä vuonna on juhlittu Suomen 100 vuoden itsenäisyyttä ja luontoa.  
Mitä on Joensuun Ladun retkiltä jäänyt mieleen?  
Vastaa jana puheenjohtaja Liisa Oura.

## Juhlavuoden huippuhetket Joensuun Ladun retkillä? Kymmenen kärjessä?

- Avotunturin ja avomerren avaruus ahkio vaellus Sarekissa ja Itäisen Suomen lahden melontaretki)
- Lumikenkäily Kolin tykkylumisilla rinteillä
- Umpihankihiihto Juuan talvisissa maisemissa ja eläinten jälkiä etsimässä Ruunaalla
- Pöllöjen kuunteluretki Kuhasalossa (ei kuultu pöllöjä mutta tunnelma oli juhava)
- Vaellus Valtimolta Hiidenporttiin keväänä, jona talvi ei ollut millään hellittää ja tulvat melkein estivät kulkemisen
- Kirjovaaran käävät, sammalet ja sienet – miten muka voi oppia tunnistamaan kymmenen kääpää ja sata sammalta?
- Savottaperinnettä metsien kätköissä – löytöretki historiaan
- Porttilouhen rotkoretki – retki jääkauden Jäljille
- Mujejärvi ja Tetrjärvi – helmet taivalten takana
- Kaltimon koko kierros – aamuhämärästä sysipimeään iltaan



## Miksi juuri nämä?

Nähdä retkillä enemmän ja lukea luontoa uusin silmin, kiitos mainioiden oppaiden. Retkien lisäulottuvuus tuli ”Tunnista sata lintulajia” -kisasta - suuri ilo havainnoista ja oppimisesta. Mielihyvä siitä, että olimme onnistuneet saamaan huippuvetäjät retkille.

## Entä se liikunta, Ladun keskeinen juttu?

Ponnistelua, räsitusta ja lepoa – hyvän elämän eväät pätevät yhä. Kiitokset retkien vetäjille ja mainiolle retkiseuralle!

# Talvikausi käynnistyy vuodenvaihteessa



Kuva: Marko Puumalainen

## Retkiluistelu

Retkiluistelu otetaan Ladun ohjelmaan heti kun jäätilanne sen sallii. Luisteluereissuista ilmoitellaan Ladun netti- ja Facebook-sivuilla ja olosuhteiden suosiessa tehdään äkkilähtöjä.

Yhteyshenkilönä retkiluisteluasioissa on **Eero Oura**, p. 045 260 8551, [eero.oura@gmail.com](mailto:eero.oura@gmail.com).

## Sauna kruunaa hiihtopäivän

Joensuun kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa mahdollisuuden saunaan Lykynlammen rinneraunassa ilmaiseksi lauantaisin 30.12.17 - 10.3.18 klo 12 - 16. Suihkutilat, WC ja pukuhuoneet kahviorakennuksen alakerrassa ovat käytettävissä päivittäin klo 8 - 21.

**Lykynlammen jäälle** pyritään tänäkin talvena avaamaan 1,3 km rata, joka luistelukunnossa ollessaan on osoittautunut erittäin suosituksi.



Kysy Lykynlammen vuokrauksesta ym. palveluista Joensuun kaupungilta, p. 013 267 5222  
<http://www.joensuu.fi/lykynlampi>

## Lykynlammen kahviopalvelut käytössä taas viikonloppuisin

Lykynlammen ulkoilukeskuksen kahvio avautuu lauantaina 30.12.2017 klo 11 (osoite: Onttolantie 94, 80510 Onttola). Kahvio on auki lauantaisin ja sunnuntaisin klo 11 - 16 aina sunnuntaihin 11.3.2018 saakka. Kahvio palvelee myös Joensuun alueen hiihtolomaviikolla 5. - 9.3. päivittäin klo 11 - 16 sekä Soih-tuhiihdon iltana 10.2. klo 20:een asti. Pakkasrajaa ei ole!

**Kahvion hinnasto on edullinen!** Esim. kahvi + munkki tai pulla vain 3,50 €. **Varaa käteistä rahaa! Mahdollisuus maksaa pankkikortilla yritetään saada käyttöön.**

**Tule talkoolaiseksi kahvioon!** Kahviopalveluihin tarvitaan 3 - 5 talkoolaisia jokaisena aukiolopäivänä. Heidän tehtävänä on asiakaspalvelu, astioiden pesu ja pöytien siistiminen. Talkootehtäviin saat perehdytyksen. Halutessasi saat myös leipoa munkkeja ja pullaa. Tue terveystietoa ja ilmoittaudu rohkeasti mukaan kahviotalkoisiin Marjatta Partaselle, [marjatta.partanen@gmail.com](mailto:marjatta.partanen@gmail.com) tai

p. 050 341 7940, mieluummin sähköpostilla. Voit ilmoittautua myös Ladun nettisivuilla olevan lomakkeen kautta <http://joensuunlatu.sporttisaitti.com/kalenteri/ilmoittautumisen-vapaaehtoistyoh/> Kun on monta osallistujaa, kenellekään ei kerry mahdotonta urakkaa.

Erityistaitoja ei talkoolaisilta vaadita, vaan reipas ja auttavainen mieli riittää. Auton puute ei ole esteenä, sillä kimpakyydeistä sovitaan talkoolaisien kesken ja bussillakin pääsee. Jos sovituihin työvuoroihin tulee muutoksia, ilmoita niistä ajoissa Marjatalle ja hanki mielellään itse sijaisesi.



## 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 30.12.2017 - 11.3.2018 klo 11 - 15.

### Hinnat:

- perinteinen voitelu (pito + luisto) 15 €
- luistelusuksien luistovoitelu 11 €
- uuden suksiparin pohjustus ja kelivoitelu 20 €
- suksien puhdistus 6 €
- 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 hiihtäjien käytettävissä kahvion aukioloaikoina.

## Liikunta- ja retkeilyvälineiden kirppari Lykynlammella 30. - 31.12.

Onko sinulla vanhoja suksia, luistimia tai vaikka ulkoilvaatteita? Vai etsitkö edullisia käytettyjä välineitä itsellesi tai lapsille? Järjestämme ulkoilu-, retkeily- ja liikuntavälineiden kirpputorin Lykynlammella kahvion avajaisten yhteydessä lauantaina ja sunnuntaina klo 11 - 15.

Hinnoittele tuote siten, että ostaisit sen myös itsellesi. Tavaroiden tuonti ja hinnoittelu lauantaina klo 9. alkaen Lykynlammen kahviossa.

### Lisätiedot:

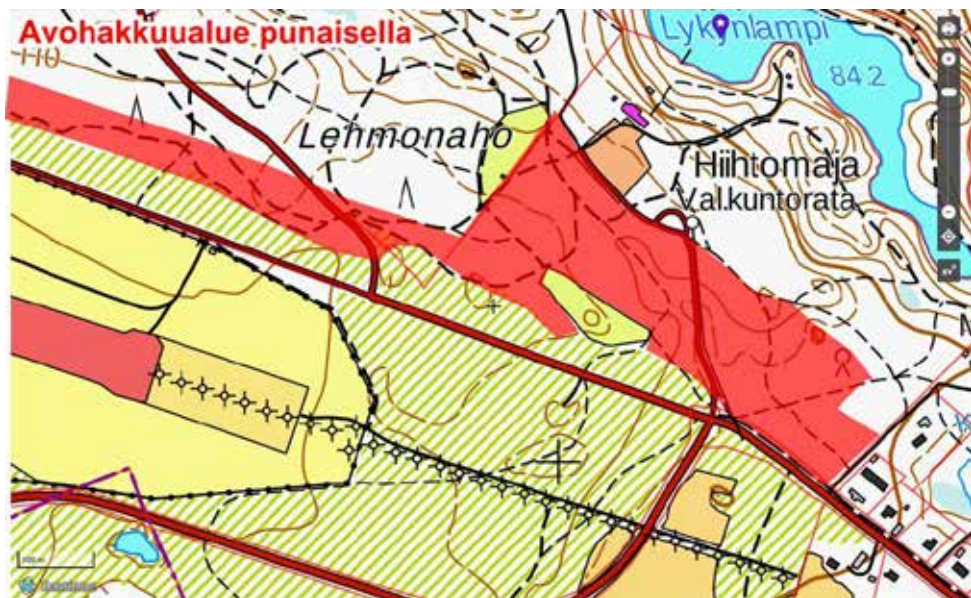
**Martti Sivonen p. 050 411 6076, [martti.sivonen@netti.fi](mailto:martti.sivonen@netti.fi) ja Hannu Melin p. 040 773 5767, [hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com)**



## Hakkuut Lykynlammella

Joensuun kaupunki on hakannut metsää lentokentän turva-alueella Lykynlammella. Finavian tekemän selvityksen mukaan kaupungin

omistamalla alueella oli lentoesteeksi luokiteltavaa järeää metsää, joka oli poistettava lentoturvallisuuden takaamiseksi.



# Tammikuun tapahtumia

## Uuden vuoden avaus Kuoringalla hiihtäen tai luistellen 1.1.

Kauden avaus hiihtäen rantoja pitkin Kuoringan ympäri. Jos jää on lumeton, pääsemme luistelemaan, kuten vuonna 2015, jolloin meitä oli peräti 50 luistelijaa. Matka on n. 15 km riippuen siitä, kuinka tarkkaan rantoja seuraamme. Eteläpäässä taukopaikka.

Lähtö Kuopiontien levikkeeltä klo 10.00. Mukaan säänmukainen tuulenpitävä vaatetus,

juotavaa ja evästä. Lumen määrästä riippuen metsäsukset tai normaalit latusukset. Luistimina käyvät hokkaritkin, mutta Ladulta voi vuokrata retkiluistimia (monokiinnitys) 5 €/päivä. Luistellen liikuttaessa kaulaan jäänaskalit. Ei ennakoilmoittautumista.

**Lisätiedot retken vetäjältä Eero Ouralta: p. 045 260 8551, [eero.oura@gmail.com](mailto:eero.oura@gmail.com)**

## Valokuvailta 8.1.

klo 18 - 20 Carelicumin auditorio, Torikatu 21 C

**Kaksi erilaista melontaretkeä Suomen Lapissa:** Jokimelontaa Ivalonjoen latvavesillä sekä järvimelontaa, retkeilyä ja kalastusta Vätsärin erämaassa. Katri Tiainen ja Rauno Asikainen kertovat retkistään kuvin ja sanoin. **Pitkä vuoristovaellus Himalajalla:** Matkaesitteiden mukaan Bhutanin Snowman

Trekin on kulkenut harvempi vaeltaja kuin on Mt. Everestin kiipeäjiä. Eero Oura kävi kulke-massa kansainvälisessä joukossa 4 viikon pitkän vaelluksen, jonka valtaosa kulki yli 4 km korkeudessa. Videota ja tarinaa.

**Lisätiedot: Eero Oura, p. 045 260 8551, [eero.oura@gmail.com](mailto:eero.oura@gmail.com)**

## Hygieniapassikoulutus ja -testi 12.1.

Jos aiot toimia talkoolaisena Lykynlammen kahviossa tai muussa latutoiminnassa, sinulla on nyt mahdollisuus suorittaa hygieniapassi ISLO:lla (Länsikatu 15) järjestettävässä koulutuksessa. Kurssilla perehdytään elintarvikehygieniaan, omavalvontaan ja asiakaspalveluun. Tavoitteena on lisätä kahvilaosaamista ja kehittää toimintaa Lykynlammen kahviossa. Koulutus järjestetään klo 15 - 16.30, jonka jälkeen on vapaaehtoinen testi klo 17 - 18.

Joensuun Ladun jäsenille kurssi ja testi ovat maksuttomia. Kouluttajana toimii Laila Mujunen Puijon Ladusta. Suosittelemme tutustumaan ennakolta materiaaliin Eviran sivuilla: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/hygieniapassi/Hygeniaosaaminen/>

**Ilmoittautuminen 5.1. mennessä: Marjatta Partanen, p. 050 341 7940, [marjatta.partanen@gmail.com](mailto:marjatta.partanen@gmail.com)**

## Aikuisten hiihtokoulu Lykynlammella 13.1.

Future Club järjestää Lykynlammella tehokkaan aikuisten hiihtokoulun lauantaina 13.1. klo 10 - 16. Hiihtokoulun aikana opiskellaan sekä teoriaa että käytäntöä. Eri ryhmät perinteiselle ja luisteluhiihdolle. Saat yksilöllistä

tekniikkaopetusta, sillä ryhmäkoko on pieni ja ohjaajia on useita. Saat myös hyvät opit suksien huoltamiseen. Kaikki ohjaajat ovat kokeneita aktiivihiihtäjiä. Hinta 35 €, sisältää kahvit. Vähintään 12 osallistujaa.



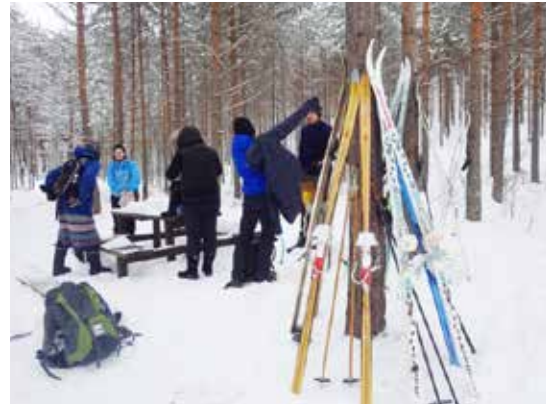
**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 10.1. mennessä:**  
**Toivo Turunen, p. 0400 375 070,**  
**toivo.turunen@gmail.com**

## Vasta-alkajien umpihankihiihtoretki Lykynlammella 13.1.

Tervetuloa kokeilemaan umpihankihiihtoa Lykynlammelle! Kokoonnumme Lykynlammen majan edessä klo 10 ja aluksi tutustumme metsäsuksiin. Tämän jälkeen teemme parin tunnin hiihtoretken Lykynlammen lähimaismissa, helpokulkuisessa maastossa, kuitenkin valmiiden latujen ulkopuolella. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta umpihankihiihdosta, mutta mukaan voivat lähteä myös sellaiset, joilla sitä on.

Varusteet: Säänmukainen vaatetus, kevyt retkireppu, juotavaa, pientä syötävää, taukovaate sekä omat sukset ja sauvat. Normaalisuksilla pärjää, mutta metsäsuksiset ovat suositeltavat.

**Ilmoittautuminen 10.1. mennessä:**  
**Maria Siltakorpi, p. 045 631 9882**



Ilmoita myös, mikäli haluat metsäsuksiset (5 €) käyttöösi Joensuun Ladulta. Tarkistamme samalla yhteensopivuuden kenkiisi.

## Voiteluinfo Lykynlammella 20.1.

Jos sukset ei luista tai pito on kateissa, kannattaa tulla Lykylle kuulemaan Future Clubin hiihtäjien parhaat voiteluvinkit klo 11 - 16. Ulkoalueella myös Aapo's Skin suksiesittely.

Pakkasraja -20 °C (varapäivä 27.1.).  
**Lisätiedot:**  
**Toivo Turunen, p. 0400 375 070,**  
**toivo.turunen@gmail.com**

## Umpihankihiihto Mattisenlahdessa 20.1.

Mattisenlahden pellot ja kyläympäristö on mielenkiintoinen kohde umpihankiretkelle. Luonnonsuojelun alueen vanha metsä tuo retkelle vaihtelua. Kierrämme umpihankiretken kylän ympäristössä ja lopuksi tutustumme Ollilan tuvan historiaan tee- ja kahvitarjoiluun lomassa..

Retki kestää noin 3 tuntia. Jokainen pääsee halutessaan kokeilemaan ladun aukaisua kärkeissä. Päälle talviseen liikuntaan soveltuva kerroskallinen ja tuulta pitävä vaatetus. Mukaan

taukovaatteet ja lämmintä juotavaa sekä evästä. Omat sukset ja sauvat voi ottaa mukaan. Metsäsuksia ja sauvoja saa lainaksi retkeä varten ilmaiseksi kokoontumispaikalta. Kokoon-tuminen klo 9.00 Ollilan tuvalle, osoite Mattisenlahdentie 37. Ei ennakkoilmoittautumista.

**Lisätiedot:**  
**Jarkko Laasonen, p. 040 912 6999,**  
**jarkko.laasonen@gmail.com**



## Muumihiihtokoulun ohjaajakoulutus 21.1.

Muumihiihtokoulun ohjaajakoulutus pidetään Lykynlammella sunnuntaina 21.1. (8 x 45 min, 1 op.)

Ilmoittautuminen kurssille tapahtuu Suomen Ladun nettisivujen kautta osoitteessa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/muumien-ulkoilukoulu/kouluttaudu.html>

### Ilmoittautuminen päättyy 7.1.

Paikkoja on rajattu määrä. Kysy Joensuun Ladun ilmaisen koulutuksen mahdollisuuksia: [taina.kuivalainen@gmail.com](mailto:taina.kuivalainen@gmail.com).



## #UlkonaKuinLumiukko -tapahtuma 28.1. - 11.3.

Suomen Latu täyttää 80 vuotta vuonna 2018. Joensuun Latu juhlii koko Suomen kanssa 80-vuotiaasta Suomen Latua tekemällä lumiukkoja yhdessä #UlkonaKuinLumiukko -tapahtumassa. Tule rakentamaan lumiukkoja koko perheen voimin (koulut, päiväkodit, lapset, vanhemmat, naapurit, kummit, serkut, mummit ja ukit) Ystävyydenpuistoon pääkirjasto vastapäätä.

Mukaan lumen ja pakkasen kestävä vaatetus; lapio tai vastaava muotoilutyökalu helpottaa rakentamista. Seuraa ilmoittelua Joensuun Ladun sivuilta. Lumiukkoaihioiden tekotalkoista ilmoitellaan erikseen.

### Lisätiedot:

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



# Helmikuun tapahtumia

## Lumikenkäretki Enoon 3.2.

Enon vaaramaasto on oiva paikka lumikenkäretkelle. Nousemme katsomaan Vaara-Karjalan talvisia maisemia Ison Suppuravaaran huipulle. Retki vaihtelevassa maastossa kestää noin kolme tuntia sopivasti taukoja pidellen. Lopuksi keitellään nuotiokahvia ja syödään pullaa sekä retkievättä. Kokoon-tuminen klo 8.30 virkistysuimala Vesikon parkkipaikalla. Päälle talviseen liikuntaan soveltuva kerrossellinen ja tuulta pitävä vaatetus. Mukaan taukovaatteet ja lämmintä juotavaa sekä evästä. Omat lumikengät ja sauvat voi ottaa mukaan. Retken hinta on 5 €, joka sisältää kyydit, lumikengät ja sauvat käyttöön sekä nuotiokahvit/teen ja pullan. Kyytiin mahtuu 7 henkilöä.



Omalla kyydillä voi myös retkelle osallistua, jolloin kustannuksia ei tule ja kahvit laavulla tarjotaan. Lisää infoa retkikirjeessä, jonka lähetän ilmoittautuneille perjantaina 2.2.

### Ilmoittautuminen

torstai-iltaan 1.2. mennessä:

Jarkko Laasonen, p. 040 912 6999,  
[jarkko.laasonen@gmail.com](mailto:jarkko.laasonen@gmail.com)

## Muumien hiihtokoulu Lykynlammella 3. - 4.2. ja 10. - 11.2.

Tervetuloa Muumien hiihtokouluun Lykynlammelle, lasten hiihtomaan maastoon! Hiihtokoulut tarjoavat hiihdon ohjausta leikin varjolla. Pakkasraja on -15 °C, Lykynlammen mittarin mukaan. Rajatapauksissa lämpötilan voi tarkistaa numerosta 040 707 9790 (Taina) klo 9 alkaen. Varusteiksi sopivan lämmin

hiihtopuku; lapsen kädet ja jalat palelevat herkästi (monot eivät saa olla ahtaat). Huomioi pakkasen lisäksi hiihtopäivän tuulisuus.

Joensuun Latu tarjoaa hiihtokoululaisille lämpimät mehut hiihdon jälkeen hiihtomajan vanhalla puolella, joka on varattu hiihtokou-





lulaisten käyttöön. Siellä voi myös syödä omia eväitä ja paistaa makkaraa takassa. Lapset on vakuutettu tapaturman varalta. Vakuutus ei korvaa hiihtovälineitä.

Lasten hiihtomaassa ja latualueilla liikutaan vain sukset jalassa. Vanhemmat voivat hyödyntää ajan hiihtelemällä Lykynlammen erinomaisilla laduilla. Vanhemmat ovat tervetulleita myös apuohjaajiksi. Hiihtomajan kahvio on avoinna lauantaisin ja sunnuntaisin klo 11 – 16. Lauantaisin on ilmainen saunomismahdollisuus rинnesaunassa klo 12 – 16.

Muumien hiihtokoulu on jaettu iän ja/tai taitojen mukaan ryhmiin. Ryhmät toteutetaan kysynnän ja ohjaajatilanteen mukaan ja ne tarkentuvat ilmoittautumisen jälkeen. Vanhemmat ovat tervetulleita myös apuohjaajiksi.

**Tänä vuonna ohjaajia riittää alustavasti seuraaviin ryhmiin:**

- **Muumiperheen hiihtokoulu** on tarkoitettu 2 - 4-vuotiaille lapsille. Hiihdon perustaitoja opetellaan tasaisessa maastossa leikkien ja tehtävälajien avulla. Ryhmään mahtuu 18 lasta, oman, suksilla olevan aikuisen kanssa. Hinta: Ei-jäsen 15 €, jäsenhinta 10 € / lapsi

- **Muumipeikkojen ryhmä** on tarkoitettu 5 - 6-vuotiaille lapsille, jotka opettelevat hiihdon perustaitoja, mm. vuorohiihto, kääntyminen, kaatuminen, mäen nousu ja -lasku. Ryhmään mahtuu 15 lasta. Hinta: Ei-jäsen 30 €, jäsenhinta 20 € / lapsi.

**Osallistumismaksu maksetaan käteiselä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Huom! Ota Joensuun Ladun jäsenkortti mukaan.** Jos hiihtokoulukertoja jää pitämättä pakkasen tai lumen puutteen takia, maksusta palautetaan osa takaisin (2 €/kerta). Rahan saa vain hakemalla sen su 10.2. klo 11.30 hiihtomajalta.

**Lisätiedot:**

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

Verkkoilmoittautuminen ryhmiin alkaa 22.1. klo 9.00 ja päättyy 25.1., kun ryhmien osallistujamäärät täyttyvät. Ennen klo 9:ää tehdyt varaukset eivät ole laskennassa mukana. Kumpaankin ryhmään tallennetaan kaksi ylimääräistä ilmoittautujaa peruutusten varalle.

Hiihtoterveisin: Joensuun Ladun Muumi-hiihtokoulun ohjaajat

## Talvipäivän vietto Patvinsuon kansallispuistossa 4.2.

Lähtö urheilutalon parkkipaikalta (Koskikatu 12), kimppekyydeillä klo 8.30 kohti Patvinsuon kansallispuistoa. Paluu samaan paikkaan noin klo 17.

Päivän ohjelma klo 10 - 15: Hiihdetään Nälämänjoen lenkki (latupohja ajettu moottorikelkalla). Lumikenkäilyä lähimaastossa, pilkkimistä Suomenjärvellä. Nuotiolla keitellään kahvit ja syödään eväitä.

Metsäsuksia ja lumikenkiä voi vuokrata Joensuun Ladulta.

Nautitaan yhdessä Suomen kauniista talvluonnosta!

**Ilmoittautumiset 31.1. mennessä:**  
**Tuula Turunen, p. 050 372 6242, thturunen@gmail.com**

## Tutustu toimintaan -ilta 6.2.

Avoin tiedotustilaisuus kaikille uusille jäsenille sekä kaikille latuominnasta, liikunnasta ja ulkoilusta kiinnostuneille klo 18.00 Itä-Suomen liikuntaopiston ISLO:n tiloissa Tiede- puistolla (Länsikatu 15). Kahvitarjoilu.

**Lisätiedot:**

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

## Polkupyörähuollon perusteet 7.2. ja 14.2.

Järjestämme talvella kaksi kahden tunnin mittaista (klo 18 - 20) kuuden hengen pienryhmäkurssia polkupyörähuollon perusteista.

Kurssilla käydään opastetusti läpi polkupyörän perushuoltoon liittyvät asiat, mm. kumin paikkaaminen ja vaihtaminen, ketjujen ja vaijereiden säädöt sekä voitelu ym. pienet huolto- toimenpiteet. Koulutus järjestetään Joensuun pyörähuollon tiloissa (Torikatu 28), ohjaajana Timo Harinen. Kurssille otetaan yht. 12 ensiksi ilmoittautunutta. Hinta 10 €.

Ilmoita kumpaan ryhmään haluat!



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

## Soihthiihto 10.2.

Tunnelmallinen perhehiihtotapahtuma soih-  
tujen valaisemassa metsässä, Lykynlammen  
maastossa klo 17 - 20. Helppo ja tunnelmal-  
linen ulkosoihduilla valaistu maasto, matkat  
0,3 - 4 km. Reitit soveltuvat perheen pienim-  
millekin, joita varten myös Muumipeikko on  
lupautunut hiihtelemään Lykynlammen maas-  
toon.

## Lumikenkäretki Lykynlammella 10.2.

Tervetuloa lumikenkäilemään Lykynlam-  
melle! Kokoonnumme Lykynlammen majan  
edessä klo 10 ja aluksi tutustumme lumiken-  
kiin. Tämän jälkeen teemme parin tunnin ret-  
ken Lykynlammen lähimaisemissa, vaihtele-  
vassa maastossa, tuttujen latujen ulkopuolella.  
Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta  
kenkäilystä, mutta mukaan voivat lähteä myös  
sellaiset, joilla sitä on. Sään mukainen vaate-  
tus, kevyt retkireppu, juotavaa, pientä syötä-  
vää, taukovaate sekä omat lumikengät ja sau-  
vat, jos on. Ladulta niitä saa vuokrata (5 €).

## Vartin vinkit Lykynlammella 10.2.

“Vartin vinkit” on Suomen ladun ideoima  
pikakurssi maastohiihdon saloihin. Kurssilla  
käydään vartissa läpi hiihdon perustekniik-  
kaa, jonka jälkeen lähdetään yhteiselle pienelle  
lenkille lähimaastoon. Tähän tilaisuuteen et  
tarvitse omia välineitä, vaan Suomen Latu

Lykynlammen kahvio avoinna koko päivän  
klo 20:een saakka. Rinnesauna lämpimänä klo  
12 - 20. Ei osallistumismaksua eikä ennakkoil-  
moittautumista.

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



**Ilmoittautumiset 7.2. mennessä:  
Heidi Sivonen, p. 045 276 8140,  
heidi.sivonen01@gmail.com**

Samalla voit ilmoittaa, mikäli haluat lumiken-  
gät käyttöösi Joensuun Ladulta.

toimittaa sinne sukset, sauvat sekä monoja.  
Hiihtovinkit tasatunnein klo 11, klo 12, klo 13  
ja klo 14.

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

## Snowshoeing in Lykynlampi 17.2. (in english, opastus myös suomeksi)

I'll take you to a guided hike in the nearby  
hills. First you'll get information about the  
technique in snowshoeing, then we'll choose  
a proper pair of snowshoes and poles to  
you and start walking in the snow. You don't  
need experience in advance. If you can walk,  
you can also learn to walk with snowshoes!  
Clothing suitable for outdoors (mittens, hat,  
warm socks and boots that will keep your feet  
warm. Layered clothing is recommended!)

## Matkaluistelu Oravissa 24.2.

Matkaluistelu Suomen pisimmällä jäärädalla  
Oravista Rantasalmen Järvisydämeen ja takai-  
sin (36 km) tai vaihtoehtoisesti Oravista Lin-  
nansaareen ja takaisin (10 km) tai mitä tahansa  
siltä väliltä.

Reitin varrella on penkkejä ja opastustaulu-  
ja. Reitit jäällä ovat huollettuja ja jää mitattu,  
joten luistelu on aina turvallista. Oravissa sekä  
Järvisydämessä on ravintolat, Linnansaaressa  
kahvio (Linnansaaripäivä). Ratamaksu 8 €.  
Oravista voit vuokrata luistinten lisäksi vaikka  
potkukelkan.

is necessary. Something warm to drink and  
some snacks may be pleasant. The walk will  
take approximately 2 hours, starting at 11:00  
am in Lykynlampi. If you don't have a bicy-  
cle or a car to take you there, you can take  
a bus (number 103) to Lykynlampi. Fee 5 €  
(if you want to rent snowshoes and poles).

**For more details and signing up by 14.2.  
to Maria Siltakorpi, 045 631 9882.**

Joensuusta lähdetään mahdollisimman har-  
voilla autoilla. Tapaaminen aamulla klo 8  
Urheilutalon kirjaston puoleisella parkkipai-  
kalla, jossa sovitaan yhteiskyydit. Kyydittävät  
maksavat yhteisvastuullisesti kuskille 0,25 €/  
km (= 61 €).

**Lisätiedot:  
Kari Kettunen, p. 050 554 5133,  
kj.kettunen@gmail.com**





# Maaliskuun tapahtumia

## Valokuvailta 26.2.

klo 18 - 20 Carelicumin auditorio, Torikatu 21 C

**Pyöräretki Irlannissa:** Liisa ja Eero Oura kävivät kesällä 2017 pyöräilemässä Irlannin lounaisrannikon upeissa maisemissa. Miten järjestää omatoimiretki, vuokrapyörät ja millaista oli? (Hienoa) Eero näyttää videon ja Liisa kertoo.

**Baruntsen valloitus:** Sanni Rannikko kävi kiipeämässä Itä-Nepalissa sijaitsevalle Barunt-

selle, 7162 m. Halu oli korkeammalle, 8-tonniselle Cho Oyulle, mutta kiinalaiset peruivat vuoden kaikki kiipeämisluvut. 7 km:kin on huima korkeus, Sanni näyttää kuvia ja kertoo.

**Lisätiedot: Eero Oura, p. 045 260 8551, eero.oura@gmail.com**



## Umpihankiihto Juuan vaaramaisemissa 3. - 4.3.

Umpihankiihto hiihdetään jälleen Juuassa, tällä kertaa hiihto suuntautuu Juuan taajamasta kohti Petrovaaraa ja siellä sijaitsevaa viihtyisää metsästyseuran majaa. Majan pihapiirissä on sauna ja kota, jossa voimme viettää leppoosaa iltaa nuotion ääressä. Kokoontuminen lauantaina klo 9 Juuan uudistuneella ABC:llä, josta siirrymme lähtöpaikalle ja starttaamme n. 20 km:n hiihtomatalle. Reitin varrella tehdään tulet ja jokainen voi tankata mielensä mukaan. Mukaan omat eväät, saunakampeet, vaihtovaatteet, makuupussi ja makuualusta. Vietetään yhdessä ikimuistoinen viikonloppu ihanissa talvimaisemissa!



**Ilmoittautuminen 18.3. mennessä:  
Tapio Vartiainen, twartsu@hotmail.com  
tai tekstiviestillä p. 050 522 0337**

## Otsalamppuhiihto Pyhäsaareen 3.3.

Pyhäselän hiihtoviikonloppu alkaa lauantai-illan perinteisellä otsalamppuhiihdolla Pyhäsaareen. Siellä hiihtäjiä odottavat nuotiotulet ja rannoille sytytetyt jätkänkynttilät, jotka näyttävät hiihtäjille tunnelmallista valoa määränpään pikkuhiljaa lähestyessä. Perillä saatavana makkaraa, kahvia ja mehua sopuhintaan. Lähtöpaikat Pyhäselän rannoilta, Jäähiihdon

perinteisiltä lähtöpaikoilta, joissa on opasteet Pyhäsaareen. Matkan pituus n. 20 km, “nuotiokahvila” on avoinna klo 17 - 20. Ei osallistumismaksua eikä ennakkoilmoittautumista

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

## Pyhäselän jäähiihto 4.3.

Perinteinen retkihiihtotapahtuma Pyhäselän jäällä ja rannoilla. Hiihtomatkat 2 - 60 km kunnan ja mieltymysten mukaan. Rannoilla on useita latuasemia, joissa on myynnissä pientä purtavaa sekä tietysti kahvia ja makkaraa. Ladut sekä perinteiselle että vapaalle hiihtotyyliille, opastekartat latuasemilla ja lähtöpaikoilla. Lapsiperheiden lähtöpaikkana on

Vehkalahti ja latuasema on Kuhasalossa, jossa toimintaa lapsille ja lapsiperheille (matka yht. n. 3 km). Vapaa pääsy, ei osallistumismaksua eikä ennakkoilmoittautumista.

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

## Ahmanhiihto 9. - 10.3.

Kiireetön koko kansan laturetki Ahmovaaran ja Kolin kansallismaisemissa. Osanottomaksu 15.2. saakka 34 € (1 pv), 45 € (2 pv) ja sen jälkeen 40 € (1 pv), 55 € (2 pv).

Joensuun Ladun jäsenille 4 €:n alennus osallistumismaksusta. Ota jäsenkortti mukaan!

## 65+ -remonttiryhmä Joensuun Ladun jäsenille 12.3. - 7.5.

### Mistä on kysymys?

Remonttiryhmä liittyy fysioterapiaopiskelijoiden opintojakson ”Fysioterapeutti terveyden ja terveystiikunnan edistäjänä” käytännön opetukseen. Sisältö on terveyden edistämistä eri keinoin ja elämäntapamuutoksissa tukemista.

### Kenelle se sopii?

65-vuotiaille ja sitä vanhemmille henkilöille, joilla on tarve saada tietoa ja taitoja esimerkiksi liikunnan uudelleen aloittamiseen ja elämäntapamuutoksiin, ei siis aktiiviliikkuville tai hyväkuntoisille. Toimintakyvyn rajoitteet eivät estä ryhmään pääsyä. Akuutti sydänsairaus estää ryhmään osallistumisen. Varsinainen liikunnan ohjaus pelkän liikunnan vuoksi ei kuulu tähän opintojaksoon. Ryhmä on henkilöille, jotka haluavat sitoutua 8 viikkoa kestävään toimintaan fysioterapiaopiskelijoiden johdolla.

### Milloin ja missä?

Viikoilla 11 – 19 eli 12.3. - 7.5. (ei viikolla 12) maanantaiaamuisin klo 9 - 10 yhteensä 8 kokoontumiskertaa Karelia-ammattikorkeakoulun Tikkarinteen kampuksen luokassa E161 ja ulkona.

### Lisätiedot järjestäjältä:

**ahmanpojat@ahmanhiihto.fi,**  
**Sauvo Hiltunen, p. 050 559 9301 tai**  
**Jenni Leppänen, p. 044 972 2962**

### Mitä sisältää?

Terveyskuntotestauksen, matalan kynnyksen liikuntaa eli tasapainon hallintaa, rentoutusta, aivoterveyden edistämistä, unen laatua ja muita terveyden edistämisen aiheita (säädetään yksilöllisten tarpeiden mukaan).

### Mitä maksaa ja miten voi pyrkiä mukaan?

Ryhmään osallistuminen on maksutonta. Ilmoittautumalla Karelia-ammattikorkeakoulun infossa 1. - 19.3. Osoite: Karelia-ammattikorkeakoulu, Tikkarinne 9, E-rakennus, infopiste eli vahtimestarin työtila pääoven vieressä. Vain kokonaan täytetyt ilmoittautumislomakkeet huomioidaan. Lomakkeet käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään terveyskuntotestien taustatietoina.

### Pääsevätkö kaikki ilmoittautuneet?

Ryhmään voidaan ottaa kymmenen henkilöä. Jos hakijoita on enemmän, osallistujat valitaan opetuksellisiin perusteisiin heistä, joiden terveyskunto on heikoin. Muut jäävät jonotuslistalle odottamaan mahdollisia peruutuspaikkoja.

Terveysliikuntaterveisin: Anu Pukki (Karelia-amk) ja Liisa Oura (Joensuun Latu)

# Kokemuksia 65+ -ryhmästä

Karelia-ammattikorkeakoulun opintojakso ”Fysioterapeutti terveyden ja terveystiikunnan edistäjänä” alkoi syyskuussa. Opintojaksoon liittyvään ryhmään valittiin latulaisia, joiden katsottiin tarvitsevan aktivointia, ei siis kovakuntoisia aktiiviliikkuja. Kokoontumisia on kahdeksan joulukuun alkuun mennessä ja ryhmään päässeet osallistuivat terveyskuntotesteihin.

### Mitä ohjelmassa?

”Monenlaista liikuntaa: frisbeegolfia, sauvakävelyä, harjoitteita lihasvoimasta ja tasapainosta, ulkojumppaa telineillä, lihashuoltoa. Olemme saaneet myös kirjallista materiaalia ruokavalioista ja liikun-

nan harrastamisesta, mikä on ollut hyvä. Itselläni on ollut tavoitteena kestävyyskunnan kohentaminen pitempiä patikoituja ajatellen. Uutta on ollut myös harjoituspäiväkirjan käyttö.” (ryhmän jäsen Marjatta Kallioinen).

### Mitä erityistä olet kokenut ohjatessasi?

”Mieleenpainavin oli sauvakävelykerta. Sitä edeltävänä viikonloppuna oli satanut lunta ja se toi lisähaastetta, kun sauvakävelimme pienessä loska- tai lumibangessa. Mutta ohjattavat tykkäsivät tunnista, vaikka lumi toi lisähaastetta.” (fysioterapiaopiskelija Santeri Saarenkunnas)

### Mitkä ovat vaikutelmat, kun tapaamisia on puolet takana?

”Ohjattavat ovat näyttäneet pitäneen tunneista. He ovat olleet aktiivisesti mukana ja myös esittäneet hyviä kysymyksiä, joihin olemme pyrkineet vastaamaan mahdollisimman ammattitaitoisesti. Heistä myös huomaa, että he aikovat hyödyntää oppimaansa myöhemmin esim. kotiloissa. Tasoeroja on, mikä on meille hyvä asia, sillä joudumme miettimään harjoitteet yksilökohtaisesti.” (fysioterapiaopiskelijat Santeri Saarenkunnas, Eini Eronen ja Erika Kiljander)

### Uusi ulottuvuus sauvakävelyn

Periaatteessa sauvakävely on vanha juttu ja kaiketi ovat joskus hankkineet kävelysauvat. Kuitenkin harjoituksissa tuli esille, että monet ovat ”voimiansa tunnossa” puristaneet sauvoja, mutta nyt saivat hyvän tekniikkaopetuksen. Myös sauvakävelystä hysämistyillä taidettiin päästä eroon. (fysioterapiaopiskelijat Santeri Saarenkunnas, Eini Eronen ja Erika Kiljander)



# Toimintakalenteri 1/2018

Vuodenvaihteen toimintaa			sivu
30.12. – 11.3.	la-su	Lykynlammen kahvio avoinna klo 11 - 16	5
30.12. – 11.3.	la-su	Future Clubin voitelupalvelu Lykynlammella klo 11 - 15	5
30. – 31.12.	la-su	Liikunta- ja retkeilyvälineiden kirppari Lykynlammella	6
Tammikuu			
1.1.	ma	Uuden vuoden avaus Kuoringalla hiihtäen tai luistellen	7
8.1.	ma	Valokuvailta	7
12.1.	pe	Hygieniaopastuskoulutus ja -testi	7
13.1.	la	Aikuisten hiihtokoulu Lykynlammella.	8
13.1.	la	Vasta-alkajien umpihankihiihtoretki Lykynlammella	8
20.1.	la	Voiteluinfo Lykynlammella	9
20.1.	la	Umpihankihiihto Mattisenlahdessa	9
21.1.	su	Muumihiihtokoulun ohjaajakurssi	10
28.1. – 11.3.	su-	#UlkonaKuinLumiukko -tapahtuma	10
Helmikuu			
3.2.	la	Lumikenkäretki Enoon	11
3. – 4.2. ja 10. – 11.2.	la-su	Muumien hiihtokoulu Lykynlammella	11
4.2.	su	Talvipäivän vietto Patvinsuon kansallispuistossa	13
6.2.	ti	Tutustu toimintaan -ilta	13
7.2.	ke	Polkupyörähuollon perusteet	13
10.2.	la	Soihtuhiihto	14
10.2.	la	Lykynlammen kahvio auki klo 11 - 20	5
10.2.	la	Lumikenkäretki Lykynlammella	14
10.2.	la	Vartin vinkit Lykynlammella	14
14.2.	ke	Polkupyörähuollon perusteet	13
17.2.	la	Snowshoeing in Lykynlampi	15
24.2.	la	Matkaluistelu Oravissa	15
26.2.	ma	Valokuvailta	16
Maaliskuu			
3. – 4.3.	la-su	Umpihankihiihto Juuan vaaramaisemissa	17
3.3.	la	Otsalamppuhiihto Pyhäsaareen	17
4.3.	su	Pyhäselän jäähiihto	17
5. – 11.3.	ma-su	Lykynlammen kahvio auki päivittäin klo 11 - 16	5
9. – 10.3.	pe-la	Ahmanhiihto	18
12.3. – 7.5.	ma-	65+ -remonttiryhmä Joensuun Ladun jäsenille	18
19.3.	ma	Joensuun Latu ry:n kevätkokous	39
21.3.	ke	Valokuvailta	22
24.3. – 7.4.	la-la	Talvivaellus	22

# Toimintakalenteri 1/2018

Huhtikuu			sivu
7. – 14.4.	la-la	Lapin hiihtoviikko Ylläkselle	23
16.4.	ma	Valokuvailta	23
17.4.	ti	Kevään tulo objektiivin läpi - makrokuvauskurssi Kuhasalossa	24
23.4.	ma	Kuivaa ruokaa	24
		Tutustu frisbeegolfiin Lykynlammella	24
Toukokuu			
1.5.	ti	Kilometrikisa alkaa	25
		Polkujuoksu tutuksi – yhteisenlenkkejä jatketaan	25
4. – 5.5., 7.5.	ke-to, la	Valokuvauskurssi kännyköillä	25
8.5., 15.5., 22.5.	ti	Melontakurssi	26
10.5.	to	Maastopyöräily tutuksi	26
10. – 13.5.	to-su	Kevätvaellus Susitaipaleella	26
14.5.	ma	Valokuvailta	27
15.5.	ti	Tiistaipyöräily: Puntarikosken lenkki	27
16.5.-	ke ja su	Kirkkovenesoudut 16.5. alkaen	27
19.5.	la	Suomun kierto	27
20.5.	su	Jaaman kierros pyöräillen	28
22.5.	ti	Tiistaipyöräily: Särkivaaran lenkki	27
26.5.	la	Vähän meloneiden melontaretki Oriveden saaristossa	28
29.5.	ti	Tiistaipyöräily: Vaivion lenkki	27
vk 22		Jäsenlehti 2/2018 ilmestyy	39
Kesän tapahtumia			
5.6.	ti	Tiistaipyöräily: Kuoringalle	29
9.6.	la	Päiväretki ja päiväpatikka Petkeljärven kansallispuistoon	29
9. – 15.6.	la-pe	Suomi meloo Kuopiosta Imatralle	30
12.6.	ti	Tiistaipyöräily: Kontiolahden satamaan	29
15. – 17.6.	pe-su	Pyörällä Patvinsuolle	30
19.6.	ti	Tiistaipyöräily: Paiholaan	29
8. – 15.9.	la-la	Syyskuun ruskaretki Pallakselle	31

Toimintakalenterin muutokset ovat mahdollisia.

Tarkista tuoreimmat tiedot Joensuun Ladun verkkosivuilta: joensuunlatu.sporttisaitti.com

### Valokuvailta 21.3.

klo 18 - 20 Carelicumin auditorio, Torikatu 21 C  
**HUOM! Valokuvailta poikkeuksellisesti keskiviikkona!**

Rovaniemeläinen ammattiluentokuvaaja ja toimittaja Tea Karvinen on vuodesta 2010 lähtien viettänyt yli 700 päivää Suomen kansallispuistoissa. Tea on käynyt ne kaikki läpi useamman kerran ja eri vuodenaikoina.

Elokuussa 2017 ilmestyi valokuva- ja tietokirja seitsemän vuoden työstä. Kirja on osa

Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhluvuoden 2017 virallista ohjelmaa.

Illan järjestävät Joensuun Latu ja Joensuun kameraseura yhteisvoimin. Tarjolla on runsaasti silmäkarkkia ja asiantuntevaa puistojen esittelyä. Kannattaa tulla ajoissa.

**Lisätiedot: Eero Oura, p. 045 260 8551, eero.oura@gmail.com sekä Ilkka Karppanen, ilkka.karppanen@gmail.com**



### Talvivaellus 24.3. – 7.4.

Retki suuntautuu puuttoman avotunturin maiemiin Pohjois-Norjaan Abisko-Kilpisjärvi-välille.

Osallistujilta edellytetään kohtuullisen hyvää fyysistä kuntoa, kokemusta talvivaelluksilta, vaativiin talvioloihin sopivaa vaatetusta ja

varusteita. Majoitetaan teltoissa tai tuvissa. Osallistujamäärä enintään 8.

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

## Huhtikuun tapahtumia

### Lapin hiihtoviikko Ylläkselle 7. - 14.4.

Kevään hiihtoviikko järjestetään huhtikuussa Ylläksen maastoon Äkäslompoloon. Lähde yksin, perheesi kanssa tai kokoa mukava kaveriporukka ja lähde hiihtämään Lapin hienoihin maisemiin! Ylläkseltä löytyy mahtava latuverkosto, hienot laskettelurinteet sekä tietysti iltaelämää, mitä on kevään hiihtoretkille myöskin toivottu.

#### Majoitusvaihtoehdot:

**Äkäshotelli:** 2 - 4 hengen huoneistot, joissa jokaisessa oma minikeittiö, wc ja sauna  
- 2 hengen huoneisto: 680 € / hlö  
- 4 hengen huoneisto (2 mh): 570 € / hlö  
- Hinnat sisältävät matkat, aamiaisen, päivällisen, allasosaston vapaan käytön, sekä pääsymaksun iltaravintolaan (ei sisällä retkieväitä).

**Ylläs Star -huoneistohotelli:** 4 hengen huoneistot, joissa kaikissa on olohuone, minikeittiö, makuuhuone sekä n. 10 m2 makuuparvi, wc ja sauna  
- 315 € / hlö (ei sisällä aterioita)



- Hinta sisältää matkat sekä mahdollisuuden käyttää pyykkitupaa ja suksienhoitohuonetta

Molemmat majoituspaikat sijaitsevat lähellä Äkäslompolon palveluja, Jounin kauppa ja hiihtoladut lähtevät pihapiiristä.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 31.1. mennessä: Hannu Melin, p. 040 773 5767, hannu.melin@gmail.com**

Mukaan mahtuu 52 henkeä, retki täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

### Valokuvailta 16.4.

klo 18 Joensuun pääkirjaston Muikku-sali, Koskikatu 25

Sydänviikkoa vietetään valokuvaillalla teemalla "Mahdollisuuksia rajoitusten sijaan". Kaisa ja Christoffer Leka ovat pyöräilleet mm. Islannin ympäri, Suomesta Nizzaan ja viimeksi Yhdysvaltojen halki idästä länteen 6300

km:n matkan. Pariskunta on tehnyt matkoista myös sarjakuvakirjoja, Ameriikan raitistakin. Valokuvailta toteutetaan yhteistyössä Pohjois-Karjalan Sydänpiirin ja Joensuun seutukirjaston kanssa.

**Lisätiedot: Eero Oura, p. 045 260 8551, eero.oura@gmail.com**

## Kevään tulo objektiivin läpi -makrokuvauskurssi Kuhasalossa 17.4.

Erä- ja luonto-opasopiskelija Hannu Pehkonen opastuksella lähdetään kuvaamaan kevään tuloa makro-objektiivilla.

Kokoontuminen Kukkosensaaren parkkipaikalla klo 17, paluu n. klo 21. Kevään merkkejä ikuistetaan Kuhasalon luontopolun varrella, retken päätepaikaksi on Kuhamaja, jossa on tarjolla nokipannukahvit. Kahvitteilyn yhteydessä voi tutustua siihen, mitä on saanut vangittua muistikortille.

## Kuivaa ruokaa 23.4.

Uudet retkiruokametkut – vai vanhassa vara parempi? Ladun retkiruokakursseilla on monet vuodet pilkottu, kypsennetty, kuivattu ja valmistettu omia retkiruokia ja säilötty metsän ja puutarhan antimia.

Tällä kertaa arvioimme käyttämiämme menetelmiä, opimme uusia konsteja ja kuulemme toisiltamme yhden illan kokoontumisella. Etusijalla ovat ne, joilla on jo kokemusta omien retkiruokien valmistuksesta, mutta tervetulleita ovat muutkin. Kurssi pidetään IS-LO:lla klo 18.

## Tutustu frisbeegolfiin Lykynlammella

Lykynlammella järjestetään aktiiviharrastajien johdolla tilaisuus tutustua frisbeegolfiin. Alueella on Joen Liitokiekon, Joensuun kaupungin ja Joensuun Ladun yhteistyöllä suunnittelema ja rakentama 18-väyläinen rata sekä aloittelijoille sopiva 6-väyläinen rata. Ratojen käyttö on maksutonta kaikille. Joensuun La-

Varustuksena säänmukainen vaatetus, vedenpitävät kengät, makrokuvaamiseen soveltuva kamera (kompakttikamera, järjestelmäkamera makro-objektiivilla, älypuhelin, jossa on makro-objektiivi), kamerajalusta (ei välttämätön), juomapullo ja taukotakki.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 4.4. mennessä: Hannu Pehkonen, p. 040 546 5564, hannu.pehkonen@elisanet.fi**



**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 19.4. mennessä: Ritva Laukkanen, mieluiten sähköpostitse ritva.perula@gmail.com tai tekstiviestillä p. 0400 670 763**

dun kiekkosetit ovat käytettävissä. Ajankohta ja tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin. Seuraa uutiskirjeitä, Facebookia ja Ladun verkkosivuja!

**Lisätiedot: Markku Penttonen, p. 0400 718767**

# Toukokuun tapahtumia

## Kilometrikisa alkaa 1.5.



## Polkujuoksu tutuksi - yhteislenkkejä jatketaan

Polkujuoksulenkit aloitetaan talven jälkeen, kun polkujen kutsu käy riittävän houkuttelevaksi. Suunnitelmissa on sekä Polkujuoksu tutuksi -kurssit uusille kiinnostuneille että reilun tunnin kestoiset yhteislenkit pitkin poikin Joensuun ja Juuan seutujen polkuja. On kaavailtu myös joitakin pitempiä polkujuoksujia.

Tarkemmat tiedot saa seuraamalla Joensuun Ladun verkkosivuja, fb-sivua sekä kuukausittaisia sähköpostitiedotteita.

**Lisätiedot ohjaajilta: Laura Pastinen, lpastinen@hotmail.com ja Eini Eronen, einie76@gmail.com**

## Valokuvauskurssi kännyköillä 4. - 5.5. ja 7.5.

Opi ottamaan parempia kuvia kännyköillä! Kännykkäkameroissa on omat etunsa, mikä tekee niistä joiltakin osin järjestelmäkameroita parempia. Ylivertaisin etu on se, että kännykkä on lähes aina mukana. Kurssin tavoitteena on antaa vinkkejä siihen, kuinka tärkeät tai ainutlaatuiset hetket voi ikuistaa paremmin kännykkää käyttäen. Kolmeen osioon jaetulla kurssilla käydään läpi valokuvaukseen liittyviä perusjuttuja, tehdään käytännön harjoituksia sekä tutustutaan kuvien jälkikäsitteilyyn.

**Pe 4.5. klo 18 - 20:** Perusasiat tekniikasta, sommittelusta ja rajauksesta sisätiloissa (Mainostoimisto Fabrik)

**Lauantai 5.5. klo 13 - n. 16:** Kuvausretki Kuhasaloon, evästäuko Kuhamajalla

**Ma 7.5. klo 18 - n. 20:** Kuvankäsittelyä ja arviointia sisätiloissa (Mainostoimisto Fabrik)

**Hinta:** 25 € sisältää opetuksen, tilat, kahvit sekä retkievät Kuhamajalla.

Kurssin vetää mainostoimistossa työskentelevä, erä- ja luonto-oppaaksi opiskeleva Markus Haataja. Markuksen kuvia voi käydä katsomassa: [https://www.instagram.com/markus\\_haataja](https://www.instagram.com/markus_haataja) Lähes kaikki kuvat on otettu kännyköillä.

**Varusteet:** älypuhelin, kuvausretkelle säänmukainen ulkoiluvaatetus

**Maksimiosallistujamäärä:** 10 henkilöä

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Markus Haataja, p. 050 358 1885, markus@fabrik.fi**

## Melontakurssi 8.5., 15.5. ja 22.5.

Latu järjestää erittäin suosittua melonnan peruskurssin kolmena peräkkäisenä tiistaina. Vietämme valtaosan ajasta vesillä käytännön harjoituksissa yhteensä n. 10 tunnin ajan. Kurssi antaa valmiudet lähteä omin päin kuntoilemaan tai retkeilemään tai vaikkapa Ladun helpommille retkille. Ensimmäinen mahdollisuus on heti seuraavana viikonloppuna 26.5. Kouluttajina toimivat Eero Oura, Jaana Kalajoki ja Liisa Oura. Kaikilla on Soutu- ja melontaliiton ohjaajapätevyys.

Kurssin hinta Ladun jäsenille on 80 €, suuren suosion vuoksi vain jäsenille. Latu tarjoaa kaluston, liivit ja varusteet. Kurssi on joka vuosi täyttynyt jo talvella, joten ilmoittaudu ajoissa.



**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:**  
**Eero Oura, p. 045 2608 551,**  
**eero.oura@gmail.com**

## Maastopyöräily tutuksi 10.5.

Matalan kynnyksen tutustumistilaisuus maastopyöräilyyn klo 10 - 12. Aluksi n. 20 - 30 minuuttia tekniikkaopastusta, jonka jälkeen yhteislenkki. Paikka ilmoitetaan myöhemmin. Seuraa Ladun nettisivuja ja uutiskirjeitä.



**Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Valtteri Paavola, valtteri.paavola@gmail.com**  
12 ensimmäistä ilmoittautujaa mahtuu mukaan.

## Kevätvaellus Susitaipaleella 10. - 13.5.

Huollettu vaellus Möhköstä Patvinsuon kansallispuistoon. Huolto on mukana yöpymispaikoilla, joten kannettavana on vain päivävarusteet ja – eväät. Yöpyminen laavuilla, teltoissa tai tuvissa. Päivämatkat 20 - 25 km. Huolletulle vaellukselle voi osallistua 10 - 15 henkeä. Huoltoauton kustannukset jaetaan osallistujien kesken.

Jos osallistujia on alle 10 henkeä, vaellus toteutuu ilman huoltoautoa, ellei toisin sovita.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**  
**30.4. mennessä: Tuula Turunen,**  
**p. 050 372 6242,**  
**thturunen@gmail.com**

## Valokuvailta 14.5.

klo 18 - 20 Carelicumin auditorio, Torikatu 21 C

Kaki Pelo ja Masa Hynninen ovat kävelemässä 2012 - 2018 Euroopan eteläkärjestä Gibraltarilta pohjoisimpaan niemenkärkeen Nordkapille, viiden vuoden ajan kesäloma kerrallaan, enää puuttuu viimeinen 300 km:n pätkä. Matkaan mahtuu monenlaista maise-

maa, monenlaisia sattumuksia, ihania hetkiä ja vaikeuksia. Mikä saa tarttumaan tällaiseen urakkaan ja miltä tuntuu, kun päämäärä on melkein saavutettu? Masa kertoo vaelluksesta sanoin ja kuvoin.

**Lisätiedot: Eero Oura, p. 045 260 8551,**  
**eero.oura@gmail.com**

## Tiistaipyöräilyt 15.5., 22.5. ja 29.5.

Perinteiset tiistain iltapyöräilyt jatkuvat touko- ja kesäkuussa. Lenkillä ajellaan leppoisaa vauhtia (18 - 20 km/h) n. 30 - 50 km:n pituisia iltalenkkejä Joensuun lähiseudulle. Lähdöt klo 17.00 Matkustajasatamasta Tuulaakin edestä. Mukaan pääsee tulella ajoissa paikalle, ei ennakoilmoittautumista.

Hieman kahvi- tai jätskirahaa kannattaa varata mukaan.

15.5. Puntarikosken lenkki  
22.5. Särkivaaran lenkki  
29.5. Vaivion lenkki



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

## Kirkkovesoutut 16.5. alkaen (ke, su)

Future Clubin väki harjoittelee kirkkovesoutua kahdesti viikossa tekemällä muuttaman tunnin kuntolenkin järvelle tai joelle ja latulaiset ovat tervetulleita mukaan. Soutamaan lähdetään Hasanniemen venevaljoilta keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 18.

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

## Suomun kierto 19.5.

Future Clubin järjestämä kevätretki Patvinsuon kansallispuistoon. Tarkemmat tiedot myöhemmin Future Clubin ja Joensuun Ladun verkkosivuilta.

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

## Jaaman kierros pyöräillen 20.5.

Ajetaan entistä Jaamankierrosta mukaillen lenkki myötäpäivään. Reitti kulkee pyöräteitä, katuja ja teitä sekä metsäautoteitä pitkin, raskaimmat (pehmeät, mäkiiset) osuudet ohittamme kovapohjaisten, usein asfaltoitujen teiden kautta. Reitin pituus on n. 50 km. Tavallinen pyörä riittää kulkuvälineeksi.

Lähdetään matkustajasatamasta klo 9 pyöräteitä pitkin Aavarannan, lentoaseman ja Lykylnlammen kautta Häikänniemeen, jossa pidetään lounastauko makkaraa paistellen. Jatketaan metsäautotietä Jaamankankaan poikki Vänilammille ja sieltä Kylmäojan ja Jokirannan kautta Utraan. Lopuksi jokivartta seurailen



takaisin matkustajasatamaan. Omat makkarat ja muut eväät mukaan. Aikaa kannattaa varata koko päivä.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**  
**15.5. mennessä: Kari Kettunen (kuvassa),**  
**p. 050 554 5133 (tekstiviestillä),**  
**kj.kettunen@gmail.com**

## Vähän meloneiden melontaretki Oriveden saaristossa 26.5.

Muljulan lahdesta avautuvat Oriveden suo-  
jaisat melontavedet. Saaristossa on kauniita  
levähdyspaikkoja. Tutustumme alueen vesis-

töön päivän ajan. Retkellä on mahdollisuus  
kerrata melontatekniikoita ja opetella suun-  
nistamaan melontasuunnistusrasteja etsien.

Melonta-aika on aamusta päivällisaikaan noin  
klo 18:aan asti. Lounaan ja iltapäiväkahvit  
nautimme sopivalla saarella. Melonnan jäl-  
keen saunotaan ja illaksi tullaan takaisin Joen-  
suuhun. Retki on tasoltaan helppo ja mukava.  
Kokoontuminen klo 8.00 Hasaniemen varas-  
tolla kaluston pakkauksen merkeissä.

Ladun melontakaluston vuokra on 20 €/  
yksikkökajakki, omalla voi tulla myös. Kyyti-  
maksu 5 €/hlö. Varusteena melontaan sopivat  
roiskeen kestävät vaatteet ja vaihtovaatteet ve-  
denpitäviin pusseihin sekä retkikeitin ja eväs-  
tä. Retkikirjeessä tarkemmat ohjeet.

**Ilmoittautuminen**  
**torstai-iltaan 24.5. mennessä:**  
**Jarkko Laasonen, p. 040 912 6999,**  
**jarkko.laasonen@gmail.com**

# Kesäkuun tapahtumia

## Tiistaipyöräilyt jatkuvat 5.6., 12.6. ja 19.6.

5.6. Kuoringalle  
12.6. Kontiolahden satamaan  
19.6. Paiholaan

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



## Päiväretki ja päiväpatikka Petkeljärven kansallispuistoon 9.6.

Petkeljärven kansallispuisto on pieni, mutta  
kaunis ja näkemistä on paljon: jääkauden jäl-  
jet, harjut ja supat, kirkkaat kuikkalammet,  
kangasmetsät aihkimäntyineen, jatkosodan  
aikaiset taisteluvarustukset. Polkuverkosto on  
monipuolinen, polut kulkevat pääosin harju-  
jen päällä tai vesistöjen rannoilla. Mahdolli-  
suuksia on lyhyestä parin kilometrin patikasta  
useiden päivien vaellukseen.

Puistossa on yhteensä noin 10 km merkittyjä  
reittejä. Kuikan Kierros -luontopolku (6,5  
km) kulkee vaihtelevassa harjumaastossa, jon-  
ka tunnelma on kuin sadussa. Polun varrella  
voi nähdä majavan työmaita, luhtaniittyä ja  
metsäpalojen merkitsemää mäntykangasta  
sekä poiketa Petkeljärven retkeilykeskukses-  
sa. Osin samaa reittiä seuraa Harjupolku (3,5  
km). Korkeasärkän polku (2 km) johdattaa  
kävijän Valkiajärven ja Kaitajärven kauniisiin  
maisemiin.

Sinne teemme alkukesän bussiretken jakau-  
tuen ryhmiin:

1. Päiväpatikoijat ajavat opastuskeskukselle,  
jossa tutustuvat luontoon ja palveluihin omin  
päin. Kahvio-ravintola on auki, lounaankin  
saa. Veneitä ja kanootteja on vuokralla. Mak-

karanpaistoon on mahdollisuus. Ja ennen  
kaikkea luonnossa voi viettää aikaa.

2. Retkiryhmä jää bussista Möhkön tien var-  
teen, josta kävelee Petkeljärvelle Taitajan tai-  
val -reittiä seurailen. Pidämme evästelytauan  
jollakin laavulla ja/tai sopivassa paikassa po-  
lun varrella. Metsäpalovaroitus saattaa viedä  
mahdollisuuden tehdä nuotio, joten keitin tai  
kylmät eväät on hyvä olla.

Lopuksi päädyimme joko opastuskeskukselle  
tai sitten jatkamme Susitaipaleen yhdyspolkua  
Möhkön tien varteen, josta nousemme bus-  
siin. Matkaa 15 - 24 km. On myös mahdollista  
jakaantua kahteen ryhmään, joista toinen  
kulkee rauhallisempaa vauhtia ja lyhyemmän  
matkan. Lopullinen reitti tarkentuu lähempä-  
nä retkeä.

Lähdemme bussilla Joensuusta klo 8.00 pääkir-  
jaston edestä, perillä vietämme n. 6 tuntia, pa-  
laamme alkuillasta. Bussikyydin hinta on 15 €.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**  
**3.6. mennessä:**  
**Juha Tiainen, p. 050 527 4150,**  
**juhaolli@gmail.com**

## Suomi meloo Kuopiosta Imatralle 9. - 15.6.

Ensi kesän kanoottiviestimme etenee Kuopiosta Imatralle siten, että yksi kajakki etenee vesillä ja muu joukkue huolehtii siirtymisestä maalla.

Luvassa on hieno melontaretki sisävesien hienoimmassa maisemissa. Melontaosuudet ovat yleensä 7 - 40 km ja jokainen voi varautua melomaan ainakin yhden osuuden vuorokaudessa. Voimme käyttää kajakkikaksikkoa tai yksiköitä. Latu maksaa joukkuemaksun, mutta osallistujille jää maksettavaa kaikesta muusta.

### Alustavat ilmoittautumiset 31.3.

**mennessä: Liisa Oura,**  
p. 040 829 4239, [liisa.oura@gmail.com](mailto:liisa.oura@gmail.com)



## Pyörällä Patvinsuolle 15. - 17.6.

Jos olet kevään aikana kerryttänyt sen verran kilometrejä taaksesi, että jaksat polkea 100 km matkan yhteen suuntaan, niin lähde mukaan pyöräilemään Suomujärvelle, Patvinsuon kansallispuistoon. Lähdemme perjantaina iltapäivällä matkaan, ajelemme n. 20 km tuntivauhtia ja pidämme taukoja tarpeen mukaan.

Perille saavuttaessa meitä odottaa iltaruoka ja sauna. Lauantaipäivän vietämme Suomujärven maastossa ulkoillen ja patikoiden ja sunnuntaina ajelemme takaisin Joensuuhun.



### Lisätiedot ja ilmoittautuminen 31.5.

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

# Tulossa syksyllä

## Syyskuun ruskaretki Pallakselle 8. - 15.9.

Lähde ruskaviikolle Lappiin, joko 1) vaeltaamaan Hetta-Pallas-reittiä, tai 2) majoittumaan mukavasti Raattaman kylälle, paikalliselle porotilalle täysihoidolla, tai 3) retkiolosuhteisiin Varkhanmukan retkeilykeskukseen, jossa on yhteismajoitus.

Edellä mainituista majoituspaikoista käsin teemme ohjattuja päiväretkiä läheisille tuntureille ja saamme kosketuksen myös paikalliseen elämään ja kulttuuriin. Toki jokainen voi patikoida myös itsenäisesti omien mieltymysten mukaan.

Retken hinta riippuu osallistujamäärästä, mutta täysihoidolla kahden hengen huoneessa

se tulee olemaan n. 350 - 380 € ja yhteismajoituksessa ilman aterioita n. 150 €.

Lähtijämäärän kartoittamiseksi nettisivuiltamme löytyy linkki, jossa voi ennakoon ilmoittaa kiinnostuksensa joko päiväretkille tai Hetta-Pallas -vaellukselle (ei vielä sitova). Retkestä tulee lisää tietoa seuraavassa jäsentiedotteessa.

### Lisätiedot:

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

**Martti Sivonen p. 050 411 6076,**  
[martti.sivonen@netti.fi](mailto:martti.sivonen@netti.fi)  
(Hetta-Pallas -vaellus)



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



# Lähiretkeilyä porukassa polkien

53 553,5 km eli reilusti maapallon ympäri olisi yltänyt Joensuun Ladun joukkueen pyöräretki, jos kaikkien osallistujien kilometrikisassa polkemat kilometrit olisi laitettu peräkkäin. Kisan ideana on kannustaa ihmisiä vaihtamaan auto polkupyörään esimerkiksi työmatkoilla, joten säästyvän polttoainemäärän seuraaminen on olennainen osa kisan henkeä. Joensuun Ladun joukkueen 30 pyöräilijää säästivät viime kesän aikana 3748 bensalitraa ja pienensivät hiilijalanjälkeä yhteensä 9370 kilolla. Kilometrikisan tehosarjassa, johon meidät, kuten muutkin liikuntayhdistykset tänä vuonna siirrettiin, Joensuun Ladun joukkue sijoittui 76 joukkueen joukossa sijalle 30. Ensi kesänä yritetään tietysti pistää paremmaksi.

Kilometrikisan lisäksi pyöräily on monipuolisesti mukana Ladun ensi kevään ja kesän ohjelmassa: tutustutaan maastopyöräilyyn, tehdään ainakin muutama päivä- tai viikonloppuretki ja ollaan mukana Savo-Karjalan latualueen yhteisellä pyöräretkiviikolla. Jo helmikuussa saadaan tietoa polkupyörän perushuollosta niin, että menopeli on kunnossa, kun omille tai yhteisille retkille lähdetään. Usean vuoden ajalta tutut tiistai-iltojen pyöräilyt käynnistyvät entiseen tapaan toukokuussa.

Yhdessä pyöräilemisessä on hyvä noudattaa joitakin pelisääntöjä, jotta jonossa ajaminen olisi turvallista ja mukavaa. Tärkeää on pitää turvaväli sellaisena, että ennättää reagoida yllättäviin tilanteisiin. Jonossa voidaan viestitellä käyttämällä käsimerkkejä, joilla varoitetaan vauhdin hiljentämisestä, pysähtymisestä ja väistettävistä esteistä, kuten asfalttivaurioista tai koiran ulkoiluttajista. Jokainen jonossa ajaja huolehtii omalta osaltaan, että viesti siirtyy letkan vetäjältä aina viimeiselle polkijalle saakka. Vauhti ja ajajärjestys sovitellaan niin,

että kaikki pysyvät porukassa mukana ja tarvittaessa ryhmä voidaan jakaa kahtia. Liikkeellä ollaan kuitenkin retkimeiningillä, pidetään taukoja, käydään kahvilla, ihmetellään pieniä nähtävyyksiä reitin varrella ja seurataan kevään ja kesän etenemistä luonnossa. Jo ennen pyöräilemään lähtöä kannattaa tietysti tarkistaa, että pyörä on kaikilta osin kunnossa, rengaspaineet ja pyörän säädöt kohdallaan ja kypärä päässä.

Kiukkuiset kirjoitukset yleisönosastoilla paljastavat, ettei autoilijoilta ja jalankulkijoilta aina liikene ymmärrystä pyöräilijöille. Pyöräilijöiden käyttäytymisessä onkin paljon parantamisen varaa ja usein varsinkin ruutukaava-alueella ajellaan ikään kuin liikennemerkit eivät koskisi pyöräilijöitä ollenkaan. Kun filareilla lähdetään liikkeelle vaikkapa 10 - 15 hengen ryhmässä, se väistämättä näkyy liikenteessä. Muita tien käyttäjiä ja liikennesääntöjä kunnioittamalla välitetään myönteistä kuvaa pyöräilystä monipuolisena liikkumis-, kuntoilu- ja lähiretkeilymuotona. Samalla voidaan edistää sujuvaa pyöräilykulttuuria ja olla hyvänä esimerkkinä muille pyöräilijöille.

Merja Mustonen (kuvasa vasemmalla)



# Unelmana Herajärven kierros

Herajärven kierros käveltiin neljänä erillisenä osuutena, joille jokaiselle Eine Pietikäinen osallistui. Hän kertoi ajatuksen koko Herajärven kierroksen kulkemisesta alkaneen jo 2000-luvun alkupuolella hänen vieraillessaan



tuttavien mökillä Herajärven kauniissa maisemissa. Maisemat tekivät häneen silloin jo lähtemättömän vaikutuksen. Aiemmin lyhyet vaellukset Kolin maisemissa olivat suuntautuneet Ikolanaholle, Mäkräaholle ja Tarhapurolle. *“Kevään aikana liikuin normaalia enemmän ja tutkiskelin alueen retkeilykarttoja sekä lueskelin tarinoita muiden vaeltajien kokemuksista”*, Eine kertoo muistelllessaan vaellusta.

Herajärven kierros kuljettiin vastapäivään, ja reitille osui myös erittäin vaativia nousuja ja laskuja. Sääolosuhteet kilpailivat monipuolisuudellaan reitin kanssa - lunta, räntää, rakeita, vettä ja auringonpaistetta. Einen mielestä mieleenpainuvia kokemuksia olivat Herajoen ylitys kahluuvaijerin avulla sekä Pohjois-Karjalan luonto kaikessa komeudessaan Vesivaaralta ja Jauhovaaralta avautuvine jylhine maisemineen. *“Oli hyvä ratkaisu paloitetella Herajärven kierros useaan osaan, näin siitä tuli totentunut unelma. Jos tilaisuus tulee, saatan vaeltaa näissä maisemissa toistekin”*, Eine tuumailee.

Arja Manninen

# Polkujuoksut

Joensuun Ladun polkujuoksut aloitettiin äkkirysäyksellä, kun osoittautui, että ohjaajakoulutukseen oli päässyt meiltä peräti neljä: juukalaiset Eini ja Antti Eronen, joensuulainen Laura Pastinen ja minä. Sekä Juuassa että Joensuussa aloitettiin yhteislenkkeilyt touko-kesäkuun vaihteessa ja niitä jatkettiin pitkin kesää. Joensuussa polkuiltiin vielä otsalamppujuoksuina aina marraskuun alkupuolelle asti.



Tässä Einin kokemuksia:

*”Me ohjattiin Antin kanssa kaikki kesäkuun torstait ja vielä heinäkuulta siten että jokunen torstai jäi välistä, kun meillä oli pohjoisessa kisat. Mukana oli lapsia, nuoria ja aikuisia, joten ikäbaitari oli lapsista mummoon. Ensimmäisellä ohjauksella oli vain viisi ohjattavaa, mutta sitten joka kerta tuli uusia ja uusia niin, että viimeisellä kerralla meillä taisi olla 19 + minä ja Antti, keskimäärin juoksijoita oli 10 + ohjaajat. Kaksi ohjaajaa toimi todella hyvin, sillä siten pystyimme jakamaan vauhtia, Antti meni edellä kovempien menijöiden kanssa ja minä tulin viimeisenä lasten kanssa. Kiertelimme ja opastimme lähisuomalaisten polkuja ja ohjattavat rohkaistuivat lähemmäs myös keskenään näille reiteille opastuksien jälkeen.”*

Ja tässä Lauran:

*”Jos metsään haluat mennä nyt  
Sä takauilla yllätyt  
Asfaltissa kablanneet jalkasi huutavat:  
ota käiri, ota käiri, loppukäiri...”*

*Kokemuksena polkujuoksu yhdessä Joensuuta ympäröivillä poluilla yleensä yksin juoksevalle oli piristävää. Eri kuntoiset juoksijat rohkaistuivat lähemmäs pois asfaltilta ja pääsivät ryhmämuutella tekemään lenkkejä uusissa maastoissa ja eri vauhteilla kuin ennen. Kokoonpano kauden aikana vaihteli ja muutamien ahkerimpien kanssa juostiin yhdessä jokainen lenkki, minkä pääsin ohjaamaan. Pääosin vesisateilla meitä oli lenkillä kolme rohkeaa ja parhaimmillaan polulla kiemurteli lähemmäs parinkymmenen tosunkuluttajan jono. Myös ryhmäytymistä tapahtui kauden aikana ja uusia ystäviä löytyi polkalenkkien aikana. Moni juoksija sanoi, että löysi uusia juoksumaatosta ja sai rohkeutta lähteä polulle jatkossakin, kun laji ja maastot tulivat lenkeillä tutuksi. Oli huippua olla mukana tuomassa polkujuoksu Joensuun Ladun toimintaan mukaan.”*

*Liisa Oura*

## “Viettä yötä hangella teltassa ja nähdä revontulet”

Joensuun Latu ja Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta ovat tehneet yhteistyötä opiskelijaliikunnan merkeissä kymmenkunta vuotta. Talvisaikaan Ladun tutustumistilaisuuksissa ja retkillä on päässyt kokeilemaan hiihtoa tai lumikenkäilyä. Näillä retkillä on ollut nyttemmin mukana yliopisto-opiskelijoiden lisäksi myös ammattikorkeakouluopiskelijoita.

Uusia jäseniä on tullut Ladun toimintaan mukaan heti yliopiston syyslukukauden alussa. Vuoden 2017 syksy on ollut aivan poikkeuksellinen, sillä uusia jäseniä on tullut kosolti ja

Ladun tapahtumat ovat kiinnostaneet etenkin ulkomaalaisia vaihto-opiskelijoita. Aktiivisimpia ovat olleet metsätieteiden opiskelijat, mutta on myös biologian, kasvatustieteiden ja uskontotieteiden vaihto-opiskelijoita. Kieli ei ole milloinkaan ollut este. Silloin kun retken vetäjä on ilmoittanut hallitsevansa vain äidinkieltään, muut osallistujat ovat avittaneet.

Mikä opiskelijoita on kiinnostanut Joensuun Ladun toiminnassa? He ovat kertoneet tulleensa mukaan, koska he ovat halunneet ulos retkille, luontoon. Monet ovat kuulleet aiem-



milta opiskelijoilta tai ”jostain”, että Ladun retkillä pääsee tutustumaan kansallispuistoihin ja muihin luontokohteisiin. Merkitystä on ollut toki silläkin, että retket tehdään omakustannushintaan eli osallistumiseen ei ole rahaa juurikaan tarvittu.

Kaikille Ladun syksyn retkille on osallistunut vaihto-opiskelijoita, joillakin retkille heitä on ollut jopa enemmistö retkeläisistä. Mitä näitä olikaan? Kääpäkävely, retki Porttilouhen rotkoon, viikonloppu Mujejärvellä, Kaltimon 25 km:n kierros aamuhämärissä pilkkopimeään, viikonlopun retki suomalaiseseen savottaperinteeseen poluttomilla reiteillä ja pitkostamattomilla soilla. Kaikki ovat olleet ihastuneita.

Meidän soidemme, metsiemme ja järviemme runsaus, kasvillisuutemme, valoisa mäntyharjut ja tummien kuusikoiden vihreä sammalpeite, marjojen ja sienten runsaus, kaikki nämä ovat olleet suuri elämys. Jokamiehen oikeudet eivät ole lakaneet ihastuttamasta. Kiitosta on saanut myös retkiemme vetäjien asiantuntemus, retkitaidot ja avuliaisuus. Toiminnan pyörittystä vapaaehtoisuuspohjalta melkein eivät ole uskoneet. Joensuun Ladun retkivarusteet ovat olleet tarpeen, kun kamat omasta takaa eivät ole riittäneet.

Vastoin pelotteluani retken vaikeuksista savottaperinneretkelläkin vaihto-opiskelijoita oli mukana Portugalista, Espanjasta, Ranskasta, Kanadasta ja Intiasta. Näimme vanhoja, osaksi lahonneita metsäsaunoja, savottakämppejä, uiton rakenteita, kuljimme jo suohon lahonneita pitkoksia, ylitimme vuolaat, leveät ojat pikasiltoja pitkin ja liki kaikki taisimme rämpiä syvällä suossa. Ja kuinka sitten kävikään? Retkestä sanottua:

*”Retki oli ”once in a lifetime” -kokemus. Oli vaikuttavaa nähdä kuinka luonto pikakubiljaa peittää ihmisen jäljet menneiltä vuosikymmeniltä.”*

*”Vasta silloin ihminen on oikeasti kulkenut reitin, kun hän on ollut kosketuksissa kaikkiin elementteihin, veteen ja maahan”, sanoi eräs osallistuja juuttutuaan syrjälle suohetteikköön.*

*”Suot olivat uusi kokemus. Yksin en olisi ikinä osannut enkä uskaltanutkaan mennä suolle.”*

*”Oli vaikuttavaa nähdä, millaisissa olosuhteissa ennen on selvitty.”*

Retkien järjestäjien ja vetäjien kannalta on ollut tosi palkitsevaa nähdä iloa, kiinnostusta ja harrastusta. Pohjoiskarjalaiset latulaiset ovat tutustuneet uusiin retkeilijöihin ja rakentaneet ystävyys-suhteita.

*Liisa Oura*

# Liity jäseneksi, lahjoita jäsenyys

## Jäsenmaksut vuodelle 2018:

<b>Henkilöjäsen</b>	24 €	<b>Perhejäsenmaksu</b> (kattaa samassa osoitteessa asuvat perheenjäsenet)	31 €
<b>Rinnakkaisjäsen</b> (jäsenenä myös toisessa latuyhdistyksessä)	15 €	<b>Nuorisojäsen</b> (alle 20 v.) ja opiskelijajäsen (alle 29 v.)	11 €

Liity jäseneksi netissä: <https://verkkomaksu.suomenlatu.fi/?y=210> tai ilmoittaudu jäseneksi p. 040 730 7524 / Arja Manninen, tai [arja.anita@hotmail.com](mailto:arja.anita@hotmail.com)

## Ensiapukoulutusta

Joensuun Latu maksaa puolet SPR:n EA1-kurssin tai EA-kertauskurssin osallistumismaksusta, jos osallistuja sitoutuu toimimaan vähintään kahdesti Ladun vapaaehtoistehtävissä. Summan voi maksaa takaisin, jos ei pystykään sitoutumaan Ladun toimintaan.

Sovi asiasta etukäteen **Liisa Ouran** kanssa, p. 040 829 4239, [liisa.oura@gmail.com](mailto:liisa.oura@gmail.com)



## Lisää ohjaajia

Joensuun Ladun toiminta on vilkastunut ja monipuolistunut entisestään ja tarvitsemme lisää ohjaajia. Edellytämme vain, että olet Joensuun Ladun jäsen ja sitoudut vetämään ohjattua toimintaa vähintään kahden vuoden ajan. Toiminnan aikataulutukseen voit vaikuttaa ja apunasi suunnittelussa on ”vanhoja” latulaisia. Muumien hiihtokoulujen ohjaajakoulutus on Joensuussa 21.1.2018. Olet hyvin tervetullut mukaan! Olisitko kiinnostunut vetämään jostain seuraavista:

- Retkeily ja vaellus
- Lumikenkäily
- Hiihto
- Lasten ja nuorten retket
- Geokätköily
- Melonta
- Retkiloistelu
- Frisbeegolf

Lisätietoja löydät Suomen Ladun nettisivuilta: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/koulutukset.html>

# Kuhamaja jäsenten käytössä

Joensuun Ladun jäsenet voivat käyttää Kuhamajaa sijaitsevaa, kotakeittiöllä varustettua 10 hengen Kuhamajaa, joka on sopiva retkikohde esim. perheille kaikkina vuodenaikoina. Majalleepäasee jalkaisin, hiihtäen, pyöräillen, soutuena, 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 muiden varusteiden vuokrauksesta vastaavien kanssa.

## Retkeilyvarusteet

Joensuun Ladun jäsenillä on käytettävissään laaja valikoima latuyhdistyksen hankkimia retkeilyvarusteita. Harvemmin tarvittavia tai kalliimpia välineitä voi saada edullisesti kokeiltavaksi tai lyhytaikaiseen henkilökohtaiseen käyttöön.

Voit nähdä retkeilyvarusteiden ja Kuhamajan varaustilanteen Ladun nettisivulta, katsoa sieltä sopivan ajankohdan sekä sopia vuokrauksesta seuraavien henkilöiden kanssa:

<b>Martti Ossi</b> Varastovastaava	p. 040 536 7298	<a href="mailto:ossimartti@gmail.com">ossimartti@gmail.com</a>
<b>Kari Kettunen</b> (Vain Sepänkatu 44 A:n varastoon)	p. 050 554 5133	<a href="mailto:kj.kettunen@gmail.com">kj.kettunen@gmail.com</a>
<b>Liisa Oura</b>	p. 040 829 4239	<a href="mailto:liisa.oura@gmail.com">liisa.oura@gmail.com</a>
<b>Hannu Melin</b>	p. 040 773 5767	<a href="mailto:hannu.melin@gmail.com">hannu.melin@gmail.com</a>
<b>Eero Oura</b>	p. 045 260 8551	<a href="mailto:eero.oura@gmail.com">eero.oura@gmail.com</a>
<b>Ilkka Raittila</b>	p. 0400 137 753	<a href="mailto:ilkka.raittila@gmail.com">ilkka.raittila@gmail.com</a>
<b>Pirjo Saukkonen</b>	p. 040 509 0705	<a href="mailto:pirjohsaukkonen@gmail.com">pirjohsaukkonen@gmail.com</a>

## LAINATTAVAT RETKEILYVARUSTEET 2018

(Suluissa käyttömaksu)	kpl	(Suluissa käyttömaksu)	kpl
<b>1. Hiihtovarusteet (5 €/ vrk, 10 €/ vkloppu tai viikko)</b>			
Optigrip , pitopohja 225 cm/ 2 pr , 210 cm/ 1 pr, Karhu suomup. 210 cm 4 pr (säädetävät siteet käy vaelluskenkiin)	7	1 hengen teltat / Hilleberg Akto	2
Retkisukset Järvinen, suomupohja: 210 cm/ 1 pr ja 230 cm/ 4 pr sekä 190 cm 1 pr, vaijerisitein	6	2 hengen teltat/ Hilleberg Nallo 2 ja Nallo 2GT	6
Telemark-sukset teräsreuna: -Merrell (200 cm) -Fischer (210 cm)	2	Hilleberg Nammattj 2/ 2kpl Fjällreven Abisko Lite 2/ 2 kpl	5
<b>2. Lumikengät, retkiluistimet</b> (5 €/ vrk, 10 €/ viikonloppu tai viikko)			
Lumikengät TSL ( 3 paria kumilenkkisitein )	13	3 hengen teltat/ Hilleberg Nallo 3 ja Hilleberg Nallo 3 GT	5
Lumikengät Tubbs (kokoja L, M, S )	10	Hilleberg Nammattj 3 ja Nammattj 3GT The North Face HIM 3 geodeettinen	3
Lasten lumikengät Faber	5	3 hengen teltat (myös talvikäyttö) /: Hilleberg Keron 3	4
Lumikengät Alposet	1	Hilleberg Kaitum 3	1
Retkiluistimet Arctic Experience	7	Fjällreven Abisko Endurance 3	2
<b>3. Ahkiot (20 €/ vrk, 20 €/ viikonloppu tai viikko)</b>			
Ahkiot (lasikuitu, alumiiniaisat)	4	Laavu	4
Fjällpulken (lasikuitu)	2	Hätämajoite: bivakki Hilleberg Windsack 3:lle	1
Pitkä vaellusahkiot (lasikuitu)	1	<b>Makuualustat:</b> - Therm-A-Rest ProLite +L - ProLite plus Large (10 €/ viikko)	2
Paljakka (lasikuitu)	2	<b>9. Kajakit, kanootit ja vene (10 €/ arki-ilta, 20 €/ vrk, 30 €/ viikonloppu, 50 €/ viikko)</b>	
Lapsen vetoahkiot Savotta	1	Kajakkiyksikkö: Mari +varusteet (melat, liivit)	2
<b>4. Rinkat (10 €/ vrk tai 10 €/ vkloppu tai viikko)</b>			
Savotta putkirinka M + L	2	Kajakkiyksikkö Lettman 475 + varusteet	1
Deuter anatominen 75 + 10	2	Kajakkiyksikkö Tahe Seaspirit + varusteet	1
Deuter anatominen 55 + 10	1	Kajakkiyksikkö Atlantic + varusteet	1
Deuter anatominen, 60 + 10 lady	2	Kajakkiyksikkö Boreal Esperanto	1
Karrimor, anatominen 65 l	1	Kajakkiyksikkö Inari + varusteet	1
Halti, anatominen 65 l	1	Inkkarikanootti Old Town 510	2
<b>5. Kävelysauvat 110 – 135 cm (maksutta)</b>			
Exel	52	Kajakkiyksikkö Argo Suomujärvellä	1
Karhu	1	Soutuvene Suomujärvellä (avaimet Suomulle saa varastovastaavilta)	1
<b>6. Frisbeegolfkiekot (maksutta)</b>			
	3	<b>10. Muut retkivälineet (10 €/ kerta, 10 €/ viikko)</b>	
		Tenttukeitin + välineet	2
		Kaasukeitin + välineet	3
		Primus vedenkeitin	1
		Hyötykasvikuivuri Evermat	1
		Retkisaha, lapio	1
		Sykemittari Polar	2
		Askelmittari	2

## Ajantasainen tieto netistä ja sähköpostiviesteistä

Osa Joensuun Ladun tapahtumista toteutetaan nopealla aikataululla eivätkä ne välttämättä näy jäsenlehdessä. Muutoksia voi tulla myös esimerkiksi poikkeuksellisen lumitilanteen takia. Ajantasaisin tieto äkkilähdoistä, peruutuksista ym. löytyy Ladun nettisivuilta.

Tulevista tapahtumista tiedotetaan myös kuukausittain sähköpostiin lähetettävillä uutiskirjeillä. Jos et vielä saa uutiskirjettä, ilmoita sähköpostiosoitteesi Merja Mustoselle, [merja.mustonen@jns.fi](mailto:merja.mustonen@jns.fi). Muista ilmoittaa myös, jos sähköpostiosoitteesi muuttuu.

## Joensuun Ladun johtokunta v. 2018

Nimi	Sähköposti	Puhelin
<b>Hannu Melin</b> , puheenjohtaja	<a href="mailto:hannu.melin@gmail.com">hannu.melin@gmail.com</a>	040 773 5767
<b>Heini Kauppinen</b>	<a href="mailto:heinikatriina@gmail.com">heinikatriina@gmail.com</a>	050 468 9721
<b>Merja Mustonen</b>	<a href="mailto:merja.mustonen@jns.fi">merja.mustonen@jns.fi</a>	050 337 8460
<b>Jukka Nieminen</b>	<a href="mailto:j.niemi@hotmail.com">j.niemi@hotmail.com</a>	0400 682 071
<b>Eero Oura</b>	<a href="mailto:eero.oura@gmail.com">eero.oura@gmail.com</a>	045 260 8551
<b>Liisa Oura</b>	<a href="mailto:liisa.oura@gmail.com">liisa.oura@gmail.com</a>	040 829 4239
<b>Marjatta Partanen</b>	<a href="mailto:marjatta.partanen@gmail.com">marjatta.partanen@gmail.com</a>	050 341 7940
<b>Martti Sivonen</b>	<a href="mailto:martti.sivonen@netti.fi">martti.sivonen@netti.fi</a>	050 411 6076
<b>Tuula Turunen</b>	<a href="mailto:thurunen@gmail.com">thurunen@gmail.com</a>	050 372 6242
<b>Ari Halinen</b> , varajäsen	<a href="mailto:ari.halinen@kolumbus.fi">ari.halinen@kolumbus.fi</a>	0500 223 623
<b>Martti Ossi</b> , varajäsen	<a href="mailto:ossimartti@gmail.com">ossimartti@gmail.com</a>	040 536 7298

## Kutsu Joensuun Latu ry:n kevätkokoukseen

Joensuun Ladun sääntömääräinen kevätkokous pidetään maanantaina 19.3.2018 klo 18.00 alkaen Joensuussa Itä- Suomen Liikuntaopistolla, Länsikatu 15. Kokouksessa käsitellään mm. vuoden 2017 toimintakertomus ja tilinpäätös.

**Kahvitarjoilu. Tervetuloa!**

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

**Jäsenlehti 2 / 2018 ilmestyy viikolla 22.**

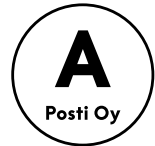
**Joensuun Ladun jäsenlehti 1 / 2018**

**Julkaisija: Joensuun Latu ry**

**Toimituskunta: Merja Mustonen, Arja Manninen, Liisa Oura, Risto Paanala**

**Paino: Lasermedia, Pamilonkatu 1, 80100 Joensuu**

**Painosmäärä: 1300 kpl**



Posti Green

# PYHÄSELÄN JÄÄHIIHTO

Sunnuntaina 4.3.2018

● HUOLTOPISTEET AVOINNA klo 10 - 16

