

Jäsenlehti 2 / 2020



JOENSUUN LATU

joensuunlatu.sporttisaitti.com/

Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset	3
Kunnon remontointia etänä	4
Kuhamajaa on kunnostettu	5
Elokuun tapahtumia	6
Syyskuun tapahtumia	9
Lokakuun tapahtumia	14
Marraskuun tapahtumia	16
Vuoden vaihtuessa	17
Toimintakalenteri 2 / 2020	18
Kutsu Joensuun Latu ry:n syyskokoukseen	20



Joensuun Ladun jäsenlehti 2 / 2020

Julkaisija: Joensuun Latu ry

Toimituskunta: Merja Mustonen, Marjatta Partanen, Risto Paanala

Paino: LaserMedia Oy, Pamilonkatu 1, 80100 Joensuu

Painosmäärä: 1500 kpl

Puheenjohtajan terveiset

Kirjoitan Joensuun Ladun puheenjohtajan tervehdystä jäsenlehteen kesäkuun helteillä. Normaalisti olisitte saaneet jäsenlehden luettavaksi jo toukokuun lopussa, mutta tämä tiipahtaa postiluukuistanne vasta heinäkuussa. Kulunut kevät ja koronapandemia laittoi uuteen järjestykseen Joensuun Ladunkin toiminnan. Maaliskuussa alkaneet poikkeusolot ja kokoontumisrajoitukset peruivat yhtäkkiä kevätkaudelta suunnitellut tapahtumat. Koronapandemian ja siitä johtuvien epävarmuuksien vuoksi päätimme siirtää jäsenlehden ilmestymistä. Nyt kun kokoontumisrajoituksia on alettu purkaa ja tapahtumia taas suunnitellaan, jäsenlehti kertoo kursseista, retkistä ja tapahtumista, joita jäsenille on tarjolla. Olkaa hyvät!

Pandemiakevät 2020 jää meille mieleen erikoisena aikana. Yhtäkkiä suositeltiin välttämään kontakteja muiden ihmisten kanssa ja tutut, itsestään selvät arjen rutiinit muuttuivat. Harrastukset, ihmisten välinen kanssakäynti, työ ja opiskelu muuttuivat. Alkujärjestyksen menetyä ohi arki alkoi rullaamaan ja kehitelimme uusia tapoja toimia. Opimme hygieniasääntöjä, käsien pesusta tuli rutiinia, löysimme lähiliikunta paikkoja, virtuaaliryhmiä netistä ja Fb:sta, toimintaa, jota voi tehdä yksin tai pienellä porukalla ja lähiympäristössä.

Jopa järjestötoiminta siirtyi verkkoon. Suomen Latu siirsi vuosikokouksen verkkoon. Se oli todellinen demokratialoikka: kaikki Suomen Ladun jäsenet saivat halutessaan seurata järjestön vuosikokousta. Joensuun Latu piti myös vuosikokouksen verkossa ja Joensuun Ladun hallitus kokoontui verkon välityksellä. Nämä kokoontumiset sujuivat hyvin, pääsääntöisesti yhteydet pelasivat ja osallistumisen kokouksiin oli helppoa. Vaikka verkon kautta asiat saa hoidettua, henkilökohtaista



kohtaamista osaa tämän kevään kokemusten perusteella arvostaa aivan uudella tavalla.

Joensuun Ladun toiminta jatkuu edelleen vapaaehtoistyönä jäsenten toiveita kuunnellen. Syyskauden aikana jatkuu retkeilyvälineiden ja Kuhamajan vuokraus jäsenille, järjestämme mm. kursseja, jotka rohkaisevat retkeilyyn, retkeilemme yhdessä lähelle ja vähän kauemaksikin, lasten ja perheiden tapahtumia on tulossa. Toiminnassa noudatamme ajankohtaisista ohjeita kokoontumisista, hygieniasta ja korostamme, että tapahtumiin osallistutaan vain, kun ei ole infektiioireita. Näin suojellemme omaa ja kanssakulkijoiden terveyttä.

Koronakeväänä tiedottaminen korostui, muutoksia toiminnassa voi tapahtua nopealla aikataululla ja siitä tiedon saa seuraamalla Joensuun Ladun nettisivuja, sähköpostin kuukausitiedotteita ja Fb:a. Jäsenille tiedottamisen koemme erityisen tärkeänä ja siihen tarvitsemme lisää tekijöitä. Uskon, että Joensuun Latu on edelleen jäsentensä näköinen, hyvinvointia lisäävä ja mieluisaa tekemistä jäsenilleen tarjoava yhdistys. Tervetuloa mukaan toimintaan!

*Marjatta Partanen,
Joensuun Ladun puheenjohtaja*

Kunnon remontointia etänä

(Anu Pukin artikkeli kokonaisuudessaan on julkaistu Joensuun Ladun nettisivuilla)

Joensuun Latu ja Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusvastuu aloittivat syksyllä 2017 yhteistyön Ladun jäsenten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi. Keväällä 2020 koronaepidemian alettua valtioneuvosto otti käyttöön valmiuslain ja suositteli ikäihmisille kontaktien välttämistä. Karelia-ammattikorkeakoulun Tikkarinteen kampus sulki suositusten mukaisesti ovensa kaksi viikkoa ennen remonttiryhmätoiminnan alkamista. Osallistujat ja fysioterapeuttiopiskelijat pääsivät harjoittelemaan valtavaa digiloikkaa, joka kaikkien osapuolien näkökulmasta osoittautui onnistuneeksi.

Joensuun Ladun ja Karelia-ammattikorkeakoulun yhteistyön tavoitteena on hyvinvoiva, aktiivinen ja toimintakykyinen ikääntyvä latulainen. 65+ -remonttiryhmään ovat sen alusta lähtien olleet tervetulleita yli 65-vuotiaat Joensuun Ladun jäsenet, joilla on arkiaktiivisuutta alentavia sairauksia tai merkkejä toimintakyvyn alentumisesta. Fysioterapeuttien arviointi- ja ohjausmenetelmien avulla ryhmissä järjestetään toimintakykyä ylläpitävää tai kehittävää terveysliikuntaa ja neuvontaa. Kokoon tumiskertoja oli aikaisemmin kahdeksan, mutta uuden opetussuunnitelman myötä kertamäärä supistui kuuteen. Ensimmäinen kerroista koostuu haastattelusta ja terveystestitesteistä. Muut kokoon tumiskerrat ovat sisältäneet sekä fyysistä harjoittelua että tietoa mm. lepoon ja palautumiseen liittyvistä asioista, ravitsemuksesta ja mielen hyvinvoinnista.

Yhteinen digiloikka

Keväällä 2020 ryhmätoiminta muutettiin etäyhteyksin toteutetuksi henkilökohtaiseksi oh-



jaukseksi. Etäyhteyksiin oli käytettävissä useita eri sovelluksia; osallistuja ja opiskelijat päättivät yhdessä, mitä sovellusta tunnin pituisilla ohjauskerroilla käytetään.

Etäohjaus toimi hivenen negatiivisista ennakkokäsityksistä huolimatta hyvin. Osa osallistujista koki, että oli helpompi keskittyä harjoitteisiin, kun ympärillä ei ollut ryhmän hälinää. Toki myös ryhmätoiminnan tuomaa yhteisöllisyyttä kaivattiin. Moni oli kiitollinen, kun koronakeväästä huolimatta sai yksilöllistä ohjausta toimintakykynsä tueksi. Liikuntamotivaatio ja -kyky kasvoivat, kunto kohosi ja monet saivat uusia ideoita harjoitteluunsa. Henkilökohtaisesti laaditut ja sähköpostilla ohjauksen jälkeen saadut kirjalliset ohjeet koettiin tehokkaiksi toimintakyvyn kehittämisen välineiksi.

Useat fysioterapeuttiopiskelijoista ohjasivat tavoitteellisesti ensimmäistä kertaa elämässään, joten digiloikka ja ohjausosaamisen loikka tulivat samalla isolla ponnistuksella. Ensimmäiset ohjauskerrat koettiin haastaviksi, koska osallistuja ja ohjaaja eivät missään kohtaa tavanneet kasvokkain ennen ohjauksen alkamista. Harjoitteiden näyttäminen etäyhteydessä vaati

erityisen selkeää kommunikaatiota, mikä saat-
taa kokemattomalle ohjaajalle olla haastavaa.
Opettajan näkökulmasta katsoen oppilaat sel-
visivät todella hyvin.

Joensuun Ladun ja Karelia-ammattikorkea-
koulun yhteistyö jatkuu syksyllä 2020, toivotta-
vasti ilman koronan häiritsevää vaikutusta. Jos
kyseistä häirintää on, olemme yhteistyötahoina

valmistautuneempia kohtaamaan etäohjauksen
haasteet. Kevään 2020 ilmoittautumiset pide-
tään voimassa ja allekirjoittaneen sähköpostiin
voi laittaa toiveita peruutuspaikalle pääsystä.
Tavoitteena on jatkossakin edistää latulaisten
hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä!

Anu Pukki, fysioterapian opettaja
(anu.pukki@karelia.fi)

Kuhamajaa on kunnostettu



Joensuun Ladun jäsenten käytössä olevaa Kuhamajaa on kesän aikana kunnostettu ja se on taas
jäsenten vuokrattavissa. Maja sijaitsee Kuhasalossa, Pyhäselän rannalla ja siinä on kotakeittiö
tulentekoa varten. Majan ulkopuolelle ei ole luvallista tehdä nuotiota. Varaus hoidetaan Joen-
suun Ladun nettisivujen kautta ja sopimalla varusteiden vuokraajien kanssa.

Syksyn valokuvailloista tiedotetaan Joensuun Ladun nettisivuilla!

joensuunlatu.sporttisaitti.com



Elokuun tapahtumia

Kuutamomelonta Kuoringalla 3.8.

Lähdetään melomaan Kuoringalle täydenkuun valossa (toivottavasti). Kuunsiltaa melominen on unohtumaton kokemus.

Lähtö kimpakyydeillä Joensuusta klo 17 Kuoringan levikkeelle, josta lähdemme kiertämään järveä hämärtyvässä illassa noin klo 18. Eteläpäässä rantaudumme nuotiolle, evästelemme ja jatkamme matkaa takaisin toista rantaa.

Koko järven kierron mitta on 14 km, oikaisumahdollisuus on. Kuljemme matalassa vedessä rantoja pitkin, joten kovin suurta melontakokemusta ei tarvita, jonkin verran kuitenkin. Omat eväät. Ainoat kustannukset ovat kimpakyydit, kalusto katolla.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 31.7. mennessä:

Liisa Oura, liisa.oura@gmail.com, p. 040 8294 239



Tiistain iltapyöräilyt

Lähtö klo 17 Joensuun matkustajasatamasta kahvila Tuulaakin edestä. Lenkkien pituus n. 30 - 50 km, matkavauhti 18 - 20 km tunnissa. Kypärä päähän, juomaa, retkievästä ja kahvirahaa mukaan. Säävaraus.

Lenkeillä noudatetaan turvavälejä ja hygienia-suosituksia. Vetäjä kerää osallistujien nimet ja puhelinnumerot ennen lenkkiä (varotoimi mahdollisen koronatartunnan jäljityksen vuoksi).

- 4.8. Paiholan kesäkahvila
- 11.8. Pärnävaara
- 18.8. Karhunmäki - Mulonsalo
- 25.8. Kontiolahden satama



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

Polkujuoksun yhteislenkit keskiviikkoisin

Yhteislenkeille lähdetään klo 18 ja ne kestävät 1 - 1,5 tuntia, lisäksi tekniikkaharjoituksia, useimpina iltoina kaksi erivauhtista ryhmää. Lenkeillä noudatetaan turvavälejä ja hygienia-suosituksia. Vetäjä kerää osallistujien nimet ja puhelinnumerot ennen lenkkiä (varotoimi mahdollisen koronatartunnan jäljityksen vuoksi).

- 5.8. Elovaara
(Rääkkyläntie 180, Hammaslahti)
- 12.8. Ah-stadion
(Napakymppintie 24, Kontiolahti)
- 19.8. Honkalampi/Matkalampi, Shell
(Ylämyllyntie 77, Ylämylly),
yksi vauhtiryhmä
- 26.8. Utra/Utranharju
(Kirkkotarhantie 5)



Lisätiedot: Laura Pastinen,
lpastinen@hotmail.com, p. 050 405 7881

Suomen Ladun Frisbeegolfmestaruuskisat Lieksassa 8.8.

Aika: 8.8. klo 10 alkaen, ilmoittautuminen kilpailunjohtajalle klo 9.15 - 9.30
Paikka: Timitran hiihtokeskuksen alueella sijaitseva 18-väyläinen frisbeegolfrata (Ylätie 20, 81700 Lieksa)

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

<https://yhdistyspalvelut.suomenlatu.fi/media/frisbeegolfin-mestaruuskilpailut-lieksa-2020-netti.pdf>



Muumien retkeilykoulu 25.8. alkaen

Muumien retkeilykoulussa tutustutaan kahdeksaan retkeilyn taitoalueeseen, liikutaan luonnossa ja leikitään teemoihin sopivia leikkejä. Retkeilykoulu pidetään Kuhasalossa ja se on tarkoitettu 2012 - 2014 syntyneille lapsille. Mukaan mahtuu 14 lasta. Kokoon-tumisia on neljä syksyllä (tiis-taisin 25.8., 1.9., 8.9. ja 15.9. klo 17.30 - 19.00) ja neljä keväällä.

Ohjaajina toimivat Suomen Ladun Muumien retkeilykoulun ohjaajakurssin käyneet ohjaajat.

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

Muumien retkeilykouluun järjestetään **verkkoilmoittautuminen** elokuun alussa. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla!

Lisätiedot:

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



Perhepyöräily puulajipuistossa 29.8.

Pyöräilyreitille lähdetään Suomen luonnon päivänä Linnunlahden päiväkodin parkkipaikalta (Heinäpurontie 66) porrastetusti klo 10 - 11. Opastein merkitty reitti kulkee puulajipuiston hiekkateitä, jonka varrella on puiden tunnistamistehtäviä. Lapset voivat osallistua pyöräilyyn joko vanhempiensa kyydissä tai pyöräillä itse. Reitti sopii pienemmillekin pyöräilijöille, joilla ei ole enää apupyöriä. Omia eväitä nautitaan retken lomassa Pyhäselän rannalla.

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

Nuku yö ulkona Patvinsuon kansallispuistossa 29. - 30.8.

Vaellusta, vesillä oloa tai vain oleilua paikan päällä! Lauantaina lähdetään käymään karhunkämmästä ja kierretään Mäntypolku, kokoontuminen klo 17 opastuskeskuksen edessä, opas Tuula Turunen, joka kertoo paikan historiasta.

Rantasauna klo 18 - 22. Sauna ja korppukahvit nuotiopaikalla, hintaan 5 € /henkilö.

Ilmoittautuminen opastuskeskukseen:

Pekka Turunen, p. 046 572 0766;

samasta numerosta voit tiedustella myös mahdollisuutta sisämaajoitukseen.

Maksu käteisellä paikan päällä.



Syyskuun tapahtumia

Pyhäselän ympäriajo 5.9.

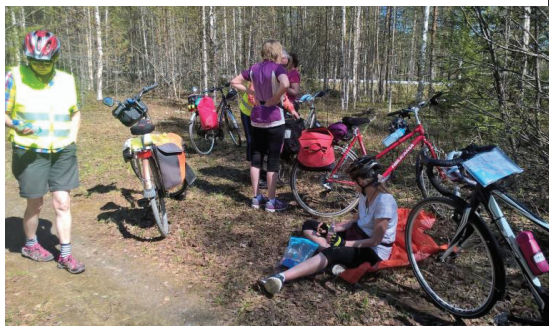
Päiväretkellä pyöräillään Pyhäselän ympäri, lähtö matkustajasatamasta klo 9. Matkaa kertyy n. 120 km, tauoille pysähdytään tarpeen mukaan. Retki kestää 18 - 20 km:n tuntivauhdilla n. 8 tuntia. Kypärä päähän, riittävästi juomaa ja evästä mukaan, vaatetus sään mukaan. Rääkkylästä voi ostaa evästäydennystä.

Säävarausta, varapäivä sunnuntai 13.9.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 3.9.

mennessä: Sinikka Saavalainen,

p. 050 343 7735, sinsaa@saunalahti.fi



Kolin ruskavaellus 12.9. (Future Club)

Lähtö Kirkkokadun matkailupysäkiltä Taide-museon edestä klo 8 (tarkempi aikataulu Future Clubin ja Joensuun Ladun nettisivuilla). Linja-autolla ja omilla autoilla tulleille koontuminen klo 9 Koli Freetimen pihassa, josta siirtyminen Hotelli Kolille, paluukuljetus Joensuuhun lähtee n. klo 17.

Ryhymin jaon jälkeen valittavana kaksi eri reitinvaihtoehtoa:

*Ikolanaho-Jero-Verkkovaara-Kopravaara n. 13 km TAI

*Mäkrä-Ikolanaho-Jero-Verkkovaara-Kopravaara n. 16 km, välipysähdys Ikolanaholla omin eväin.

Molempien reittien varsinainen taukopaikka Verkkovaaran nuotiopaikalla, jossa tarjolla makkaraa, mehua, kahvia ja kahvileipää.

Koli Freetimessä saunat lämpimänä klo 14.00 lähtien. Keittolounas klo 15 – 17. Hinta: 35 €/hlö, sis. kuljetukset, tarjoilun taukopaikalla,

Hetta - Ylläs -vaellus 12. - 19.9.

Tervetuloa vaeltamaan yksi Suomen klassikkoreiteistä, pituus 127 km (55 km Hetta – Pallas sekä 72 km Pallas - Ylläs)! Alkuosan kuljemme komeassa avotunturissa, Pallakselta eteenpäin enemmän metsän suojassa. Matkan varrella on 8 autiotupaa ja 5 kotaa, mutta koska reitti on suosittu, on varauduttava myös telttailemaan.

Kyydistä Joensuusta Hettaan ja paluukuljetus Ylläkseltä Joensuuhun sovitaan lähtijöiden määrän perusteella.

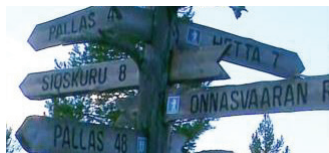
Vaellus vaatii kohtuullisen kunnon: keskimääräinen päivämatka on 21 km, kaikki tavarat on kannettava selässä, välillä on vain yksi opastus-



saunomisen ja ruokailun. Maksu käteisellä linja-autoon noustessa.

Ilmoittautuminen 10.9. mennessä: (myös omalla autolla saapuville) Toivo Turunen p. 0400 375 070, toivo.turunen@gmail.com tai Kimmo Kurvinen: tekstiviestillä 0400 920 412, viestiin osallistujat ja mistä kyytiin tai sähköpostilla info@future-club.fi

Ilmoita myös jos erikoisruokavalio. Varaa mukaan riittävästi juomista ja tukevat jalkineet, voit käyttää myös sauvoja!



keskuksen kioski. Tarvittaessa on mahdollista katkaista vaellus Pallakselle tai Jerisjärvelle.

Kokemus lyhyemmistä retkistä on suotava, pitkien retkien kokemuksen saa täältä. Ladulla on joitain välineitä vuokrattavaksi. Pidämme hyvissä ajoin yhteisen palaverin.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 15.8. mennessä retken vetäjälle: Eero Oura, eero.oura@gmail.com, p. 045 260 8551

Rakastu retkeilyyn Lykynlammella 15.9.

Oletko kiinnostunut retkeilystä, mutta sinulla ei ole vielä kokemusta tai uskallusta lähteä pidemmille retkille? Oletko täysin kokematon retkeilijä ja haluaisit oppia lisää?

Rakastu retkeilyyn -koulutuksessa käymme läpi retkeilyn perusteita: mitä tarvitset retkelle mukaan, miten suunnittelet retkeä, miten luet karttaa ja suunnistat luonnossa? Kerromme myös Pohjois-Karjalan retkikohteista ja retkeilyreiteistä.

Koulutus järjestetään illalla klo 17 - 20 ja sen hinta on 10 €/hlö, sis. nuotiokahvit ja iltapalan. Koulutuksen toisessa osiossa retkeilemme Patvinsuon kansallispuistossa 19. - 20.9. Kurssille otetaan 16 henkilöä. Ohjaajina toimivat Tuula Turunen ja Hannu Melin.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 7.9. mennessä:

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

Rakastu retkeilyyn - Retki Patvinsuolle 19. - 20.9.

Patvinsuon kahden päivän retkellä kierrämme Suomujärven kierroksen (n. 14 km) ja ja käymme käytännössä läpi retkeilyyn liittyviä perusasioita. Tuula Turunen kertoo Patvinsuon kansallispuiston historiasta.

Ruokailemme ja yövyimme retkiolosuhteissa (mahdollisuus yöpyä myös Suomen tuvassa, hinta 30 €/hlö).

Retken hinta 10 €/hlö, sis. iltasaunan ja aamukahvit sunnuntaina. Lisäksi kimpapakyytimak-su kuljettajalle Ladun taksojen mukaan n. 10 €/hlö.

Retki on jatkoa 15.9. Lykynlammella järjestettävään Rakastu retkeilyyn -koulutukseen. Voit osallistua molempiin tapahtumiin tai vain toiseen. Osallistujille lähetetään sähköpostilla tarkemmat retkiohjeet ja aikataulut myöhemmin.



Lykynlammen koulutuksessa suunnittelemme retkellä tarvittavat retkiruuat, ja eväät. Ohjaajina toimivat Tuula Turunen ja Hannu Melin.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

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

Sauvakävelykiertue 23.9

Tahko Pihkala -seura yhteistyökumppaneineen järjestää sauvakävelytapahtuman Laulurinteellä klo 18 – 20. Ohjelmaan kuuluu lyhyen teoriaosuuden lisäksi 3 - 5 km lenkki maastossa. Tapahtuma on tarkoitettu kaikille sauvakävelystä kiinnostuneille. Omat sauvat mukaan. Joensuun Latu tuo lisäksi paikalle muutamia pareja sauvoja.

Lisätiedot: Arja Manninen, arja.anita@hotmail.com, p. 040 730 7524



Elimyssalon retkiviikonloppu 25. - 27.9.

Elimyssalon luonnonsuojelualue edustaa kainuulaista metsäluontoa parhaimmillaan. Se on monenlaisten soiden, naavaisten korpikuusikoiden ja rehevien purovarsien sekä pienien järvien ja lampien mosaiikkimainen kokonaisuus. Sinne teemme syksyisen viikonloppuretken.

Lähdemme Joensuusta perjantaina iltapäivän lopulla ja ajamme Elimyssalon alueen reunalle. Siitä kävelemme muutaman kilometrin päässä olevalle laavupaikalle yöksi.

Lauantain ja sunnuntain aikana kävelemme Elimyssalon alueen polut mahdollisimman kattavasti läpi. Päivämatkat 15 - 20 km, viikonloppun kokonaismatka 35 - 40 km.

Yöpaikoilla on laavu, mutta silti on hyvä olla oma majoite mukana. Muu varustus: säänmukainen vaatetus, yöpymisvarusteet, maastoon sopivat kengät, ruokaa ja otsalamppu.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 11.9. mennessä:

Juha Tiainen, p. 050 527 4150, juhaolli@gmail.com.

Yhteydenotot mieluiten sähköpostilla/Whatsapp:lla



Sydän- ja polkuretki Valamoon 26.9.

Sydän- ja polkuretki patikoidaan tänä vuonna Valamon maisemissa. Lähtö kimppakyydeillä klo 8.30 Urheilutalon Siltakadun puoleiselta parkkipaikalta, paluu klo 15 mennessä.

Perillä pääsemme aluksi tutustumaan tunnin verran Valamon luostariin. Opas kertoo meille alueen kirkoista, ortodoksisuudesta, historiasta ja nykypäivästä. Opastuksen jälkeen suuntaamme luontoon patikoimaan. Kierrämme 4,5 km:n Matkamiehen ristin reitin, jonka maasto on suhteellisen helppokulkuista eikä sisällä suuria nousuja. Reitin alkupuoli kulkee metsää pitkin ja takaisin tulo mukailee Juurikkasalmen rantoja. Perimmäisestä kolkasta löytyy matkamiehen risti, josta on komeat näkymät kolmeen eri suuntaan Juojärvelle. Hieman puolivälin jälkeen seisahdumme nauttimaan nokipannukahvit laavulla.

Jaamme porukan kahteen ryhmään: reippaisiin ja leppoisiin. Leppoisien on mahdollisuus patikoida hieman lyhyempi reitti rauhallisemmalla vauhdilla laavulle ja takaisin rantaa pitkin, yht. 4 km. Mukaan omat, reilut reppuevät ja säänmukainen varustus!

Hinta 10 €/aikuiset ja 5 €/alle 15-v. sis. opastukset luostarissa ja patikkapolulla sekä nokipannukahvit. Lisäksi kyydit maksetaan kuskeille: kuski + 2 kyydissä = 16 €/hlö tai kuski + 3 kyydissä = 11 €/hlö tai kuski + 4 kyydissä = 8 €/hlö. Varaa sopiva raha käteisellä.

**Ilmoittaudu 21.9. mennessä Turusen Riikalle:
riikkaturunen17@gmail.com tai p. 044 235 1981.**

Kerro nimesi ja puhelinnumerosi ilmoittautumisen yhteydessä sekä onko sinun autossasi tilaa kyydin tarvisijoille. Ilmoitathan myös mahdollisesta peruutuksesta!

Lokakuun tapahtumia

Melontakauden päättäjäiset Palokissa 2. - 4.10.

Perinteinen Kauhojen melontakauden päättäjäisretki suuntautuu Palokkiin Suvasveden Konttivedelle ja se on avoin myös Joensuun latulaisille. Retki sopii myös aloitteleville peruskurssin käyneille tasaisen veden melojille. Melontamatkat ovat kohtuullisia ja reitit valitaan kelien mukaan. Koskimelojat voivat käydä läheisessä Karvionkoskessa hiomassa taitojaan. Voit toki tulla vaikka puolukkaan, sieneen tai kalastamaan, jos melonta ei enää huvita. Tukikohdaksi on valittu Eräpaimen-lomahuoneisto.

Etäisyys Joensuusta on 75 km, Karvion koskelta 13 km ja Valamon luostarista 14 km. Retki on pe-illasta su-iltaan 2.- 4.10. Mukaan ennättää myös lauantaiamuna.

Majoitustiloissa 14 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu vuodepaikoille ja loput lattiamajoitukseen tai omaan teltaan. Omat eväät ja liinavaatteet / makuupussi mukaan.

**Ilmoittautuminen 29.9. mennessä:
Rauno Asikainen, p. 040 526 4325,
rane.asikainen@gmail.com**

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, onko sinulla käytettävissä auto, kattoteline ja/tai peräkoukku.

Tarkemmat tiedot ilmoittautuneille ohjelmasta, mahdollisesta majoituksen omavastuusta ja kuljetuksista ym. 30.9. illalla sähköpostilla.



Retki karpalosuolle ja Pahalle Oinasvaaralle 10. - 11.10.

Lähtö Urheilutalon Siltakadun puoleiselta parkkipaikalta lauantaina klo 7 kimppekyydeillä, paluu samaan paikkaan sunnuntaina noin klo 15.

Lauantaina lähdetään yhdessä karpaloon opastuskeskuksen parkkipaikalta, mukaan eväät, asianmukainen vaatetus ja marja-astia. Majoiutus Metsänvartija-talossa, illalla rantasauna. Omat eväät ja makuupussit tai lakanat.

Sunnuntaina klo 10 lähdetään Pahalle Oinasvaaralle, syödään siellä retkievää ja kuullaan paikan historiasta.

Retken hinta 25 € / henkilö, maksu paikan päällä käteisellä. Lisäksi kimppekyytimaksu, joka suoritetaan autokunnittain kuljettajalle kimppekyytilaskurin mukaan.



Ilmoittautuminen 5.10. mennessä:
Tuula Turunen, thturunen@gmail.com tai p. 050 372 6242.

Ilmoita myös, tarvitsetko kyytiä tai pystytkö itse tarjoamaan kimppekyydin.

Koko perheen Hämärähommat Kuhasalossa 16.10.

Hämärä metsä on jännittävä ja tunnelmallinen, siis paras paikka metsäseikkailulle!

Kuhasalon metsässä kuljetaan heijastimerkittyä polkua ja tehdään polun varrella pieniä tehtäviä. Perillä Kuhamajalla odottavat nuotiotulet, joiden ääressä voi nauttia omia eväitä. Reitin voi kulkea joko lyhyempää tai pidempää versiota pitkin.

Polulle voi lähteä joko klo 18 tai klo 19. Molemmille lähdöille mahtuu 50 henkilöä.

Iltaan ilmoittaudutaan ennakoon lokakuun alussa. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla!



Varusteiksi tarvitset lampun ja seikkailumieltä!
Lisätietoja: Eija Sollo,
eija.sollo@pp.inet.fi, p. 0500 950 996

UKK-reitti Juuka 23. - 25.10.

UKK-vaellusreitti kulkee itäisessä Suomessa etelästä pohjoiseen. Viimeisen 10 vuoden aikana reitti on päässyt monin paikoin ”unohduttamaan” varsinkin eteläisessä osassa.

Käymme tarkastamassa patkan reittiä Juuassa rospuuttohenkisellä retkellä.

Ajamme perjantaina Kiteenjärvelle, jossa yövyimme autiotuvassa tai sitten teltoissa riippuen tuvan kunnosta ja täyttöasteesta.

Lauantaina ja sunnuntaina kävelemme noin 15 - 20 km pituiset retket etelän ja pohjoisen suuntaan UKK-reittiä mukaillen. Käymme

muun muassa Porttilouhen alueella. Lopullinen reittivalinta ja pituus päätetään paikan päällä olosuhteiden mukaan.

Päivällä emme kanna yöpymisvarusteita mukana vaan ne säilytetään autoissa. Varusteina yöpymisvarusteet majoitteesta alkaen sekä säänmukainen vaatetus, otsalamppu, vaellussauvat.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 9.10.

mennessä: Juha Tiainen,

juhaolli@gmail.com, 050 5274150.

Yhteydenotot mieluiten sähköpostilla/
Whatsapp:lla.

Marraskuun tapahtumia

Future Clubin hiihtoleiri 21. - 28.11.

Future Club järjestää perinteisen ensilumen hiihtoleirin Kiilopään ja Saariselän maisemiin 21. - 28.11.
Kysy vapaita paikkoja Toivo Turuselta! toivo.turunen@gmail.com, p. 0400 375070

Ensilumen hiihtoviikko Kiilopäällä 28.11. - 5.12.

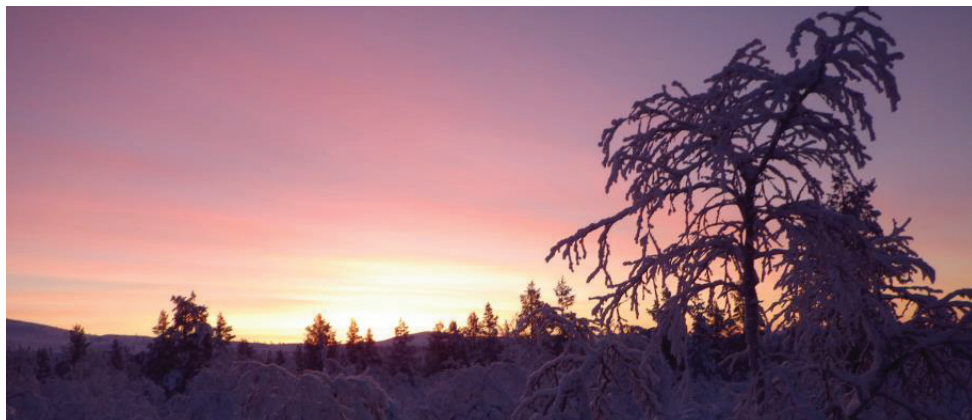
Matkustamme Kiilopäälle tilausbussilla. Viikon ohjelmassa on omatoimisten hiihtoretkien lisäksi Kiilopään oppaiden vetämiä retkiä Kiilopään viikko-ohjelman mukaisesti. Majoitus (7 yötä) hotellissa, lomahuoneistossa tai mökissä; katso vaihtoehdot hintoineen Ladun nettisivuilta. Aamiainen kuuluu hintaan vain Hotelli Niilanpäässä. Aamiais- ja/tai päivällispaketin voi varata ilmoittautumisen yhteydessä.

Kaikki majoitushinnat sisältävät liinavaatteet, lähtösiivouksen, iltasaunan päärakennuksen saunoissa, savusaunan perjantain yleisövuorolla sekä osallistumisen Kiilopään viikko-ohjelmaan. Bussikuljetuksen hinta on noin 110 euroa/hlö. Kyytiin voidaan ottaa myös pelkän kuljetuksen tarvitsevia, mikäli majoittujien lisäksi jää tilaa bussissa.

Ilmoittautuminen tapahtuu Joensuun Ladun nettisivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta. Maksa varausmaksu 100 € heti ilmoittautumisen jälkeen Joensuun Ladun tilille FI62 1040 5000 5920 39. Kirjoita viestikenttään nimet, joita varausmaksu koskee.

Järjestämme matkan, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 30 henkilöä. Kun olemme saaneet ilmoittautumisesi ja varausmaksu näkyy Ladun tilillä, lähetämme vahvistussähköpostin ilmoittautumisesta. Retkikirjeen lähetämme alkusyksystä.

**Lisätiedot: Eila Partanen, eila.partsu@gmail.com, p. 050 502 8440 ja
Kirsi Karjalainen, klakarjalainen@gmail.com, p. 040 512 9585.**



Vuoden vaihtuessa

Lykynlammen kahvion avaus ja perinteinen kirppari 2.1.2021

Lykynlammen kahvio aukeaa lauantaina 2.1.2021 klo 11. Tervetuloa!

Liikunta- ja retkeilyvälineiden perinteinen kirpputori Lykynlammen kahvion salissa 2.1. klo 11 - 15. Lahjoita tai myy sinulle tarpeettomaksi jääneet tavarat ja tule tekemään löytöjä!



Toimintakalenteri 2/2020

Elokuu			
3.8.	ma	Kuutamomelonta Kuoringalla	6
4.8.	ti	Tiustain iltapyöräily: Paiholan kesäkahvila	7
5.8.	ke	Polkujuoksun yhteislenkki: Elovaara	7
8.8.	la	Suomen Ladun Frisbeegolfmestaruuskisat Lieksassa	8
11.8.	ti	Tiustain iltapyöräily: Pärnävaara	7
12.8.	ke	Polkujuoksun yhteislenkki: Ah-stadion	7
18.8.	ti	Tiustain iltapyöräily: Karhunmäki - Mulonsalo	7
19.8.	ke	Polkujuoksun yhteislenkki: Honkalampi/Matkalampi, Shell	7
25.8.	ti	Tiustain iltapyöräily: Kontiolahden satama	7
25.8.	ti	Muumien retkeilykoulu 1. pv	8
26.8.	ke	Polkujuoksun yhteislenkki: Utra/Utranharju	7
29.8.	la	Perhepyöräily puulajipuistossa	8
29. – 30.8.	la-su	Nuku yö ulkona Patvinsuon kansallispuistossa	9
Syyskuu			
1.9.	ti	Muumien retkeilykoulu 2. pv	8
5.9.	la	Pyhäselän ympäriajo (varapäivä su 13.9.)	9
8.9.	ti	Muumien retkeilykoulu 3. pv	8
12.9.	la	Kolin ruskavaellus (Future Club)	10
12. – 19.9.	la-la	Hetta - Ylläs -vaellus	10
15.9.	ti	Muumien retkeilykoulu 4. pv	8
15.9.	ti	Rakastu retkeilyyn Lykynlammella	11
19. – 20.9.	la-su	Rakastu retkeilyyn - retki Patvinsuolle	11
22.9.	ti	Kilometrikisa päättyy	
23.9.	ke	Sauvakävelykiertue	12
25. – 27.9.	pe-su	Elimyssalon retkiviikonloppu	12
26.9.	la	Sydän- ja polkuretki Valamoon	13
Lokakuu			
2. – 4.10.	pe-su	Melontakauden päättäjäiset Palokissa	14
10. – 11.10.	la-su	Retki karpalosuoille ja Pahalle Oinasvaaralle	15
16.10.	pe	Koko perheen Hämärähommat Kuhasalossa	15
23. – 25.10.	pe-su	UKK-reitti Juuka	16
Marraskuu			
21. – 28.11.	la-la	Future Clubin hiihtoleiri	16
28.11. – 5.12.	la-la	Ensilumen hiihtoviikko Kiilopäällä	16
Vuoden vaihtuessa			
2.1.2021	la	Lykynlammen kahvion avaus ja perinteinen kirppari	17

Koronatilannetta seurataan

Koronapandemia vaikuttaa edelleen myös Joensuun Ladun toimintaan. Retkillä, tapahtumissa ja varustelainauksissa noudatetaan kulloinkin voimassa olevia turvallisuuksuosituksia. Osallistu toimintaamme vain terveenä ja seuraa netti- ja some-tiedotustamme mahdollisten peruutusten takia!

Ajantasainen tieto netistä, FB:sta 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 tai facebook-sivuilta.

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.

Ilmoittaudu mukaan!

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.

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.



Posti Green

Kutsu Joensuun Latu ry:n syyskokoukseen

Joensuun Ladun sääntömääräinen syyskokous pidetään keskiviikkona 25.11.2020, alkaen klo 18.00 Joensuussa Itä-Suomen Liikuntaopistolla, Länsikatu 15.

Kokouksessa käsitellään mm. vuoden 2021 toimintasuunnitelma, talousarvio, jäsenmaksut ja valitaan johtokunnan jäsenet erovuoroisten tilalle.

Kahvitarjoilu! **Tervetuloa!**

Lisätiedot:

Marjatta Partanen

p. 050 341 7940,

marjatta.partanen@gmail.com



joensuunlatu.sporttisaitti.com

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