



Jäsenlehti

1/2022



S.4

**Joensuun Ladun
hallitus 2022**

S.30

**Varustelainasta
jäsenille**

SISÄLLYSLUETTELO

Juhlavuosi takana, katse eteenpäin! / Marjatta Partanen	3
Joensuun Ladun hallitus 2022 ja muita vastuuhenkilöitä	4
Talkoolaisena Kiilopäällä - tekemistä, tarkoitusta ja ystäviä / Tanja Perkkiö	8
Tammikuun tapahtumia	9
Helmikuun tapahtumia	14
Tapahtumakalenteri 1/2022	16
Maaliskuun tapahtumia	18
Huhtikuun tapahtumia	20
Toukokuun tapahtumia	24
Kesäkuun tapahtumia	28
Suomen Latu kouluttaa	30
Varustelainausta jäsenille	30
Kuhamaja jäsenten käytössä	31
Kutsu Joensuun Latu ry:n kevätkokoukseen	31



JOENSUUN LADUN JÄSENLEHTI 1/2022

Julkaisija **Joensuun Latu ry**

Toimituskunta **Merja Mustonen, Marjatta Partanen, Joensuun Ladun viestintätyöryhmä**

Taitto **Timo Kumpulainen** Paino **LaserMedia Oy, Pamilonkatu 1, 80100 Joensuu**

Painosmäärä **1600 kpl** Kannen kuva **Pekka Laakkonen**



Juhlavuosi takana, katse eteenpäin!

Ulkoile – osallistu – vaikuta! Suomen Ladun strategian hyväksi koetuilla painopiste-alueilla mennään tämäkin vuosi. Uudistettu perustehtävä on ”Edistämme vastuullista, ympärivuotista ulkoilua” ja visio entisellään ”Kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta”.

Joensuun Ladun hallitus valmisti marraskuussa tulevan vuoden toimintaa, ja kalenteri näyttää täydeltä ja monipuoliselta. Tuttuja tapahtumia on edelleen tarjolla, mm. Muumien ja aikuisten hiihto- ja retkeilykoulut, pyöräilyt, patikoinnit, polkujuoksut, retket lähelle ja kauas, Lykynlammen kahvio, mutta myös jotain uutta on tarjolla. Suomen Latu on lanseerannut lauantain 29. tammikuuta kansalliseksi hiihtopäiväksi, jolloin myös Joensuun Ladulla on suunnitteilla yhdessä kuntien kanssa laturetki Linnunlahdelta Lykynlammen kautta Pärnävaaralle. Samaan aikaan on myös lapsille oma laturetki Lykynlammella. Yhteistyötä Itä-Suomen latualueen yhdistysten kanssa tiivistämme, mm. yhteinen kesäretki suuntautuu Ilomantsiin.

Kaksi vuotta sitten iski korona ja maailma sulkeutui taistelemaan uutta kulkutautia vastaan. Suunniteltuja tapahtumia on jouduttu perumaan terveysturvallisuuden vedoten, mutta myös olosuhdesyistä. Pyrimme jatkossakin toimimaan turvalli-

sesti, itseämme ja toisiamme suojellen, mutta myös vahvistamaan kestävää luonto- ja ympäristösuhdetta toimimalla ympäristövastuullisesti. Nautimme luonnosta ja ulkoilusta niin, ettei se vie pois tulevilta sukupolvilta mahdollisuutta siihen.

Joensuun Ladun hallituksessa haluamme kuunnella sinua, jäsenemme. Tule mukaan tapahtumiin, esitä ideoita, käytä jäsenetuja, anna palautetta. Uudistuneet nettisivut esittelevät toimintaamme ja niiden kautta voit ilmoittautua tapahtumiin, antaa palautetta ja vinkkejä toimintaan. Erityisesti haluan rohkaista käyttämään jäsenille tarkoitettua retkeilyvälineiden lainausmahdollisuutta. Lainausohjelma on uusittu ja siitä on entistä helpompi löytää sopiva väline retkeilyyn.

Kuhamaja Kuhasalossa, Pyhäselän rannalla, on ollut Joensuun Ladun käytössä nyt 10 vuotta. Joensuun kaupunki on parantanut Kuhasalon olosuhteita ja esteettömyyttä, myös Kuhamajaa on kunnostettu ja se on jäsentemme käytössä.

Meitä on monta toimijaa Joensuun Ladussa, mutta aina uusia tekijöitä tarvitaan ja halutaan mukaan. Tartu hihasta vastuuhenkilöitä (esittelyt on tässä lehdessä) ja tule rohkeasti mukaan tekemään Joensuun Latua. Nautitaan yhdessä luonnosta ja ulkoilusta!

Joensuun Ladun hallitus 2022 ja muita vastuuhenkilöitä



Marjatta Partanen, puheenjohtaja

Puh. 050 341 7940, marjatta.partanen@gmail.com

Tulin Joensuun Ladun toimintaan 90-luvulla ja toimin nyt puheenjohtajana toista kautta. Muumien hiihtokoulu on sydäntäni lähellä, myös Lykynlammen kahvion vastuuhenkilönä olen toiminut monta vuotta, samoin hallituksen jäsenenä. Kaikenlaisiin talkoisiin osallistun. Tykkään ulkoilla kaikkina vuodenaikoina ja mökkeillä sulan veden aikaan saarimökkilläni. Hiihdän, pyöräilen, kävelen, joskus juoksenkin, marjastan ja sienestän.



Pentti Leskinen

Puh. 050 341 9725, penttileskinen13@gmail.com

Olen mukana Joensuun Ladun toiminnassa hallituksen jäsenenä, melontaryhmässä hallituksen yhteyshenkilönä sekä varustevarastoryhmän jäsenenä. Myös talkootoiminta on tullut tutuksi. Harrastuksiin kuuluu talvisin hiihto ja kesällä mökkeily ja melonta. Tänä kesänä uutena lajina tuli tutustuttua vaellukseen. Ladun toiminnan ulkopuolisena harrastuksena on sukellus.



Arja Manninen

Puh. 040 730 7524, arja.anita@hotmail.com

Olen toiminut Joensuun Ladun eri tehtävissä kuusi vuotta: retkien vetäjänä, talkoolaisena Lykylä, jäsenlehtien postittajana ja nettisivujen englanninkielisen osion ylläpitäjänä. Ulkoilmaihmisenä minulle kaikki vuodenaajat ovat mielenkiintoisia kukin omalla tavallaan.



Merja Mustonen

Puh. 040 832 7795, mustonenmerjam@gmail.com

Olen hoitanut Joensuun Ladussa sihteerin pestiä viisi vuotta ja tiedotusta eri välinein vähän kauemmin. Joskus talkoilten tapahtumissa ja Lykkärillä. Saarnaan pyytämättä lähiretkeilyyn ja arkiliikunnan puolesta ja turhaa moottorin pärinää vastaan. Metsän keskellä ja veden äärellä asuessa luonto on lähellä arjessakin. Arki muuttuu juhlaa silloin kun pääsen paikkoihin, joissa näkee kauas, Höytiäiselle, Kolille, Patvinsuolle, silloin tällöin pohjoisen tuntureille.



Tanja Perkkio

Puh. 0500 947 202, tanja.perkkio@gmail.com

Olen toista vuotta Joensuun Ladun hallituksessa. Voit tavata minut varustelainaamolla tai Ladun patikkaretkellä. Tykkään tyhjän kävelemisestä ja laavuista, savuntuoksusta sekä maisemista, joissa tuntee itsensä pieneksi. Pohjois-Karjala on miule rakasta kotiseutua ja parasta retkeilyaluetta, toinen rakkaus löytyy pohjoisesta, jossa avotunturit ja Jäämeri sytyttävät. Luonnossa harrastan pienten ja suurten asioiden ihailua ja ihmettelystä. Paheeni on puhuminen, jolla pidän retkikaverit kylläisinä. Käpälää toisen eteen!



Sinikka Saavalainen

Puh. 050 343 7735, sinsaa@saunalahti.fi

Olen toiminut Joensuun Ladun hallituksen jäsenenä kaksi vuotta. Harrastan erityisesti ulkona tapahtuvaa monipuolista liikuntaa kuten pyöräilyä, juoksua, hiihtoa, sauvakävelyä eikä talviuintikaan ole vierasta.



Kirsi Soikkeli

Puh. 044 548 5832, kirsi.soikkeli64@gmail.com

Olen Joensuun Ladussa hallituksen jäsenenä ja toiminta-alueettani vapaaehtoistyössä on lapset ja perheet. Olen töissä varhaiskasvatuksessa ja siellä olen ohjannut Metsämörriä, Muumien hiihtokoulua ja Muumien retkeilykoulua. Omiin harrastuksiini kuuluvat mm. retkeily ja käsityöt.



Eija Sollo

Puh. 0500 950 996, eija.sollo@pp.inet.fi

Latutarinani alkoi osallistumisesta Muumien hiihtokoulun ohjaajakoulutukseen 80-luvulla. Lasten ohjaaminen Muumien hiihtokoulussa on edelleen tärkeä osa talveani. Vastaan myös muusta lasten ja perheiden toiminnasta Joensuun Ladussa. Tykkään hiihtää, retkeillä, mökkeillä ja heilutella puikkoja.



Pilvi Tapio

Puh. 044 982 9654, pilvi.tapio@hotmail.com

Olen uusi jäsen Joensuun Ladun hallituksessa. Viimeistelen parhaillaan erä- ja luonto-oppaan opintoja sekä työskentelen hoitolalla. Kaikki luontoon ja luonnossa liikkumiseen liittyvä on lähellä sydäntäni. Ladun jäsenenä onkin mahdollista kokeilla ja harrastaa monipuolisesti eri lajeja. Nähdään Ladulla!



Tuula Turunen

Puh. 050 372 6242, thturunen@gmail.com

Olen ollut Ladun toiminnassa mukana 12 vuotta, joista hallituksessa 8 vuotta. Vedän pitempiä ja lyhyempiä retkiä, sienestystä ja marjaretkiä unohtamatta sekä Rakastu retkeilyyn -kurssien teoriaa ja käytännön retkiä. Harrastan lukemista, erityisesti suomalaisten kaukopartiojoukkojen toiminta talvi- ja jatkosodan aikana kiinnostaa, sekä sisustusta ja vanhojen huonekalujen entisöintiä.



Jukka Nieminen, varajäsen

Puh. 0400 682 071, j.niemi@hotmail.com

Talkoilen Ladun tapahtumissa, kuten jäähiihdoissa ja erilaisissa lasten tapahtumissa virittelemässä nuotiotulia, keittämässä noki-pannukahvia, ohjaamassa liikennettä jne. Kuhamajan toiminta ja huoltohommat ovat vastuualuettani. Joensuun Ladun hallituksessa olen ollut neljä vuotta, ensin jäsenenä, nykyisin varajäsenenä. Hiihdän, pyöräilen ja myös kirkkovenesoutua harrastan.



Sointu Hyttinen, varajäsen

Puh. 050 368 1961, sointu.hyttinen@gmail.com

Olen yksi Joensuun Ladun polkujuoksuohjaajista. Juoksun lisäksi harrastan mm. suunnistusta, hiihtoa ja retkiluistelua luonnonjäillä sinertävässä järvien ja saarten maisemassa silloin kun olosuhteet sen näillä seuduilla sallivat. Mieleepi ovat unohtumattomasti syöpyneet Kiilopään kaamosviikot upeine väreineen ja olosuhteineen samoin kuin porukalla tehty syksyinen ruskavaellus Hetasta Pallak-selle, joka oli ensimmäinen tekemäni rinkankantoretki, ehkä ei kuitenkaan viimeinen. Mottoni ”kaikkiin hullutuksiin avoimin mielin”.

Muita vastuuhenkilöitä



Kirsi Karjalainen, rahastonhoitaja

Puh. 040 512 9585, klakarjalainen@gmail.com

Hoidan Ladun taloutta ja kirjanpitoa. Maksan laskuja, teen kirjanpitoa, hoidan vakuutusasioita ja teen ilmoitukset verottajalle. Taloudenhoito on muuttunut hurjasti siitä, kun aloitin 2000-luvun alkupuolella, joten mieli pysyy virkeänä. Toisinaan olen mukana myös järjestämässä retkiä ja tapahtumia, ja talvisin Lykkärin kahviossa saan tehdä monipuolisia hommia. Kahviossa olen saanut haastaakin itseni ja opetella munkkien pyörittämistä ja paistamista. Näiden talkoohommien lisäksi tykkään vapaa-ajalla kuntoilla lajia vuodenaajan mukaan vaihtaen.



Eila "Ellu" Partanen, verkkosivujen ylläpitäjä

Puh. 050 502 8440, eila.partsu@gmail.com

Olen työskennellyt aiemmin vuosia johtokunnassa, jäsensihteerinä ja tiedottajana. Kun päivätyöt eivät enää häiritse harrastuksia, niin suostuin Ladun nettisivujen ylläpitäjäksi. Lisäksi talkoilen Lykynlammen kahviossa ja tarvittaessa muissakin tapahtumissa sekä järjestän Lapin hiihtoviikkoja. Latuhommien lisäksi harrastan käsitöitä, äänikirjojen kuuntelua, kuntosalicircuitia, keuhonhuoltoa ja erilaista liikuntaa vuodenaikojen mukaisesti.

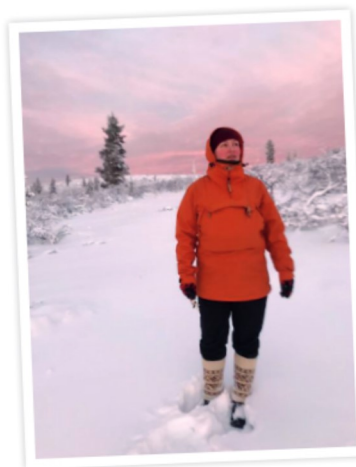
Talkoolaisena Kiilopäällä – tekemistä, tarkoitusta ja ystäviä

Vuosi sitten vuorotteluvapaalla humputellessani piti taltuttaa kaamoskurjuus ja pandemia käänsi kurssin etelästä pohjoiseen. Otin Pohjois-Karjalan lyhyestä päivästä suunnan vielä pimeämpään, Suomen Ladun Kiilopään tunturikeskukseen.

Talkoojaksoni osui marras-joulukuun vaihteeseen. Menomatalla Liisa-myrskyssä ehdin epäillä, miten kahden viikon aika kuluu ennestään tuntemattomien ihmisten seurassa yhteisajoituksessa. Muuten olin valmis ja avoimin mielin.

Keittiöhommia Kiilopäällä johtava Jaakko Vaattovaara ja koko muu väki olivat myös avoimia. Ei tarvinnut arpoa, ei pelätä, etten osaa tai tiedä. Muissa samaan aikaan vapaaehtoisiin saapuneissa oli himohiihtäjiä, himotalkoolaisia, piipahtajia, paris-kuntia ja meitä vuorotteluvapaan viettäjiä. Monenlaista hiihtäjää, kirjaimellisesti. Jokainen teki hommat vähän omalla tavallaan.

Joensuun Ladun ensilumenleiriläiset tulivat samaan aikaan Kiilopäälle, joten palvelin ”omia latulaisiani” pöytiä pyyhkimällä,



tiskejä pesemällä ja -ei vähäisimpänä - verkostuitumalla muiden latuyhdistysten ihmisten kanssa. Talkoovurojen välissä ulkoiltiin kävellen, suksilla, läskipyörillä ja liukulumikengillä, opeteltiin neulomaan islantilaispaitaa, parannettiin latumaailmaa, saunottiin ja pulahdettiin kirkkaassa, kylmässä Kiilopurossa.

Talkoissa jalat ovat koetuksella, mutta kelloa ei ehdi vilkuilla. Vapaaehtoistyön kehittäminen kuuluu Suomen Ladun tulevaisuudensuunnitelmiin ja keittiöpuolen lisäksi järjestön eteen voi hommia yhdessä myös päiväoppaana, remppa- ja raksatalkoissa.

Kiipesin tunturiin kokemaan vuoden 2020 viimeisen auringonnousun. Kun joku heittää pitkän varjon jonkin asian ylle, se ei ole huono asia, vaan mieli näyttää Ahopään rinteen pinkit ja oranssit raidat. Ja sen koin uuden ystävän, vapaaehtoisjaksoni kämpiksen kanssa.

Tanja Perkkiö



Tammikuun tapahtumia

LYKYNLAMMEN ULKOILUKESKUS

Kahvio palvelee hiihtäjiä ja muita ulkoilijoita

Lykynlammen kahvio avataan lauantaina 1.1. klo 11. Kahvio pidetään auki talkoovoimin 13.3. saakka lauantaisin ja sunnuntaisin klo 11 - 16, soituhiihtopäivänä klo 20 saakka sekä hiihtolomaviikolla 7. - 11.3. klo 11 - 16 myös arkipäivisin. Kahviosta voi ostaa lämmintä ja kylmää juotavaa, Lykynlammen munkkeja ja pullaa, täytettyjä leipiä, hedelmiä ja makeisia. Kahviossa voi syödä myös omia eväitä ja paistaa takassa makkaraa (grillimakkaraa myytävänä kahviossa).

Huomioithan koronaohjeistuksen: tule kahvioon vain oireettomana, muista käsi- ja yskimishygieniä, käsienpesu, käsidesin käyttö ja turvavälit. Toimimme paikallisten koronaohjeiden mukaan.

Joensuun kaupunki tarjoaa mahdollisuuden saunaan Lykynlammen rинnesaunassa lauantaisin 1.1. - 12.3. klo 12 - 16. Suihkutilat, WC ja pukuhuoneet ovat käytettävissä kahviorakennuksen alakerrassa päivittäin klo 8 - 21.

Talkoolaisia tarvitaan kahvioon ja lumitöihin

Kahvioon tarvitaan talkoolaisia jokaisena aukiolopäivänä. Talkoolaisten tehtävänä on mm. tuotteiden myynti, kahvinkeitto, astioiden pesu ja pöytien siistiminen sekä munkkien ja pullien leipominen. Tehtäviin annetaan perehdytys. Tulethan taas mukaan talkoisiin! Kokeneet talkoolaiset, olette edelleen tervetulleita, mutta myös uudet talkoolaiset otetaan mielellä vastaan. **Voit ilmoittautua Ladun nettisivulla olevan lomakkeen kautta, tai ota yhteyttä Marjattaan:** marjatta.partanen@gmail.com, p. 050 341 7940.

Talkoolaisia tarvitaan myös **Lykynlammen pihan auraushommiin**. Lauantai- ja sunnuntaiamuisin pari riuskaa latulaista puhdistaa lumikolalla majan sisäänkäyntien edustat ja saunaportaat. Kolailun jälkeen munkkikahveille.

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

Jos säät ovat suotuisat ja Lykynlammen jää jäätyy kestäväksi, pyritään jälle avaamaan **matkaluistelurata** (noin 2 km) ja pystyttämään napakelkka. Auraus- ja jäänkunnostustalkoiisiin tarvitaan väkeä. Seuraile nettisivuja ja FB:ia, siellä kysellään talkoolaisia.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset talkoiisiin: Pentti Leskinen, p. 050 341 9725, penttileskinen13@gmail.com ja Hannu Melin, p. 040 773 5767, hannu.melin@gmail.com



Voitelupalvelut Lykynlammella

Future Clubin voitelumestarit voitelevat ja antavat opastusta voitelun nikseistä. Voitelupalvelu on avoinna **lauantaisin ja sunnuntaisin 1.1. - 13.3. klo 11 - 15.**

Hinnasto:

- perinteinen voitelu (pito + luisto) 20 €
- luistelusuksien luistovoitelu 15 €
- uuden suksiparin pohjustus ja kelivoitelu 25 €
- pitovoiteen lisäys 5 €

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



Ajantasainen tieto tapahtumista löytyy nettisivuiltamme: joensuunlatu.sporttisaitti.com. Sääolot ym. aiheuttavat joskus muutoksia ja peruutuksia ja uusia retkiäkin voidaan viritellä vielä lehden ilmestymisen jälkeen, joten tarkista tilanne netistä.

Retket, tapahtumat ja muut toiminta toteutetaan terveysturvallisesti ja kulloinkin voimassa olevia koronaohjeita noudattaen.

Ilmoittautuessasi sitoudut! Jos sinulle tulee este, muista perua ilmoittautumisesi ja tee se mahdollisimman hyvissä ajoin. Näin vapautat paikan toiselle. Viime hetken pois jäänti voi vaikuttaa esim. muiden osallistujien kyytjärjestelyihin ja kustannuksiin.

Kun matkat tehdään kimppakyydeillä, matkakuluina maksetaan auton kuljettajalle 0,25 € / km niin, ettei kuljettaja ole mukana jakamassa kustannuksia.



Uudenvuoden avaus

1.1. klo 10 KUORINKA

Uusi vuosi avataan perinteisesti Kuoringalla luistellen tai hiihtäen, miten sää ja jääolot sen sallivat. Joskus on järvi ollut aukikin... Heikoille jäille emme mene. Jääennuste tammikuun kuukausitiedotteessa pari päivää ennen vuodenvaihdetta. Lähtö Kuopiontien/Kuoringan levikkeeltä klo 10. Rantoja pitkin kiertäen matkaa kertyy 15 km, etelässä on taukopaikka. Mukaan säänmukainen tuulenpitävä vaatetus, juotavaa ja evästä, reppuun vedenpitävässä pussissa varavaatekerta sekä heittoliina ja kaulaan jäänaskalit. Joensuun Ladun jäsenet voivat halutessaan lainata yhdistyksen retkiluistimia, mutta hokkareillakin voi luistella. Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätiedot retken vetäjältä: Eero Oura, eero.oura@gmail.com

Talvikilometrikisa

1.1. - 28.2.

Joensuun Latu on jälleen mukana pyöräilyn Talvikilometrikisassa. Tule mukaan kartuttamaan Ladun joukkueen kilometrejä sekä ylläpitämään ja kehittämään kuntoasi. Joukkueen nimi on **Joensuun Latu** ja osallistumiskoodi, jota tarvitset joukkueeseen ilmoittautuessasi on **JnsLatuT22**. Tarkemmat ohjeet Joensuun Ladun nettisivuilta.

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

Retkeilyvarusteiden kirppari

2.1. klo 11 - 16 LYKYNLAMPPI

Tuo tarpeettomat liikunta- ja retkeilyvälineet Lykynlammen kirpparille ja tule tekemään löytöjä. Tavaroiden vastaanotto lauantaina 1.1. klo 11 - 12 sekä sunnuntaina 2.1. klo 10 alkaen. Hae rahat ja / tai myymättömät tavarat sunnuntaina klo 16 mennessä. Hinnoittele tuote ja merkitse siihen nimesi esim. maalarinteipillä. Joensuun Latu ei ota välityspalkkiota!

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

Aikuisten hiihtokoulu

15.1. klo 10 - 16 LYKYNLAMPPI (varapäivä 22.1.)

Future Clubin hiihtokoulussa opiskellaan perinteisen ja luisteluhiihdon teoriaa ja käytäntöä, tekniikkaa ja suksihuoltoa. Hinta, 35 €, sisältää iltapäiväkahvit. Vähintään 12 osallistujaa. Varapäivä (esim. pakkas, lumenpuute) lauantai 22.1.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 13.1. mennessä: [Toivo Turunen](#), p. 0400 375 070, toivo.turunen@gmail.com

Valokuvailta: Lapin retkiä

17.1. klo 18 - 20 CARELICUMIN AUDITORIO (Tori- katu 21)

Joensuun Latu teki syksyllä 2021 retken Kevon kanjonille ja syksyllä 2020 ruskaretken Hetta-Pallas-Ylläs -reitille. Retkeläiset kertovat ja näyttävät kuvia. Jos esitykset ovat lyhyitä, mahdolliseksi täytteeksi video melontaretkestä Kymen vesistön latvoilta Pie-lavedeltä Lahteen.



Muumien hiihtokoulun ohjaajakurssi

22.1. LYKYNLAMPPI

Oletko kiinnostunut ohjaamaan lapsia Joensuun Ladun Muumien hiihtokoulussa? Osallistu koulutukseen ja tule mukaan mukavaan toimintaan. Muumien

hiihtokoulun ohjaajakoulutus järjestetään Joensuussa lauantaina 22.1., ilmoittautuminen viimeistään 7.1.

Ota yhteyttä, niin neuvotellaan mahdollisesta ilmaisesta koulutuksesta: [Eija Sollo](#), eija.sollo@pp.inet.fi, p. 0500 950 996



Koko Suomen laturetki (Kansallinen hiihtopäivä)

29.1. klo 10 - 16 JOENSUU - LYKYNLAMPPI - PÄRNÄVAARA

Uusi Suomen Ladun ideoima laturetki hiihdetään Joensuun seudun latuverkostolla lauantaina klo 10 - 16. Lähtö- ja taukopaikoilla (Linnunlahti, Lykynlampi ja Pärnävaara) on myytävänä riittävästi retkievästä pidemmällekin lenkille sekä erilaista ohjelmaa koko perheelle. Ei osallistumismaksua eikä ennakkoilmoittautumista. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilta sekä tiedotusvälineistä.

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

Lasten laturetki (Kansallinen hiihtopäivä)

29.1. LYKYNLAMPPI

Kansallisena hiihtopäivänä myös lapset pääsevät hiihtämään laturetken Lykynlammen laduilla. Vaihtoehtoina ovat opastein merkityt 1 km:n ja noin 4 km:n pituiset lenkit.

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

Lumikenkäretki

29.1. klo 10 LYKYNLAMPPI

Tervetuloa kokeilemaan lumikenkäilyä Lykynlammen vaihtelevassa maastossa. Myös aiemmin lumikenkailleet ovat tervetulleita. Retken kesto 1,5 - 2 tuntia. Mukaan säänmukainen varustus, kuivaa vaihtovaatetta, pientä retkievästä ja lämmintä juotavaa. Voit ottaa omat välineet mukaan tai Joensuun Ladun jäsenenä lainata yhdistyksen lumikenkiä. Mukaan mahtuu max 10 osallistujaa. Rantasauna on käytettävissä klo 12 - 16. Omat saunavehkeet mukaan. Lykynlammen kahviossa voi käydä virkistäytymässä retken päätyttyä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 20.1. mennessä: Pilvi Tapio, pilvi.tapio@hotmail.com, p. 044 982 9654. Ilmoitathan myös mahdollisesta peruutuksesta.



Helmikuun tapahtumia

Muumien hiihtokoulut

5.2., 6.2., 12.2. ja 19.2. LYKYNLAMPI
(varapäivä 20.2.)

Muumien hiihtokouluissa harjoitellaan hiihtotaitoja muumihahmojen innostamana. Hiihtokouluissa liikutaan monipuolisessa ympäristössä ja leikitään suksilla erilaisia hiihtoleikkejä.



Muumiperheen hiihtokoulu on tarkoitettu

2–4-vuotiaille lapsille ja heidän aikuisparilleen.

Molemmat osallistuvat hiihtokouluun hiihtäen

omilla suksillaan. Hiihdon perustaitoja opetellaan leikkien ja tehtävien avulla.

Muumiperheen hiihtokouluja järjestetään **kaksi ryhmää lauantaisin 5.2., 12.2. ja 19.2. klo 9.30–10.30 ja klo 10.30–11.30.** Molempiin ryhmiin mahtuu 18 lapsiaikuisparia.

Muumipeikkojen hiihtokoulu on 4–7-vuotiaille lapsille, jotka osaavat jo vähän hiihtää

(vähintään Lykynlammen majalta hiihtomaahan) ja uskaltavat osallistua toimintaan omatoimisesti ohjaajien kanssa. Hiihdon perustaitoja opetellaan erilaisten tehtävien ja leikkien avulla. Muumit johdattelevat koululaiset erilaisten hiihtotekniikoiden kautta mäenlaskun maailmaan. Muumipeikot kokoontuvat **5.2., 6.2., 12.2. ja 19.2.** (mahdollinen varapäivä 20.2.) **klo 10–11.30.** Ryhmään mahtuu 12 lasta.

Retkihemulit on tarkoitettu lapsille, jotka ovat jo aikaisemmin osallistuneet Muumien hiihtokoulun Muumipeikot- tai Nipsut-ryhmään tai hallitsevat jo perushiihtotaidot (esim. mäen nousemisen ja laskemisen). Retkihemulit vahvistavat jo opittuja hiihtotaitoja ja retkeilevät metsäladuilla. Mahdollisuuksien mukaan tutustutaan myös muihin talviliikuntamuotoihin (esim. lumikenkäily, umpihankihiihto, luistelu lammen jäällä). Retkihemulit hiihtävät ja retkeilevät **5.2., 6.2., 12.2. ja 19.2.** (mahdollinen varapäivä on 20.2.) **klo 10 - 12.** Mukaan mahtuu 12 lasta.

Pakkasraja on -15 astetta klo 9 hiihtokouluaamuna Lykynlammen pakkasmittarista mitattuna. Muumien hiihtokoulussa ja Retkihemuleissa 20.2. on varapäivä, jos vähintään kaksi kertaa joudutaan perumaan.

Ilmoittautuminen hiihtokouluihin tapahtuu Joensuun Ladun nettisivuilla olevan lomakkeen kautta. **Ilmoittautuminen avautuu 17.1.**

Hinnat: Muumiperheiden hiihtokoulu/perhe: jäsenet 20 € ja ei-jäsenet 30 €.

Muumipeikot ja Retkihemulit: jäsenet 20 € ja ei-jäsenet 30 €.

Osallistumismaksu maksetaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Lisätiedot: Annu Jantunen, annu.jantunen@gmail.com, p. 050 301 8415



UlkonaKuiniLumiukko

13.2. LYKYNLAMPI

Tule mukaan tekemään lumiukkoja Lykynlammelle omaksi, lasten ja vanhempienkin ulkoilijoiden iloksi! Jos haluat, voit tuoda lumiukolle pipon, kaulaliinan tms. somisteita.

Iltaretki Jakokosken tähtitornille

14.2. JAKOKOSKI (varapäivät 15. - 18.2.)

Iltaretkellä tutustutaan Jakokosken tähtitorniin sekä Planeettapolkuun. Tarkempi ajankohta määräytyy sääolojen mukaan. Retken hinta: jäsenet 15 €, ei-jäsenet 30 €, sisältää tähtinäytännön, Planeettapolku-kierroksen sekä nuotiomakkarat ja kahvit; lisäksi maksetaan kimp-pakyytimaksu kuljettajalle. Lähtö Joensuun urheilutalolta (Koskikatu 12), Siltakadun puolei-selta parkkipaikalta klo 17.30 kimp-pakyydeillä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 8.2. mennessä: Hannu Melin, hannu.melin@gmail.com, p. 040 773 5767

Harri Ahonen: Pyhän Olavin retkeilyreitit -luento

16.2. klo 18

Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla ja uutiskirjeissä.

Päiväretki Punkaharjun luisteluareille

helmikuu, PUNKAHARJU

Ajankohta tarkentuu jääolosuhteiden perus-teella. Kimp-pakyydit, osallistujilla omat retki-luistimet, Joensuun Ladun jäsenet voivat tar-vittaessa lainata yhdistyksen retkiluistimia. Seuraa tiedotusta nettisivuillamme!

Yhteyshenkilö: Katri Tiainen,
tiaikatri@gmail.com



Tiedossa olevat tapahtumat tammi–kesäkuu 2022

SIVU

Tammikuu

1.1.	la	Lykynlammen kahvio avataan	9
1.1.	la	Uudenvuoden avaus Kuoringalla	11
1.1.	la	Talvikilometrikisa	11
2.1.	su	Retkeilyvarusteiden kirppari	11
15.1.	la	Aikuisten hiihtokoulu (varapäivä 22.1.)	12
17.1.	ma	Valokuvailta: Lapin retkiä	12
20.1.	to	Luonto toimintaympäristönä -koulutus, webinaari 2 h	30
22.1.	la	Muumien hiihtokoulun ohjaajakurssi	12
29.1.	la	Koko Suomen laturetki (Kansallinen hiihtopäivä)	13
29.1.	la	Lasten laturetki (Kansallinen hiihtopäivä)	13
29.1.	la	Lumikenkäretki Lykynlammella	13

Helmikuu

5.2., 6.2., 12.2., 19.2.	la (su)	Muumien hiihtokoulut (varapäivä 20.2.)	14
13.2.	su	UlkonaKuinLumiukko	15
14.2. (-18.2.)	ma(-pe)	Iltaretki Jakokosken tähtitornille	15
16.2.	ke	Harri Ahonen: Pyhän Olavin retkeilyreitit	15
		Päiväretki Punkaharjun luistelureitille	15
19.2.	la	Lumikenkäily Paiholassa	18
19.2.	la	Soihtuhiihto	18
21.2.	ma	Polkupyörähuollon perusteet	18
28.2.	ma	Talvikilometrikisa päättyy	

Maaliskuu

5.3.	la	Metsäsuksilla keväthangille	18
5.3.	la	Ruunaan koskihiihto	19
7.3.	ma	Valokuvailta: Karhunkierros, Saarenmaan pyöräily	19
12.3.	la	Otsalamppuhiihto	19
13.3.	su	Pyhäselän jäähiihto	19
13.3.	su	Lykynlammen kahvio suljetaan	

Huhtikuu

4.4.–16.5.	ma	65+ -kuntosaliryhmä	20
4.4.–16.5.	ma	65+ Kahvakuulalla kuntoon	20
6.4.	ke	Joensuun Latu ry:n kevätkokous	31

TAMMIKUU-KESÄKUU 2022

			SIVU
7.4.	to	Matalan kynnyksen luontoretki	20
		Hankiaishiihto	21
9. -16.4.	la -la	Lapin hiihtoviikko	21
11.4.	ma	Vaellusvarusteet -Miten kevennän kuormaani?(luento)	22
25.4.	ma	Valokuvailta: Melontaretki Vienanmereltä Pietariin	23
26.4.	ti	Retkeilyn perusteet (luento)	23
26.4., 3.5., 10.5., 17.5.	ti	Muumien retkeilykoulu	23

Toukokuu

1.5.	su	Kilometrikisa alkaa	24
1.5.	su	Kävelykilometrikisa alkaa	24
		Polkujuoksun yhteislenkit	24
2.5.	ma	Suunnistuksen perusteet	25
3.5.	ti	Suunnistuksen perusteet	25
4. -5.5.	ke -to	Retkiruokakurssi	25
5.5.	to	Matalan kynnyksen luontoretki	20
7.5.	la	Muumien retkeilykoulun ohjaajakoulutus (webinaari)	25
10.5.	ti	Kuhamaja 10 vuotta - Unelmien liikuntapäivä	25
11.5.	ke, su	Kirkkovenesoudut alkavat	26
11.5.	ke	Rakastu retkeilyyn	26
14.5.	la	Suomun kierto -kevätretki	26
15.5.	su	Retkipäivä Karelianpoluille	26
17.5.	ti	Iltapyöräily: Mattisenlahti (Ollilan tupa)	26
21.5.	la	Rakastu retkeilyyn -päiväretki Petkeljärvelle	27
21. -22.5.	la -su	Metsämörriohjaajan peruskurssi	30
24.5.	ti	Iltapyöräily: Särkivaara	26
26. -29.5.	to -su	Kevätvaellus Teljo -Ruunaa	27
28. -29.5.	la -su	Rakastu Retkeilyyn -Herajärven kierros	27
31.5.	ti	Iltapyöräily:Kontioranta -Uuro	26

Kesäkuu

2.6.	to	Matalan kynnyksen luontoretki	20
7.6.	ti	Iltapyöräily: Mulonsalo -Niittytahti	28
11. -12.6.	la -su	Rakastu retkeilyyn -Suomun kierto	28
14.6.	ti	Iltapyöräily: Käsämä (ent. Kaprakka, nyk. ammattiopisto Luovi)	28
19.6.	su	Päiväretki Outokumpuun Luonnonkukkien päivänä	28
21.6.	ti	Iltapyöräily: Paihola	28

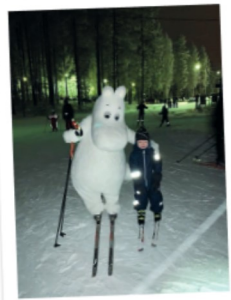
Tarkista ajantasaisin tieto verkosta! <https://joensuunlatu.sporttisaitti.com>

Lumikenkäily

19.2. klo 10 PAIHOLA

Lumikenkäretki Pyörteenvaaran vaihtelevassa maastossa. Retken kesto n. 2 - 3 tuntia. Kokoontuminen Niemenkartanontie 4. Joensuun Ladun jäsenet voivat tarvittaessa lainata yhdistyksen lumikenkiä ja sauvoja.

Lisätiedot: [Arja Manninen](#), arja.anita@hotmail.com, p. 040 730 7524



Soihtuhiihto

19.2. klo 17 LYKYNLAMPI

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

Lykynlammen kahvio on avoinna koko päivän aina klo 20 saakka, rinnerauna lämpimänä klo 12-19. Myös itse Muumipeikko on taas lupautunut hiihtelemään lasten sekä lapsenmielisten aikuisten seurassa n. klo 19.30 asti.

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

Polkupyörähuollon perusteet

21.2. klo 17.30 - 19.30 JOENSUUN PYÖRÄHUOLTO (Torikatu 28)

Kurssilla käydään läpi polkupyörän perushuoltoa, minkä jokainen voi tehdä itse (pyörän kumin paikkaaminen, ketjujen kiristys ja voitelu ym. pienhuollot). Ohjaajana Kauko Kakkonen Joensuun Pyörähuollosta. Myös oman pyörän voi tuoda kurssille. Hinta: jäsenet 15 € ja ei-jäsenet 30 €.

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

Maaliskuun tapahtumia

Metsäsuksilla keväthangille

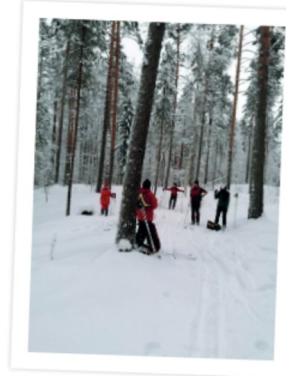
5.3. klo 10 LYKYNLAMPI

Oletko joskus miettinyt, miltä tuntuisi hiihtää metsäsuksilla, umpihangessa? Nyt siihen olisi mahdollisuus. Lähtö Lykynlammen hiihtomajalta klo 10, kesto 2 - 3 tuntia. Etenemme vaihtelevassa maastossa.

Mukaan säänmukainen varustus, kuivaa vaihtovaatetta, pientä retkievästä ja lämmintä juotavaa. Voit ottaa omat välineet mukaan tai Joensuun Ladun jäsenenä lainata yhdistyksen lumikenkiä. Mukaan mahtuu max. 8 osallistujaa.

Rantasauna on käytettävissä klo 12-16. Omat saunavälikkeet mukaan. Lykynlammen kahviossa voit herkutella maankuuluilla munkeilla ja vaikka lämpimällä mehulla retken päätyttyä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 3.3. mennessä: [Pilvi Tapio](#), pilvi.tapio@hotmail.com, p. 044 982 9654. Ilmoitathan myös mahdollisesta peruutuksesta.



Ruunaan koskiihito

5.3.

Lähde mukaan hiihtämään upeisiin Ruunaankoskien maisemiin! Jos on riittävästi ennakkoilmoittautuneita, niin bussikuljetus, muuten kimpakyydeillä. Osallistumismaksu Ladun jäsenille 15 € + kyydit.

Ilmoittautumiset 28.2. mennessä: [Hannu Melin](#), hannu.melin@gmail.com, p. 040 773 5767



Valokuvailta: Karhunkierros, Saarenmaan pyöräily

7.3. klo 18 - 20 CARELICUMIN AUDITORIO (Torikatu 21)

Ladun joukko vaelsi kesällä 2021 klassikkoreitin, Karhunkierroksen. Retkeläiset kertovat ja näyttävät kuvia. Kaksi parisuntaa kävi syksyllä 2021 pyöräilemässä Viron Saarenmaan ympäri. Minkälaista on omatoimimatkailu suositussa kohteessa? Kuvia ja kertomus. Jos esitykset ovat lyhyitä, mahdolliseksi täytteeksi video melontaretkestä Kymen vesistön latvoilta Pielavedeltä Lahteen.

Otsalamppuhiito

12.3. PYHÄSELKÄ

Lähde hiihtämään otsalampun kanssa pimenevälle Pyhäselän jäälle ja istahda nuotiotulille Pyhäsaaren laavulle! Nokikahvipannu on kuumana Pyhäsaassa klo 18 - 20. Joensuun syväväylä on mahdollisesti avoinna koko talven, ja jos näin on, niin perinteinen otsalamppuhiito järjestetään tänä talvena ainoastaan Linnunlahdelta ja Aavarannalta. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilta, uutiskirjeistä sekä Joensuun kaupungin latuseurannasta. Säävaraus!

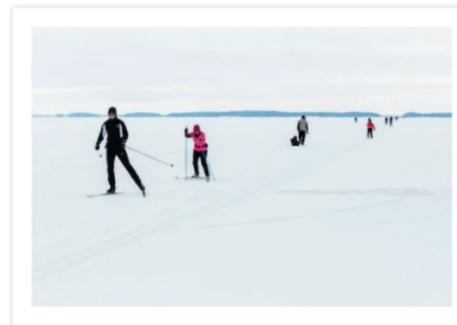
Lisätiedot: [Hannu Melin](#), hannu.melin@gmail.com, p. 040 773 5767

Pyhäselän jäähiito

13.3. PYHÄSELKÄ

Perinteinen Pyhäselän jäähiito pyritään tulevana talvena järjestämään viikkoa tavanomaista myöhemmin. Toivottavasti jääolosuhteet sallivat tapahtuman järjestämisen Pyhäselän upeilla rannoilla! Joensuun syväväylä on mahdollisesti avoinna koko talven ja tämän takia Pyhäselän jääladut sekä jäähiihdon perinteiset reitit voivat muuttua. Talven aikana selviää, miten jääladut tullaan ajamaan. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilta, uutiskirjeistä sekä Joensuun kaupungin latuseurannasta. Säävaraus!

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



Huhtikuun tapahtumia

65+ -kuntosaliryhmä

Maanantaisin 4.4. - 16.5. klo 9 - 10 TIKKARINNE (Tikkarinne 9)

Ryhmä on tarkoitettu 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille Joensuun Ladun jäsenille, joita kiinnostaa kehittää omaa toimintakykyään monipuolisen kuntosaliharjoittelun avulla. Aiempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei tarvita, ohjaus alkaa perusasioista. Ensimmäisellä kerralla on terveystestit harjoittelun turvallisuuden varmistamiseksi.

Kokoontumiskertoja on kuusi ja ohjaajina toimivat toisen lukukauden fysioterapeuttiopiskelijat. Ryhmään otetaan viisi osallistujaa. Ryhmä kokoontuu Tikkarinteen kampuksen kuntosalilla, maanantaisin 4.4., 11.4., 25.4., 2.5., 9.5., 16.5. Ensimmäinen kerta 4.4. alkaa klo 8.45.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen helmikuusta alkaen: fysioterapian lehtori [Anu Pukki](#), p. 050 3016 348, anu.pukki@karelia.fi

65+ Kahvakuulalla kuntoon

Maanantaisin 4.4. - 16.5. klo 9 - 10 TIKKARINNE (Tikkarinne 9)

Voimaharjoittelua kotikonstein ilman kuntosalivälineitä 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille latulaisille. Matalan kynnyksen ryhmä on tarkoitettu erityisesti heille, joilla on haasteita liikuntakyvyssä. Tarkoituksena on terveyden edistäminen ja toimintakyvyn tukeminen.

Tavoitteena on liikuntasuositusten mukainen monipuolinen elämäntapa. Ryhmä sopii myös esim. polvi- tai lonkkaleikatuille.

Ensimmäisellä kerralla on terveystestit harjoittelun turvallisuuden varmistamiseksi.

Toiminta sisältää ohjattuja terveysliikunnan tunteja, joissa kiinnitetään huomiota mm. tasapainoon ja kaatumisen ennaltaehkäisyyn, liikkuvuuteen ja venyttelyyn, lihahuoltoon, ravitsemukseen, uneen sekä mielen hyvinvointiin.

Kokoontumiskertoja on kuusi ja ohjaajina toimivat toisen lukukauden fysioterapeuttiopiskelijat. Ryhmään otetaan viisi osallistujaa. Ryhmä kokoontuu Tikkarinteen kampuksen peililaisissa maanantaisin 4.4., 11.4., 25.4., 2.5., 9.5., 16.5. Ensimmäinen kerta 4.4. alkaa klo 8.45. Ota oma kahvakuula mukaan, jos sinulla sellainen on.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen helmikuusta alkaen: fysioterapian lehtori [Anu Pukki](#), p. 050 3016 348, anu.pukki@karelia.fi

Matalan kynnyksen luontoretket

7.4., 5.5., 2.6. klo 18 - 19.30 KUHASALO

Lähde mukaan tutustumaan uudistuneeseen Kuhasaloon aina kuukauden ensimmäisenä torstaina. Meno on leppoisaa, rentoa ja virkistävää. Käveltävä matka on max 2 km. Ota avoin mieli ja oma teekuppi mukaan. Avaamme aisteja ja tutkimme luontoa lempeästi Metsämieliharjoituksia tehden. Nuotion äärellä Kuhamajassa voit paistaa myös omat eväsmakkarat. Tavataan Kuhasalon luontopolun parkkipaikalla (Kukkosensaari 5) klo 18. Mukaan mahtuu max 10 henkilöä / kerta. Kaiken kaikkiaan tehdään 5 luontoretkeä. Saat jokaisesta luontoretkestä passiin tar-



ran. Kun sinulla on vähintään 4 tarraa, saat Suomen Ladun yllätyspalkinnon.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen retkiviikon tiistaihin mennessä: Luonto- ja eräopas, Metsämieliohjaaja [Mervi Lindström](mailto:mervi.s.lindstrom@gmail.com), mervi.s.lindstrom@gmail.com, p. 050 919 7139. Luonto tekee ihmiselle hyvää!

Hankiaishiihto

huhtikuu PATVINSUO

Tarkka ajankohta riippuu hankiaisista ja se ilmoitetaan nettisivuillamme. Reitin pituus 15 - 20 km. Hiihtämään lähdetään Kurkilahden parkkipaikalta, paluu samaan paikkaan, ruokailu Teretin laavulla. Ota riittävästi lämmintä juomaa, eväitä ja lämpimät vaatteet mukaan. Lähtö kimpakyydeillä Joensuun urheilutalolta (Koskikatu 12), Siltakadun puoleiselta parkkipaikalta klo 7, paluu samaan paikkaan noin klo 17.

Lisätiedot retken vetäjältä: [Tuula Turunen](mailto:tthurunen@gmail.com), tthurunen@gmail.com, p. 050 372 6242

Lapin hiihtoviikko

9. - 16.4. YLLÄS ja SÄRKIJÄRVI

Kevään hiihtoviikolla suuntaamme yhdessä Kajaanin Ladun kanssa Länsi-Lappiin, Ylläkselle ja Särkijärvelle, loistavien hiihtolatujen ja -maastojen äärelle. Majoitus Ylläksellä hotelli Ylläskaltiossa ja Särkijärven rannalla Särkijärven majoilla.



Vaihtoehtoiset kohteet:

Hotelli Ylläskaltio / 7 vrk puolihoitona:

- saunallinen 2 hengen huone (kaksi erillistä sänkyä)
 - huone yhdelle 875 € / henkilö
 - huone kahdelle 609 € / henkilö
- saunallinen parvihuone (makuuhuone kahdelle ja parvi kahdelle)
 - parvihuone kolmelle 525 € / henkilö
 - parvihuone neljälle 483 € / henkilö
- huoneissa minibaari, TV, sauna, vedenkeitin

JATKU »

Särkijärven majat / 7 vrk puolihoitona:

- rivitalohuoneistoja, 4 henkilöä/huoneisto, 441 € /henkilö
- huoneistossa tupakeittiö, makuuhuone, parvi, sauna, suihku, wc, kuivauskaappi vaatteille
- retkievät aamiaispöydästä (kahvit ja mehut keitetään itse huoneistossa)
- hintaan sisältyy rantasauna joka ilta 2 h/naiset ja 2 h/miehet, liinavaatteet/pyyhkeet
- loppusiivous

Käytössämme on 53-paikkainen bussi ja edestakainen matka maksaa 110 € / henkilö. Molemmilla kohteissa järjestetään pari opastettua hiihtoretkeä. Ylläksellä oppaana Pekka Laakkonen ja Särkijärvellä Eija Sollo ja Eila Partanen. Lähtöpaikka: Joensuussa urheilutalon Siltakadun puoleinen parkkipaikka. Kajaanin latulaiset poimitaan kyytiin Kajaanin Matkakeskuksen tilausliikenteen pysäkiltä. Aikataulu ilmoitetaan myöhemmin. Hiihtoviikko toteutuu, mikäli osallistujia tulee vähintään 35 henkilöä. Kajaanin Ladulle on varattu 10 paikkaa.

Ilmoittautumisaika: 15.12.2021 – 19.1.2022. Ilmoittautuminen tapahtuu ilmoittautumislomakkeella. Maksa varausmaksu 100 € heti ilmoittautumisen jälkeen Joensuun Ladun tilille FI62 1040 5000 5920 39. Kirjoita viestikenttään nimi/nimet, joita varausmaksu koskee. Kun olemme saaneet ilmoittautumisesi ja varausmaksu näkyy Ladun tilillä, on varaus sitova ja voimassa. Ilmoittautumisesta lähetetään vahvistussähköposti. Retkikirje lähetetään maaliskuun vaihteessa. Huom! myös huonekaverin täytyy ilmoittautua ilmoittautumislomakkeella sekä maksaa ennakkomaksu. **Jos sinulla on kysyttävää, otathan yhteyttä: Eila Partanen**, eila.partsu@gmail.com, puh. 050 502 8440

Vaellusvarusteet - Miten kevennän kuormaani?

11.4. klo 18 - 20 KANSALAI SOPISTON LUENTOSALI (Papinkatu 3)

Suunnitteletko viikon mittaista erämaa-vaellusta, mutta rikkasi painaa aivan liian paljon? Pitääkö retken pituutta lyhentää vai voinko jättää jotain ylimääräistä pois? Luennolla kerrotaan, kuinka painavat varusteet kevennetään viikon vaellukselle, mistä kevytvarusteista saa lisätietoa ja mistä niitä voi hankkia. Illan aikana esitellään kevytvarusteisen rinkan sisältö ja vertaillaan sitä normaalipainoisen rinkan varusteisiin. Luennoitsijana on Alpo Juvonen, jolla on 25 vuoden kokemus vaeltamisesta ja varusteiden keventämisestä. Avoin luento järjestetään yhteistyössä Joensuun seudun kansalaisopiston kanssa.



Valokuvailta: Melontaretki Vienanmereltä Pietariin

25.4. klo 18 - 20 CARELICUMIN AUDITORIO (Torikatu 21)

Kaisa ja Christopher Leka meloivat kesällä 2018 Vienan Kemistä ns. Stalinin kanavia pitkin Ääniselle ja edelleen Laatokan kautta Pietariin. Retki ei sujunut aivan seikkailuitta, mutta pariskunnalla on tällaisesta kokemusta. Retkestä kertoo myös heidän kirjansa Russkie dne-niki (=Russian diaries), joka on saatavilla Vaara-kirjastossa. Mutta tarina on paras luomuna.

Retkeilyn perusteet

26.4. klo 18 - 20 KANSALAIPOISTON LUENTOSALI (Papinkatu 3)

Oletko kiinnostunut retkeilystä, mutta sinulla ei ole vielä kokemusta tai uskallusta lähteä pidemmille retkille? Oletko täysin kokematon retkeilijä ja haluaisit oppia retkeilyn aakkoset. Luennolla käydään läpi retkeilyn perusteita: mitä tarvitset retkelle mukaan, miten pukeudut, miten suunnittelet retkeä ja mitä evästä otat mukaasi? Kerromme myös Pohjois-Karjalan retkikohteista ja retkeilyreiteistä sekä Joensuun Ladun retkitarjonnasta.

Luennoitsijat: Tuula Turunen ja Hannu Melin Joensuun Ladusta. Avoin luento järjestetään yhteistyössä Joensuun seudun kansalaisopiston kanssa.

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

Muumien retkeilykoulu

26.4., 3.5., 10.5., 17.5. LYKYNLAMPPI

Joensuun Latu järjestää keväällä 2022 Muumien retkeilykoulun 6-9-vuotiaille lapsille Lykynlammella neljänä peräkkäisenä tiistaina klo 17.30 - 19.30.

Muumien retkeilykoulu on kahdeksan kerran kokonaisuus, jossa kullakin retkeilykoulukerralla käydään läpi yksi retkeilyn taito-alue. Retkeilykoulua on neljä kertaa keväällä ja neljä kertaa syksyllä. Muumien retkeilykoulussa harjoitellaan retkeilytaitoja lapsilähtöisesti ja leikinomaisesti. Lapset oppivat retkeilyyn tarvittavia taitoja ja tietoja leikkien, liikkuen ja yhdessä tekemisen kautta. Muumilaakson asukkaat innostavat lapsia luonnossa liikkumiseen. Retkeilykouluun olennaisena osana kuuluu myös ympäröivän luonnon tutkiminen, retkieväiden nauttiminen, ryhmätoiminta ja vapaampi leikki. Muumien retkeilykoulussa ollaan aina ulkona, joten lapsilla tulee olla mukana repussa vaihtoväetettä, istuinalusta ja omat eväät. Ulkona ollaan säällä kuin säällä. Ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat tiedot ennen retkeilykoulun alkua.

Kevään retkeilykoulun hinta: jäsenten lapset 20 € ja ei-jäsenten lapset 30 €

Osallistumismaksu maksetaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Lisätiedot: Jenna Tahvanainen, jenna.tahvanainen@outlook.com, p. 045 166 4115





Toukokuun tapahtumia

Kilometrikisa alkaa 1.5.

Pyöräilyn kilometrikisa starttaa jälleen vappuna. Tule mukaan leikkimieliseen kisaan kartuttamaan Joensuun Ladun joukkueen kilometrejä ja kohentamaan kuntoasi! Voit polkea yksin, kaksin tai vaikka yhdessä muiden latulaisten kanssa. Seuraa tiedotusta nettisivuiltamme.

Lisätiedot: [Sinikka Saavalainen](#), p. 050 343 7735, sinsaa@saunalahti.fi

Kävelykilometrikisa alkaa 1.5.

Viime vuonna Joensuun Ladun joukkueessa kisasi 15 latulaista. Tuplataan määrä tänä vuonna! Tule mukaan ja kohenna samalla kuntoasi! Ilmoittautumisohjeet tulevat nettisivuiltamme.

Lisätiedot: [Arja Manninen](#), arja.anita@hotmail.com, p. 040 730 7524

Polkujuoksun yhteislenkit

Joensuun Ladun polkujuoksulenkeillä etsitään lajista kiinnostuneiden juoksijoiden tossujen alle tuttuja ja tuntemattomampia polkuja, joilla ohjatusti tutustutaan polkujuoksun tekniikkaan ja juostaan ohjaajan ennakolta suunnittelema yhteislenkki. Polkujuoksut pidetään maanantaisin klo 18 alkaen ja yhteislenkki kestää 1 - 1½ tuntia. Polkuilumaastot sijaitsevat Joensuun seudulla mm. Lykynlammella, Pärnävaralla ja Jaamankankaan maastossa.

Polkujuoksulenkit pyritään aloittamaan toukokuussa ja jatka-



maan kesän läpi elokuulle asti. Tulevista lenkeistä lisätietoa lähempänä toukokuuta Joensuun Ladun tiedotuskanavissa ja Itä-Suomen Polkuilijoiden facebook-sivulla.

Lisätiedot: [Laura Pastinen](#), lpastinen@hotmail.com, p. 050 405 7881



Suunnistuksen perusteet

2.5. ja 3.5. klo 17 - 20 LYKYNLAMPI

Kurssilla käydään läpi suunnistuksen perusteita, kartanlukua ja kompassin käyttöä. Kurssi sisältää teoriaosuuden sekä käytännön suunnistusosuuden Lykynlammien maastossa. Molempina iltoina sama kurssisisältö. Hinta: jäsenet 10 €, ei-jäsenet 20 €. Max 10 osallistujaa/ilta. Kouluttajana Rauno Asikainen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 25.4. mennessä:

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

Retkiruokakurssi

4. - 5.5. klo 17 - 20 LYKYNLAMPI

Kurssilla opastetaan kevyen, herkullisen ja terveellisen retkiruuan maailmaan. Tutustutaan ruuan kuivaamiseen, välineisiin ja saadaan ohjeita maukkaiden retkiruokien valmistamiseen.

Kokoontumiset ti 3.5. ja ke 4.5. klo 17 - 20 Lykynlammella. Osallistumismaksu: jäsenet 35 €, ei-jäsenet 50 €, sisältää tilavuokrat, kuivurit, raaka-aineet ym. Osallistujamäärä max 10 hlö. Ilmoittautuminen avautuu nettisivuilla huhtikuussa. Paikka on varattu, kun maksat osallistumismaksun Joensuun Ladun tilille, FI 27 5770 0520 0613 64.

Lisätiedot: [Liisa Oura](#), liisa.oura@gmail.com ja Ritva Laukkanen, ritva.perula@gmail.com.

Muumien retkeilykoulun ohjaajakoulutus

7.5. (webinaari)

Oletko kiinnostunut ohjaamaan lapsia Joensuun Ladun Muumien retkeilykoulussa? Osallistu koulutukseen ja tule mukaan mukavaan toimintaan. Ilmoittautuminen Muumien retkeilykoulun ohjaajakoulutus-webinaariin alkaa joulukuussa.

Ota yhteyttä, niin neuvotellaan mahdollisesta ilmaisesta koulutuksesta: Eija Sollo, eija.sollo@pp.inet.fi, p. 0500 950 996

Kuhamaja 10 vuotta - Unelmien liikuntapäivä

10.5. klo 17.30 KUHAMAJA

Kokoontuminen Kuhasalon parkkipaikalla, josta lähdetään tutustumaan Kuhasalon reitteihin. Sen jälkeen mennään Kuhamajalle, jossa Joensuun Latu tarjoaa nokipannukahvit ja pullan Kuhamajan 10-vuotisjuhlan kunniaksi. Omia eväitä voi ottaa mukaan.

Ilmoittautuminen 9.5. mennessä: [Tuula Turunen](#), thturunen@gmail.com, p. 050 372 6242



Kirkkovenesoudut alkavat 11.5.

su ja ke klo 18 HASANNIEMI

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

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



Rakastu retkeilyyn

11.5. LYKYNLAMPI klo 17 - 20

Oletko kiinnostunut retkeilystä, mutta sinulla ei ole vielä kokemusta tai uskallusta lähteä pidemmille retkille? Oletko täysin kokematon retkeilijä ja haluaisit oppia retkeilyn aakoset. Kurssilla käymme läpi retkeilyn perusteita: mitä tarvitset retkelle mukaan, miten pukeudut, miten suunnittelet retkeä ja mitä evästä otat mukaasi? Ulkoiluvälineistö, sillä

osan kurssista vietämme ulkona laavulla. Hinta: jäsenet 10 €, ei-jäsenet 20 €, sisältää retkiruuan sekä päiväkahvit. Kouluttajina Tuula Turunen ja Hannu Melin.

Ilmoittautumiset 4.5. mennessä: Hannu Melin, hannu.melin@gmail.com, 0. 040 773 5767

Suomun kierto -kevätretki

14.5. PATVINSUON KANSALLISPUISTO

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

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

Retkipäivä Karelianpoluille

15.5. TOHMAJÄRVI

Patikka- ja kasviretki Tohmajärven rehevään vaaramaastoon Laatokan kasvillisuusvyöhykkeellä. Kierrämme ukonhattulehdon ja Piilovaaran luonnonsuojelualueen kautta ja tutustumme Kirkkoniemen kulttuuriympäristöön. Kimppakyytien lähtö klo 8 Joensuusta. Leppoisaa tahdin kokopäiväretkiä, 12 osallistujaa mahtuu mukaan.

Ilmoittautuminen 11.5. mennessä: Tanja Perkkio, tanja.perkkio@gmail.com tai p. 0500 947 202

Iltapyöräilyt alkavat

Tiistain iltapyöräilyissä ajellaan 35 - 50 kilometrin lenkkejä, 18 - 20 km:n tuntivauhtia. Taukoja pidetään tarpeen mukaan ja lenkillä viihdytään matkasta riippuen 3 - 4 tuntia. Lähtö Matkustajasatamasta klo 17, ei ennakkoilmoittautumista.

Kypärä päähän, kahvirahaa taskuun (jos matkalle osuu kiva kahvipaikka), retkievästä ja juomista mukaan. Säävaraus!

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



17.5. Mattisenlahti (Ollilan tupa) | 24.5. Särkivaara | 31.5. Kontioranta - Uuro

Rakastu retkeilyyn - päiväretki Petkeljärvelle

21.5. PETKELJÄRVI

Patikoidaan noin 12 kilometrin lenkki kansallispuiston ja suojelualueen poluilla. Reitin varrella on harjuja, mäntykankaita, luhtaniittyä, järviä ja lampia. Polut ovat enimmäkseen helppokulkuisia, mutta paikoin kivikkoisia. Harjumaastossa on nousuja ja laskuja. Lenkin alku- ja päätepiste on Petkeljärven retkeilykeskuksen pysäköintipaikka. Noin tunnin välein pidetään lyhyitä taukoja ja yksi pidempi tauko Keltasilmän laavulla, jossa tehdään tulet. Kierroksen päätteeksi tutustutaan Petraniemessä toisen maailmansodan aikaisiin, osittain entisöityihin taistelurakenteisiin. Ennen kotiinpaluuta käydään kahvilla Petkeljärven retkeilykeskuksen kahvilassa.

Lähtö kimppekyydeillä Joensuun urheilutalon (Koskikatu 12) Siltakadun puoleiselta pysäköintipaikalta klo 8.30. Matkaa on n. 90 km suuntaansa. Mukaan tarvitaan omat eväät, säänmukainen vaatetus sekä kimppekyyti- ja kahvirahaa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 18.5. mennessä: [Tarja Makkonen](mailto:tarja.makko@gmail.com), tarja.makko@gmail.com



Kevätvaellus Teljo - Ruunaa

26. - 29.5.

Huollettu vaellus, jonka hinta määräytyy huoltoauton kilometrien mukaan. Yöpyminen teltoissa, vaellus päivärepuilla. Mukaan mahtuu max 14 Joensuun Ladun jäsentä.

Lähtö helatorstaiaamuna klo 7 Joensuun urheilutalolta (Koskikatu 12), Siltakadun puoleiselta parkkipaikalta, paluu sunnuntaina samaan paikkaan.

Päivämatkat:

Teljo - Aittokoski 11,3 km

Aittokoski - Änäkäinen 16,7 km

Änäkäinen - Naarakoski 22,5 km

Naarakoski - Neitikoski 18 km

Ilmoittautuminen 15.5. mennessä: [Tuula Turunen](mailto:tthurunen@gmail.com) p. 050 372 6242, tthurunen@gmail.com

Kimppakyydit lähtöpaikalle, samoin haku (kotiväki). Tarkempi info lähtijöille ja tapaaminen tarvittaessa.

Rakastu Retkeilyyn - Herajärven kierros

28. - 29.5. HERAJÄRVI

Tällä kertaa kierrämme Herajärven kierroksesta eteläisen reitin, joka on hieman lyhyempi (30 km) ja helpompi kuin pohjoisen reitti, mutta kuitenkin melko vaativa. Sopii myös aloitteleville vaeltajille, mutta vaatii kohtalaista peruskuntoa.

Kuljemme kimppekyydeillä Joensuusta, telttamajoitus. Retkestä järjestämme osallistujille tarkemman infotilaisuuden kevään aikana.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 20.5. mennessä: [Hannu Melin](mailto:hannu.melin@gmail.com), hannu.melin@gmail.com, p. 040 773 5767



Kesäkuun tapahtumia

Melontaretket

Kesän melontaretket järjestetään yhteistyössä Joensuun Kauhojen kanssa. Retkistä tiedotetaan myöhemmin keväällä nettisivuilla, uutiskirjeissä ja seuraavassa jäsenlehdessä.

Iltapyöräilyt

7.6. Mulonsalo - Niittylahti

14.6. Käsämä (ent. Kaprakka, nyk. ammattiopisto Luovi)

21.6. Paihola

Rakastu retkeilyyn - Suomen kiertö

11. - 12.6. PATVINSUON KANSALLISPUISTO

Lähtö lauantaiamuna klo 7 Joensuun urheilutalolta (Koskikatu 12), Siltakadun puoleiselta parkkipaikalta kimp-pakyydein. Paluu sunnuntaina samaan paikkaan noin klo 14. Kävelemme Suomen kierron, 15 km helppokulkuista maastoa. Lounas maastossa, iltaruoka ja aamupala telttailualueen nuotiopaikalla. Yöpyminen opastuskeskuksen telttailualueella, illalla rantasauna. Päivän aikana käydään läpi retkeilyyn liittyviä asioita.

Sunnuntaiamuna tutustutaan karsikkopuihin ja niiden historiaan, lähtökahvit opastuskeskuksessa klo 12, jonka jälkeen lähdetään kotimatalle.

Rantasauna, lähtökahvit ja karjalanpiirakka munavoilla 10 € / henkilö. Maksu käteisellä paikan päällä. Kimppakyytimaksu suoraan kuljettajalle kimppakyytilaskurin mukaan.

Ilmoittautuminen 6.6. mennessä: [Tuula Turunen](mailto:thturunen@gmail.com), thturunen@gmail.com. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro, jos pystyt tarjoamaan kimppakyydin. Ilmoittautuneille lisäinfoa ennen retkeä.



Päiväretki Outokumpuun Luonnonkukkien päivänä

19.6. klo 8 - 15 OUTOKUMMUN ERÄ- JA LUONTOKESKUS

Lähtö kimp-pakyydein Joensuun urheilutalolta (Koskikatu 12) Siltakadun puoleiselta parkkipaikalta klo 8, paluu samaan paikkaan noin klo 15. Ajamme Outokummun erä- ja luontokeskukseen Kaunisniemen kahvilan parkkipaikalle, josta siirrymme 7 kilometrin pituiselle luontopolulle. Omat eväät, evästauko Särkiselän esteettömän liikkumisen tulipaikalla. Retken vetäjät: Sinikka Saavalainen (p. 050 343 7735) ja Tuula Turunen.

Ilmoittautuminen 10.6. mennessä: [Tuula Turunen](mailto:thturunen@gmail.com), thturunen@gmail.com, p. 050 372 6242. Ilmoita myös, tarvitsetko kimp-pakyydin tai voitko ottaa kimp-pakyytiläisiä. Jos lähti-jöitä on paljon, niin järjestämme bussikuljetuksen. Hinta määräytyy kulkuneuvon mukaan.

Itä-Suomen latualueen kesäretki

5. - 7.8. PETKELJÄRVI

Perjantai-iltaan on suunniteltu majoittumisen jälkeen pieni patikointi, lauantaille lähialueeseen ja sen historiaan tutustuminen opastetulla bussiretkellä ja sunnuntaina ennen kotimatkaa patikkaretki. Mukaan voi tulla myös vasta lauantaiamuna. Majoitus Petkeljärvi Centerissä. Päärakennuksessa on vuodepaikkoja yhteensä 48. Tämän lisäksi on sähköistettyjä asuntoauto- ja -vaunupaikkoja 14 kpl, sähköttömiä 6 kpl ja telttapaikkoja 20. Kimppakyydit. Tarkempi ohjelma hintatietoineen julkaistaan maaliskuussa, ja majoituksen **alustava varaus vahvistettava maaliskuun loppuun mennessä**. Seuraa Joensuun Ladun nettisivuja ja uutiskirjeitä!

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



Tulossa syksyllä:

Ruskavaellus ja päiväretket Paistuntureille

3. - 10.9.

Ensi syksynä tehdään n. 65 kilometrin vaellusretki Utsjoelta Paistunturien erämaa-alueelle. Yöpymiset teltoissa, vaelluksen päätepiste on Suomen Ladun eräretkeilyn keskus Akumaja Paistunturin erämaa-alueella Karigasniemellä. Vaelluksen vetäjänä Alpo Juvonen. Vaihtoehtona telttavaellukselle ovat päivävaellukset Akumajalta käsin lähituntureille ja erämaahan. Majoittuminen yhteismajoituksessa Akumajalla, johon on n. 4 km patikointi pysäköintipaikalta. Hinta Joensuun Ladun jäsenille n. 250 - 300 €, majoitus- ja matkakulut täsmentyvät myöhemmin.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen vaellukselle: [Hannu Melin](#), hannu.melin@gmail.com, p. 040 773 5767

Lisätiedot ja ilmoittautuminen päiväretkille: [Tuula Turunen](#), tthurunen@gmail.com, p. 050 372 6242

Suomen Latu kouluttaa

Joensuun Latu osallistuu koulutuskustannuksiin, jos osallistuja sitoutuu jakamaan osaamistaan yhdistyksen toiminnassa. Suomen Latu järjestää Itä-Suomen alueella useita koulutuksia; jos kiinnostuit, ota yhteyttä puheenjohtajaan: Marjatta Partanen, p. 050 341 7940, marjatta.partanen@gmail.com

20.1. Luonto toimintaympäristönä -koulutus, webinaari 2 h

22.1. Muumien hiihtokoulun ohjaajakurssi, Joensuu

7.5. Muumien retkeilykoulun ohjaajakurssi, webinaari

21.–22.5. Metsämörriohjaajan peruskurssi, Joensuu

29.–31.7. Melontaohjaajakoulutus, Kuopio

20.8. Rakastu retkeilyyn -ohjaajakurssi

10.9. Muumien retkeilykoulun ohjaajakurssi, webinaari

8.–9.10. Luonnossa kotonaan -peruskurssi, Joensuu

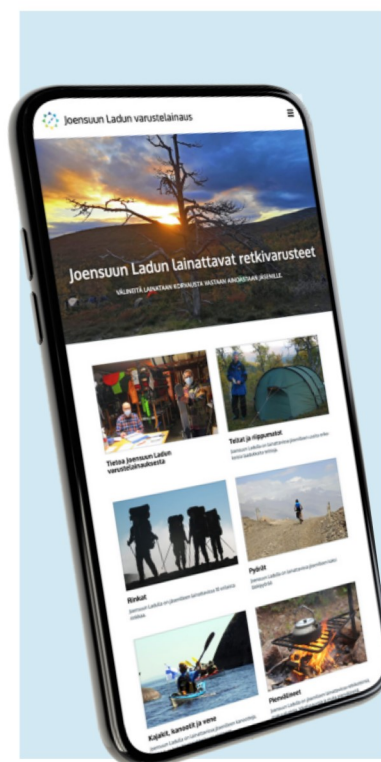
Varustelainausta jäsenille

Joensuun Ladun jäsenet voivat lainata yhdistyksen ylläpitämästä varustevalarastosta retkeilyvälineitä, kuten retkiluistimia, lumikenkiä, metsäsuksia, telttoja, rinkkoja jne. sekä omille että Ladun retkille. Varaukset tehdään varausohjelman kautta: joensuunlatu.johku.com.

Lainaus toimii kuin nettikauppa: valitse tarvitsemasi varuste ja haluamasi aika. Järjestelmä laskee hinnan käyttöpäivien mukaan. Anna tietosi, jäsennumerosi ja maksa kuin missä tahansa nettikaupassa. Saat varausvahvistuksen ja ohjeen välineen noudosta sähköpostiisi.

Hinnat ovat päivähintoja, myös nouto- ja palautuspäivä ovat maksullisia. Päivän lainahinta vaihtelee varusteen mukaan. Varasto pidetään auki kahdesti viikossa, maanantaisin ja torstaisin.

Linkki varustelainaukseen löytyy verkkosivujemme etusivulta:
<https://joensuunlatu.sporttisaitti.com>



Kuhamaja jäsenten käytettävissä

Joensuun Ladun jäsenet voivat vuokrata Kuhasalossa sijaitsevaa, kotakeittiöllä varustettua 10 hengen Kuhamajaa, joka on sopiva retkikohde esim. perheille kaikkina vuodenaikoina. Majalle pääsee jalkaisin, hiihtäen, pyöräillen, soutaen, meloen ja melko lähelle autollakin. Hiljattain rakennettu esteetön reitti kulkee Kuhamajan vierestä.

**Kuhamajaa voi varata
retkeilyvarusteiden
lainausohjelman kautta:**
joensuunlatu.johku.com



Kutsu Joensuun Latu ry:n kevätkokoukseen

Joensuun Ladun sääntömääräinen kevätkokous pidetään 6.4.2021 klo 18 alkaen Joensuussa Itä-Suomen Liikuntaopistolla (ISLO), Länsikatu 15. Kokouksessa käsitellään mm. vuoden 2021 toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2021.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

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



Posti Green

Koko Suomen LATURETKI 29.1.2022

