



**Joensuun
Latu**

Jäsenlehti

2/2023



S.4

Lainaa rinka, riipari
tai retkikeitin

S.19

Ruskavaellus ja
päiväretket Sallaan

joensuunlatu.sporttisaitti.com

SISÄLLYSLUETTELO

Puheenjohtajan terveiset	3
Lainaa rinkka, riippari tai retkikeitin - jäsenetu on osa vastuullisuuttamme	4
Hyvinvointia ja onnellisuutta luonnosta	5
Nuoret suksille	6
Jäsenpolku - polku paperittomaan asiointiin	7
Kesäkuun tapahtumia	8
Heinäkuun tapahtumia	12
Elokuun tapahtumia	13
Tapahtumakalenteri 2/2023	16
Syyskuun tapahtumia	18
Lokakuun tapahtumia	23
Marraskuun tapahtumia	27
Joulukuun tapahtumia	30
Kurkistus ensi vuoteen	31
Kutsu Joensuun Latu ry:n syyskokoukseen	32



JOENSUUN LADUN JÄSENLEHTI 2/2023

Julkaisija **Joensuun Latu ry**

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

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

Painosmäärä **1500 kpl** Kannen kuva **Eero Oura**

”Yksin olemme hyviä – yhdessä ylivoimaisia”. Lämmin kiitokseni kaikille Joensuun Ladun toimijoille: retkien ja tapahtumien vetäjät, osallistujat ja talkoolaiset, hallituksen jäsenet, vastuuhenkilöt, työryhmissä toimineet, Lykynlammen kahviossa asioineet, yhteistyökumppanit.

Erilaisia tapahtumia järjestimme viime vuonna 151 ja niihin osallistui 4975 henkilöä, joista osa on jo joensuunlatulaisia, osa ei vielä. Jäsenmäärämme on noussut, olemme nyt Suomen Ladun neljänneksi suurin jäsenyhdistys 2809 jäsenellä.

Mennyt talvi oli ennätysellisen vilkas Lykynlammen kahviossa. Kävijälaskuria ei ole, mutta kassakoneessa myytyjen munkkien määrä löi edellisen kauden ennätyksen. Rohkaisen Joensuun kaupunkia pitämään huolta ja kehittämään Lykynlammen aluetta osana matalan kynnyksen liikuntapaikkoja ja toivon, että ensi hiihtokautena voimme tarjota taas tauko-paikan ulkoilijoille.

Loppuvuodesta liittyneille on perinteisesti annettu vapautus loppuvuoden jäsenmaksusta, mutta silloin ei ole ollut mahdollista hyödyntää jäsenetuja. Nyt jäsenmaksulaskutus muuttuu lokakuusta alkaen. Maksaessaan ”etukäteen” seuraavan vuoden jäsenmaksun uusi jäsen saa käyttöönsä heti kaikki jäsenedut, esim.

jäsenkortin, retkeilyvälineiden ja Kuhamajan vuokrausmahdollisuuden jne. Kannattaa vinkata kaverille!

Suomen Ladun kevätkokouksessa esityksenä oli korottaa Suomen Ladun jäsenmaksusuutta, mutta kokouksessa ehdotus ei kuitenkaan mennyt läpi. Joensuun Ladun henkilöjäsenmaksusta (28 €) on Suomen Ladun osuus nyt 18,5 €.

Suomen Ladun kevätkokouksessa jatkettiin myös kriittisesti keskustelua Suomen Ladun nimestä. Nimen vaihtaminen vaatii sääntömuutoksen eli päätöksen kahdessa peräkkäisessä järjestön kokouksessa. Keskustelua nimenmuutoksesta

ja sen tarpeesta siis jatketaan.

Joensuun Ladun syyskokouksessa esitellään ensi vuoden toiminta- ja taloussuunnitelma, valitaan yhdistyksen puheenjohtaja ja erovuoroiset hallituksen jäsenet. Näihin voit jäsenenä vaikuttaa. Ota yhteyttä hallituksen jäseniin toimintasuunnitelman suunnitteluvaiheessa, mitä toimintaa haluaisit Joensuun Ladun tekevän, mikä on sinun halusi olla vaikuttamassa, ehkä tulet mukaan hallitukseen tai talkoolaiseksi tai toimijaksi työryhmiin.

Mukavaa loppuvuotta 2023 ulkoilun ja liikunnan parissa!

Marjatta Partanen, Joensuun Ladun puheenjohtaja



Lainaa rinka, riippari tai retkikeitin -jäsenetu on osa vastuullisuuttamme

Yhdessä omistamiemme varusteiden lainaaminen on Joensuun Ladun jäsenille helppo tapa edistää vastuullista retkeilyä. Voit kokeilla välineitä ennen kuin teet hankintapäätöksiä tai jättää harvoin tarvittavat välineet kokonaan hankkimatta. Lainamalla säästät sekä luonnonvaroja että omaa kukkaroasi.



Käytähän lainaamiasi välineitä kuin omiasi. Varsinkin ruuveilla ja muttereilla on tapana ulkoilmakäytössä elää, joten lainaajan kannattaa pitää mukanaan monitoimityökalua tai vastaavaa, jos vaikka sukseen siteen ruuvit ovat päässeet kiertymään. Tästä yritetään muistuttaa taas ensi lumikaudella, kun siteitä avataan ja kiristetään satoja kertoja.

Mutta se vilkkaasta talvikaudesta, jolloin välineemme olivat satoja kertoja umpihan- gessa, vaaroilla, tuntureilla ja takakonteissa. Nyt on edessä kesä ja toisenlaisten varus- teiden lainat.

Hankimme viime kesäksi jäsenten toi- veesta kaksi reppulauttaa eli packraf- tia, jotka liikkuvatkin vilkkaasti. Valitetta- vasti toinen niistä myös palautui lainasta reikä pohjassaan ja vasta seuraava lainaaja ilmoitti saaneensa lainaksi vuotavan lautan. Ilmoitathan, jos väline syystä tai toisesta rikkoutuu käytössäsi. Korvausjutut käsitte-

lemme tapauskohtaisesti. Luet- han siis lainauksen ehdot huo- lella ennen lainausta ja ennen palautusta. Kun lainaat, kohtelee varustetta kuin omaasi.

Uusimme varastoa pikkuhil- jaa ja hankimme myös uutuuk- sia. Pian varasto täydentyy mm. kahdella kupoliteltalla ja kahden hengen reppulautalla.

Varusteet on tarkoitettu jäsenten käyttöön eli et voi lai- nata koko kaveriporukallesi. Merkkää yhteystietosi ja jäsen- numerosi lainausjärjestelmään, saatamme myös tarkastaa

jäsenkorttisi varastolla, joten lataa se puhe- limeesi.

Joensuun Latuun voi liittyä helposti, jos välineiden lainaaminen kiinnostaa myös kavereitasi!

Varaston kesässä päivystävät jälleen vapaaehtoiset latulaiset kaksi kertaa vii- kossa. Tervetuloa lainaamaan! Varuste- valikoiman löydät, kun pujahdat “verkko- kauppaamme” joensuunlatu.johku.com. Samasta paikasta pääset varaamaan myös Kuhamajaa.

Tanja Perkkiö

Hyvinvointia ja onnellisuutta luonnosta

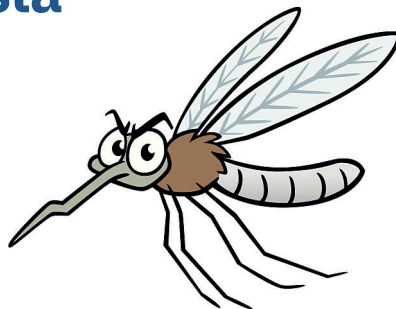
Luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutukset ovat tutkitusti moninaiset. Sen on todettu alentavan verenpainetta, laskevan stressihormonia ja sykeä ja lihasten jännittyneisyyttä. Luontokosketus vahvistaa immuunipuolustusta ja siten suojaa sairauksilta. Luonto nousee tärkeäksi tekijäksi myös onnellisuustutkimuksissa.

Muttei mitään hyvää, ettei jotain harmillistakin...

Suomessa on kahta punkkien levittämää tautia. Jos noin viikon kuluttua punkin puremasta iholle ilmaantuu rengasmainen punoitus, kyseessä voi olla borrelioosi. Tartunta tapahtuu vasta, kun punkki on ollut kiinnittyneenä iholle useamman tunnin, eli se tulee poistaa nopeasti. Toinen on puutiaisaivotulehdus, johon on rokote. Rokote ei suojaa borreliosisilta eikä estä punkin puremia. Tarttumista voi ehkäistä peittävällä pukeutumisella, karkottein ja tarkistamalla iho luonnossa liikkumisen jälkeen. Suojaa myös lemmikkisi punkkikarkotteella. Riski saada punkilta tauti on pieni, muttei merkityksetön.

Pistoja aiheuttavia lentäviä hyönteisiä on monenmoisia. Useimpien pistoista tulee paikallinen punoitus ja turvotus. Puremia voi ehkäistä peittävällä vaateuksella ja karkotteilla. Hyttyset voivat levittää pögostantautia erityisesti täällä Itä-Suomessa. Suurin osa tartunnoista on lieviä. Hyttyset, paarmat ja mäkärät voivat levittää myös jänisruttoa, onneksi harvoin.

Ampiaisten, paarmojen, hirvikärpäsen ja lintukirppujen puremien aiheuttamia reakti-



oita hoidetaan kortisonivoiteella ja antihistamiinilla. Kyypakkaus tai Ampikyy on hyvä pitää mukana näiden varalta. Kyn puremaan Kyypakkaus ei riitä hoidoksi! Pureman saanut tarvitsee aina lääkärin hoitoa. Metsämyyrät voivat aiheuttaa myyräkuumeen. Virus tarttuu hengitysteitse myyrän eritteistä. Jätökset siivotaan kostealla rätillä hengityssuojain kasvoilla.

Jäykkäkouristustartunnan voi saada esim. maaperästä haavan, eläimen pureman tai kuolleen eläimen koskettelun kautta. Pidä rokote voimassa!

Nautitaan kesän auringosta UV-säteilyltä suojautuen. Peittävät vaatteet, suojavoiteet SPF50+UVA, aurinkolasit sekä runsaasti nestettä, ja menoksi.

Älä ole liian huolissasi, suhtaudu ”öttiäisiin” maalaisjärjellä ja suojaudu, kun se on aiheellista!

Tarvittaessa ota kuitenkin yhteyttä terveydenhoidon ammattilaisiin.

Lähteet ja lisätiedot: THL, Aikakauskirja Duodecim, Duodecim Terveyskirjasto

Helena Hämynen

Nuoret suksille

Joensuun Latu sai viime vuonna menehtyneeltä, pitkäaikaiselta latuaktiivilta, Asser Tervolta testamenttilahjoituksen. Hän halusi kannustaa erityisesti nuoria liikkumaan ja hiihtämään ja määräsi testamenttaamansa summan käytettäväksi ”nuorten hiihto- ja leiritoiminnasta aiheutuviin kustannuksiin”.

Vuoden alussa perustettiin Nuoret suksille -työryhmä suunnittelemaan lahjoituksen käyttöä. Työryhmää vetää Sini Korhonen (p. 050 350 9140/ sinisusannakoo@gmail.com). Alustavissa suunnitelmissa on ottaa sukset käyttöön monin eri tavoin ja myös siellä, missä ei välttämättä normaalisti tulisi mieleen edes hiihtää. Tarkoituksena ei ole niinkään aktivoida nuoria perin-

teisille laduille, vaan luovasti ohjata hiihdon maailmaan vaikkapa suoraan kotimetsään. Voimme lähteä laskemaan mäkeä umpihankeen tai kokeilla umpihangessa suunnistusta hiihtäen. Toiminnassa voidaan hyödyntää Joensuun Ladun oman varaston liukulumikenkiä ja eräsuksia, joten osallistujilta ei edellytetä omia välineitä. Hyvien eväiden roolia emme myöskään unohda, sillä kuten tiedämme itsekin, kruunaa eväshetki talvisen ulkoilupäivän! Jos haluat tulla mukaan ideoimaan tai ohjaamaan ensi talven nuorten hiihtotoimintaa, niin ota yhteyttä!

Sini Korhonen



AJANTASAINEN TIETO

uusista retkistä, muuttuvista ajankohdista, peruutuksista ym. löytyy nettisivuiltamme:

joensuunlatu.sporttisaitti.com

Jäsenpolku - polku paperittomaan asiointiin

suomenlatu.crmieportal.com

Suomen Latu otti viime vuoden lopulla käyttöön Jäsenpolun, jonka kautta voit itse hallinnoida ja muokata jäsenyytesi liittyviä tietoja. Samalla siirryttiin paperisesta jäsenkortista **sähköiseen jäsenkorttiin**, joka kulkee näppärästi mukana lataamalla kortti Jäsenpolusta puhelimen aloitusnäytölle. Sähköinen jäsenkortti aktivoituu, kun jäsenmaksu on maksettu.

Jäsenpolussa voit tilata tai perua uutiskirjeitä ja vaikkapa lukea Latu&Polku -lehteä. Tämän Joensuun Ladun jäsenlehden paperisen version voit halutessasi perua valitsemalla ”Haluan jäsenyhdistyksen tiedotteet vain sähköisenä”. Jäsenlehti on luettavissa netissä näköislehtenä jo ennen printtilehden ilmestymistä. Jäsenpolussa voit myös kertoa, jos olet kiinnostunut ohjaamisesta tai muista vapaaehtoistehtävistä yhdistyksessä.

Jäsenpolun käyttö edellyttää sitä, että olet ilmoittanut Suomen Ladulle tai Joen-

suun Ladulle **sähköpostiosoitteesi**. Muista ilmoittaa myös, jos sähköpostiosoitteesi muuttuu. Sähköpostiosoite toimii Jäsenpolun käyttäjätunnuksena. Salasana luodaan ensimmäisellä kirjautumiskerralla valitsemalla ”Luo uusi salasana” ja seuraamalla sen jälkeen näkyviä ohjeita. Sähköpostiosoite tarvitaan myös jäsenmaksulaskujen ja uutiskirjeiden vastaanottamista varten.

Perhejäseneksi ilmoittautuessa on sähköpostiosoite kysytty vain jäsenyyden maksajalta. Muut perheen jäsenet pääsevät kirjautumaan Jäsenpolkuun, kun ilmoittavat sähköpostiosoitteensa Suomen Ladun jäsenpalveluun: jasenpalvelu@suomenlatu.fi. Samasta osoitteesta tai soittamalla numeroon 09 8567 7450 voit pyytää paperisen jäsenkortin, jos käytössäsi ei ole tietokonetta tai mobiililaitetta.

Merja Mustonen

Oma muki mukaan!

Suomen Ladun yhteiskuntasitoumuksen mukaisesti haluamme vähentää kertakäyttöastoiden käyttöä retkillämme ja tapahtumissamme. Maailma pelastuu, muki kerrallaan!

Kesäkuun tapahtumia

Kilometrikisa

Pyöräilyn kilometrikisa on meneillään. Tule mukaan polkemaan kilometrejä Joensuun Ladulle ja kohentamaan kuntoasi! Ilmoittaudu mukaan kisaan: www.kilometrikisa.fi. Pyöräilyjoukkueen nimi on **Joensuun Latu ry** ja osallistumiskoodi **JnsLatuK23**. Kilometrikisa päättyy 30.9.

Lisätiedot: [Sinikka Saavalainen](mailto:Sinikka.Saavalainen@gmail.com), sinsaavalainen@gmail.com, p. 050 343 7735

Polkujuoksun yhteisenkit

MAANANTAISIN klo 18

Polkujuoksun yhteisenkkejä jatketaan maanantaisin klo 18. Kesto 1 - 1,5 h. Polkujuoksussa vauhti, raskaus ja maisemat vaihtelevat. Polkujuoksu on monipuolinen luontoliikuntalaji, siinä tarvitaan niin kestävyyttä, ketteryyttä, koordinaatiota kuin tasapainoa. Vaihteleva maasto vahvistaa kehon eri lihaksia monipuolisesti. Pylimme kahteen tasoryhmään/kerta.

Tervetuloa mukaan niin uudet kuin kokeneemmatkin polkuiijat!

Lähtöpaikat ilmoitetaan Joensuun Ladun nettisivuilla, uutiskirjeissä sekä Joensuun Ladun ja Itä- Suomen polkuiijoiden facebook-sivuilla.

Lisätiedot: [Sointu Hyttinen](mailto:sointu.hyttinen@gmail.com), sointu.hyttinen@gmail.com p. 050 368 1961



Iltapyöräilyt

TIISTAISIN klo 17 JOENSUUN

MATKUSTAJASATAMA (TUULAAKI)

Joensuun ympäristössä ajellaan tiistai-iltaisin 35 - 50 km lenkkejä 18 - 20 km:n tuntivauhtia. Taukoja pidetään tarpeen mukaan ja lenkillä viihdytään kohteesta riippuen 3 - 4 tuntia. Lähtö matkustajasatamasta klo 17, ei ennakkoi ilmoittautumista. Kypärä päähän, kahvirahaa, pientä retkievästä ja juomista mukaan, viimeistään elokuussa pyörissä ohjeiden mukaiset heijastimet ja valot. Säävaraus, mahdollisesta peruutuksesta ilmoitetaan Joensuun Ladun nettisivuilla ja facebookissa.

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



6.6. Särkivaara, lisätiedot vetäjältä: Merja Mustonen, 040 832 7795

13.6. Paihola, tauko kesäkahvila Kakkulaiturilla, vain korttimaksu; lisätiedot vetäjältä: Arja Manninen, 040 730 7524

Kirkkovenesoudut

KESKIVIikkoISIN JA SUNNUNTAISIN klo 18 HASANNIEMI

Future Clubin soutuharjoitukset keskiviikkoisin ja sunnuntaisin 16.8. saakka. Soutuharjoitukset päättyvät ke 16.8. Utrasaaren retkeen, jossa keitetään kahvit ja paistetaan makkarat. Lähdöt soutamaan Hasanniemestä veneajoilta (Länsiviitta 2) klo 18, soudetaan kirkkoveillä Pielisjoella ja Pyhäselällä. Joensuun Ladun jäsenet ovat tervetulleita mukaan.

Lisätiedot: [Asko Timoskainen](#), asko.timoskainen@saunalahti.fi, p. 0400 376 303

Itä-Suomen latualueen retki Tiilikajärven kansallispuistoon

10. - 11.6. TIILIKAJÄRVI

Ilmoittautuminen on päättynyt. Tapahtuman tiedot nettisivuillamme.

Suomi meloo

10. - 16.6. MIKKELI - KOUVOLA

Ilmoittautuminen on päättynyt.

Suunnistusvaellus itärajalla

16. - 18.6.

Ilmoittautuminen on päättynyt. Tapahtuman tiedot nettisivuillamme. **Kysy vapaita paikkoja:** [Tuula Turunen](#), thturunen@gmail.com, p. 050 372 6242

Höytiäisen ympäriajo

17.6. klo 9 KONTIOLAHTI - POLVIJÄRVI - JUUKA

Lähdetään mukaan Kontiolahden kunnan järjestämälle, ohjelmalliselle pyöräretkelle Höytiäisen ympäri! Pyöräilypäivä on osa Kontiolahden kunnan 150-vuotisjuhlavuoden tapahtumia.



Lähtö klo 9 Kontiolahden ampumahiihtostadionilta (Napak ympintie 24). Reitin kokonaispituus 130 km, pyöräletkan vauhti on noin 15 km/h, mutta voit ajaa reitin myös omaa tahtia. Voit ajaa myös osan matkasta, jos huolehdit itse tarvittavista kuljetuksista. Kontiolahti Outdoorin kokeneet pyöräilijät ajavat letkan keulassa ja perässä.

Taukopaikoilla on ilmoitettuna aikoina musiikkiohjelmaa ja siellä voi ostaa pientä evästä ja juotavaa; oma juoma kannattaa kuitenkin aina olla mukana. Osallistumismaksua ei ole. Reitin, taukopaikkojen ja niiden ohjelman tar-



kempi kuvaus sekä ilmoittautumislomake Kontiolahden kunnan ja Joensuun Ladun nettisivuilla.

Lisätiedot:

Joensuun Latu: Merja Mustonen, p. 040 832 7795, mustonenmerjam@gmail.com
Kontiolahden kunta: Tiia-Mari Mäkinen, juhluvuosikoordinaattori, p. 050 590 7730, tiia-mari.makinen@kontiolahti.fi

Pohjois-Lapin retkeilyopas

20.6. klo 17 - 18.30 JOENSUUN PÄÄKIRJASTO, MUIKKU-SALI (Koskikatu 25)



Retkeilyaiheinen teemailta, jossa Tommi Sirviö esittelee uutta teostaan. Luennolla ja teoksessa liikutaan Muotkatunturin, Paistunturin, Kaldoaivin ja Vätsärin erämaissa, Kevon luonnonpuistossa sekä Inarin retkeilyalueella. Illan aikana käydään läpi seudun parhaita retkipolkuja, luonnon aarteita ja historian kiinnostavia vaiheita. Tilaisuuden aikana on mahdollisuus esittää kysymyksiä ja ostaa Sirviön retkeilyoppaita (maksu käteisellä).



Tommi Sirviö on Kainuussa syntynyt helsinkiläistynyt maantieteilijä ja patikkapolkujen kulkija. Hän on kirjoittanut aiemmin Nuuksion, Repoveden sekä Hossan ja Kylmäluoman retkeilyoppaat. Lisäksi hän kirjoittaa säännöllisesti Retki-lehteen.

Vapaa pääsy. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Joensuun seutukirjaston kanssa.

Iltamelontaretki

29.6. klo 16 - 21 ISO JA KESKIMMÄINEN POLVIJÄRVI

Leppoisa iltamelonta suojaisille lähijärville, Isolle ja Keskimmäiselle Polvijärvelle. Melotaan rantoja seurailleen ja jos kierrämme jokaisen pohjukan, niin melontamatkaa kertyy maksimissaan 11 km. Retki sopii erittäin hyvin melontakurssin käyneille aloittelijamelojille. Ilmoittaudu rohkeasti mukaan harjaannuttamaan melontataitojasi!

Vaativuustaso: helppo

Lähtö Hasanniemestä Joensuun Kauhojen vajalta (Länsiviitta 2) torstaina klo 16.00, ajomatka Polvijärvien väliselle kanavalle on n. 15 km (Ajo-ohje: Lentokentän pohjoispuolella kulkevalta Mertalammentieltä käännytään Mertalantielle, jota ajetaan 800 m ja käännytään vasemmalle kärrytielle ja 300 metrin päässä ollaan lähtöpaikalla).

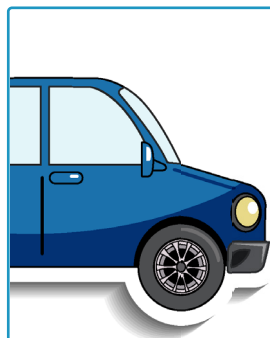


Osallistujat varaavat itse kajakin Joensuun Kauhojilta tai Joensuun Ladulta. Paluu illalla noin klo 21. Retken jälkeen jokainen vastaa itse vajalla kaluston huollosta. Jokainen vastaa itse myös retkieväistään, sillä reitillä ei ole palveluita. Taukoja pidetään sopivasti. Minimiosallistujamäärä on 3 retkeläistä, maksimi 10, retki järjestetään säästä riippumatta.

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, onko sinulla auto ja kajakin kuljetusmahdollisuus. Matkakustannukset jaetaan autokunnittain.

Ilmoittautumiset 26.6. mennessä: [Katri Tiainen](mailto:tiaikatri@gmail.com), tiaikatri@gmail.com tai [Rauno Asikainen](mailto:rane.asikainen@gmail.com), rane.asikainen@gmail.com

Retki-infon yksityiskohtineen lähetämme ilmoittautuneille 27.6. sähköpostilla, jossa vastaamme yhdellä kertaa myös mahdollisesti aikaisemmin tullessiin kysymyksiin.



Suositaan kimppakyytejä!

Kuljettajalle maksetaan kyйдistä 0,30 €/km niin, ettei kuljettaja ole mukana jakamassa kustannusta.

Heinäkuun tapahtumia

Rauanjoen rämpimiset

7.7. POLVIJÄRVI

Seikkailumelontaa ja veneen kantamista Rauanjoella. Jatketaan viime vuoden Koitajoen hengessä haasteellista estemelontaa Rauanjoella. Lähtö aamulla Hasanniemestä Kauhojen vajalta (Länsiviitta 2) Polvijärven Kansalanmyllyn parkkipaikalle. Päivän aikataulu tarkentuu myöhemmin. Joella on joitakin helppoja koskia ja siksi kypärä olisi hyvä olla mukana. Koskimelontakokemus ei ole pakollinen. Muutamien koskien jälkeen joki muuttuu mutkittelevaksi ja hitaasti virtaavaksi. Haastetta tuovat kaatuneet puut ja eksymismahdollisuus joen sivuhaaroihin.

Melontamatka on kartalla noin 12 km, mutta voimme luvata, että rämpimistä riittää.

Vaativuus: fyysisesti rankka, melonnallisesti keskivaativa

Kokemustaso: koskimelontakurssi ei ole pakollinen mutta suositeltava

Lisätiedot retken vetäjältä: Frank Berninger, toiminta@joensuunkauhojat.net, p. 040 853 2944

Ilmoittautuminen 29.6. mennessä nettilomakkeella Joensuun Ladun tai Joensuun Kauhojen sivuilla

Karelia-soutu

24. - 28.7.

Karelia-soudussa pienveneet soutavat maanantaista perjantaihin 24. - 28.7., lähtö Ilomantsin Möhköstä ja kirkkoveeneet tiistaista perjantaihin 25. - 28.7., lähtö Lieksasta. Pienvenepuolella uutuutena tulevan kesän soudussa on kahden päivän mittainen Pikku-Karelia, joka starttaa Pamilolta torsaita 27.7. ja päättyy perjantaina 28.7. Joensuun Jokiasemalle. Mahdollisuus vuokrata Future Clubilta kirkkoveineitä tai ostaa yksittäispaikkoja päivittäin.

Lisätiedot: Asko Timoskainen, p. 0400 576303, Kimmo Kurvinen p. 0400 920412 tai info@future-club.fi



Elokuun tapahtumia

Rakastu retkeilyyn -kurssi

Elokuussa 2023 järjestetään Rakastu retkeilyyn -kurssi, johon sisältyy osallistujien varusteilta erikseen sovittavana ajankohdaksi. Teemme yöretken 26. - 27.8.2023. Kurssin vetäjinä Minna Päivinen ja Pilvi Tapio. Tarkempaa tiedotetta lähempänä tapahtumaa Joensuun Ladun nettisivuilla.



SEIKKAILEVAT PERHEET

Haluaisitteko löytää perheellenne uusia tapoja liikkua? Entä kiinnostavatko oman asuinalueenne ulkoilumahdollisuudet ja samalla muihin perheisiin tutustuminen? Liittykää mukaan Seikkailevat perheet -heimoon, jossa perheet liikkuvat yhdessä muiden perheiden kanssa. Toiminta on lähellä perheitä ja se sopii kaikille. Toiminta on osa Suomen Ladun jäsenyhdistyksen toimintaa ja siihen osallistuminen on maksutonta.

Joensuussa on seikkailtu Seikkailevien perheiden toimesta piakkoin yhden kauden verran. Viime syksynä toiminta starttasi Noljaassa ja alkuvuodesta saimme oman heimon myös Niinivaaralle.

Toiminnassa on hyödynnetty vuodenaikoja. Syksy starttasi jännittävillä hämähäköillä, kenttäpeleillä, seikkailuradoilla ja luonnon tutkimisella, suunnistusta ja geokätköilyä unohtamatta. Talvella päästiin talvilajien pariin, joissa perinteinen hiihtokin sai uusia elementtejä; Niinivaaralla mm. kisailtiin ilman sauvoja ja takaperin hiihtäen ja Noljaassa hiihtosuunnistettiin piilotettua dinosaurusta etsien ja kokeiltiin leikkimielistä lasten ampumahiihtoa lasten leikkipyssyllä ja liukulumikengillä. Lapset pääsivät myös mm. kartuttamaan orastavia ensiaputaitojaan lumikenkäevakuoinnissa, jossa etsittiin metsään pulaan jäänyttä kupla-volkaria. Kosketuspintaa saatiin myös luonnon jäälle ja lähiretkikohteille ja yhden kerran tutusteltiin myös Noljaan asukasyhdistyksen perhesalivuoroon voimistelurenkaineen ja tempuratoineen. Kausi on ollut ikimuistoinen!

Seikkailuterveisin: Seikkailupäälliköt Hilla ja Sari, sekä apupäällikkö Juha & Seikkailukummi Kirsi

ETSINTÄKUULUTUS-

SEIKKAILUPÄÄLLIKÖ

SEIKKAILUPÄÄLLIKÖ

Oletko innokas, innostava ja vastuullinen aikuinen, joka haluaa viettää oman tai muun läheisen lapsen kanssa aikaa luonnossa, oppia uusia ulkoilumuotoja ja tarjota saman mahdollisuuden myös muille? Jos vastasit kyllä, olet juuri oikea henkilö seikkailupäälliköksi. Seikkailupäällikkönä otat vetovastuun heimon kokoon-tumisista, ideoit heimolle sopivaa toimintaa tai suunnittelet sitä yhdessä heimon kanssa sekä huolehdit, että toiminta on turvallis-ta. Seikkailupäällikkönä toimiminen on vapaaehtoistoimintaa, jota Suomen Ladun paikallisyhdistys tukee.

Jos olet kiinnostunut toimimaan seikkailupäällikkönä, ota yhteyttä oman paikkakuntasi Suomen Ladun jäsenyhdistykseen.



Yhteyshenkilönä ja seikkailukummina Joensuun Ladussa: [Kirsi Soikkeli](mailto:kirsi.soikkeli64@gmail.com), kirsi.soikkeli64@gmail.com, p. 044 548 5832

Iltapyöräilyt

TIISTAISIN klo 17 JOENSUUN

MATKUSTAJASATAMA (TUULAANKI)

1.8. (n. 47 km) Vaivo

8.8. (n. 42 km) Kontiolahden satama

15.8. (n. 30 km) Kantakaupungin kierto

22.8. (n. 34 km) Pärnävaara



Lapsiperheiden Nuku yö ulkona

12. - 13.8. LYKYNLAMPI

Nyt on lapsilla mahdollisuus kokea, miltä ulkona nukkuminen tuntuu. Nuku yö ulkona -tapahtuma alkaa Lykynlammella lauantaina iltapäivällä ja illan aikana on ohjelmassa leikkejä, pelejä ja evästelyä. Yöksi majoitutaan telttaan, jonka saa tarvittaessa lainaan. Aamulla ennen kotiin lähtöä nautitaan yhteinen aamupala. Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Joensuun Perheentalon kanssa.



Ennakoilmoittautuminen kesäkuussa. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla. Mukaan mahtuu 30 henkilöä. Säävaraus, mahdollisesta peruutuksesta ilmoitetaan osallistu-jille vuorokautta ennen tapahtumaa.

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

[Mia Ylhäinen](mailto:mia.ylhainen@pelastakaalapset.fi), mia.ylhainen@pelastakaalapset.fi, p. 050 413 0563



Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen
Save the Children



Kanavarannan sauvakävely

16.8. klo 17 JOKIASEMA

Lähde mukaan sauvakävelylle hämärtyvään elokuun iltaan pitkin tunnelmallista kanavarantaa. Lähtö- ja paluupaikkana Jokiasema (Hasanniementie 3), omat kävelysauvat mukaan.

Lisätiedot: Pilvi Tapio, pilvi.tapio@hotmail.com, p. 044 982 9654



Joen yön melonta

18.8. klo 18 - 22 PIELISJOKI

Nautinnollinen melonta Joensuun kulttuuriyössä. Jouluvallot tai valotikut mukaan koristamaan kajakkia. Lähtöaika varmistuu lähempänä. Ei ennakoilmoittautumista.

Lisätiedot: Anu Oinonen, oinonanu@gmail.com

Kontioniemi tutuksi

19.8. klo 10 KONTIOLAHTI

Sauvakävelylenkki Kontioniemen alueella. Lähtö Kontiolahden satamasta klo 10.00. Reitin varrelle sijoittuu paikallishistoriallisesti merkittäviä kohteita. Tarkemmat tiedot reitistä elokuun uutiskirjeessä ja netin tapahtumakalenterissa lähempänä tapahtumaa.

Lisätiedot: Arja Manninen p. 040 7307524, arja.anita@hotmail.com



Muumien retkeilykoulu

**22.8., 29.8., 5.9. ja 12.9. klo 17.30 - 19.30
KUHASALO**

Muumien retkeilykoulu kokoontuu Kuhasalossa neljänä tiistai-iltana. Retkeilykoulu on kahdeksan kerran kokonaisuus, joka sisältää neljä kokoontumista keväällä ja neljä syksyllä. Retkeilykoulu on tarkoitettu 6 - 9-vuotiaille lapsille ja siihen kuuluu olennaisena osana retkeilytaitojen lisäksi ryhmätoiminta, ympäröivän luonnon tutkiminen ja ympäristökasvatus. Toiminta on lapsilähtöistä ja leikinomaista. Mukaan mahtuu 12 lasta.

Ilmoittautuminen 1.8. alkaen Joensuun Ladun nettisivuilla.

Syksyn retkeilykoulun hinta: Joensuun Ladun jäsenten lapsille ilmainen, ei-jäsenten lapsille 30 €.

Ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat tiedot ennen retkeilykoulun alkua.

Lisätiedot: Kirsi Soikkeli, kirsi.soikkeli64@gmail.com, p. 044 548 5832



Tiedossa olevat tapahtumat kesä-joulukuu 2023

SIVU

Kesäkuu

		Pyöräilyn kilometrikisa (alkanut 1.5.)	8
	ma	Polkujuoksun yhteislenkit maanantaisin	8
6.6.	ti	Iltapyöräily: Särkivaara	8
	ke, su	Kirkkovenesoutuharjoitukset	9
10.-11.6.	la-su	ISLA:n retki Tiilikkajärven kansallispuistoon	9
10.-16.6.	la-pe	Suomi meloo: Mikkeli - Kouvola	9
13.6.	ti	Iltapyöräily: Paihola	8
16.-18.6.	pe-su	Suunnistusvaellus itärajalla	9
17.6.	la	Höytiäisen ympäriajo	9
20.6.	ti	Pohjois-Lapin retkeilyopas	10
29.6.	to	Iltamelontaretki	10

Heinäkuu

7.7.	pe	Rauanjoen rämpimiset	12
24.-28.7.	ma-pe	Karelia-soutu	12

Elokuu

		Rakastu retkeilyyn -kurssi	13
		Seikkailevat perheet	13
1.8.	ti	Iltapyöräily: Vaivio	14
8.8.	ti	Iltapyöräily: Kontiolahden satama	14
12.-3.8.	la-su	Lapsiperheiden Nuku yö ulkona	14
15.8.	ti	Iltapyöräily: Kantakaupungin kierto	14
16.8.	ke	Kanavarannan sauvakävely	15
18.8.	pe	Joen yön melonta	15
19.8.	la	Kontioniemi tutuksi	15
22.8.	ti	Iltapyöräily: Pärnävaara	14
22.8., 29.8., 5.9., 12.9.	ti	Muumien retkeilykoulu	15

			SIVU
Syyskuu			
2.9.	la	Pyhäpäivän pyöräretki vaaroja kierellen	18
9.-16.9.	la-la	Ruskavaellus Tuntsaan	19
9.-16.9.	la-la	Sallan kansallispuiston päiväretket	20
16.9.	la	Ruskavaellus Ilomantsiin	20
23.9.	la	Polkuretki Kolille	21
vk 39 +	ti	Kuntosaliharjoitteluryhmä	22
24.10.-28.11.	la	Kuohunkierto ja Erämaakirkko	22
30.9.			
30.9.-1.10.	la-su	Melontakauden päätösretki	22
30.9.	la	Kilometrikisa päättyy	8

Lokakuu			
7.-8.10.	la-su	Karpalo- ja suppilovahveroretki Patvinsuon kansallispuistoon	23
9.10.	ma	Valokuvailta: Kolme tapaa retkeillä	24
14.10.	la	Koppalon aarniometsän polku	24
21.10.	la	Kontioniemi tutuksi	25
27.10.	pe	Koko perheen hämărăhommat	25
28.10.	la	Päiväretki Suppuraan	26

Marraskuu			
8.11.	ke	Joensuun Ladun syyskokous	32
18.11.	la	Rospuutto-päiväretki Kaltimon kierrokselle	27
20.11.	ma	Valokuvailta: Kaukomatkoja	27
25.11.-2.12.	la-la	Kaamosviikko Kiilopäällä	27

Joulukuu			
vk 49		Vesiliikuntaryhmät	30
30.12.	la	Lykynlammen kahvio avautuu	30

Kurkistus ensi vuoteen			
6.-7.1.	la-su	Retkeilyvarusteiden kirppari	31
16. - 23.3.		Kevään hiihtoviikko Sallassa	31

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



Syyskuun tapahtumia

Pyöräretki vaaroja kierrellen

2.9. klo 9 KONTIOLAHTI

Ihastellaan lähiseudun vaaramaisemia pyöräillen. Lähtö matkustajasatamasta klo 9. Kierros tehdään vaihtelevassa maastossa. Reittinä on matkustajasatama - Kulho - Selkie - Mönni - Jakokoski - Pyytivaara - Kontiolahden asemankylä - matkustajasatama eli luvassa on mukavia ylä- ja alamäkiosuuksia.



Matkaa kertyy n. 70 km. Retki kestää n. 6 - 7 h keskinopeuden asettuessa n. 15 km/h:n tuntumaan, taukoja pidellään riittävästi (reitillä varrelta löytyy myös laavu/tulipaikka). Iloinen retkimiehi mukaan, kypärä päähän, riittävästi juomaa ja evästä mukaan, vaatetus sään mukaan. Kierroksen loppuosuudella (Asemankylä - Joensuu) mahdollisuus ostaa evästyden-nyksiä.

Säävaraus - huonolla säällä ei lähdetä matkaan.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen ti 29.8. mennessä: Kari Reinikainen, renzo.reinikainen@hotmail.com, p. 050 5247 514



Ruskavaellus Tuntsaan

9. - 16.9.

Perinteinen ruskavaellus suuntautuu tänä vuonna UKK-reitille Tulppiosta Sallan Naruskaan. Lähdemme lauantaiaamuna bussilla yhdessä päiväretkeläisten kanssa Sallaan, josta jatkamme edelleen vaelluksen lähtöpisteeseen Tulppioon. Yöpymiset on teltoissa tai matkan varrelle sat-
tuvissa autiotuvissa. Vaellamme kuuden päivän aikana UKK-reittiä n. 80 - 90 km.

Perjantaina 15.9. bussi hakee meidät Naruskasta Sallaan, jossa yövyimme hotellissa tai mökki-
majoituksessa.

Vaellusreitti kulkee Itä-Lapin jylhissä ja osin karuissa maisemissa. Reitti on paikoin vaativa ja
vaatii hyvän peruskunnon lisäksi jonkin verran vaelluskokemusta.

Järjestämme lähtijöille elokuussa infotilaisuuden, jossa käymme läpi tarvittavat varusteet sekä
muut vaellukseen liittyvät yksityiskohdat. Retken hinta n. 200 € riippuen lähtijöiden määrästä
sekä majoituksen hinnasta paluumatkalla.

Mukaan otetaan myös pelkästään bussikyydin tarvisjoita, hintaan 110 €.

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

**Sitova netti-ilmoittautuminen ja 50 euron ennakkomaksu 30.7.2023 mennessä (loppu-
maksu 25.8. mennessä)**

Sallan kansallispuiston päiväretket

9. - 16.9. SALLA

Joensuun Latu järjestää ruskaviikon Suomen uusimpaan ja monimuotoiseen Sallan Kansallispuistoon. Majoitumme Sallainen Panvillagessa 6 hengen huoneistoissa, joissa 2 hengen huoneet. Mahdollisuus myös varata oma huone lisähintaan. Huoneistoissa on täydellinen keittiö ja kylmätilat.

Etukäteen on mahdollisuus tilata Sallan Kansallispuiston opastuskeskuksesta aamiainen 18 €/hlö/vrk ja päivällinen 34,50 €/hlö/vrk (noutopöytä). Ilmoittautumiset ruokailuun elokuussa pidettävässä infotilaisuudessa.

Päiväretkien pituudet vaihtelevat 11 - 25 km, vaativuustaso helposta vaikeaan, riippuen retken pituudesta. Oppaina toimivat erä- ja luonto-oppaat Pilvi Tapio ja Tuula Turunen. Retkeillä voi myös omatoimisesti 3,5 - 5 km hyvin merkittyjä luontopolkuja.

Hintaan sisältyy linja-autokuljetus kahtena päivänä viikon aikana. Ruskaretken hinta on n. 300 - 400 €, sisältää opastetun kierroksen Sallan sota- ja jälleenrakennusajan museoon. Infotilaisuus lähtijöille elokuun puolivälissä, mistä ilmoitamme tarkemmin.

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

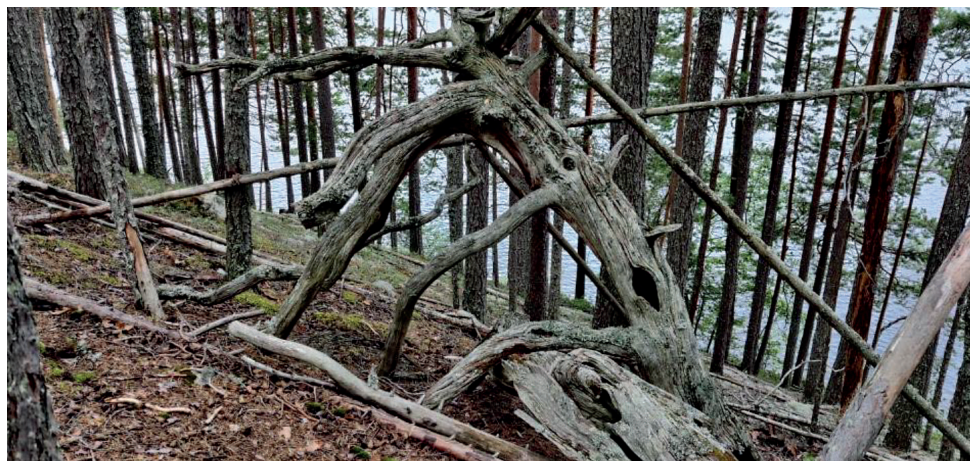
Sitova netti-ilmoittautuminen ja 100 euron ennakkomaksu 30.7.2023 mennessä (loppumaksu 25.8. mennessä)

Ruskavaellus

16.9. ILOMANTSI

Future Clubin perinteinen Ruskavaellus Ilomantsin maisemiin Petkeljärvelle, tarkemmat tiedot myöhemmin Future Clubin sivuilla.

Lisätiedot: Asko Timoskainen, p. 0400 576303





Polkuretki

23.9. KOLI

Matkaamme päiväseltään ruskaretkelle Kolin kansallismaisemiin. Bussi lähtee klo 8.30 Kirkkokadun matkailupysäkiltä, Joensuun Taidemuseon edestä, paluu viimeistään klo 15.30.



Tarjolla on kaksi vaihtoehtoista patikkareittiä:

- 1 Huippujen kierros, 1,4 km ympyräreitti. Ukko-Kolin laelle huipentuva klassikkoreitti paljastaa monet kasvonsa kiertäen Akka- ja Paha-Kolin huippujen kautta. Reitti on keski-vaativa korkeuserojen, jyrkkien portaiden ja liukkaiden avokallioiden vuoksi. Reitti on kuljettavissa portaattomasti Ukko-Kolin esteettömälle näköalatasanteelle saakka.
- 2 Kolinuuron kierros, 3,1 km ympyräreitti. Vaativalla reitillä on suuria korkeuseroja, jyrkkiä portaita ja osittain polut ovat myös hyvin kivikkoisia ja juurakkoisia, mahdollisesti myös liukkaita. Reitti vaatii kulkijalta hyvää peruskuntoa. Kierroksella kuljetaan läpi tykkylumen muovaaman vaarametsän ja Pieni-Kolin kaikukallion kautta kohti Kolin korkeimpien huippujen sykhdyttäviä maisemia.

Yläpihalla Kolin luontokeskus Ukon välittömässä läheisyydessä on Pääministerin tulentekopaikka, jossa keitellään nokipannukahvit ja nautitaan eväät.

Ilmoittaudu 18.9. mennessä Turusen Riikalle: riikkaturunen17@gmail.com tai p. 044 235 1981. Kerro nimesi ja puhelinnumerosi ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoitathan myös, jos et pääsekään mukaan!

Hinta: 25 €, sisältää bussikyydin, opastuksen patikkapolulla sekä nokipannukahvit. Varaa sopiva raha käteisenä. Matka toteutuu, jos on tarpeeksi ilmoittautuneita.

Kuntosaliharjoitteluryhmä

24.10. - 28.11. (haastattelut vk 39) TIK-KARINNE

Tervetuloa liikuntaryhmään syksyllä 2023! Kuntosaliharjoitteluryhmä alkaa haastatteluin ennen syyslomaviikkoa ja jatkuu lähitapaamisilla tiistaina 24.10.2023 klo 9.00 Tikkarinteen kampuksella. Ryhmä kokoontuu neljä kertaa. Ryhmään otetaan viisi osallistujaa. Ohjaajina toimivat toisen lukukauden fysioterapeuttiopiskelijat. Ei osallistumismaksua.

Viikolla 39 haastattelu, opiskelijat ottavat yhteyttä noin viikolla 37

Tiistai 24.10.2023 klo 9.00-10.00

Tiistai 7.11.2023 klo 9.00-10.00

Tiistai 14.11.2023 klo 9.00-10.00

Tiistai 28.11.2023 klo 9.00-10.00



Ilmoittautuminen 31.8. mennessä: tarmo@karelia.fi. Kerro nimesi ja yhteystietosi. Karelia ammattikorkeakoulun fysioterapiakoulutusvastuu

Lisätietoja: [Anu Pukki anu.pukki@karelia.fi](mailto:anu.pukki@karelia.fi)

Kuohunkierto ja Erämaakirkko

30.9. klo 8 JUUKA

Kuohunkierto on noin 5 km pituinen patikkapolku ojittamattomassa suoymäristössä Juuan Kuohusuolla. Suon laidalla on erämaakirkko. Erämaakirkolle asti on helppokulkuinen polku pitkospuineen, mutta Kuohunkieron suolla ei ole pitkospuuta eikä reittiä ole merkitty maastoon, ja siksi reitti on vaativa. Suon reuna yltää Kuohunlaita-nimiseen Luonnonperintösäätiön luonnonsuojelualueeseen, jossa voidaan piipahtaa.

Lähtö kimpakyydeillä klo 8 Joensuun Urheilutalolta, kirjaston puoleisesta parkkipaikalta (Koskikatu 12). Kuljettajalle maksetaan kimpakyytimaksu Joensuun Ladun ohjeiden mukaisesti (0,30 €/km maksetaan auton kuljettajalle niin, ettei kuljettaja ole mukana jakamassa kustannuksia).

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 27.9. mennessä: [Liisa Oura, liisa.oura@gmail.com](mailto:liisa.oura@gmail.com), p. 040 829 4239

Melontakauden päätösretki

30.9. - 1.10.

Kohde ilmoitetaan myöhemmin.

Lokakuun tapahtumia

Karpalo- ja suppilovahveroretki Patvinsuon kansallispuistoon

7. - 8.10. klo 7 - 17 PATVINSUO

Lähtö kimppekyydein Joensuun Urheilutalolta Siltakadun puoleiselta parkkipaikalta (Siltakatu 12), lauantaina klo 7.00. Paluu samaan paikkaan sunnuntaina noin klo 16 - 17. Tuula, retken vetäjä, on teitä vastassa opastuskeskuksen parkkipaikalla.



Majoittuminen Metsänvartijan talossa. Makuupussit / lakanat, lämmintä vaatetta, sisätossut tai villasukat ja muut henkilökohtaiset tarvikkeet. Retki omin eväin, karpalosuolle mukaan lämmintä juomista, evästä, asianmukainen vaatetus, kumisaappaat ja sanko. Iltapäivällä perinteiset makkaratulet Suomujoen laavulla, illalla rantasauna. Sunnuntaiaamuna kiipeämme Surkanvaaralle keräämään Suppilovahveroita. Eväshetki ennen kotiinlähtöä Lakkapolun levikkeellä.

Hinta: Majoitus ja rantasauna 30 € / henkilö + kimppekyytimaksu Joensuun Ladun ohjeiden mukaisesti (0,30 €/km maksetaan auton kuljettajalle niin, ettei kuljettaja ole mukana jakamassa kustannuksia).

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 2.10. mennessä: Tuula Turunen, thturunen@mail.com, p. 050 372 6242

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, pystytkö tarjoamaan kimppekyydin.

Valokuvailta: Kolme tapaa retkeillä

9.10. klo 17 - 19 JOENSUUN PÄÄKIRJASTO, MUIKKU-SALI (Koskikatu 25)

Vaellus Tuuntsassa, Koillis-Lapissa syksyllä 2023. Mukana olleet latulaiset kertovat ja näyttävät kuvia.

Suomen päälaen kierros pyöräillen. Eija Sollo, Jorma Pitkänen

Kymen vesistö päästä päähän meloen. Liisa ja Eero Oura



Koppalon aarniometsän polku

14.10. JUUKA

Tutustutaan Koppalon luontopolkuun eli Muurahaisenpolkuun Petrovaarassa. Noin 3,3 km mittaisen reitin varrella pääsee tutustumaan kulotusalueisiin, louhikkoon, lampiin, soihin, vanhaan metsään sekä Pitkävaaralta avautuvaan näköalaan. Alue on iäkkyytensä ansiosta myös todella lajirikas, joten siellä pystyy ihastelemaan harvinaisempia lajeja. Polku on keskivaativa.

Kimppakyydit. Retken sisältö ja aikataulu tarkentuvat lähempänä. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla ja uutiskirjeissä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 10.10. mennessä: Liisa Oura, liisa.oura@gmail.com, p. 040 829 4239

Kontioniemi tutuksi

21.10. klo 10 KONTIOLAHTI

Sauvakävelylenkki Kontioniemen alueella. Lähtö klo 10.00 Kontioniementie 62 a P-paikka (Kontiolinna, entinen Kontioniemen sairaala). Reitin varrelle sijoituu paikallishistoriallisesti merkittäviä kohteita. Tarkemmat tiedot reitistä lokakuun uutiskirjeessä ja netin tapahtumakalenterissa lähempänä tapahtumaa.

Lisätiedot: Arja Manninen, p. 040 7307524, arja.anita@hotmail.com



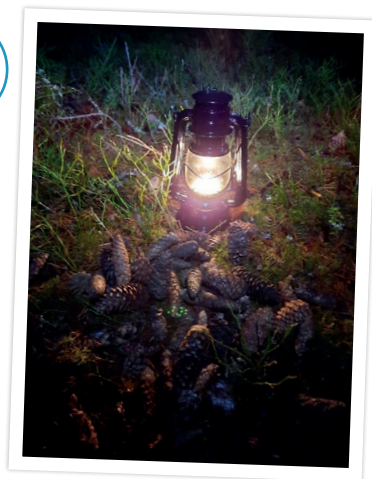
Koko perheen hämärähommat

27.10. klo 18 tai 18.30 LYKYNLAMPI

Hämärän laskeutuessa metsä muuttuu jännittäväksi, jopa salaperäiseksi. Tule mukaan Lykynlammelle hämärähommiin koko perheen kanssa! Metsässä kuljetaan heijastimin merkittyä polkua ja polun varrella tehdään erilaisia tehtäviä. Polun jälkeen voi nauttia omia eväitä nuotiotulen ääressä uudella laavulla tai majan pihapiirissä.

Polulle voi lähteä joko klo 18.00 tai 18.30.

Molemmille lähdöille mahtuu 50 henkilöä. Ilmoittautuminen avautuu lokakuun puolivälissä. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla. Säävarausta, mahdollisesta peruutuksesta ilmoitetaan osallistujille vuorokautta ennen tapahtumaa.



Lisätiedot: Kirsi Soikkeli, kirsi.soikkeli64@gmail.com, p. 044 548 5832

Ilmoittautuessasi sitoudut!

Jos sinulle tulee este, muista perua ilmoittautumisesi ja tee se mahdollisimman hyvissä ajoin, niin vapautat paikan toiselle. Yllättävä pois jäänti voi vaikuttaa muiden osallistujien kyytijärjestelyihin ja kustannuksiin.

Maksullisissa reissuissa noudatamme Joensuun Ladun hallituksen hyväksymiä matkaehtoja.

Päiväretki Suppuraan

28.10. ENO

Suppuran alue sijaitsee Enossa, Kal-
timon kierroksen pohjoispäässä.

Monelle kierroksen kiertäjälle Sup-
puran laavu lienee tuttu paikka. Se
toimii tämänkertaisen retken lähtö-
pisteenä.

Etenemme Suppuran laavulta lähei-
selle sähkölinjalle, jossa kulki
nykyään jo enemmän tai vähem-
män käytöstä poistunut Patvinpolku.
Seurailemme Patvinpolun linjausta
ja ylitämme Ison Suppuravaaran
sekä Kukkulan. Erkanemme Patvin-
polulta läheiselle sähkölinjalle, jota
pitkin palaamme lähtöpisteeseen.

Matkaa kertyy noin 10 km. Maasto on
paikoin haastavaa (jyrkkää mäkeä,
kivikkoa,). Paikka paikoin ainoa
polusta kertova on haalistunut reitti-
merkki puun kyljessä.

Matkan varrella ei ole nuotiopaikkoja,
joten mukaan ns. kylmät eväät tai retkikeitin ja eväät –
evästauko pidetään ns. kannon nokassa.
Varusteiksi säänmukaiset vaatteet, sauvat ja hyvät kengät.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 15.10. mennessä (mieluiten Whatsappilla): Juha Tiainen,
juhaolli@gmail.com, p. 050 527 4150



Marraskuun tapahtumia

Rospuutto-päiväretki Kaltimon kierrokselle

18.11. ENO

Kaltimon kierros on Enon Kaltimossa kiertävä noin 25 kilometrin rengasreitti. Reitti kulkee seitsemän vaaran yli ja maisema on vaihtelevaa. Pääosin kuljetaan poluilla, mutta onpa välissä muutamien kilometrin tienpätkäkin ikään kuin tarjoamassa pientä helpotusta vaarojen yli kapuajalle.

Kierrämme reitin vastapäivään, jolloin pääsemme kapuamaan muutaman melko jyrkän mäen, mutta vastineeksi alamäet ovat pitkiä ja loivia. Sääolosuhteet voivat olla melkein mitä tahansa leppoisan aurinkoisen syyspäivän ja räntäsateisen puolimyrskyn väliltä. Todennäköisesti loppumatka kuljetaan hämärässä ellei pimeässä.

Varusteiksi säänmukaiset vaatteet, sauvat ja hyvät kengät ynnä otsalamppu. Lähde mukaan kokemaan ylipitkän päiväretken viehätys!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 5.11. mennessä (mieluiten Whatsappilla): Juha Tiainen, juha-olli@gmail.com, p. 050 527 4150

Valokuvailta: Kaukomatkoja

20.11. klo 17 - 19 JOENSUUN PÄÄKIRJASTO, MUIKKU-SALI (Koskikatu 25)

Loch Nessin hirviötä etsimässä. Vaellus Kaledonian kanaalin viertä Skotlannissa.

Liisa ja Eero Oura.

Pyöräretki Laosissa ja Vietnamin pohjoisilla vuorilla. Eero, Liisa, Kirsi, Kari



Kaamosviikko Kiilopäällä

25.11. - 2.12. KIILOPÄÄ

Matkustamme Kiilopäälle bussilla. Omatoimisten aktiviteettien lisäksi viikon aikana voi osallistua Kiilopään oppaiden vetämille retkille Kiilopään viikko-ohjelman mukaisesti.

Majoitusvaihtoehdot (7 yötä)

Hotelli Niilanpää

- ★ 2 hengen huone kahdelle 255 €/hlö
- ★ 2 hengen huone yksin majoittuvalle 415 €

Majoitushinta sisältää aamupalan, liinavaatteet, lähtösiivouksen, iltasaunan saunamaailman saunoissa sekä osallistumisen Kiilopään viikko-ohjelmaan.



Pohjan Tytär lomahuoneisto (2 henkilöä) 700 €/lomahuoneisto. Huoneistossa on makuusoppi kahdelle hengelle (vuoteet 80×200), varusteltu keittiö/keittonurkkaus, olohuone, takka, sauna, suihku, wc ja vaatteiden kuivauskaappi.

Hirsimökki (2-4 hlöä) 700 €/mökki. Mökissä on kaksi sänkyä makuuhuoneessa sekä olohuoneen puolella levitettävä kahden nukuttava vuodesohva, sauna ja vaatteiden kuivauskaappi. Keittiössä mm. jääkaappi, mikro ja keittolevy, ei uunia.

Pohjan Tytär lomahuoneiston ja hirsimökin majoitushinta sisältää aamupalan, liinavaatteet, lähtösiivouksen, iltasaunan saunamaailman saunoissa sekä osallistumisen Kiilopään viikko-ohjelmaan.

Pohjan Ukko (max. 10 hlöä) 1200 €/mökki, jossa kaksi makuuhuonetta, kaksi tilavaa parvea, kaksi wc:tä, sauna pesuhuoneineen, vaatteiden kuivauskaappi ja tv. Keittiössä jääkaappi-pakastinyhdistelmä, sähköliesi, mikro, veden- ja kahvinkeitin, astianpesukone.

Pohjan Ukko mökin majoitushintaan ei sisälly aamupala. Sen voi tilata ennakoon pakettihintaan 84 €/hlö/7 vrk. Jos haluat aamupalan, varaathan sen ilmoittautumisen yhteydessä. Majoitushintaan sisältyy liinavaatteet, lähtösiivous sekä iltasauna saunamaailman saunoissa.

Päivällinen ei kuulu majoitusten hintaan. Sen voi tilata ennakoon pakettihintaan 170 €/hlö/7 vrk. Jos haluat päivällisen, varaathan sen ilmoittautumisen yhteydessä.

Saunamaailma sijaitsee hotelli Niilanpään päädyssä ja sisältää perinteisten naisten ja mies-

ten saunojen lisäksi savusaunan sekä avannon Kiilopurossa. Avannossa voi käydä saunavuorojen ulkopuolellakin. Jos mielii avantoon, niin mukaan kannattaa ottaa uima-asu, joskin sen voi vuokrata vastaanotosta. Varaamme vuoron savusaunaan kaikille halukkaille ja ilmoitamme siitä erikseen.

Bussikuljetuksen hinta on 170-130 €/hlö riippuen lähtijöiden määrästä. Kyytiin voidaan ottaa myös pelkän kuljetuksen tarvitsevia, mikäli majoittujien lisäksi jää tilaa bussissa. Matka toteutuu, mikäli lähtijöitä on vähintään 28 henkilöä.

Ilmoittautumisaika 15.8. - 15.9. Ilmoittautumislomake avataan nettisivuilla 15.8. Maksa varausmaksu 150 € heti ilmoittautumisen jälkeen Joensuun Ladun tilille FI62 1040 5000 5920 39. Kirjoita viestikenttään nimi/nimet, joita varausmaksu koskee. Huom! myös huonekaverin täytyy maksaa ennakkomaksu sekä täyttää ja lähettää ilmoittautumislomake. Kun olemme saaneet ilmoittautumisesi ja varausmaksu näkyy Joensuun Ladun tilillä, varaus on sitova ja voimassa. Tämän jälkeen lähetetään vahvistussähköposti ilmoittautumisesta. Loppumaksu tulee maksuun 15.10. Retkikirje lähetetään lähempänä kaamosviikkoa.

Suosittelemme omaa matka- ja matkustajavakuutusta. Matkalla noudatetaan Joensuun Ladun matkaehtoja.

Jos sinulla on kysyttävää, otathan yhteyttä: Eila Partanen, eila.partsu@gmail.com, p. 050 502 8440 tai Kirsi Karjalainen, klakarjalainen@gmail.com, p. 050 512 9585

Tapahtumissa ja retkillä otetaan valokuvia,

joita voidaan käyttää Joensuun Ladun viestinnässä. Jos et halua omien kasvojesi näkyvän tiedotteissamme, ilmoitathan siitä retken vetäjälle ja/tai kuvaajalle.



Joulukuun tapahtumia

Vesiliikuntaryhmät

vk 49 RANTAKYLÄN UIMAHALLI TAI LIPRAKKA

Vesiliikuntaryhmät toteutuvat viikolla 49 (tarkka päivämäärä selviää lukujärjestysten julkistamisen jälkeen). Ohjaajina toimivat ensimmäisen lukukauden fysioterapeuttiopiskelijat. Toteutuspaikka voi olla joko Rantakylän uimahalli (Pataluodonkatu 2, 80160 Joensuu) tai Liprakka (Silmutie 11, 83430 Liperi). Uimahallimaksun hinnalla. Ei ennakkoilmoittautumista.

Alustavat kellonajat:

Ensimmäinen jumppa klo 8.30-9.15

Toinen jumppa klo 9.30-10.15

Kolmas jumppa klo 10.30-11.15

Karelia ammattikorkeakoulun fysioterapiakoulutusvastuu

Lisätietoja: Anu Pukki, anu.pukki@karelia.fi

Lykynlammen kahvio avautuu 30.12.

Toivomme, että Joensuun kaupunki mahdollistaa meille Lykynlammen kahvilan avaamisen taas ensi hiihtokautena 30.12. alkaen. Tervetuloa!





Kurkistus ensi vuoteen

Retkeilyvarusteiden kirppari 6. - 7.1.

Muistathan perinteisen Lykynlammen kirpparin. Kesä- ja syyssiivousta tehdessäsi laita sinulle tarpeettomat, siistit ja käyttökelpoiset retkeily- ja ulkoiluvälineet odottamaan alkuvuoden kirpparia. Tuo tavarat kiertoon ja tule ostoksille.

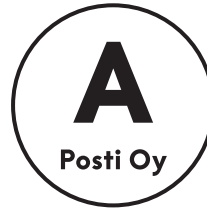
Kevään hiihtoviikko Sallassa

16. - 23.3.2024 SALLA

Tunturikerho Kumpen ja Joensuun Ladun yhteinen hiihtoviikko 2024 suuntautuu uusimmalle kansallispuistoalueelle Sallaan. Majoitus Sallinen Panvillage lomahuoneistoissa, joita on 5 kappaletta, jokaisessa on 3 kahden hengen makuuhuonetta. Huoneistoissa on keittiö ja sauna. Hinta on 266 euroa/henkilö, kun majoittujia on 6/huoneisto. Majoituksen hintaan kuuluvat liinavaatteet, pyyhkeet ja loppusiivous. Ruokailut omatoimisesti tai lähistöllä olevassa ravintolassa. Viikolla tehdään yhteisiä retkiä kävellen ja hiihtäen. Yhteiskyyti linja-autolla, hinta määräytyy osallistujamäärän perusteella.

Nimi ja jäsennumero (jäsenkortista) mainittava ilmoittautumisessa sekä sähköposti/puhelinnumero.

Lisätietoja/ilmoittautumiset: Maija Kakriainen, maija.kakriainen@gmail.com, p. 040 7657644



Posti Green

Kutsu Joensuun Latu ry:n syyskokoukseen

Joensuun Ladun sääntömääräinen syyskokous pidetään

8.11.2023 klo 18 alkaen Joensuussa Itä-Suomen

Liikuntaopistolla (ISLO), Länsikatu 15.

Kokouksessa käsitellään mm. vuoden 2024 toimintasuunnitelma,
talousarvio, päätetään jäsenmaksuista ja valitaan yhdistyksen
puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

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



joensuunlatu.sporttisaitti.com