

# Jäsenlehti 2 / 2019



**JOENSUUN LATU**

[joensuunlatu.sporttisaitti.com/](http://joensuunlatu.sporttisaitti.com/)

# Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset .....	3
Virtaa vapaaehtoistyöhön .....	4
Touko - kesäkuun tapahtumia .....	5
Heinäkuun tapahtumia .....	7
Elokuun tapahtumia .....	10
Toimintakalenteri 2 / 2019 .....	12
Syyskuun tapahtumia .....	15
Lokakuun tapahtumia .....	18
Marraskuun tapahtumia .....	20
Joulukuun tapahtumia .....	22
Kevättä kohti .....	23
Kutsu Joensuun Latu ry:n syyskokoukseen .....	24

**Kansikuva:** Heli Itkonen-Vesa

---

**Joensuun Ladun jäsenlehti 2 / 2019**

**Julkaisija:** Joensuun Latu ry

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

**Paino:** LaserMedia Oy, Pamilonkatu 1, 80100 Joensuu

**Painosmäärä:** 1400 kpl

# Puheenjohtajan terveiset

Taas on yksi hiihdon ja muun terveystiikunnan täyttämä talvi takana ja ajatuksissa on jo kesä ja kärpäset sekä kaikki kesään liittyvät liikuntaelementit, kuten pyöräily, patikointi, melonta, polkujuoksut ym., joiden parissa Joensuun Latu tekee arvokasta työtä.

Viime talvi oli latutoiminnan osalta työntäyteinen; Ladulla oli taas melko paljon erilaisia talvitapahtumia, lyhyempiä sekä pidempiä retkiä ja erilaisia perhetapahtumia. Tosin tuli myös takapakkia, kun Pyhäselän jäähihto sekä Otsalamppuhihto jouduttiin perumaan huonon jäätilanteen vuoksi.

Minua työllisti kaikkein eniten Savo-Karjalan latualueen yhteinen Lappiin suuntautunut hiihtoviikko, jolloin Lappiin suuntasi hiihtämään n. 250 Savo-Karjalan latualueen ihmistä. Kohteina olivat Kilpisjärvi, Muonio, Ylläs, Kiilopää sekä Saariselkä. Teimme valtavan työn, että kaikki 250 hiihtäjää saatiin onnistuneesti oikeisiin kohteisiin, ja että myös matkatavarat sekä sukset saapuivat samaan kohteeseen hiihtäjän kanssa. Matkan jälkeen voitiin vain todeta, että niin onnistunut retki oli, että ensi talvena otetaan uusiksi samalla kaavalla. Mikkelin Latu lupautui ottamaan päävastuun matkajärjestelyistä, ja hiihtokohteita tulee olemaan kaikkiaan kuusi, edellisten lisäksi uutena kohteena tulee Enontekiön Hetta.

Mukavaa ja lämmintä liikunnallista kesää kaikille latulaisille!!

*Hannu Melin, puheenjohtaja*



# Virtaa vapaaehtoistyöhön

Olen pitkäkhön linjan joensuunlatulainen ja saanut olla mukana monissa mukavissa latujutuissa. Viimeisten vuosien ajan olen mm. hoitanut Lykynlammen kahvion asioita, talkoolaisten rekrytoinnin ohella myös esim. paistanut munkkeja ja keitellyt kahvia. Vapaaehtoistyöhön aikaa antaessani olen saanut vastineeksi monia uusia ystäviä, päässyt mukaan upeisiin tapahtumiin ja luontokohteisiin, oppinut kivoja uusia taitoja ja saanut lisää merkityksellistä sisältöä vapaa-aikaani.



Latutoiminta hoidetaan pääsääntöisesti talkoovoimin, esim. Lykynlammen kahviossa oli viime talven aikana 42 vapaaehtoista, jotka tekivät 132 työvuoroa. Kaiken kaikkiaan Joensuun Ladun erilaisissa toiminnoissa oli viime vuonna vapaaehtoisia 101 henkilöä järjestämässä noin 100 tapahtumaa, joihin osallistui noin 4000 henkilöä. Tämä on arvokasta työtä, ja mahdollistaa tapahtumien, retkien ja kaikenlaisen toiminnan toteutumisen. Lämmin kiitos kaikille talkoolaisille!

Suomen Latu kerää latuyhdistyksiltä vuosittain toimintalukuja. Vapaaehtoistoiminnassa tehtiin koko Suomessa 261 500 tuntia (noin 32 687 työpäivää) vapaaehtoistyötä 5300 henkilön voimin. Suomen Latu myös kouluttaa latuyhdistyksiä vapaaehtoistyöhön ja Savo-Karjalan latualue hakee alueellemme koulutusta ensi kevääksi.

Kansalaisareena, joka kehittää Suomessa vapaaehtoistoimintaa, vertaisuutta ja yhteisöllisyyttä, on tehnyt tutkimusta vapaaehtoistyöstä ja sen tekijöistä <http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/tutkimukset-ja-selvitykset/>:

v. 2018 42 % vastaajista oli tehnyt keskimäärin 15 tuntia vapaaehtoistyötä viimeisen 4 viikon aikana, naisista 17 % ja miehistä 13 %. Suurimmat syyt, miksi vastaajat eivät ole tehneet vapaaehtoistyötä on se, ettei ole ollut aikaa tai että **kukaan ei ole koskaan pyytänyt mukaan.**

Nyt pyydän Sinua mukaan Joensuun Ladun toimintaan: luottamushenkilöksi hallitustyöhön, vastuuhenkilöksi esim. retkien, koulutusten ja tapahtumien suunnitteluun ja organisointiin tai tiedotuksesta huolehtimiseen (lehti, netti, Fb jne.) ja vapaaehtoiseksi esim. Lykynlammen kahvioon, Muumien hiihtokouluun hiihdonohjaajaksi, retkien vetäjäksi, tapahtumien järjestäjäksi. Erityisiä taitoja tarvitaan harvoin ja koulutusta järjestetään tarvittaessa. Jos nyt ei ole oikea aika tarttua tähän kutsuun, niin olet sydämellisesti tervetullut Joensuun Ladun järjestämiin tapahtumiin, osallistujana. Tapaamisiin tapahtumissa!

*Marjatta Partanen, varapuheenjohtaja*

# Touko - kesäkuun tapahtumia

## Kilometrikisa

Joensuun Latu on tänäkin vuonna mukana kesän kilometrikisassa 1.5. - 22.9. <http://www.kilometrikisa.fi/teams/join/>  
Tarkoitus on joukkueena pyöräillä niin monta kilometriä kuin mahdollista.

Itse kukin osallistuu omien halujensa ja mahdollisuuksiensa puitteissa.

Joukkueen nimi: Joensuun Latu, Osallistumiskoodi: **JnsLatu19**



## Kirkkovenesoudut 15.5. alkaen (ke, su)

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

**Lisätiedot: Toivo Turunen, p. 0400 375 070, [toivo.turunen@gmail.com](mailto:toivo.turunen@gmail.com)**

## Tiistain iltapyöräilyt

Tiistai-iltojen pyöräretkillä kesä- ja elokuussa ajellaan 35 - 50 kilometrin lenkki Joensuun ympäristössä n. 18 - 20 km:n tuntivauhtia.

Lähtö klo 17 matkustajasatamasta, kahvio Tuulaakin edestä. Kypärä päähän, mukaan juomaa ja pientä evästä ja mahdollisesti hie- man kahvi- tai jätskirahaa. Säävaraus.

- 28.5. Karhunmäki - Mulonsalo (35 km)
- 4.6. Paihola (46 km)
- 11.6. Vaivio (47 km)
- 18.6. Kuorinka (46 km).



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

## Polkujuoksun yhteislenkit Joensuussa

Lähtö klo 18, lähtöpaikka ja reittikuvaus nettisivuilla.

- 5.6. Utra
- 19.6. Pärnävaara

Lisätiedot: Laura Pastinen, p. 050 405 7881, lpastinen@hotmail.com ja  
Liisa Oura, p. 040 829 4239, liisa.oura@gmail.com



### Vähän meloneiden retki Kolovedelle 14. - 16.6.

Aloitteleville, peruskurssin käyneille melojille suunnattu retki helppoon ja turvalliseen melontakohteeseen, Koloveden kansallispuistoon. Lyhyet päivämatkat (4 km, 17 km ja 13 km) ja taukoja riittävästi. Lähtö perjantai-iltana Hasanniemestä, jossa kalusto pakataan peräkärrtiin, paluu sunnuntaina alkuillasta.

Yöpyminen teltoissa; Joensuun Latu vuokraa tarvittaessa jäsenilleen kajakkeja, teltoja ja muita retkeilyvarusteita.

Yhteisretki Joensuun Kauhojen kanssa. Matkat kimpakyydeillä; kuljettajalle maksetaan yhteisvastuullisesti 0,25 €/km.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:**  
**Eero Oura, eero.oura@gmail.com**

## Pyhäselän ympäripyöräily 15.6.

Joensuun Latu järjestää yhdessä Tunturikerho Kumpen kanssa Pyhäselän ympäripyöräilyn (n. 110 km). Lähtö Joensuun matkustajasatamasta klo 9.00, retken kesto n. 7 - 8 tuntia. Kypärä päähän, omat eväät mukaan, riittävästi juomista ja säänmukainen vaatetus.

## Isä-lapsi -päiväretki Patvinsuolle 29.6.

Isien ja leikki- ja alakouluikäisten lasten päiväretki Patvinsuon kansallispuistoon yhteistyössä Joensuun Perheentalon kanssa. Ohjelmassa on mm. luontopolku, pelejä, uimista ja ruokailua nuotiolla.

Bussikuljetus klo 9 Joensuun matkailupysäkiltä (Kirkkokatu 23), pysähtyy tarvittaessa Enossa ja Uimaharjussa, takaisin Joensuussa ollaan noin klo 18.30. Max 45 osallistujaa, vähintään viisi perhettä.

Retken hinta on 10 € / perhe, sis. kuljetukset, ohjelman, vakuutukset sekä nuotiomakkarat, kahvit & mehut ja pienen herkun.

Pysähdymme tauoille tarpeen mukaan, matkanopeus n. 18 - 20 km/h. Säävaraus.

### Lisätiedot:

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



Ota mukaan omia eväitä, säänmukainen vaatetus ja iloinen retkimieli.

### Lisätiedot ja ilmoittautuminen

**19.6. mennessä: Mervi Tahvanainen,  
mervi.tahvanainen@pelastakaalapset.fi**  
ja maksamalla osallistumismaksu, 10 €:  
Joensuun Latu ry, Joensuun Osuuspankki  
FI 27 5770 0520 0613 64. Väite: Isä-lapsi -retki

# Heinäkuun tapahtumia

## Polkujuoksun yhteislenkit keskiviikkoisin

Lähtö klo 18, lähtöpaikka ja reittikuvaus nettisivuilla.

- 3.7. Lykynlampi
- 17.7. Kontionpolut
- 31.7. Harpatinvaara

### Lisätiedot:

**Laura Pastinen, p. 050 405 7881,  
lpastinen@hotmail.com ja  
Liisa Oura, p. 040 829 4239,  
liisa.oura@gmail.com**



## Melontaretki Liperin saaristoon 20.7.

Päiväretki Liperin saaristoon Saariston Puodin rannasta (Saaristotie 25, Tutjunniemi). Melontamatka noin 30 km, osittain avointa järvenselkää, joten kokemus aallokkemelonnasta on suotavaa. Eväs- ja uimataukoja on riittävästi.

Lähtö klo 8.30 yhteiskydeillä Hasanniemestä, paluu Joensuuhun noin klo 19. Saariston Puodin palvelut käytettävissä retken alussa ja lopussa.

Matkakustannukset jaetaan autokunnittain.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 17.7. mennessä: Katri Tiainen, [tiaikatri@gmail.com](mailto:tiaikatri@gmail.com), p. 050 495 4855**

Ilmoittautuneet saavat lisäinfon retkestä to 18.7. Mainitse ilmoittautumisen yhteydessä, onko käytössäsi auto + kattoteline/vetokoukku ja tarvitsetko Ladun vuokrakajakkia.



## Karelia-soutu / pienveneet sekä melojat 22. - 27.7.

Seuraa tiedotusta Future Clubin ja Joensuun Ladun nettisivuilla.

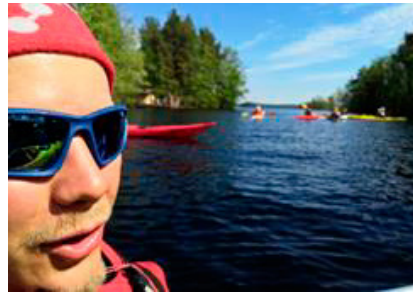
**Lisätiedot: Toivo Turunen, toivo.turunen@gmail.com, p. 0400 375 070**

## Kahden yön melontaretki Oriveden saaristoon Kiteelle 26. - 28.7.

Viikonloppuretki Oriveden kaakkoiskulmalle, melontaa noin 40 km <sup>yhteensä</sup> / päivä suojaisia reittejä pitkin ja rauhallista matkavauhtia pitäen. Yöpyminen teltassa ja kodassa. Lähtö kimpakyydeillä Hasanniemestä perjantaina klo 17, paluu Joensuuhun sunnuntaina klo 18. Kuljettajalle maksetaan kyydistä 5 € / hlö.

Varusteet: melontavarustus, varavaatteet kuivapussiin, juomapullo, eväät kolmeksi päiväksi, retkikeitin, teltta, majoitustarvikkeet; tarkempi lista retkikirjeessä 22.7. Joensuun Latu vuokraa tarvittaessa jäsenilleen kajakkeja, teltoja ja muita retkeilyvarusteita.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 21.7. mennessä: Jarkko Laasonen, jarkko.laasonen@gmail.com, p. 040 912 6999**



## Puumalan saaristopyöräily 27. - 28.7.

Noin 60 km:n pituinen maisemareitti, johon kuuluu vajaan tunnin kestävä lauttamatka, päivämatkat 34 km ja 26 km, yöpyminen Nestorinrannassa. Mikäli osallistujat haluavat, voidaan lisäksi kävellä jokin osa Norppapolusta.

Aitta- ja huonemajoitus noin 50 € / hlö (sis. aamiaisen ja liinavaatteet), lauttamatka 12 € /

polkupyöräilijä. Matkat Joensuun ja Puumalan välillä tehdään kimpakyydeillä, lähtö aikaisin lauantaiaamuna. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 28.6. mennessä: Hannu Melin, p. 040 773 5767, hannu.melin@gmail.com**

# Elokuun tapahtumia

## Hyvinvointia metsästä

Karelia AMK:n fysioterapeuttiopiskelijat toteuttavat osana opinnäytetyötään Kuhasalossa tapahtuman, jonka aikana tutustutaan erilaisiin stressinhallintakeinoihin ja koetaan luonnon voimaannuttava vaikutus hyvinvointiin.

Toteutuksessa sovelletaan Green Care -ajattelua ja psykofyysisen fysioterapian harjoitteita sekä menetelmiä.

Tarvitsemme 12 metsän hyvinvointivaikutuksesta kiinnostunutta henkilöä mukaan ilmaiseen tapahtumaan, joka järjestetään elokuun aikana. Tarkempi aika ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**  
**15.7. mennessä: Eini Eronen,**  
**[eini.eronen@edu.karelia.fi](mailto:eini.eronen@edu.karelia.fi)**



© Eini Eronen

## Melontaretki Viinijärvelle 3.8.

Päiväretki Viinijärven vesille Sotkuman uimarannasta (Kiviniementie), melontamatka noin 25 km, kokemus aallokkemelonnasta on suotavaa. Eväs- ja uimataukoja on riittävästi.

Lähtö klo 8.30 yhteiskyydeillä Hasanniemestä Sotkuman uimarantaan, paluu illansuussa. Matkakustannukset jaetaan autokunnittain.

## Tiistain iltapyöräilyt jatkuvat

- 6.8. Suhmuran lenkki (39 km)
- 13.8. Kontiolahden satama (42 km)
- 20.8. Häikänniemi - Hirvisärkkä (39 km)
- 27.8. Pärnävaara (34 km)

## Polkujuoksun yhteislenkit keskiviikkoisin

Lähtö klo 18, lähtöpaikka ja reittikuvaus nettisivuilla.

- 14.8. Kalliojärvi
- 28.8. Elovaara

## Lepakoretki - iltaretki Kuhasaloon 23.8.

Lepakkoasiantuntija Helena Haakanan johdattamana lähdetään tutkimaan, löytyykö Kuhasalosta lepakoita.

Kokoontuminen Kuhasalon parkkipaikalla klo 21. Retki kestää 1 - 2 tuntia ja se on tarkoitettu vain Ladun jäsenille. Tasku- tai otsalamppu on hyvä olla mukana.

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

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**  
**31.7. mennessä: Katri Tiainen,**  
[tiaikatri@gmail.com](mailto:tiaikatri@gmail.com), p. 050 495 4855.

Ilmoittautuneet saavat lisäfonon retkestä to 1.8. Mainitse ilmoittautumisen yhteydessä, onko käytössäsi auto + kattoteline/vetokouku ja tarvitsetko Ladun vuokrakajakkia.

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

**Lisätiedot:**  
**Laura Pastinen, p. 050 405 7881,**  
[lpastinen@hotmail.com](mailto:lpastinen@hotmail.com) ja **Liisa Oura,**  
p. 040 829 4239, [liisa.oura@gmail.com](mailto:liisa.oura@gmail.com)



# Toimintakalenteri 2/2019

<b>Touko - kesäkuu</b>			sivu
28.5.	ti	Tiistain iltapyöräily: Karhunmäki - Mulonsalo	5
29.5.	ke, su	Kirkkovenesoudut	5
4.6.	ti	Tiistain iltapyöräily: Paihola	5
5.6.	ke	Polkujuoksun yhteislenkki: Utra	7
11.6.	ti	Tiistain iltapyöräily: Vaivio	5
14. – 16.6.	pe-su	Vähän meloneiden retki Kolovedelle	6
15.6.	la	Pyhäselän ympäripyöräily	7
18.6.	ti	Tiistain iltapyöräily: Kuorinka	5
19.6.	ke	Polkujuoksun yhteislenkki: Pärnävaara	7
29.6.	la	Isä – lapsi –päiväretki Patvinsuolle	7
<b>Heinäkuu</b>			
3.7.	ke	Polkujuoksun yhteislenkki: Lykynlampi	7
17.7.	ke	Polkujuoksun yhteislenkki: Kontionpolut	7
20.7.	la	Melontaretki Liperin saaristoon	8
22. – 26.7.	ma-pe	Karelia-soutu ja -melonta	9
26. – 28.7.	pe-su	Kahden yön melontaretki Oriveden saaristoon Kiteelle	9
27. – 28.7.	la-su	Puumalan saaristopyöräily	9
31.7.	ke	Polkujuoksun yhteislenkki: Harpatinvaara	7
<b>Elokuu</b>			
		Hyvinvointia metsästä	10
3.8.	la	Melontaretki Viinijärvelle	11
6.8.	ti	Tiistain iltapyöräily: Suhmuran lenkki	11
13.8.	ti	Tiistain iltapyöräily: Kontiolahden satama	11
14.8.	ke	Polkujuoksun yhteislenkki: Kalliojärvi	11
20.8.	ti	Tiistain iltapyöräily: Häikänniemi - Hirvisärkkä	11
23.8.	pe	Lepakkoretki – iltaretki Kuhasaloon	11
24.8.	la	Savo-Karjalan latualueen tapahtuma Linnansaarella	14
27.8.	ti	Tiistain iltapyöräily: Pärnävaara	11
28.8.	ke	Polkujuoksun yhteislenkki: Elovaara	11
31.8.	la	Nuku yö ulkona	15

# Toimintakalenteri 2/2019

Syyskuu			sivu
4.9.	ke	Uusien jäsenten ilta Kuhamajalla	15
8.9.	su	Satumetsä Lykynlammella	15
14.9.	la	Kolin ruskavaellus	16
14. – 15.9.	la-su	Metsämörriohjaajan peruskurssi Lykynlammella	16
16. – 22.9.	ma-su	Ruskaretki Kuusamoon ja Saariselälle	17
21.9.	la	Maakuntaretki Ilomantsiin	17
28.9.	la	Sydän- ja polkuretki Kiteelle	18
Lokakuu			
7.10.	ma	Valokuvailta	18
12. – 13.10.	la-su	Karpalo- ja sieniretki	19
21.10. – 9.12.	ma	65+-ryhmä – remonttiryhmä latulaisille	19
25. – 27.10.	pe-su	Aittokoski – Mujejärvi -patikointi	20
Marraskuu			
4.11.	ma	Valokuvailta	20
8. – 10.11.	pe-su	Rospuuttoretki Ruunaalla	21
14.11.	to	Joensuun Latu ry:n syyskokous	24
15.11.	pe	Koko perheen hämărăhommat Kuhasalossa	21
30.11. – 7.12.	la-la	Ensilumen hiihtoviikko Kiilopäällä	22
Joulukuu			
28.12.	la	Lykynlammen kahvio avataan	18
28.12.	la	Retkeilyvarusteiden kirppari	19
Kevättä kohti ...			
28.3. – 4.4.	la-la	Savo-Karjalan latualueen yhteinen hiihtoviikko Lapissa	23

Toimintakalenteriin voi tulla muutoksia ja täydennyksiä. Tarkista tuoreimmat tiedot Joensuun Ladun verkkosivuilta: [joensuunlatu.sporttisaitti.com](http://joensuunlatu.sporttisaitti.com)

Moniin retkiin pyydetään järjestelyjen helpottamiseksi ennakoilmoittautumista.

Reissujen vetäjät ovat liikkuvaa väkeä eikä puhelimeen vastaaminen ole aina mahdollista, joten ilmoittautumiset otetaan mieluiten vastaan sähköpostilla tai tekstiviestillä. Joihinkin tapahtumiin voi ilmoittautua myös nettisivuilla retkikuvausten yhteydessä olevilla lomakkeilla.

## Savo-Karjalan latualueen tapahtuma Linnansaassa 24.8.

Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla.

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



## Muumien retkeilykoulun ohjaajakurssi Lykynlammella 24.8.

Muumien retkeilykoulu on useamman kerran kokonaisuus, jossa käydään läpi kahdeksan retkeilyn taitoaluetta, liikutaan luonnossa ja leikitään teemaan liittyviä leikkejä.

Muumien retkeilykoulun ohjaajakurssilta saat valmiudet retkeilytoiminnan järjestämiseen 3 – 10 -vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen.

Kurssille osallistuvalla tulee olla kokemusta päiväretkeilystä. Saat ilmaisen koulutuksen, kun sitoudut sovituksi ajaksi ohjaamaan Muumien retkeilykoulua Joensuun Ladussa! Ilmaispaikan käytöstä sovitaan yhdistyksen kanssa ennen kurssille ilmoittautumista.

Kurssin hinta on Suomen Ladun jäsenille 95 €, muut 125 €. Hinta sisältää koulutuksen, opetusmateriaalin ja päiväkahvit.

### Lisätiedot:

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

### Ilmoittautuminen viimeistään 25.8.

Suomen Ladun sivuilla olevalla

### lomakkeella:

<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/muumien-ulkoilukoulut/kouluttavu.html>

## **Nuku yö ulkona 31.8.**

Tule Suomen Luonnon päivänä nukkumaan yö ulkona Patvinsuon kansallispuiston upeassa elokuun yössä. Rantasauna lämpimänä naisille klo 18 - 20 ja miehille klo 20 - 22. Voi tilata myös oman saunavuoron 20 € / 2 h.

Nuotiokahvit ja korppu sisältyvät saunamaksuun 5 € / henkilö, lapsille mehut ja korppu. Saunamaksut opastuskeskukseen. Majoituksen voi varata myös sisätiloista.

### **Lisätiedot ja varaukset:**

**Pekka Turunen, p. 046 572 0766 tai**

**Tuula Turunen p. 050 372 6242**

# **Syyskuun tapahtumia**

## **Uusien jäsenten ilta Kuhamajalla 4.9.**

Järjestämme Joensuun Ladun uusille jäsenille sekä kaikille Ladun toiminnasta kiinnostuneille tutustumis-/infotilaisuuden Kuhasalossa Kuhamajalla. Tilaisuudessa esitellään Joensuun Ladun toimintaa nuotiomakkaran sekä nokipannukahvien kera.

### **Lisätiedot:**

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

## **Satumetsä Lykynlammella 8.9.**

Joensuun Latu on mukana Pohjois-Karjalan Sydänpöytäjärjestämässä perinteisessä Satumetsä-tapahtumassa.

Tapahtumaan teema ja tarkempi ohjelma täydentyvät loppukesästä. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla.

## Kolin ruskavaellus 14.9.

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

Reittivaihtoehdot vetäjien johdolla: 13 km ja 16 km. Välipysähdys Ikolanaholla omin eväin, varsinainen taukopaikka Verkkoavaaran nuotiopaikalla, jossa tarjolla makkaraa, mehua, kahvia ja kahvileipää.

Koli Freetimessa saunat lämpimänä klo 14 lähtien, keittolounas klo 15 - 17.

## Metsämörriohjaajan peruskurssi Lykynlammella 14. - 15.9.

Metsämörri-satuhahmo innostaa lapset lähi-luontoon leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään ja tutkimaan. Keskeistä toiminnassa on ilo, kiireettömyys ja kokemuksellisuus.

Toimintaa toteuttavat Suomen Ladun Metsämörriohjaajan koulutuksen saaneet ohjaajat. Metsämörri-toimintaan pääsee mukaan suoritamalla Metsämörriohjaajan peruskurssin.

Kurssilla perehdytään lasten luontokasvatukseen ja varustetietouteen sekä saadaan perustaidot ohjaajana toimimiseen.

Kurssin hinta on 155 € (Suomen Ladun jäsen), muut 195 €. Kurssin hintaan sisältyy opetus, kurssimateriaali ja päiväkahvit.

Hinta: 35,00 €/hlö, sis. kuljetukset, tarjoilun taukopaikalla, saunomisen ja ruokailun; maksu käteisellä linja-autoon noustessa.

**Ilmoittautuminen (myös omalla autolla saapuville) 12.9. mennessä:**

Toivo Turunen p. 0400 375 070 tai [toivo.turunen@gmail.com](mailto:toivo.turunen@gmail.com) tai Kimmo Kurvinen: tekstiviestillä 0400 920412, viestiin osallistujat ja mistä kyytiin tai sähköpostilla [info@future-club.fi](mailto:info@future-club.fi)

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



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

**Ilmoittautuminen viimeistään 25.8. Suomen Ladun sivuilla olevalla lomakkeella: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/metsamorri/kou-luttaudu.html>**





### **Ruskaretki Kuusamoon ja Saariselälle 16. - 22.9.**

Joensuun Latu järjestää yhdessä Matka-Kososen kanssa ruskaretken Kuusamoon ja Saariselän maisemiin Inariin (2 yötä Holiday Club Kuusamo ja 4 yötä Holiday Club Saariselkä). Majoittuminen kahden hengen huoneissa.

Kuusamossa käymme mm. Pienellä Karhunkierroksella sekä Kiutakönkään koskilla. Saariselällä tutustumme mm. saamelaismuseo Siidaan, käydään myös Kaunispuun ja Kiilopuun huipulla sekä patikoidaan Pielpajärven erämaakirkolle.

### **Maakuntaretki Ilomantsiin 21.9.**

Retkellä tutustutaan mm. Ilomantsin suunnan sodanajan taistelupaikkoihin sekä Pohjois-Karjalan Rajavartioston toimintaan Rajavartiolaitoksen juhluvoiteen liittyen. Oppaana Seppo Kärnä Ilomantsista. Pistäydymme myös Petkeljärven kansallispuistossa pienen patikkaretken merkeissä ennen paluumatkaa Joensuuhun. Toki evästelemme Petkeljärvellä ennen sitä. Aamupäivällä pidämme kahvitaun Möhkön Mantan kahvilassa.

Retken hinta 595 €/hlö sis. matkan, majoituksen kahden hengen huoneissa, lounaat menot ja paluumatkoilla, aamiaiset sekä päivälliset seisovasta pöydästä. Tarkempi retkiohjelma ja aikataulut Joensuun Ladun nettisivuilta.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:**  
**joensuu@matkakosonen.fi**  
**Matka-Kosonen, p. 013 221 365,**  
**040 769 8201**

Lähtö linja-autolla Urheilutalon pysäköintipaikalta (Koskikatu 12) klo 07.30. Paluu Joensuuhun klo 18 jälkeen. Säänmukainen retkeilyasu. Retken hinta 25 € sis. matkan, kahvin ja lounaan.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**  
**8.9. mennessä:**  
**Martti Ossi, ossimartti@gmail.com,**  
**p. 040 536 7298.**

## Sydän- ja polkuretki Kiteelle 28.9.



Joensuun Ladun ja Pohjois-Karjalan Sydänpiirin yhteinen retki suuntautuu tänä vuonna Kiteen erä- ja riistapolulle Muljulaan. Ennen maastoon menoa tutustutaan Muljulan näyttelyaitoihin, joissa on mm. kivi- ja hyönteiskokoelmia sekä erästyksen, metsästyksen ja entisajan elämään liittyvää esineistöä.

Näyttelyaitoihin tutustumisen jälkeen yhteinen alkuverryttely ennen patikoimaan lähtöä. Jokaiselle löytyy sopiva ryhmä ja vauhti! Kävelymatkat 2 - 5 km. Mahdollisuus myös ulkoilla lyhyemmin nuotiopaikan lähistöllä.

Lähtö bussilla klo 8.30 ja paluu klo 15 men-

nessä Kirkkokadun matkailupysäkillä Taide-museon eteen. Muista omat reppueväät ja säänmukainen varustus! Hinta 25 €/aikuiset ja 10 €/alle 15-v. sis. kyydin, opastuksen, näyttelyn ja nokipannukahvit; maksu kerätään käteisellä menomatalla.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**  
**23.9. mennessä: Riikka Turunen,**  
**riikkaturunen17@gmail.com,**  
**p. 044 235 1981.**

Kerro nimesi ja puhelinnumerosi ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoitathan myös mahdollisesta peruutuksesta!

# Lokakuun tapahtumia

## Valokuvailta 7.10.

klo 18 - 20 Carelicumin auditorio, Torikatu 21 C

### Vaellus Susitaipaleella

Helatorstaina 2019 Ladun joukko teki Tuula Turusen johdolla neljän päivän ja 95 kilometrin vaelluksen Ilomantsin Susitaipaleella. Retkeläiset näyttävät kuvia ja kertovat vaellusreitistään, joka on yksi maakunnan parhaista.

### Vaellus Pamirilla

Pieni joukko kulki elokuussa 2018 Eero Ouran johdolla Keski-Aasian Tadžikistanissa. Eero näyttää videolla huikaisevia maisemia ja kohtauksia upeiden paimentolaisperheiden kanssa.

### Lisätiedot:

**Eero Oura, eero.oura@gmail.com**

## Karpalo- ja sieniretki 12. - 13.10.

Lähtö klo 8 Joensuusta Urheilutalon parkkipaikalta Siltakadun puolelta, Patvinsuon kansallispuiston opastuskeskukseen, josta jatkamme karpalosuolle, ja illalla saunomme Suomunjärven rantasaunalla. Sunnuntaina etsimme suppilo- ja kosteikkovahveroita. Mukaan tarvitet omat eväät, kumisaappaat, sopivan retkivaatetuksen, taskulampun ja makuupussit tai lakanat.

Metsänvartijatalo varattu majoitukseen. Retken hinta 25 € / henkilö, sis. matkat, majoituksen, aamukahvin sekä rantasaunan.

### Lisätiedot ja ilmoittautuminen 9.10.

**mennessä: Tuula Turunen,**  
**p. 050 372 6242, [thturunen@gmail.com](mailto:thturunen@gmail.com)**

## 65+-ryhmä - remonttiryhmä latulaisille 21.10. - 9.12.



Ryhmä on tarkoitettu 65-vuotiaille tai sitä vanhemmille latulaisille. Ensimmäisessä toivotaan sellaisten henkilöiden osallistuvan, jolla on haasteita liikuntakyvyn tai terveyden kanssa. Ohjaajina toimivat toisen lukukauden fysioterapeuttipiskelijät.

Toiminta sisältää yhteiset terveystestit, seitsemän ohjattua terveyden edistämisen ja terveysliikunnan tuntia ja henkilökohtaista ohjausta terveyden ylläpitoon ja liikuntaan.

Ryhmä kokoontuu maanantaisin Karelia ammattikorkeakoulun tiloissa Tikkarinne 9:ssä.

1. Terveystestit maanantaina 21.10. klo 8.30 - 10.00
2. Tämän jälkeen ohjattua toimintaa joka maanantai 9.12. asti klo 9.00 - 10.00

Osallistuminen on ilmaista. Osallistujien toivotaan sitoutuvan koko kahdeksan kerran ajaksi.

**Ilmoittautuminen tapahtuu 13. - 31.8. täyttämällä ilmoittautumiskaavake ja terveysseula ammattikorkeakoulun aulassa (Tikkarinne 9, E-talo, aula, vahtimestarin lasihuone).**

Opiskelijat ottavat yhteyttä 14.9. mennessä yhteystietojenne mukaisesti joko puhelimitse tai sähköpostilla.

### Lisätiedot:

Fysioterapian opettaja Anu Pukki, [anu.pukki@karelia.fi](mailto:anu.pukki@karelia.fi), p. 050 30 16 348 tai  
Liisa Oura / Joensuun Latu, [liisa.oura@gmail.com](mailto:liisa.oura@gmail.com), p. 040 829 4239

## Aittokoski – Mujejärvi -patikointi 25. - 27.10.

Mujejärven alueella ja sen itäiselle reitille suuntautuva retki, jolla liikutaan metsäpoluilla ja -teillä, mutta mahdollisesti myös polkujen ulkopuolella. Tarkempi reitti, lähtöpiste ja majoituspaikat jne. selviävät lähempänä retkeä, mutta kokonaismatka on n. 50 km.

Varusteiksi säänmukainen vaatus, majoite ja maastoon sopivat jalkineet. Lähdetään liik-

keelle Joensuusta perjantaina ennen iltaa ja palataan sunnuntai-iltana.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen (mieluiten sähköpostilla) 11.10. mennessä: Juha Tiainen, juhaolli@gmail.com, p. 050 527 4150**

# Marraskuun tapahtumia

## Valokuvailta 4.11.

klo 18 - 20 Carelicumin auditorio, Torikatu 21 C

### Hiihtovaellus Käsivarressa

Kolmen miehen joukko teki huhtikuun lopussa 2019 kahden viikon vaelluksen Käsivarren Lapissa, Suomen korkeimpien tunturien alueella. Heikki Siivari näyttää kuvia Suomen komeimmalta vaellusalueelta ja kertoo.

### Polkupyörällä Hanoista Saigoniin

Eero Oura kävi opastetulla pyöräretkellä polkemassa 1400 km Vietnamin pohjoisesta pääkaupungista etelään Saigoniin. Eero kertoo ja näyttää videon avulla, millaista on huolletulla pyöräretkellä eksoottisessa ympäristössä.

### Lisätiedot:

**Eero Oura, eero.oura@gmail.com**

## Rospuuttoretki Ruunaalla 8. - 10.11.

Rospuuttoretkellä on tavoitteena kiertää Ruunaan Koskikierros, jonka pituus on noin 30 kilometriä. Reitti ja yöpymispaikat tarkentuvat lähempänä retkeä, koska marraskuussa olosuhteet voivat vaihdella paljonkin.

Yövytään siis joko laavuissa, teltoissa tai vuokramökeissä. Myös retken aikana voidaan säätää reittiä, jos olosuhteet niin vaativat tekemään.

Lähdetään Joensuusta ennen iltaa perjantaina. Mukaan säänmukainen vaatetus, mahdollisesti majoite, vaellus- tai kumikengät. Vaellussauvat.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen (mieluiten sähköpostilla) 25.10. mennessä: Juha Tiainen, juhaolli@gmail.com, p. 050 527 4150**



## Koko perheen hämărăhommat Kuhasalossa 15.11.

Hämärä metsä on jännittävä ja tunnelmallinen, siis paras paikka metsäseikkailulle! Illan ohjelmassa klo 17.30 alkaen on jännittäviä hämărăhommia koko perheelle.

Varusteiksi tarvitaan säänmukainen vaatetus ja taskulamppu. Kuhamajalla on makkaranpaistomahdollisuus.

Tapahtuman sisältö tarkentuu myöhemmin, seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla.

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

# Joulukuun tapahtumia

## Ensilumen hiihtoviikko Kiilopäällä 30.11. - 7.12.

Matkustamme Kiilopäälle bussilla. Viikon ohjelmassa on omatoimisten hiihtoretkien lisäksi Kiilopään oppaiden vetämiä retkiä Kiilopään viikko-ohjelman mukaisesti. Majoitus (7 yötä) hotelli Niilanpäässä, mökissä, lomahuoneistossa tai retkeilyhostellissa. Majoitushinnat vaihtelevat hotelli Niilanpään 2 hengen huoneesta 250 euroa/hlö aina 10 hengen mökkiin 990 euroa/koko mökki asti. Tarkemmat tiedot majoitusvaihtoehtoista löydät Ladun nettisivuilta.

Kaikki majoitushinnat sisältävät linavaatteet, lähtösiivouksen, iltasaunan pääarakennuksen saunoissa, savusaunan perjantain yleisövuorolla sekä osallistumisen Kiilopään viikko-ohjelmaan. Hotelli Niilanpäässä hintaan sisältyy aamupala. Muihin majoitustyyppeihin aamiaiset voi varata ennakoon pakettihintaan 77 e/hlö/7 vrk. Jos haluat aamiaisen, varaathan sen ilmoittautumisen yhteydessä. Päivällinen ei kuulu majoitusten hintaan missään majoitusvaihtoehdossa. Sen voi tilata ennakoon pakettihintaan 138 e/

hlö/7 vrk. Jos haluat päivällisen, varaathan myös sen ilmoittautumisen yhteydessä.

Bussikuljetuksen hinta on noin 110 euroa/hlö. Kyytiin voidaan ottaa myös pelkän kuljetuksen tarvitsevia, mikäli majoittujien lisäksi jää tilaa bussissa.

**Ilmoittaudu 31.8. mennessä Joensuun Ladun nettisivuilla olevalla ilmoittautumislomakkeella.** Maksa varausmaksu 100 euroa heti ilmoittautumisen jälkeen Joensuun Ladun tilille FI62 1040 5000 5920 39.

Järjestämme matkan, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 30 henkilöä. Lähetämme retki-kirjeen ilmoittautuneille alkusyksystä.

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

## Lykynlammen kahvio ja kirppari 28.12.

Lykynlammen kahvio aukeaa lauantaina 28.12. klo 11. Liikunta- ja retkeilyvälineiden kirpputori on Lykynlammen kahviossa 28.12 klo 11 - 15. Tavaroiden vastaanotto alkaen klo 10. Lahjoita tai myy sinulle tarpeettomat tavarat ja tule tekemään löytöjä!

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



## Kevättä kohti...

### Savo-Karjalan latualueen yhteinen hiihtoviikko Lapissa 28.3. – 4.4.

Savo-KarjalanlatualueenyhteinenLapinhiihtoviikko suuntautuu jälleen useampaan retkikohteeseen. Ensi keväänä lähdemme Lappiin viikolla 14, 28.3. - 4.4.

Retkikohteina ovat Kilpisjärvi, Särkijärven majat Muoniossa, Ylläs, Saariselkä, Kiilopää

sekä uutena kohteena Hetan majatalo Enontekiön Hetassa. Hinta- ym. tarkemmat tiedot sekä ilmoittautumislomake Joensuun Ladun sivuilla kesäkuun aikana.

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



Posti Green

## Kutsu Joensuun Latu ry:n syyskokoukseen

Joensuun Ladun sääntömääräinen syyskokous pidetään  
torstaina 14.11.2019, alkaen klo 18.00  
Joensuussa Itä-Suomen Liikuntaopistolla, Länsikatu 15.

Kokouksessa käsitellään mm. vuoden 2020 toimintasuunnitelma,  
talousarvio, jäsenmaksut ja valitaan johtokunnan jäsenet  
erovuoroisten tilalle.

Kahvitarjoilu! **Tervetuloa!**

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

**[joensuunlatu.sporttisaitti.com](http://joensuunlatu.sporttisaitti.com)**

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