



# Jäsenlehti

## 1/2025



**S.6**

**Vuoden  
latulainen 2024**

**S.6**

**Varustelinaus ja Kuhamaja  
ovat jäsenetujasi**

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

---

## SISÄLLYSLUETTELO

---

Puheenjohtajan terveiset .....	3
Joensuun Ladun hallitus 2025 .....	4
Vuoden latulainen 2024 .....	6
Varustelainaus ja Kuhamaja ovat jäsenetujasi .....	6
Retkeilyvarusteiden kierrätyksestä .....	7
Vinkkejä talviretken eväiksi .....	8
Muumit 80 vuotta .....	9
Lykynlammen ulkoilukeskus .....	9
Tammikuun tapahtumia .....	12
Helmikuun tapahtumia .....	16
Tapahtumakalenteri 1/2025 .....	18
Maaliskuun tapahtumia .....	22
Huhtikuun tapahtumia .....	25
Joensuun Latu ry:n kevätkokous .....	26
Toukokuun tapahtumia .....	28
Kesäkuun tapahtumia .....	30
Tulossa myös... ..	35

---

## JOENSUUN LADUN JÄSENLEHTI 1/2025

---

Julkaisija **Joensuun Latu ry**

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

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

Painosmäärä **1650 kpl** Kannen kuva **Timo Veijalainen / Suomen Latu**

---

Joensuun Ladun 74. toimintavuosi alkaa ja minun kauteni puheenjohtajana loppuu. Näin on hyvä, niin puheenjohtajalle kuin yhdistykselle. Veturin vaihtaminen virkistää toimintaa, jokainen puheenjohtaja toimii yhdessä hallituksen, vastuuhenkilöiden, talkoolaisten ja jäsenten kanssa, ja uusi vetäjä tuo uudenlaista virtaa. Syyskokous valitsi Joensuun Ladun puheenjohtajaksi Tanja Perkkiön, kokeneen ja monessa mukana olevan latuaktiivin sekä hallitukseen jatkavien lisäksi uusia jäseniä. Nopeasti kohonnut inflaatio, toiminta-avustusten leikkaukset ja muutenkin epävarmat ajat ovat pakottaneet keskusjärjestömme, Suomen Ladun yhteistoimintaneuvotteluihin, muuttamaan strategiaa ja supistamaan toimintaa. Suomen Ladun kevätkokous päätti jäsenmaksuosuutensa korottamisesta, ja yhdistyksemme syyskokous korotti omia jäsenmaksujamme vastaavasti. Silti jäsenmaksumme ovat kohtuulliset verrattuna muihin samankaltaisiin yhdistyksiin. Monen tapahtumamme tukikohtana jo 30 vuotta toimineen latukahvion, Lykynlammen majan tulevaisuus on jälleen vaakalaudalla Joensuun kaupungin talouden sopeuttamispaineissa. Tätä kirjoittaessani majan tulevaisuus on vielä auki: säilyykö matalan kynnyksen, kaikenikäisten ja -kuntoisten luontoliikuntapaikka edelleen



käytössä vai luopuuko Joensuun kaupunki majan ylläpidosta? 1087 henkilöä allekirjoitti loka-marraskuussa nettiadressin Lykynlammen majan säilyttämisen puolesta. Kiitos kaikille kantaa

ottaneille! Adressi monipuolisine kommentteineen toimitettiin päättäjillemme heidän päätöksiensä tueksi. Joensuun Latu on houkutteleva yhdistys. Olemme noin 3000 jäsenellä jo Suomen Ladun kolmanneksi suurin yhdistys. Puolet jäsenistä on 30–59-vuotiaita ja yli kuusikymppisiä on noin 30 %. Alle 30-vuotiaita jäsenistä on noin 20 % ja heistä yli 300 on lapsia.

Tavoitteena on tarjota kaikenikäisille jäsenille mielekästä, pääasiassa ulkona ja luonnossa tapahtuvaa toimintaa mukavassa seurassa. Muistathan, että jo viiden minuutin oleilu luontoympäristössä aktivoi palautumista ja tuottaa hyvää mieltä, 10 minuutissa verenpaine laskee, 20 minuutissa stressihormonin erityys vähenee ja fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä myös unen laatu paranee. Kiitän kaikkia jäseniä ja yhteistyökumppaneita hyvästä yhteistyöstä puheenjohtajakautenani siirtyessäni Joensuun Ladun rivijäseneksi ja -talkoolaiseksi.

Mukavaa liikunta- ja ulkoiluvuotta 2025!  
*Marjatta Partanen, Joensuun Ladun väistyvä puheenjohtaja*

# Joensuun Ladun hallitus 2025

**Tanja Perkkiö**, puheenjohtaja, p. 0500 947 202, tanja.perkkio@gmail.com  
**Sointu Hyttinen**, p. 050 368 1961, sointu.hyttinen@gmail.com  
**Sini Korhonen**, p. 050 350 9140, sinisusannakoo@gmail.com  
**Pentti Leskinen**, p. 050 341 9725, penttileskinen13@gmail.com  
**Arja Manninen**, p. 040 730 7524, arja.anita@hotmail.com  
**Merja Mustonen**, p. 040 832 7795, mustonenmerjam@gmail.com  
**Jarmo Mäkelä**, p. 050 563 2183, jarmojmakela@gmail.com  
**Eila Partanen**, p. 050 502 8440, eila.partsu@gmail.com  
**Mitja Piipponen**, p. 050 416 5400, mitja.piipponen@gmail.com  
**Tuula Turunen**, p. 050 372 6242, thturunen@gmail.com  
**Toni Mäenharju**, varajäsen, p. 050 567 0063, toni.maenharju@gmail.com  
**Sanni Puustinen**, varajäsen, p. 044 204 9888, puustinen.sanni@hotmail.com  
**Kari Reinikainen**, varajäsen, p. 050 524 7514, renzo.reinikainen@hotmail.com



**Kirsi Karjalainen**, rahastonhoitaja, p. 040 512 9585, klakarjalainen@gmail.com  
**Marjatta Partanen**, ohjaajatoiminnan yhteyshenkilö, p. 050 341 7940, marjatta.partanen@gmail.com

## Uudet hallituksen jäsenet ja varajäsenet esittäytyvät:

**Jarmo Mäkelä:** Olen 68-vuotias eläkeläinen Joensuusta. Harrastan ulkoliikuntaa vuodenaikojen mukaan: kesällä lähinnä pyöräilyä, talvella hiihtoa. Sauvakävelyä ja patikointia välikausina. Keväisin kiikari on mukana lintuhavaintoja varten. Kulttuuri on toinen harrastussuuntani. Kirjat, runot, teatteri, elokuvat ja musiikin kuuntelu tuovat sisältöä elämään liikunnan lisäksi.

**Mitja Piipponen:** Olen joensuulainen kauppatieteilijä ja työskentelen markkinointipäällikkönä. Olen innokas ulkoilija ja retkeilijä, lajeina muun muassa pyöräily, vaellus, hiihto ja avantouinti. Olenpa tehnyt myös 300 km koiravaljakkovaelluksen ja ajanut pyörällä Joensuusta Pariisiin. Parasta on silti arki liikunta!



**Sanni Puustinen:** *Heippa! Olen melko uusi joensuulainen, mutta Pohjois-Karjalan metsät ja suot on tulleet jo tutuiksi. Liikun ulkona Kössi-koiran kanssa juosten ja retkeillen. Talveksi toivon lumikenkäretkiä metsässä ja hiihtoa Pyhäselän jäällä.*

**Kari Reinkainen:** *Joensuun Ladun toiminnassa olen ollut mukana vuodesta 2010 lukien. Olen talkoillut Ladun tapahtumissa, hoitaen mm. jäähiihdon/Pyhäsaaren makkaranpaisto-osastoa sekä osallistunut Lykyntammen majalla kauden avaus- ja päättäjäistalkeisiin. Pyöräilyretkiä olen myös vetänyt. Vaeltelen, hiihtelen ja meloskelen mielelläni. Nyt uuden äärellä, kun ensimmäinen kausi Ladun hallituksessa alkaa.*

# Vuoden latulainen 2024

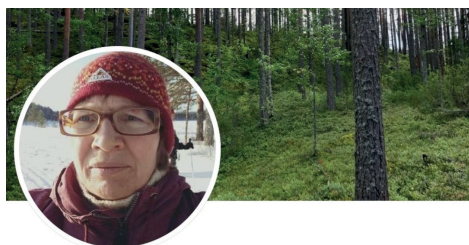
Joensuun Latu jakaa tänä vuonna ensimmäistä kertaa Vuoden latulainen -tunnustuksen. Tunnustuksen saamisen kriteereitä ei ole tarkasti määritelty, vaan se voi osua yhtä lailla ahkeralle talkoolaiselle, näkymätömälle taustatoimijalle tai aktiiviselle toimintaan osallistujalle ja ulkoilun ilosanoman levittäjälle.

Joensuun Ladun hallitus on valinnut ensimmäiseksi Vuoden latulaiseksi Päivi Hämäläisen. Päätös oli helppo ja yksimielinen! Päivi on ollut yhdistyksen jäsen kymmenkunta vuotta ja sinä aikana osallistunut aktiivisesti yhdistyksen retkille ja matkoille, oltiinpa liikkeellä pyöräillen, patikoiden, hiihtäen tai lumikengillä. Motivaatiosta kertoo myös se, että välimatkat ja hankalat kuluyhteydet eivät ole estäneet häntä osallis-

tumasta retkille, vaan matka Rantakylästä esim. Lykynlammelle tai Paiholaan on tarvittaessa taittunut bussissa ja välillä bussia vaihtaan lumikengät kainalossa.

Päivi on vuosien varrella rohkeasti laajentanut osaamistaan, osallistunut vuosikokouksiin ja Rakastu retkeilyyn -koulutukseen telttayöpyymisineen sekä talkoillut Lykynlammen kahviossa.

Päivin taivalta latulaisena on ollut ilo seurata!



## Varustelainaus ja Kuhamaja ovat jäsenetujasi

Joensuun Ladun jäsenet voivat tulevana talvena testata kuuluisia Kiteellä valmistettuja "Nato-suksia". Hankimme kaksi paria sotilassuksien siviiliversioita eli KSF Scout -suksia jäsenemme lainakäyttöön. Metsäsuksissa on järeät terässiiteet, jotka on suksien tapaan valmistettu Suomessa. Pidetään näitäkin välineitä kuin omiamme niin, että niistä on iloa vuosiksi eteenpäin.

Lainavarusteet varataan verkkokaupan kautta ja kaikki ohjeet löytyvät verkkosivuilta. (Muista merkitä kaikkien lainaajien jäsennumerot. Myös sähköinen jäsenkortti on hyvä ladata puhelimeen; se saatetaan tarkastaa, kun haet lainasi varastolta.) Verkkokaupasta

löydät myös varastoryhmän yhteystiedot, joiden kautta voit jättää vaikkapa toiveita uusista lainavälineistä.

Myös toinen jäsenetumme eli Joensuun kaupungin kupeessa, Pyhäselän rannalla Kuhasalossa oleva Kuhamaja on hienon uudistunut. Kuhamajaan on asennettu tunnelmavalot! Kuhamajan varauskalenteriin pääset verkkosivuilta. Paikassa voi vietää vaikkapa perheporukalla eväsretki-iltaa tai luonnonläheisiä kaverisynttäreitä.

Käytä jäsenetujasi ja vinkkaa Joensuun Ladun jäsenyyden eduista myös kaverillesi!

*Tanja Perkkiö*

# Retkeilyvarusteiden kierrätyksestä

Retkeilyssä olemme tottuneet huolehtimaan omat roskamme pois luonnosta, mutta muistathan, että ekologisen toimintatavan voit ulottaa myös varusteiden hankintaan. Konkareita kuunnellessa ei voi välttyä huomaamasta, että parhaimmat retkeilyvarusteet ovat niitä, joihin liittyy tarinoita ja joita on mahdollisesti jo monin eri tavoin huollettu ja korjattukin.

Uuden vuoden kynnyksellä haluamme Joensuun Ladussa muistuttaa, että on ekologista kierrättää omat tarpeettomat retkeilyvarusteet uusiin koteihin. Me annamme siihen myös mahdollisuuden nettikirppareiden sijaan, sillä vuoden 2025 retkeilytarvikkeiden kirppari järjestetään Lykkynlammen hiihtomajalla loppiaisviikonloppuna. Myyntiin otetaan ulkoiluun ja retkeilyyn liittyviä varusteita. Sinulla on siis vielä hyvin aikaa kaivaa tarpeettomat ja hyväkuntoiset välineet ja varusteet varaston kätköistä myyntiä varten.

Viime vuosina kirpputorilla uusi omistaja on löytynyt muun muassa suksille, juomarepuille, rinkoille ja erilaisille keittimille, mutta myös luistimille ja retkeily- ja pyöräilyvaatteille. Erityisesti lasten liikuntavälineille on ollut paljon kysyntää. Kukin myyjä hinnoittelee tuotteensa itse ja tuo ne paikan päälle lauantaina 4.1.2025 klo 10 alkaen, jossa tuotteisiin merkitään myyjäkohtainen järjestysnumero ja puhelinnumero. Joensuun Ladun aktiivit huolehtivat kirpparimyyntin sekä tulojen tilityksen myyjille kirppari- viikonlopun päätteeksi. Huolehditthan mahdollisena myyjänä ja ostajana, että retkeilykirpparimme idea säilyy tästäkin eteenpäin!



Retkeilykirppis on erinomainen mahdollisuus hankkiutua eroon itselle tarpeettomista varusteista ja/tai tehdä second hand -löytöjä edullisemmin ja ekologisemmin. Joensuun Latu tuo kirpparille myös omia varustelainauskäytöstä poistettuja varusteitaan. Löytyisiköhän kirpparilta uusi koti vaikkapa ahkiolle tai retkikärrylle? Talvisesta ajankohdasta huolimatta kirpparilla voi tehdä löytöjä sekä kesä- että talvivarusteiden osalta. Tulehan siis piipahtamaan kirpparilla talviulkoilun lomassa!

*Sini Korhonen*

# Vinkkejä talviretken eväiksi

- Aamulla kuumennan vettä aamiaisen lisäksi päivätauojen tarpeisiin. Varaan lämmintä juomaa termoksiin koko päiväksi. Aamulla lisään hieman lämmintä vettä kuivaamiini ruoka-aineisiin, jotta ne sitten ennallistuvat nopeasti.
- Kun pakkasta on paljon ja päivä on lyhyt, käytän valoisan ajan mieluiten etenemiseen kohti yöpymispaikkaa. Minusta on viisasta tehdä eväät koko päivää varten tai valmistaa lounas ruokatermokseen. Pitkän lounastauon sijasta päivällinen tai illallinen on sitäkin nautinnollisempi vasta päiväetapin päätteeksi, kun on tultu ”perille”.
- Mukaan otettavat illallisruuat valitsen sellaisiksi, että niiden valmistus sujuu kohtuullisen helposti ja nopeasti, jotta niiden valmistuksessa ei kulu paljon energiaa. Jos ruoka valmistetaan tuvan kaminalla, ei tultakaan tarvitse sen takia pitää yllä turhan pitkään.
- Kun suunnittelen mukaan otettavia ruokia, valitsen sellaisia, jotka vaativat vain lyhyen kuumennuksen tai keittämisen. Itse kuivaamani kasvikset, kalat, lihat ja muut ruoka-aineet ovat aina hyvä vaihtoehto. Jos käytän ns. Pirkka-pastaa tai muita vastaavia, valitsen sellaiset, jotka tarvitsevat vain lyhyen keitto- tai haudutusajan. Ne tuunaan kuivaamillani kasviksilla, sienillä tai esimerkiksi soijarouheella. Tietysti ”lisää vain vesi” -tyyppiset retkiruuatkin ovat kelpo vaihtoehto. Huonona puolena on vähemmän herkullinen maku, useimmiten korkea hinta sekä se, että pakkausjätettä jää kuljetettavaksi turhan paljon.
- Yritän myös valita ruuat, joiden valmistuksessa tupa- tai retkioloissa riittää yksi kattila.
- Kuivaamieni ruoka-aineiden lisukkeina suosin esimerkiksi nuudeleita, kuskusta tai perunamuussijauhetta, jotka kaikki kypsyvät nopeasti.
- Illalla on hyvä syödä tosi tukevasti. Silloin pysyy lämpimänä ja nukkuu paremmin.
- Retkikeitintä varten otan talvioloihin soveltuvan kaasun. Kaasusäiliön voin ottaa makuupussiin tai takin alle, jotta se pysyy lämpimämpänä ja kuumenee paremmin.
- Kun on pakkanen, vesi ja nesteet jäätyvät. Siksi en ota lainkaan kylmää vettä enkä sellaisia välipaloja, jotka muuttuvat kivikoviksi pakkasessa. Kahvileiväksi valitsen mieluiten taatelikakun tapaisia, rasvaisia leivonnaisia, jotka pysyvät pehmeinä kylmässäkin.



*Liisa Oura*



# Muumit 80 vuotta

Vuonna 2025 tulee kuluneeksi 80 vuotta ensimmäisestä muumitarinasta “Muumit ja suuri tuhotulva”, joka julkaistiin vuonna 1945. Suomen Ladun yhteistyö Muumien kanssa alkoi vuonna 1957, jolloin järjestettiin ensimmäistä kertaa Muumien hiihtokoulu. Joensuun Ladussakin Muumien hiihtokoulut ovat kuuluneet jokatalviseen ohjelmaan jo 45 vuotta. Muumiteeman parissa voi nykyään mukavasti ulkoilla ympäri vuoden, kun Muumien hiihtokoulu on saanut rinnalleen Muumien retkeilykoulun.

Muumien juhlavuosi näkyy Suomen Ladun julkaisemassa ulkoilukalenterissa ja Muumien ulkoilukouluissa sekä Kansallisena hiihtopäivänä 22.2. ja Retkelle-tapahtumissa 7.–8.6.



Kuva: Moomin Character

# Lykynlammen ulkoilukeskus



Kaikki Lykynlammelle suunnitellut tapahtumat ja toiminta toteutetaan sillä edellytyksellä, että Joensuun kaupunki vuokraa edelleen majaa talvikaudella Joensuun Ladulle. Myös mahdollisesta saunan lämmittämisestä sovitaan myöhemmin. Marraskuussa, tätä kirjoitettaessa, majan tulevaisuus on auki. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla: [joensuunlatu.sporttisaitti.com](http://joensuunlatu.sporttisaitti.com)

Suihkutilat, WC ja pukuhuoneet ovat käytettävissä kahviorakennuksen alakerrassa päivittäin klo 7–22.

# Lykynlammen kahvio

Lykynlammen kahviota pidetään auki viikonloppuisin vuodenvaihteesta maaliskuun puoliväliin saakka. Kahviossa myydään lämmintä ja kylmää juotavaa, Lykynlammella paistettuja munkkeja ja pullaa, täytettyjä leipiä, hedelmiä ja makeisia. Kahviossa voi syödä myös omia eväitä ja paistaa takassa omia tai kahviosta ostettuja makkaroita.

## Kahvion aukioloajat 4.1.–16.3.2025

lauantaisin klo 11–16  
sunnuntaisin klo 11–16  
ma 6.1. loppiaisena klo 11–16  
la 15.2. Soihtuhihtopäivänä klo 11–20  
ma–pe 3.–7.3. hiihtolomaviikolla klo 11–16

# Tule Lykynlammelle talkoisiin kahviioon ja lumitöihin

**Kahviioon** tarvitaan talkoolaisia jokaisena aukiolopäivänä. Talkoolaisten tehtävänä on mm. tuotteiden myynti, kahvinkeitto, astioiden pesu ja pöytien siistiminen sekä munkkien ja pullien leipominen ja päivän päätteeksi loppusiivous. Tehtäviin annetaan perehdytys. Kokeneet talkoolaiset ovat tervetulleita, uudet talkoolaiset otetaan mielihyvin vastaan. Voit ilmoittautua Joensuun Ladun nettisivulla olevan lomakkeen kautta tai ota yhteyttä Marjattaan: marjatta.partanen@gmail.com, p. 050 341 7940.



Talkoolaisia tarvitaan myös **Lykynlammen majan pihan auraushommiin**. Lauantai- ja sunnuntaiaamuisin pari riuskaa latulaista tarvittaessa puhdistaa lumikolalla ja hiekoittaa majan sisäänkäyntien edustat ja saunaportaat. Kolailun jälkeen saat kahviosta munkkikahvit.

## Ilmoittaudu talkoisiin:

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

Jos säät ovat suotuisat ja Lykynlampi jäätyy kestäväksi, avataan jäälle **luistelurata** ja pystytetään **napakelkka**. Auraus- ja jäänkunnostustalkoisiin tarvitaan väkeä. Seuraile nettisivuja ja Facebookia, siellä kysellään talkoolaisia.

## Lisätiedot ja ilmoittautumiset talkoisiin:

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

## Voitelupalvelut Lykyntammella

Future Clubin voitelumestarit voitelevat ja **antavat opastusta voitelun nikseistä**. Voitelupalvelu on avoinna **lauantaisin ja sunnuntaisin 4.1.–16.3. klo 11–15**.

### Hinnasto:

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



**Lisätiedot:** Asko Timoskainen,  
asko.timoskainen@saunalahti.fi, p. 0400 576 303

## Maastohiihtosuksia vuokrattavana

Hiihto-Kataja vuokraa maastohiihtovälineitä Joensuun Ladun jäsenille jäsenhintaan. Hiihtopakettien vuokra 20 €/vrk (normaalisti 25 €/vrk). Sukset ovat perinteisen tyylin karvasuksia ja laadukkaita luistelutyylin suksia. Suksien lisäksi pakettiin kuuluu tarvittaessa monot ja sauvat.

**Varaukset soittamalla:** Ilari Nissinen, p. 044 0102 396 tai sähköpostilla [ilari.nissinen@hotmail.com](mailto:ilari.nissinen@hotmail.com). Välineet voi noutaa sovittuna aikana Joensuun Linnunlahdelta Paatsamatie 9:stä tai Lehmosta Asuntorinteentie 9B.



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

# Tammikuun tapahtumia

## Talvikilometrikisa

**1.1.–28.2.2025**

Joensuun Latu on mukana pyöräilyn Talvikilometrikisassa. Tule mukaan kartuttamaan joukkueen kilometrejä sekä ylläpitämään ja kehittämään kuntoasi. Joukkueen nimi on **Joensuun Latu** ja osallistumiskoodi, jota tarvitset joukkueeseen ilmoittautuessasi on **JnsLatuT25**. Tarkemmat ohjeet Joensuun Ladun nettisivuilta.

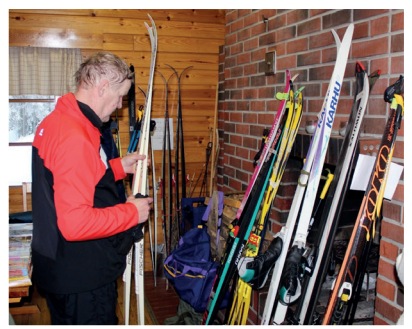


**Lisätiedot:** [Sinikka Saavalainen](mailto:sinsaavalainen@gmail.com), [sinsaavalainen@gmail.com](mailto:sinsaavalainen@gmail.com), p. 050 343 7735

## Retkeilyvarusteiden kirppari

**4.–6.1.2025 klo 11-16 LYKYNLAMPI**

Tuo sinulle tarpeettomat liikunta- ja retkeilyvälineet kirpparille ja tule tekemään löytöjä. **HUOM! Maksu käteisellä tai MobilePayllä**, kortti ei käy. Kirpparitavaroiden vastaanotto lauantaina klo 10 alkaen. Hae rahat ja/tai myymättömät tavarat maanantaihin 6.1. klo 16 mennessä. Hinnoittele tuote niin, että sen itsekin sillä hinnalla ostaisit. Merkitse hinta tuotteeseen maalarinteipillä. Joensuun Latu ei ota välityspalkkiota!



**Lisätiedot:** [Jukka Nieminen](mailto:j.niemi@hotmail.com), [j.niemi@hotmail.com](mailto:j.niemi@hotmail.com), p. 0400 682 071

## Entisten nuorten liikuntaryhmä

Syksyllä startannut Entisten nuorten liikuntaryhmä, Enska, jatkuu. Talven ja kevään ohjelmassa on jokaviikkoinen kuntopiiri Vesikon salilla sekä mm. lumikenkä-, villasukka- ja hiihtoretkiä. Mukaan voit tulla silloin kun sinulle sopii, ennakoilmoittautumista ei ole. Merkitse osallistumiskerrat saamaasi liikuntapassiin ja palauta se kauden loppuksi Tuulalle. Osallistujien kesken arvotaan mukavia palkintoja.

**ENSKA +65**  
Joensuun Latu

**Lisätiedot:** [Tuula Turunen](mailto:tthurunen@gmail.com), [tthurunen@gmail.com](mailto:tthurunen@gmail.com), p. 050 372 6242, Hannu Melin, [hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com), p. 040 773 5767

### **Kuntopiiri Vesikon salissa (Uimarintie 1, Joensuu):**

Helppoja liikkeitä liikuntaa tukevilla välineillä, osallistujien liikkumisrajoitteet otetaan huomioon, alku- ja loppuverryttely. Sisäliikuntaan sopiva asu, juomapullo mukaan.

Vaativuustaso: helppo

**Hiihtoretket:** Hiihtotyylillä perinteinen, reittien pituudet määräytyvät kelin ja hiihtäjien kunnon mukaan. Valittavana nopeampi ja hitaampi ryhmä, paitsi Soihthiihdossa 15.2. ja Lykynlammella 22.2. vain yksi ryhmä. Mukaan voi ottaa juomista ja pientä välipalaa. Säätövara.

Vaativuustaso: helppo (Tuula) – keskivaativa (Hannu ja Pentti)

**Villasukkakävely:** Kengät vaihdetaan villasukkiin. Pehmeässä lumessa jalkaterä saa liikkettää. Jalkoihin alimmaiseksi urheilusukat tai ohuet merinosukat ja päälle parit kolmet oikeat villasukat. Otsalamppu mukaan. Jos sää ei suosi tehdään otsalampullenkki kengät jalassa.

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

### **Tammikuu 2025:**

9.1. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)

14.1. klo 17–18 Villasukkakävely Lykynlammella

16.1. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)

23.1. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)

30.1. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)

### **Villasukkajuoksu**

Talven hittilajin, villasukkajuoksun, yhteislenkkejä lumisella pakkassäällä. Lenkille lähdetään sään salliessa lyhyelläkin varoitusajalla. Seuraa ilmoittelua Joensuun Ladun sivuilla sekä Itä-Suomen polkuilijoiden Facebook-ryhmässä. Villasukkajuoksu on hauskaa, rentouttavaa ja palauttavaa talvisessa metsässä lumisilla poluilla tai umpihangessa.

Pue kahdet, kolmet villasukat ja niiden alle esim. ohut urheilusukka. Jalat pysyvät lämpiminä ja tykkäävät liikkeestä.



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

### **Retki-info**

#### **11.1.2025 klo 13 LYKYNLAMPI**

Joensuun Ladun retkeilytyöryhmäläiset kertovat ensi vuodelle suunnitelluista retkistä, pyöräilyistä ja vaelluksista. Tule kuulolle! Mehutarjoilu.

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



## Valokuvailta: Atlantin rantoja

13.1.2025 klo 17–19 JOENSUUN PÄÄKIRJASTO, MUIKKU-SALI (Koskikatu 25)

### Lofoteilta Hamningbergiin

Tarmo Sotikov esittää valokuvia Pohjois-Norjan reissuilta 2009–2024 kerronnan ja matkavinkkien kera. Lopuksi videoesitys.

### Ulko-Hebridit

Eero ja Liisa Oura pyöräilivät Skotlannin länsipuolen ulkosaariston päästä päähän kesällä 2023. Video vuokrapyörillä tehdystä retkestä saateisilla saarilla.



Haluaisitko tulla kertomaan ja näyttämään kuvia omista unohtumattomista retkistäsi Joensuun Ladun valokuvailtaan? Ota yhteyttä: Eero Oura, eero.oura@gmail.com

## Liikkumisen apuvälineiden kokeilua

18.1.2025 klo 11–14 LYKYNLAMPI

Luontoliikunnan esteettömyydessä iso osansa on välineillä. Henkilöiden, joilla on erilaisia toimintakyvyn rajoitteita, on mahdollista harrastaa ulkoilua hyödyntäen liikunnallisia apuvälineitä, joita voi käyttää itsenäisesti tai avustettuna. Soveltavan liikunnan toimintavälineitä voi lainata mm. Joensuun kaupungilta. Niiden avulla joko väliaikaisesti tai pysyvästi liikuntarajoitteinen henkilö pääsee liikkumaan luonnossa haasteellisissakin olosuhteissa. Tule tutustumaan ja kokeilemaan liikunnan toimintavälineitä!

**Lisätiedot:** Anu Pukki, anu.pukki@karelia.fi, p. 050 301 6348, Marjatta Partanen, marjatta.partanen@gmail.com, p. 050 341 7940



kelkka



maastopyörätuoli



maastorollaattori



monitoimiratas

## Lumikenkien kokeilupäivä lapsille ja aikuisille

18.1.2025 klo 11–15 LYKYNLAMPI

Tervetuloa lumikenkäilemään Lykynlammen majan pihapiiriin Muumien lumikenkäilyradalle tai omille reiteille. Lumikenkiä on varattu kaikenkokoisille kokeilijoille.

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



## Aikuisten hiihtokoulu

**21.–22.1.2025 ja 28.–29.1.2025 klo 18.30–20 JOENSUUN LAULURINNE**

Joensuun Hiihto-Kataja järjestää yhteistyössä Joensuun Ladun kanssa aikuisten hiihtokoulu. Aikaisempina vuosina hiihtokoulu ovat keränneet runsaan osanoton ja saanut osallistujilta positiivista palautetta. Järjestämme kaksi hiihtokoulukurssia Joensuun Laulurinteellä. Ensimmäinen kurssi pidetään tammikuussa ja toinen helmikuussa. Kurssilla edetään jokaisen taitotason mukaan. Huomioimme opetuksessa niin vasta-alkajat kuin myös kokeneemmat hiihtäjät. Pystymme tarvittaessa jakamaan osallistujat eri ryhmiin. Kahden ensimmäisen illan aiheena on perinteinen hiihto ja kahden jälkimmäisen luisteluhiihto. Jos sinulla ei ole omia suksia, voit tarvittaessa saada ne kurssille Hiihto-Katajalta. Kurssilla opettavat Hiihto-Katajan hiihto- ja luisteluvalmentajat ja -ohjaajat.

Säävaraus: pakkasraja -15 astetta, lumen puute. Maksimiosallistujamäärä 30, minimi 5.

### ”Aikuisten hiihtokoulu – tammikuu”

TI 21.1. klo 18.30-20.00 Perinteinen

KE 22.1. klo 18.30-20.00 Perinteinen

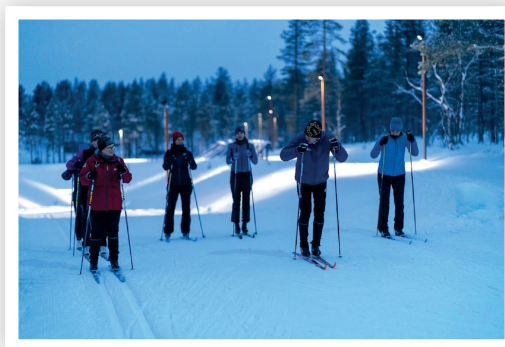
TI 28.1. klo 18.30-20.00 Luistelu

KE 29.1. klo 18.30-20.00 Luistelu

+ voitelukoulutus, ajankohta ilmoitetaan myöhemmin

Hinta 95 €, Hiihto-Katajan ja **Joensuun Ladun jäsenille 80 €.**

Sisältää neljä ohjattua harjoitusta, suksipidikkeet, kirjallisen koosteen hiihtokoulussa käydyistä harjoitteista omatoimisen harjoittelun tueksi.



KUVA: SAMPSA SULLONEN / SUOMEN LATU

**Ilmoittautuminen:** [www.hihtokataja.fi](http://www.hihtokataja.fi)

**Lisätiedot:** [Ilari Nissinen](mailto:ilari.nissinen@hotmail.com), [ilari.nissinen@hotmail.com](mailto:ilari.nissinen@hotmail.com), p. 0440 102 396

### Aikuisten hiihtoryhmä:

Hiihto-Katajalla pyörii aikuisten treeniryhmä kuntohiihtäjille viikoittain, yleensä maanantaisin klo 17.15–18.15, ensilumen aikaan Kontiolahdella ja myöhemmin Laulurinteellä. Treeniryhmällä on viestittelyyn oma Whatsapp-ryhmä, johon pääset mukaan.

**Lisätiedot:** [Ilari Nissinen](mailto:ilari.nissinen) p. 0440 102 396 tai [ilari.nissinen@hotmail.com](mailto:ilari.nissinen@hotmail.com)

**Hiihdon yksityistunnit** 60 € / h. **Ryhmähiihtokouluista** voit pyytää tarjouksen [Ilari Nissiseltä](mailto:ilari.nissinen), [ilari.nissinen@hotmail.com](mailto:ilari.nissinen@hotmail.com)

## Vauhdin voiteluinfo

**25.1.2025 klo 13–15 LYKYNLAMPI**

Tule kuulemaan uusimmista Vauhdin voitelutuotteista ja niiden käyttövinkeistä Lykynlammen majalle (vanha puoli). Osallistujilla on mahdollisuus kysellä ja saada vinkkejä omien suksiensa huoltoon.

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



# Helmikuun tapahtumia

## Kontioniemi lumikengillä kiertäen

**1.2.2025 klo 10 KONTIONIEMI**

Helppokulkuinen maasto lumikenkäretkeilyyn. Tapaaminen klo 10.00 Kontioniemen koululla (Jääkärintie 2). Omat eväät, sauvat ja lumikengät. Joensuun Ladun jäsenet voivat myös lainata yhdistyksen lumikenkiä. Retken kesto n. 3 tuntia.

**Lisätiedot:** Arja Manninen, arja.anita@hotmail.com, p.040 730 752



KUVA: SAMPESA SILJONEN / SUOMEN LATU

## Muumien hiihtokoulut

**1.–2.2., 8.2., 15.2.2025 (varapäivä 16.2.) LYKYNLAMPI**

### Tervetuloa Muumiperheen ja Muumipeikkojen hiihtokouluun!

Muumien hiihtokouluissa pakkasraja on -15 astetta klo 9 hiihtokouluamuna Lykynlammen pakkasmittarista katsottuna. Pukeutumisessa kannattaa huomioida pakkasen lisäksi tuuli, joka puraisee helposti pieniä sormia ja varpaita. Hiihtokoulun jälkeen Joensuun Latu tarjoaa hiihtokoululaisille lämpimät mehut. Jos lapsesi on allerginen jollekin mehun ainesosalle, ilmoita siitä vastuuhenkilölle etukäteen. Osallistujat on vakuutettu tapaturman varalta. Vakuutus ei korvaa hiihtovälineitä. Jos kaksi hiihtokoulukertaa peruuntuu sään vuoksi, varapäivä on sunnuntai 16.2.

### Muumiperheen hiihtokoulu: la 1.2., la 8.2. ja la 15.2. klo 10–12

Hiihtopaikalle voi tulla liukuvasti ja olla siellä lapselle sopivan ajan. Muumiperheen hiihtokoulu on tarkoitettu 2–5-vuotiaille lapsille, jotka aloittelevat tutustumista hiihtoon. Lapsi



osallistuu Muumiperheen hiihtokouluun oman aikuisen kanssa, joka myöskin liikkuu suksilla hiihtoalueella. Hiihdon perustaitoja opetellaan Muumien innostamana leikkien ja tehtävälähtöjen avulla lapselle sopivaan tahtiin. Muumiperheen hiihtokouluun mahtuu 20 lasta oman aikuisen kanssa. Muumiperheen hiihtokoulu pidetään alimmaisen parkkipaikan vieressä olevan latujen lähtö- ja tuloalueella eli ”stadionalueella”, jossa ohjaajat ottavat vastaan hiihtokoululaiset.



**Osallistumismaksu: jäsenille ilmainen, ei-jäsenille 30 €/perhe**

Tuo tasaraha ensimmäisellä kerralla kirjekuoressa, jonka päällä on vanhemman/huoltajan nimi.

**Muumipeikkojen hiihtokoulu: la 1.2., su 2.2., la 8.2. ja la 15.2. klo 10–11.30**

Muumipeikot on tarkoitettu 5–7-vuotiaille lapsille, jotka osaavat jo vähän hiihtää (Lykynlammen majalta hiihtomaahan) ja uskaltavat osallistua toimintaan omatoimisesti ohjaajien kanssa. Hiihdon perustaitoja opetellaan erilaisten tehtävien ja leikkien avulla. Muumit johdattelevat hiihtokoululaiset erilaisten hiihtotekniikoiden kautta mäenlaskun maailmaan. Ryhmään mahtuu 8–15 lasta ohjaajien määrästä riippuen.

Varusteiksi lämmin hiihtovaatetus, monot, sukset ja sauvat. Laitattehan kotona varusteisiin nimet tai muut tunnistettavat merkit.

Muumipeikkojen hiihtokoulu kokoontuu hiihtomajan edessä, jossa ohjaajat ottavat osallistujat vastaan ja josta siirrytään ohjaajien johdolla hiihtomaahan. Hiihtomaassa ja latualueilla saa liikkua vain sukset jalassa. Hiihtokoululaiset palaavat ohjaajien kanssa samaan paikkaan.

**Osallistumismaksu: jäsenten lapsille ilmainen, ei-jäsenille 30 €/perhe**

Tuo tasaraha ensimmäisellä kerralla kirjekuoressa, jonka päällä on vanhemman/huoltajan nimi.

**Lisätiedot:** Marjo Sallinen, marjossallinen@hotmail.com, p. 045 668 4232, Katri Rönkkö, ronkko.katri@gmail.com, p. 045 130 1020 tai Helmi Vartiainen, helmieliisa@gmail.com, p. 044 506 1093

**Ilmoittautuminen Muumiperheen hiihtokouluun ja Muumipeikot -ryhmään avautuu**

**lauantaina 11.1.2025 Joensuun Ladun nettisivuilla.** Kannattaa toimia nopeasti!

Usein paikat on varattu loppuun ensimmäisten tuntien aikana.

# Tammi-kesäkuu 2025

SIVU

## Tammikuu

1.1.	ke	Talvikilometrikisa alkaa	12
4.1.	la	Lykynlammen kahvio avataan	10
4.–6.1.	la–ma	Retkeilyvarusteiden kirppari	12
9.1., 16.1., 23.1., 30.1.	to	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Kuntopiiri	12
14.1.	ti	Villasukkajuoksu	13
11.1.	la	Retki-info	13
13.1.	ma	Valokuvailta: Atlantin rantoja	14
14.1.	ti	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Villasukkakävely	12
18.1.	la	Liikkumisen apuvälineiden kokeilua	14
18.1.	la	Lumikenkien kokeilupäivä lapsille ja aikuisille	14
21.–22.1., 28.–29.1.	ti–ke	Aikuisten hiihtokoulu	15
25.1.	la	Vauhdin voiteluinfo	16

## Helmikuu

1.2.	la	Kontioniemi lumikengillä kiertäen	16
1.–2.2., 8.2., 15.2.	la, su	Muumien hiihtokoulut	16
4.2.	ti	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Hiihtoretki	20
6.2., 13.2., 20.2., 27.2.	to	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Kuntopiiri	20
11.2.	ti	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Hiihtoretki	20
15.2.	la	Soihtuhiihto	20
15.2.	la	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Soihtuhiihto	20
16.2.	su	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Pilates	20
17.2.	ma	Valokuvailta ja uni-info	20
18.2.	ti	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Hiihtoretki	20
18.–19.2., 25.–26.2.	ti–ke	Aikuisten hiihtokoulu	21
22.2.	la	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Hiihtoretki	22
25.2.	ti	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Lumikenkäretki	22
28.2.	pe	Talvikilometrikisa päättyy	12

## Maaliskuu

1.3.	la	Lumikenkäilyä Lehmonharjulla	22
6.3., 13.3., 20.3., 27.3.	to	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Kuntopiiri	22
8.3.	la	Otsalamppuhiihto Pyhäsaareen	22
9.3.	su	Pyhäselän jäähiihto	23

## TAMMIKUU–KESÄKUU 2025

			SIVU
<b>10.3.</b>	<b>ma</b>	Valokuvailta: Vuoristovaelluksia	23
<b>11.3.</b>	<b>ti</b>	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Hiihtoretki	22
<b>16.3.</b>	<b>su</b>	Lykynlammen kahvio suljetaan	
<b>22.–29.3.</b>	<b>la–la</b>	Lapin hiihtoviikko	23
		Hankiaishihtoa	24

### Huhtikuu

<b>2.4.</b>	<b>ke</b>	Polkupyörän huoltoinfo	25
<b>3.4., 10.4., 17.4., 24.4.</b>	<b>to</b>	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Kuntopiiri	25
<b>5.–9.4.</b>	<b>la–ke</b>	Hiihtovaellus Karhunpolulla	25
<b>9.4.</b>	<b>ke</b>	Joensuun Ladun kevätkokous	26
<b>26.–27.4.</b>	<b>la–su</b>	Yöretki Ala-Koitajoella	26
<b>29.4., 6.5., 13.5., 20.5.</b>	<b>ti</b>	Muumien retkeilykoulu	27
<b>29.4., 6.5., 13.5., 20.5.</b>	<b>ti</b>	Hyvinvointia liikuntaryhmästä	27

### Toukokuu

<b>1.5.</b>	<b>to</b>	Kilometrikisa alkaa	28
<b>3.5.</b>	<b>la</b>	Päiväretken ohjaajakurssi	28
<b>5.5.</b>	<b>ma</b>	Valokuvailta: Bach ja pyöräilyn taito	28
<b>8.5.</b>	<b>to</b>	Entisten nuorten liikuntaryhmä: Retki Noljakan lintutornille	29
<b>8.5.</b>	<b>to</b>	Rakastu retkeilyyn -varusteilta	29
<b>12.5.</b>	<b>ma</b>	Uusien jäsenten ilta	29
		Polkujuoksun yhteislenkit	30
<b>13.5.</b>	<b>ti</b>	Iltapyöräily: Mattisenlahti	30
<b>14.5.</b>	<b>ke</b>	Kirkkovenesoudut alkavat	31
<b>15.5.</b>	<b>to</b>	Liikunnan vaikutus sydänterveyteen -luento	31
<b>17.5.</b>	<b>la</b>	Suomun kierto	31
<b>20.5.</b>	<b>ti</b>	Iltapyöräily: Särkivaara	30
<b>24.–25.5.</b>	<b>la–su</b>	Rakastu retkeilyyn – yön yli retki Koivusuolle	32
<b>27.5.</b>	<b>ti</b>	Iltapyöräily: Pitkärannan lintutori	30

### Kesäkuu

<b>3.6.</b>	<b>ti</b>	Iltapyöräily: Kontiolahden satama	33
		Jäsenlehti 2/2025 ilmestyy	
<b>7.–8.6.</b>	<b>la–su</b>	Lapsiperheiden Nuku yö ulkona -tapahtuma	33
<b>10.6.</b>	<b>ti</b>	Iltapyöräily: Vaivio	33
<b>14.6.</b>	<b>la</b>	Pielisjoen melonta	34
<b>17.6.</b>	<b>ti</b>	Iltapyöräily: Paihola	33
<b>19.–20.6.</b>	<b>to–pe</b>	Juhannuksen yövaellus	34
<b>28.–29.6.</b>	<b>la–su</b>	Puumalan saaristoreitti pyöräillen	34

### Tulossa myös...

<b>26.7.–2.8.</b>	<b>la–la</b>	Ahvenanmaan museot ja kirkot -pyöräretki	35
<b>30.8.–6.9.</b>	<b>la–la</b>	Kevon kanjonin kurkkaus/Kuivin kierros	35
<b>30.8.–6.9.</b>	<b>la–la</b>	Erämaavaellus	35

## Entisten nuorten liikuntaryhmä

### Helmikuu 2025:

- 4.2. klo 13 Hiihtoretki Karhunmäessä (Karhunmäen koulu, Karhunkaari 28)
- 6.2. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)
- 11.2. klo 13 Hiihtoretki (ravirata, Linnunlahdentie 5)
- 13.2. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)
- 15.2. klo klo 18 Soihtuhihto Lykynlammella, yksi ryhmä (4 km)
- 16.2. klo 14–16 Pilates (Vesikko), tutustumista pilatekseen, rauhallisia liikkeitä aloittelijalle
- 18.2. klo 13 Hiihtoretki (Koillisväylän parkkipaikka)
- 20.2. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)
- 22.2. klo 13 Hiihtoretki Lykynlampi–Marjala–Noljakka, yksi ryhmä
- 25.2. klo 17 Lumikenkäretki Kuhasalossa
- 27.2. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)

**Lisätietoa** hiihtoretkistä ja kuntopiiristä tammikuun tiedoissa sekä: Tuula Turunen, [thturunen@gmail.com](mailto:thturunen@gmail.com), p. 050 372 6242

**ENSKA +65**  
Joensuun Latu



## Soihtuhihto

### 15.2.2025 klo 17–20 LYKYNLAMPI

Koko perheen tunnelmallinen hiihtotapahtuma, jossa hiihdellään pimenevässä illassa soihtujen valaisemilla laduilla. Lykynlammelle valaistaan 1–3 kilometrin metsäladut sekä stadionalueella perheen pienimmille tarkoitetut lyhyemmät lenkit. Lasten mukana hiihtelee myös Muumipeikko.

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



## Valokuvailta ja uni-info

### 17.2.2025 klo 17–19 JOENSUUN PÄÄKIRJASTO, MUIKKU-SALI (Koskikatu 25)

#### Hyvä uni, yhteinen tavoitteemme

Fysioterapeutti Päivi Eteläpää kertoo unen merkityksestä osana palautumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

#### Ruotsin ja Norjan suurtunturit

Ruotsin ja Norjan suurtunturit heti Kilpisjärven eteläpuolella ovat helposti saavutettavat ja vaeltajien suosiossa. Viikossa ehtii nähdä paljon ja palata lähtöpisteeseen. Liisa ja Eero Oura näyttävät kuvia ja kertovat talven 2024 sekä liki 30 aikaisemman vuoden talvi- ja kesävaelluksilta tälle alueelle.

## Aikuisten hiihtokoulu

**18.–19.2.2025 ja 25.–26.2.2025 klo 18.30–20 JOENSUUN LAULURINNE**

Joensuun Hiihto-Kataja järjestää yhteistyössä Joensuun Ladun kanssa aikuisten hiihtokoulu. Aikaisempina vuosina hiihtokoulut ovat keränneet runsaan osanoton ja saanut osallistujilta positiivista palautetta. Järjestämme kaksi hiihtokoulukurssia Joensuun Laulurinteellä. Ensimmäinen kurssi pidetään tammikuussa ja toinen kurssi helmikuussa. Kurssilla edetään jokaisen taitotason mukaan. Huomioimme opetuksessa niin vasta-alkajat kuin myös kokeneemmat hiihtäjät. Pystymme tarvittaessa jakamaan osallistujat eri ryhmiin. Kahden ensimmäisen illan aiheena on perinteinen hiihto ja kahden jälkimmäisen luisteluhiihto. Jos sinulla ei ole omia suksia, voit tarvittaessa saada ne kurssille Hiihto-Katajalta. Kurssilla opettavat Hiihto-Katajan hiihtovalmentajat ja -ohjaajat.

Säävaraus: pakkasraja -15 astetta, lumen puute. Maksimiosallistujamäärä 30, minimi 5.

### ”Aikuisten hiihtokoulu – helmikuu”

TI 18.2. klo 18.30-20.00 Perinteinen

KE 19.2. klo 18.30-20.00 Perinteinen

TI 25.2. klo 18.30-20.00 Luistelu

KE 26.2. klo 18.30-20.00 Luistelu

+ voitelukoulutus, ajankohta ilmoitetaan myöhemmin

Hinta 95 €, Hiihto-Katajan ja **Joensuun Ladun jäsenille 80 €.**

Sisältää neljä ohjattua harjoitusta, suksipidikkeet, kirjallisen koosteen hiihtokoulussa käydyistä harjoitteista omatoimisen harjoittelun tueksi.

**Ilmoittautuminen:** [www.hihtokataja.fi](http://www.hihtokataja.fi)

**Lisätiedot:** [Ilari Nissinen](mailto:ilari.nissinen@hotmail.com), [ilari.nissinen@hotmail.com](mailto:ilari.nissinen@hotmail.com), p. 0440 102 396

## Kansallinen hiihtopäivä 22.2.2025

Kansallinen hiihtopäivä haastaa kaikki ladulle lauantaina 22. helmikuuta!

Lähde vauhdikkaalle hikilenkille lähiladulle, tee kokoperheen hiihtoretki lähilaavulle

tai osallistu Suomen Ladun jäsenyhdistysten hiihtotapahtumiin ympäri Suomen.

Tärkeintä on, että antaudut hiihdon hurmaan ja suuntaat ladulle! Jaa tunnelmasi

somessa tunnisteella **#kansallinenhiihtopäivä**.

## Kuhamajan latukahvila

Jos ja kun Pyhäselälle saadaan jääladut, kokeillaan Kuhamajalla pop up -latukahvilaa, jolloin Kuhamaja on avoinna, tarjoillaan mm. mehua ja nokipannukahvia pientä korvausta vastaan. Voit myös syödä omia eväitä ja paistella makkaroita nuotiolla. Seuraa ilmoittelua! Ota oma muki mukaan!



# Maaliskuun tapahtumia

## Lumikenkäilyä Lehmonharjulla

**1.3.2025 klo 10 LEHMO**

Lumikenkäilyä helpossa/keskivaativassa maastossa. Etsitään Suomen pisin mänty, Lehmon Jätti. Tapaaminen Hotel Julien pihalla (Valimontie 3). Omat eväät, sauvat ja lumikengät. Joensuun Ladun jäsenet voivat myös lainata yhdistyksen lumikenkiä. Retken kesto n. 2 tuntia.

**Lisätiedot:** [Arja Manninen](mailto:arja.manninen@joensuu.fi), arja.anita@hotmail.com, p.040 730 752

## Entisten nuorten liikuntaryhmä

**Maaliskuu 2025:**

6.3. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)

11.3. klo 13 Hiihtoretki (Napakympintien parkkipaikka, Kontiolahti)

13.3. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)

20.3. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)

27.3. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)

**Lisätietoa** hiihtoretkistä ja kuntopiiristä tammikuun tiedoissa sekä:

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



## Otsalamppuhiihto Pyhäsaaren

**8.3.2025 PYHÄSELKÄ**

Jos säiden ja jäiden haltija suo, hiihdetään Pyhäselällä jälleen otsalamppujen valossa Pyhäsaaren nuotiotulille. Perillä on myytävänä nokipannukahvia ja makkaraa (käteismaksu).



Toki voit paistella myös omia makkaroita laavun nuotiopaikalla. Nuotiotulet klo 17–20. Säästä luontoa ja ota oma muki mukaan! Sää- ja jäävaraus. Tapahtuman toteutuminen varmistuu samalla viikolla.

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

---

## Pyhäselän jäähihto

### 9.3.2025 PYHÄSELKÄ

Pyhäselän jäähihto toteutetaan, jos sää-, jää- ja lumitilanne sen sallivat. Joensuun Ladulla on latuasemat Pyhäsaarella ja Kuhasalossa, muut latuasemat varmistuvat myöhemmin. Latuasemat ovat avoinna klo 10–16 ja niissä on myynnissä mm. makkaraa, mehua, kahvia sekä voileipiä. Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilta sekä tiedotusvälineistä. Säästä luontoa ja ota oma muki mukaan! Tapahtuman toteutuminen varmistuu samalla viikolla.

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

---

## Valokuvailta: Vuoristovaelluksia

### 10.3.2025 klo 17–19 JOENSUUN PÄÄKIRJASTO, MUIKKU-SALI (Koskikatu 25)

#### Tour de Mont Blanc

Sointu Hyttinen kertoo elokuisesta 2024 Tour du Mont Blanc (MTB) vuoristovaelluksestaan. Klassikkoreitti kulkee Ranskan, Italian ja Sveitsin uskomattoman upeissa maisemissa kiertäen Mont Blancin majesteettiset lumihuiput.

#### Kirgisian vuorilla

Eero Oura pyöräili 2023 Kazakstanin Almatystä Kirgisian vuorten halki Uzbekistanin tasangoille. Video suuressa kansainvälisessä ryhmässä tehdystä pyöräseikkailusta.

---

## Lapin hiihtoviikko (täynnä)

### 22.–29.3.2025 MUONIO ja KILPISJÄRVI

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





## Hankiaishihtoa

### PATVINSUON KANSALLISPUISTO

Hankiaishihto toteutuu keliolosuhteiden mukaan, ajankohdasta ilmoitetaan Joensuun Ladun viestintäkanavissa.

Lähtö kimppekyydeillä Joensuun Urheilutalolta Siltakadun puoleiselta parkkipaikalta klo 7.00, paluu samaan paikkaan noin klo 17. Retkieväiksi reilusti lämmintä juomista, välipalaa, nuotioeväät, taukotakki, istuinalusta ja säänmukainen vaatus.

Lähdemme hiihtämään Patvinsuon opastuskeskuksen parkkipaikalta Surkansuon läpi kohti luodetta, menemme kansallispuiston rajaa pitkin kohti Iso-Vyöttiä, josta jatkamme matkaa Kangaslammen kautta kohti Hietajärveä. Siellä teemme tulet ja evästelemme. Hietajärveltä jatkamme Suomujärvelle, jonka kierrämme rantoja pitkin. Virtaniemessä toinen evästauko, paluu opastuskeskuksen parkkipaikalle. Reitin pituus noin 18–20 km. Kaikki sukset käy, jos on hyvät hankiaiset.

Jos jäätilanne on heikko, hiihdämme edellisten vuosien suoreitin, joka on noin 20 km (Surkansuo – Surkanlammet – Nälmänjoen tulipaikka – Nälmänjoen vartta pitkin Terettiin, josta Kurkilahden kautta opastuskeskuksen parkkipaikalle).

Vaativuustaso molemmissa reiteissä: keskivaativa

**Ilmoittautuminen ja lisätiedot** ohjaajalta: [Tuula Turunen](mailto:tuula.turunen@gmail.com), [tthurunen@gmail.com](mailto:tthurunen@gmail.com), p. 050 372 6242. Ilmoita samalla, voitko tarjota kimppekyydin.



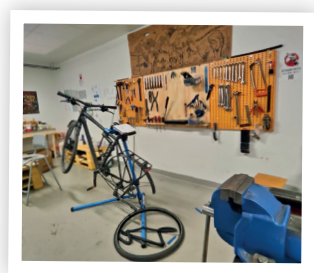
# Huhtikuun tapahtumia

## Polkupyörän huoltoinfo

**2.4.2025 klo 18 PAIKKA ILMOITETAAN MYÖHEMMIN**



Haluaisitko oppia pyöränhuollon perusteet ja rullailla toimivalla pyörällä kohti uutta pyöräilykautta? Järjestämme pyöränhuollon perusinfon, jossa pääset muun muassa mittaamaan pyöräsi ketjut sekä opit, mitä jokaisen pyöräilijän olisi hyvä oman pyörän toimivuuden kannalta osata. Ilmoittautuminen infoon avautuu talvella 2025, seuraa siis viestintäkanaviamme!



**Lisätiedot:** [Toni Mäenharju](mailto:toni.maenharju@gmail.com), [toni.maenharju@gmail.com](mailto:toni.maenharju@gmail.com), p. 050 567 0063

## Entisten nuorten liikuntaryhmä

**Huhtikuu 2025:**

- 3.4. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)
- 10.4. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)
- 17.4. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)
- 24.4. klo 14–16 Kuntopiiri (Vesikko)



**Lisätietoa** kuntopiiristä tammikuun tiedoissa sekä: [Tuula Turunen](mailto:tthurunen@gmail.com), [tthurunen@gmail.com](mailto:tthurunen@gmail.com), p. 050 372 6242

## Hiihtovaellus Karhunpolulla

**5.–9.4.2025 LIEKSA**

Joensuun Latu järjestää hiihtovaelluksen Patvinsuon kansallispuistosta Ruunaan retkeilyalueelle. Hiihtovaelluksella pääset kokeilemaan talviretkeilyä turvallisissa olosuhteissa ja kokemaan talviretkeilyn riemua kevähängillä järvi-, metsä- ja suomalaisissa.

Hiihtovaelluksella kuljetaan omilla varusteilla ja omissa ruuissa. Joensuun Ladun jäsenet voivat tarvittaessa lainata retkeilyvarusteita yhdistykseltä. Myös Riverialta on saatavissa jonkin verran suksia, sauvoja, ahkiota ja telttoja.

Lähtö lauantaina 5.4. kello 10 Suomun luontotuvalta (Suomuntie 54, Lieksa). Päivittäiset hiihtomatkat 10–15 km, suunnitellut majoituspaikat: Ahokosken laavu, Pitkäjärven autiotupa, Aitalampi ja Rantakankaan nuotiopaikka. Saapuminen Ruunaan retkeilykeskukseen keskiviikkona 9.4. noin klo 13–15. Autokuljetus ja noin tunnin ajomatka Suomun luontokeskukselle.

Vaellus toteutetaan, jos osallistujia on vähintään neljä, ryhmän enimmäiskoko on 8 henkeä. Kustannuksia tulee lähinnä kuljetuksesta Ruunaalta Patvinsuolle ja ne jaetaan osallistujien

kesken, esim. kahdeksan hengen ryhmän kuljetus noin 150 € eli 18,75 €/hlö. Hinta voi muuttua osallistujien määrän tai kuljetuksen hinnan muutosten takia.

Hiihtovaellus voidaan perua tai muuttaa patikkavaellukseksi, jos olosuhteet eivät ole hiihtovaellukselle sopivat. Vaativuustaso: vaativa

Vaelluksen vastuuhenkilö on Kimmo Karttunen. Toisena ohjaajana mukana on Tuula Turunen.

**Ilmoittautuminen 15.2. mennessä:** [Kimmo Karttunen](mailto:kimmo.j.karttunen@edu.riveria.fi), kimmo.j.karttunen@edu.riveria.fi  
Ilmoittautuneille järjestetään infotilaisuus myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

## Joensuun Ladun kevätkokous

**9.4.2025 KLO 18 ISLO, LÄNSIKATU 15, JOENSUU**

Joensuun Ladun sääntömääräinen kevätkokous pidetään 9.4.2025 klo 18 alkaen Itä-Suomen Liikuntaopistolla (ISLO, Länsikatu 15, Joensuu). Kokouksessa käsitellään mm. vuoden 2024 toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2024.  
Kokousmateriaalit julkaistaan Joensuun Ladun nettisivuilla ennen kokousta.

**Kahvitarjoilu. Tervetuloa!**

**Lisätiedot:** [Tanja Perkkio](mailto:tanja.perkkio@gmail.com), tanja.perkkio@gmail.com, p. 0500 947 202

### Yöretki Ala-Koitajoella

**26.–27.4.2025 KOITAJOKI**

Lauantain alkuillasta ajamme kimppekyydeillä Ala-Koitajoen retkeilyreitit länsipäähän, josta patikoimme muutaman kilometrin päähän laavulle. Aikataulusta ja keliolosuhteista riippuen saatamme ajankuluksi tehdä kevyin varustein ”pistoretken” lähistölle.

Kokkailemme ruoat illalla/aamulla luultavasti keittimellä (ruohikkopalvaroituksen mahdollisuus). Yöpyminen laavussa, teltassa tai muussa majoitteessa. Aamulla pakkaamme varusteet ja kävelemme takaisin hieman pidempää reittiä.

Varusteina yöpymisvarusteet, ruokailuvälineet, keitin, säänmukainen vaatetus ja otsalamppu. Omat eväät (ilta/aamu+välipalat, lähempänä retkeä tarkentuu, syödäänkö lauantaina illallinen/sunnuntaina lounas maastossa). Joensuun Ladun jäsenet voivat varata yhdistykseltä teltan ja muita varusteita.

Lopullinen kävelymatkan pituus, yöpaikka jne. päätetään maastossa olosuhteiden, kuten lumitilanteen, mukaan. Alueella on useampi laavu, joista jollekin kyllä jaksetaan mennä, vaikka lunta olisi vielä tavanomaista enemmän. Retkelle voidaan ottaa enintään 10 osallistujaa.

Vaativuus: keskivaativa

**Ilmoittautuminen 6.4. mennessä:** [Juha Tiainen](mailto:juhaolli@gmail.com), juhaolli@gmail.com

## Muumien retkeilykoulu

29.4., 6.5., 13.5., 20.5.2025 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 sisältyy olennaisena osana retkeilytaitojen lisäksi ryhmätoiminta, ympäröivän luonnon tutkiminen ja ympäristökasvatus. Toiminta on lapsilähtöistä ja leikinomaista.

Ilmoittautuminen 14.4. alkaen Joensuun Ladun nettisivuilla. Mukaan mahtuu 12 lasta. Ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat tiedot ennen retkeilykoulun alkua.

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



## Hyvinvointia liikuntaryhmästä

29.4., 6.5., 13.5., 20.5.2025



Oletko halukas edistämään terveyttäsi ja hyvinvointiasi ryhmässä? Karelia-ammattikorkeakoulun toisen lukukauden fysioterapeuttiopiskelijat ohjaavat terveyttä ja hyvinvointia edistäviä ryhmiä 29.4., 6.5., 13.5. ja 20.5. Kaksi samansisältöistä ryhmää kokoontuu neljänä tiistaina Tikkarinteen kampuksella (Tikkarinne 9), ensimmäinen klo 9.00–9.45 ja toinen klo 10.00–10.45. Ryhmiin otetaan seitsemän osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

### Ilmoittautuminen 1.4. mennessä:

tarmo@karelia.fi tai p. 050 913 1787

Ilmoittautuessasi kerro seuraavat tiedot:

- Joensuun Ladun ryhmä
- Kellonaika, kumpaan ryhmään haluat osallistua
- Omat yhteystietosi: nimi, puhelin, sähköposti



# Toukokuun tapahtumia

## Kilometrikisa

**1.5.–30.9.2025**

Valtakunnallisessa pyöräilyn kilometrikisassa kohennetaan kuntoa ja kerätään pyöräilykilometrejä Joensuun Ladun joukkueelle. Joukkueen nimi on **Joensuun Latu** ja osallistumiskoodi, jota tarvitset joukkueeseen ilmoittautuessasi on **JnsLatuK25**. Tarkemmat ohjeet Joensuun Ladun nettisivuilta.

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

## Päiväretken ohjaajakurssi

**3.5.2025 klo 10-17 JOENSUU,  
PAIKKA ILMOITETAAN MYÖHEMMIN**

Kurssi on tarkoitettu kaikille, joita kiinnostaa lyhyiden retkien ohjaaminen helpoissa maasto- ja keliolosuhteissa sulan maan aikaan. Kurssin hintaan sisältyy opetus, kurssimateriaali ja päiväkahvit. Joensuun Latu maksaa jäsenilleen kurssimaksun (jäsenille 120 €, muille 150 €), jos kurssin käytyäsi sitoudut toimimaan Joensuun Ladun retkien ohjaajana. Ota tällöin ennen ilmoittautumista yhteys ohjaajatoiminnan yhteyshenkilöön: Marjatta Partanen, [marjatta.partanen@gmail.com](mailto:marjatta.partanen@gmail.com), p. 050 341 7940



**Ilmoittautuminen 16.4. mennessä** Suomen Ladun nettisivuilla <https://www.suomenlatu.fi/koulutus/ulkoilulajit/retkeily.html>

## Valokuvailta: Bach ja pyöräilyn taito

**5.5.2025 klo 17–19 JOENSUUN PÄÄKIRJASTO, MUIK-KU-SALI (Koskikatu 25)**

Musiikkitieteilijä Topi Linjama kiersi pyörällä Suomea viisi viikkoa ja etsi musiikin ja pyöräilyn välisiä yhteyksiä. Linjama kirjoitti aiheesta kirjan, jossa suomalainen luonto ja J.S. Bachin musiikki ovat vahvasti läsnä. Valokuvaillassa luvassa kuvia, puhetta ja pianomusiikkia. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Joensuun seutukirjaston kanssa.



## Entisten nuorten liikuntaryhmä

### Toukokuu 2025:

8.5. klo 14–16 Retki Noljakan lintutornille (lähtö Aavarannan parkkipaikalta, Nuottaniementie 43)

Varustus: Kumisaappaat, kävelysauvat, retkievää, säänmukainen vaatetus. Tarkkaillaan lintuja, joten kiikarit mukaan, jos on. Tuula kertoo paikan historiasta.

Vaativuustaso: helppo

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



## Rakastu retkeilyyn -varusteilta

### 8.5.2025 klo 17–20 ISLO (Länsikatu 15)

Haluaisitko aloittaa tulevana kesänä retkeilyn? Oletko jo käynyt päiväretkellä, mutta haluaisit tietää, kuinka yöpyä maastossa? Nyt on oiva tilaisuus päästä tutustumaan retkeilyn saloihin matalalla kynnyksellä, yhdessä muiden innokaiden kanssa!

Rakastu retkeilyn -varusteilta vietämme keskiviikkona 8.5. Itä-Suomen liikuntaopiston tiloissa. Käymme läpi retkeilyn perusteita, retken suunnittelua, turvallisuutta, varusteita, yöpymistä ja ruokailua maastossa sekä muita esille tulevia asioita.

Hinta on 10 € Joensuun Ladun jäseniltä ja ei-jäseniltä 20 €. Kurssi toteutuu, jos osallistujia on 8 henkilöä. Ryhmään otetaan enintään 12 henkilöä. Kouluttajina Pilvi Tapio ja Minna Päivinen.



**Ilmoittautuminen 28.4. mennessä** Joensuun Ladun nettisivuilla.

**Lisätietoa kouluttajilta:** Pilvi Tapio, pilvi.tapio@hotmail.com, p. 044 982 9654, Minna Päivinen, minnapaivinen78@gmail.com, p. 040 704 5535

**Jos haluat päästä harjoittelemaan oppimiasi retkeilytaitoja käytännössä sekä yöpymään maastossa, lähde mukaan yön yli retkelle 24.–25.5. Koivusuolle. Huom. erillinen ilmoittautuminen retkelle.**

## Uusien jäsenten ilta

### 12.5.2025 klo 17–19 KUHASALO

Uusia jäseniä kutsutaan tutustumaan Joensuun Ladun toimintaan ja toimijoihin nokipannukahvien äärelle Kuhamajalle Kuhasaloon / Kukkosensaareen (opasteet parkkipaikalta).



**Ilmoittautuminen 5.5. mennessä:**

Merja Mustonen, mustonenmerjam@gmail.com, p. 040 832 7795



## Polkujuoksun yhteislenkit

Tutut maanantai-iltojen lenkit alkavat toukokuussa kevään koittaessa. Yhteislenkeillä tutustutaan paikalliseen polkuverkostoon, opetellaan juokсутekniikkaa ja tehdään oheisharjoituksia. Poluilla juoksu on nivelistävällistä ja haastaa koko kehoa. Tasapaino, kehonhallinta, hapenotto- ja lihaskunto kehittyvät. Lenkkien kesto 1–1,5 tuntia.

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



## Iltapyöräilyt

Tiistain pyörälenkeillä ajellaan 35–50 kilometrin lenkkejä Joensuun ympäristössä, 18–20 kilometrin tuntivauhtia ja taukoja pidetään tarpeen mukaan. Lähtö matkustajasatamasta klo 17, paluu noin klo 20–21. Kypärä päähän, juotavaa ja pientä evästä mukaan sekä kahvirahaa kolikkoina ja korttina taskuun. Ei ennakoilmoittautumista, säävaraus. Jos pyöräily joudutaan perumaan, siitä ilmoitetaan Joensuun Ladun nettisivuilla sekä Facebookissa.

**13.5.25 Mattisenlahti** (kahvitauko Ollilan Tuvassa), lisätiedot: Marjatta Partanen, [marjatta.partanen@gmail.com](mailto:marjatta.partanen@gmail.com), p. 050 341 7940

**20.5.25 Särkivaara** (kahvitauko Reijolan K-marketilla), lisätiedot: Hannu Melin, [hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com), p. 040 773 5767

**27.5.25 Pitkärannan lintutorni** (omat eväät ja kiikari mukaan), Kulhon ja Siprintien kautta Pitkärannan lintutornille, mukana asiantuntija kertomassa linnuista ja niiden äänistä; paluu Joensuuhun noin klo 21.30–22; lisätiedot: Jarmo Mäkelä, [jarmojmakela@gmail.com](mailto:jarmojmakela@gmail.com), p. 050 563 2183 ja Arja Manninen, [arja.anita@hotmail.com](mailto:arja.anita@hotmail.com), p. 040 730 7524





### **Kirkkovenesoudut**

#### **keskiviikkoisin 14.5.–13.8.2025 klo 18 HASANNIEMI (Länsiviitta)**

Future Clubin viikoittaisissa soutuharjoituksissa soudetaan kirkkovenellä joka keskiviikko Pielisjoella tai Pyhäselällä 14.5. alkaen. Kesän viimeinen soutu soudetaan 13.8. Utran saarille, jossa nautitaan nokipannukahvit ja paistellaan makkarat. Halutessasi voit soutaa myös kolmikolla. Harjoitukset ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Säävaraus.

**Lisätiedot:** [Asko Timoskainen](mailto:asko.timoskainen@future-club.fi), p. 0400 576 303

### **Liikunnan vaikutus sydänterveyteen -luento**

#### **15.5.2025 klo 18–19 MUTALAN KOULU (Lastenkatu 4)**

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri järjestää Sydänviikon etkot Mutalan koulun jumppasalilla. Tilaisuus sisältää luennon “Liikunnan vaikutus sydänterveyteen” sekä lyhyen liikuntatuokion. Joensuun Ladun jäsenet ovat tervetulleita mukaan!

**Lisätiedot:** [Annika Immonen](mailto:annika.immonen@sydan.fi), annika.immonen@sydan.fi, p. 050 4343 997



### **Suomun kierto**

#### **17.5.2025 klo 8 PATVINSUON KANSALLISPUISTO**

Future Clubin perinteinen kevään patikkaretki (noin 16 km) Lieksan Suomujärvelle, Patvinsuon kansallispuistoon on kaikille avoin. Bussikuljetus, sauna, retken hinta 40 €. Lähtö Kirkkokadun matkailupysäkiltä klo 8.00.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 10.5. mennessä:** [info@future-club.fi](mailto:info@future-club.fi) tai [Asko Timoskainen](mailto:asko.timoskainen@future-club.fi) p. 0400 576 303

## Rakastu retkeilyyn – yön yli retki Koivusuolle

**24.–25.5.2025 ILOMANTSI**

Miltä tuoksuu kevään tulo suolla? Joko teeret puluttavat soidinääniään tai kurjet korahtelevat äänekkäästi? Lähde ihmettelemään suon kevättä kanssamme erämaiselle upealle Koivusuolle ja samalla opettelemaan retkeilytaitoja käytännössä. Retkeilyn perusteita käymme läpi Rakastu retkeilyyn -varusteillasi 8.5. Tällä retkellä pääset yöpymään ja kartuttamaan taitojasi maastossa ohjaajien opastamana muiden retkeilystä innostuneiden kanssa.



Lähtö lauantaiamuna 24.5. klo 8.00 kimpakyydeillä Joensuun Urheilutalolta Siltakadun puoleiselta parkkipaikalta Polvikoskelle Ilo-mantsiin (noin 120 km, 1 h 30 min). Teemme retken Koivusuolle, yövyimme Polvikosken laavun tuntumassa, jossa käymme käytännössä läpi Rakastu retkeilyyn -kurssin asioita, kuten majoitusta, retkiruuan valmistusta, välineistöä ym. retkeilyyn liittyviä asioita.

Sunnuntaina käydään ennen kotiin paluuta myös Virmajärvellä, Suomen ja Euroopan mantereiden itäisimmällä pisteellä.

Vaativuustaso: helppo

Kurssi toteutuu, jos osallistujia on 8 henkilöä. Ryhmään otetaan enintään 12 henkilöä.

**Lisätietoa:** luontoon.fi (Pirhun kierros ja Koivusuon luonnonsuojelualue)

**Sitova ilmoittautuminen 15.5. mennessä:** [Pilvi Tapio, pilvi.tapio@hotmail.com](mailto:pilvi.tapio@hotmail.com), p. 044 982 9654

Ilmoita myös, voitko tarjota kimpakyydin.

## Tapahtumissa ja retkillä otetaan valokuvia,

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





# Kesäkuun tapahtumia

## Iltapyöräilyt

**3.6.25 Kontiolahden satama** (kesäkahvila Höytiäisen Tupa), lisätiedot: [Merja Mustonen](mailto:Merja.Mustonen@gmail.com), mustonenmerjam@gmail.com, p. 040 832 7795

**10.6.25 Vaivio** (kahvitauko Gáijussa), lisätiedot: [Hannu Melin](mailto:hannu.melin@gmail.com), hannu.melin@gmail.com, p. 040 773 5767

**17.6.25 Paihola**, lisätiedot: [Arja Manninen](mailto:arja.anita@hotmail.com), arja.anita@hotmail.com, p. 040 730 7524  
(Huom. kesäkahvila Kakkulaiturilla käy maksuvälineenä vain kortti)



## Retkelle-päivät 7.–8.6.2025

Osallistu Retkelle-viikonloppuun ja lähdet retkelle! Voit lähteä retkelle omissa hyvässä seurassa, kaverin tai perheen kanssa tai osallistua Suomen Ladun jäsenyhdistyksen järjestämälle retkelle. Tärkeintä on, että lähdet retkeilemään luonnon helmaan.

## Lapsiperheiden Nuku yö ulkona -tapahtuma 7.–8.6.2025 LYKYNLAMPI

Lapsilla on mahdollisuus kokea, miltä ulkona nukuminen tuntuu. Lapsiperheiden Nuku yö ulkona -tapahtuma alkaa lauantaina iltapäivällä, ja illan aikana on evästelyä, pelejä ja leikkejä. Yöksi majoitutaan telttaan, jonka voi tarvittaessa lainata Joensuun Ladulta. Aamulla ennen kotiin lähtöä nautitaan yhteinen aamupala. Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Joensuun Perheentalon kanssa.

**Ennakoilmoittautuminen toukokuussa.** Seuraa tiedotusta Joensuun Ladun nettisivuilla. Mukaan mahtuu 30 henkilöä.

**Lisätiedot:** [Eija Sollo](mailto:eija.sollo@pp.inet.fi), eija.sollo@pp.inet.fi, p. 0500 950 996 ja [Mia Ylhäinen](mailto:mia.ylhainen@pelastakaalapset.fi), mia.ylhainen@pelastakaalapset.fi, p. 050 413 0563



**Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen**  
Save the Children

## Pielisjoen melonta

**14.6.2025 PAIHOLA–JOENSUU**

Rauhallinen melonta alavirtaan Paiholasta Joensuuhun. Retki tarjotaan Joensuun Ladun ja Joensuun Kauhojen jäsenille ja se sopii myös vähemmän meloneille. Melottava matka on noin 30 km ja siihen sisältyy kaksi sulutusta (Kuurna ja Joensuu). Lähtö omilla autoilla Hasanniemen kajakkivarastolta (Länsiviitta 2) klo 8. Omat eväät ja riittävästi juomista mukaan. Jos omaa kajakkia ei ole, voit Joensuun Ladun jäsenenä varata sen yhdistyksen varustevarastosta: <https://joensuunlatu.johku.com>



**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 11.6. mennessä:** Pentti Leskinen, [penttileskinen13@gmail.com](mailto:penttileskinen13@gmail.com), p. 050 341 9725

## Joensuun Kauhojen melontaretket

Joensuun Ladun jäsenet ovat tervetulleita Joensuun Kauhojen melontaretkille. Niistä tiedotetaan netissä ja uutiskirjeissä myöhemmin.



## Juhannuksen yövaellus

**19.-20.6.2025 ILOMANTSI**

Yhteistyössä Future Clubin kanssa tehtävä yövaellus. Yhteiskuljetus juhannuksen aatonaaton iltapäivällä Joensuusta Enon kautta Ilomantsiin, jossa yöttömän yön patikointia evästelytaukoineen, paluu aamuyöstä Joensuuhun. Lisätietoja lähempänä ajankohtaa Future Clubin ja Joensuun Ladun nettisivuilla.

## Puumalan saaristoreitti pyöräillen

**28.–29.6.2025 PUUMALA**

Puumalan upea saaristoreitti, 60 km vettä ja rantaa! Tällä pyöräilijöille suunnitellulla reitillä koet Puumalan saariston kauneuden ja upeat kalliot, poiketaan kahvilla näköalakahvilassa, ylitetään Lietvesi pyörälautta Norppa II:lla ja yövytään aittamajoituksessa Nestori Miikkulaisen kotimaisemissa, Lintusalon Nestorinrannassa. Noin 60 km reitti ajetaan kahdessa päivässä, joten kiirettä ei tarvitse pitää ja maisemien ihailulle jää riittävästi aikaa. Reitti on paikoin vaativa ja edellyttää kohtalaista peruskuntoa. Tule Lykynlammelle lauantaina 11.1.25 klo 13 järjestettävään retki-infoon kuulemaan lisää.



**Ilmoittautuminen 24.5. mennessä:** Pentti Leskinen, [penttileskinen13@gmail.com](mailto:penttileskinen13@gmail.com)

# Tulossa myös...

## Ahvenanmaan museot ja kirkot -pyöräretki

**26.7.–2.8.2025 AHVENANMAA**

Lähde mukaan pyöräilemään upealle Ahvenanmaan saaristoretkelle.

Tutustumme Ahvenanmaan kauniiseen luontoon, saaristoon ja kulttuuriin, retkikohteina monet kirkot sekä museot, mm. Kastelholman linna.

Retki toteutetaan 8-paikkaisella pikkubussilla ja pyörät kulkevat mukana perävaunussa Korppooseen, josta jatkamme saaristolautalla Ahvenanmaalle. Pyöräilymatkat noin 40–50 km / pv, mökkimajoitus.

Retki-infossa Lykynlammella lauantaina 11.1.25 klo 13 kerromme lisää pyöräretkistä, ja siellä voit myös alustavasti **ilmoittautua** mukaan. Jos et pääse infoon, niin voit ilmoittaa kiinnostuksesi myös sähköpostilla **31.3.25 mennessä**: [Hannu Melin](mailto:Hannu.Melin), [hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com)



## Kevon kanjonin kurkkaus/Kuivin kierros

**30.8.–6.9.2025**

Kevon Kanjoniin olemme käyneet jo kahdesti, mutta kaikki eivät ole sitä vielä nähneet, ja kohde on edelleenkin näkemisen ja kokemisen arvoisen. Reitti on paikoin erittäin vaativa ja vaatii aiempaa vaelluskokemusta. Noin 90 kilometrin reitti vaelletaan kuudessa päivässä, keskimäärin 18 km/päivä. Retki toteutetaan, jos saadaan riittävästi lähtijöitä. Tälle vaellukselle toivommekin mukaan sellaisia, jotka eivät ole aiemmin olleet Joensuun Ladun vaelluksilla. Vaelluksen ohjaajana Hannu Melin, jolta saat myös lisätietoja: [hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com), p. 040 773 5767



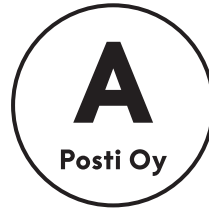
## Erämaavaellus

**30.8.–6.9.2025**

Syksyn erämaavaelluksella on kolme vaihtoehtoa, joista talven aikana valitaan meille sopivin kohde. Vaihtoehtoina ovat Vätsärin, Galdoaivin tai Muotkatunturin erämaa-alueet. Valitussa kohteessa menemme merkittyjen polkujen ulkopuolelle ja koemme asumattoman erämaan karut sekä myöskin kauneimmat puolet. Maasto voi olla paikoin erittäin vaativaa ja edellyttää aiempaa vaelluskokemusta. Kuljettava matka on noin 80–90 km. Vaelluksen ohjaajana Alpo Juvonen. Erämaavaellus on syysvaelluksista ensisijainen. Kuivin kierros toteutetaan, jos sille saadaan riittävästi lähtijöitä mukaan.

Tule kuuntelemaan Joensuun Ladun retki-info Lykynlammelle lauantaina 11.1.25 klo 13. Siellä kerromme vaelluksista lisää, ja voit myös ennakkoon ilmoittautua mukaan. Jos et pääse infotilaisuuteen, niin kerro kiinnostuksestasi sähköpostilla: [Hannu Melin](mailto:Hannu.Melin), [hannu.melin@gmail.com](mailto:hannu.melin@gmail.com)





Posti Green



# TODISTUS

*Jorma Martikainen*

on suorittanut hiihtokoulun  
kurssin 19 *19*

LASTEN HIIHTOKOULU

*Aki Ervasti*