

Riihilatu 1970-2025

Jäsenlehti nro: 2 Syyskuu 2025



RIIHILATU ry:n

Jäsenlehti nro:2 Syyskuu 2025

Hallitus 2025

- ◆ puheenjohtaja Ari Jantunen
- ◆ varapuheenjohtaja Mikko Kalliokoski
- ◆ sihteeri Leinard Kohonen
- ◆ taloudenhoitaja Marja-Liisa Soljanne
- ◆ yhdistyksen verkkosivu www.riihilatu.fi

Liikuntatoimikunnat (retkien ym. reippailujen suunnittelu ja järjestely)

Retket, suunnistus, liikuntatapahtumat ja frisbeegolf; Mikko Kalliokoski, Pentti Ahlqvist, Timo Keinänen, Irma Lepistö, Heikki Vitikka, Suvi Lukkarinen, Timo Hakala ja Satu Lukkarinen

Sauvakävely, hiihdon opetus ja lumikenkäily; Jaana Keinänen, Soile Kero, Suvi Vähämaa ja Anna-Kaisa Kosenius

Metsämörri- ja muumiretkikoulu; Sirpa Parviainen ja Päivi Jantunen

Melonta; Ismo Lepistö, Irma Lepistö, Mikko Kalliokoski, Vesa Meritähti

Maastopyöräily ja pyöräily; Teemu Pesonen, Ari Peltopuro, Tero Nuora, Pasi Törmä, Elina Törmä, Jukka Suokas, Jaakko Hankkila, Pilvi Maliniemi, Minna Peltopuro

Polkujuoksu; Satu Uusivirta, Tero Nuora, Niina Hartikainen

Riihipolku; hallitus ja toimikunnat

Kerhotoimikunta (tapahtumien tarjoilut, erilaisten illanviettojen järjestelyt, pikkujoulut);

Päivi Jantunen, Kaija Niikko, Armi Nurmirinta, Irma Lepistö, Anita Malin, Satu Siikander

Paalitupatoimikunta(vastaa Paalituvan kaluston ja tupa-alueen hoidosta sekä saunailtojen ,talkoitten ym. järjestämisestä); Timo Hakala ,Timo Keinänen,Pentti Ahqvist, Heikki Vitikka

Vapaaehtoinen pelastuspalvelu (=VAPEPA), osallistuminen koulutuksiin, etsinnät;

Yhdyshenkilöt; Pentti Ahlqvist , Jaana Keinänen

Taloudenhoitaja ; Marja-Liisa Soljanne

Yhteydet Suomen latuun

Puheenjohtaja, tiedottaja ; Ari Jantunen ,Tiina Serpilä

Tiedottaja ; Tiina Serpilä

Lehtiarkisto ; Jaana Keinänen

Koulutus; Hallitus

Toiminnantarkastaja; Marja Akkanen, varalla Esko Roukala

Valokuva-arkisto; Timo Keinänen

Jäsenmaksut 2025; Perhejäsenmaksu 39€, henkilöjäsen 27€, nuoriso- ja opiskelijajäsen 14€, rinnakkaisjäsen 14€ ja kannattajajäsen 70€



SYKSYN SAUVAKÄVELYT STARTTAAVAT TAASEN!

Ohjatut sauvakävelyt käynnistyvät keskiviikkona 24.9. klo 18.00 Urheilupuiston kuntoradalla jatkuen ke 22.10. saakka.

Kokoonnumme kuntoradan ylätasanteella, tavallisten portaiden yläpäässä ja lenkkeilemme noin tunnin. Ennen lenkkiä lämmitellään ja kerrataan tekniikkaa, jos tarvis.

Lenkin aikana ja päätteeksi venytellään kunnolla koko kroppa.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki ja erillistä ilmoittautumista ei ole.

Nappaa matkaasi omat kävelysauvat ja tutut lenkkeily- jalkineet.

Hyvän mittaiset kävelysauvat ovat mitaltaan n. 0,6 x oma pituutesi.

Ohjaajina tuttuun tapaan: Jaana, Soile, Suvi ja Anna-Kaisa.

Tervetuloa!

Riihilatu järjestää perinteisen Riihipolun (jo 54. kerta) sunnuntaina 5.10.2025, lähtöpaikkana on Suonummen maja (Kiista-Veikkojen maja), osoite Erkyläntie 399, lähdöt klo 9–11 omaan tahtiin. Paluu reiteiltä on klo 15.00 mennessä, jonka jälkeen lähdemme etsimään, jos joku ilmoittaunut ei ole palannut. Riihipolun voi tänäkin vuonna taivaltaa kävellen lähes esteettömästi kuntoradalla, patikoiden poluilla tai tehdä vaikka juoksulenkin tai polkulenkin.

Tarjolla on kolme erilaista merkittyä reittiä, joista 5 km reitti on esteetön lukuunottamatta alun jyrkähköä laskua ja takaisinpäin tullessa nousua (moottoroidusti onnistuu) ja reitti sopii hyvin vaikkapa lapsiperheille ja heidän käyttämilleen rattaille. Tai vaikka kävely- tai juoksulenkiksi koirienkin kanssa. 12 km ja 19 km reitit voit kulkea kävellen, patikoiden tai vaikkapa polkujuosten.

Vaikka lenkit ovat merkitty, saat halutessasi paperisen reittikartan tai voit ladata gpx-tiedot käyttämäsi karttasovellukseen ennen lähtöä (tiedot löytyvät riihilatu.fi-sivustoltamme).

Osallistumismaksu on edelleen sama kuin viime vuonna, aikuiset 7 €, perheloppu 10 €, yli 80-v ja alle 15-vuotiaat ilmaiseksi. Maksun voi suorittaa käteisellä tai Mobilepaylla.

Ilmainen mehutarjoilu on lähtöpisteessä sekä pidempien lenkkien varrella. Nuotiopaikalla voit paistaa makkaraa.

Lisäksi Kiista-Veikkojen kioskia avoinna majalla Riihipolun yhteydessä, josta voi ostaa pientä syötävää ja juotavaa, samoin makkaroita grillattavaksi.

Suonummen majan pihalla on ohjattu pysäköinti.

Tervetuloa!!





Luontovoimailu – liikettä ja voimaa luonnosta

Luontovoimailussa tärkeintä ei ole suorittaminen, vaan oivallus siitä, että treenata voi missä vain ja että metsässä liikkuminen tuo rauhallisen ja virkistävän lisän harjoitteluun.

Harjoituksissa tehdään erilaisia voima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita. Puita, kiviä ja maastoa käytetään luovasti osana harjoituksia. Välillä vaihtelua tuovat kuntoportaat tai vastuskuminauhat. Harjoitukset toteutetaan ryhmässä, mikä tuo tekemiseen iloa ja yhteishenkeä. Jokainen osallistuja voi tehdä liikkeit omalla tasollaan joko kehonpainolla tai lisävastusta hyödyntäen. Ryhmä kannustaa, mutta kukin tekee omaa tahtiaan.

Sisällöt vaihtelevat eri kerroilla: välillä keskitytään perusharjoitteisiin, välillä taas toteutetaan teemallisia treenejä. Suunnitteilla on esimerkiksi polkujuoksijoille räätälöity voima- ja koordinaatioharjoitus, joka tukee harrastusta.

Tavoitteena on tarjota liikunnan iloa, yhdessä tekemistä ja energiaa luonnosta. Luontovoimailu kutsuu niin tutustumaan uusiin harjoitteisiin kuin nauttimaan metsästä ja sen rauhasta treenikavereiden kanssa.

Luontovoimailu on kaikille avoin ja maksuton. Harjoituksien ajankohdat sekä kokoontumispaikat ilmoitetaan Riihiladun Facebook-ryhmässä.

Luontovoimailu ohjaaja

Olli Kuikka

olli.kuikka@hotmail.com

Ulkoilun olosuhteisiin kehitystä Riihimäellä ja koko Kanta-Hämeessä

Häme by Cycle- pyöräreitti

Suomessa on vasta hiljattain tunnistettu pyöräilyn ja pyörämatkailun potentiaali. Reittejä on kyllä kehitetty, mutta niiden painopiste on ollut käytännössä Lapissa, jolloin näistä pääsee nauttimaan ainoastaan suuntaamalla lomalla Lappiin. Kuitenkin näin Riihilatulaishena ulkoilu ja liikkuminen on minulle tärkeää ja liikun luonnossa useita kertoja viikossa, lähes joka päivä. Pidän tärkeänä, että saimme Kanta-Hämeeseen ja meille Riihimäelle pyöräreitin, joka myös osoittaa sitä, että olemme mukana pyöräilyn kehityksessä. Meillä on täällä monipuolinen luonto, pyöräilyyn sopivat maastonmuodot ja matkailijoille miellyttävä ilmasto. Reitti tuo esille arvokkaat luontokohteemme ja tarjoaa myös paikallisille uuden tavan tutustua lähiluontoon. Se tarjoaa meille mahdollisuuden lisätä arkiliikuntaa, viettää aikaa luonnossa ja vahvistaa hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen ehkäisee sairauksia, parantaa palautumista ja tukee mielenterveyttä.



Nyt Kanta-Hämeeseen on elokuussa avattu uusi Häme by Cycle -pyöräreitti, jonka toteutuksesta vastaavat Hämeen virkistysalueyhdistys ja LAB-ammattikorkeakoulu. Reitti yhdistää maakunnan tunnetuimmat luontokohteet, kuten Liesjärven ja Torronsuon kansallispuistot, Aulangon ja Evon alueet, Saaren kansanpuiston, Komion luonnonsuojelualueen, Hämeen Härkätien sekä Ilvesreitit, jonka yksi reittipisteistä kulkee Riihimäen kautta. Tämä kokonaisuus tarjoaa pyöräilijöille ja ulkoilijoille ainutlaatuisen mahdollisuuden kokea Kanta-Hämeen monipuolinen ja kaunis luonto.

Lisätietoja:

<https://visithame.fi/hamebycycle/>

Riutta Bike Park – vauhtia ja flow’ta lapsista aikuisiin

Maastopyöräilyn viikkolenkit ovat kuuluneet Riihiladun toimintaan jo kohta lähes kymmenen vuoden ajan. Harrastajien kesken on puhuttu paljon reiteistä ja siitä, miten olosuhteita saataisiin kehitettyä alueen harrastajille. Vuoden 2024 lopussa avautui jälleen Riihimäen kaupungin osallistuvan budjetoinnin haku, jonka ideana on, että jokainen kaupunkilainen saa ehdottaa, mihin kaupungin jakama 100 000 euron budjetti käytetään. Esitys Riuttaan rakennettavasta bike parkista sai äänestyksessä hienon kannatuksen ja eteni äänestettäessä toteutukseen. Hanke sai toteutusta varten yhden kaikkien aikojen suurimmista yksittäisistä määrärahoista: 40 000 euroa. Tästä iso kiitos kaikille hanketta äänestäneille.

Kun kyse on meille kaikille tarkoitetusta uudesta ulkoiluolosuhteesta, oli tärkeää saada suunnitteluun mukaan monipuolinen joukko lajin harrastajia ja myös aloittelijoita. He toimivat hankkeen ohjausryhmässä ja antoivat urakoitsijalle sekä kaupungille näkemyksiä reitin toteutuksesta. Varsinaiset maanmuokkaustyöt käynnistyivät heinäkuun alussa ja etenivät lopulta joutuisasti. Ohjausryhmä kokoontui urakoitsijan pyynnöstä kolme kertaa; yksi tapaamisista oli lapsille suunnattu testikäynti.

Kun mietin, miten tähän tilanteeseen pääsimme, on hyvä muistaa, että maastopyöräilyn olosuhteisiin liittyviä kehityshankkeita on aiemminkin yritetty edistää kaupungissamme, mutta varsin heikoin tuloksin. Tämänkertainen tarina osoittaa, että moni Riihilatulainen oli hankkeen takana ja halusi kehittää uutta ulkoiluolosuhdetta kaupungissamme. Kun katsomme yhdessä ympärillämme olevia kehitettäviä asioita, saamme enemmän aikaan. Ulkoiluun ja lähiluontoon sijoittuvien olosuhteiden merkitys vahvistaa kaupunkimme viihtyisyyttä, joten nyt alkanutta hyvää kehitystä on syytä jatkaa yhdessä.

Lopuksi vielä muistutus: Riihimäen kaupunki järjestää Riutta Bike Parkin avajaiset su 21.9. Tarkemmat lisätiedot ja ohjelma julkaistaan lähempänä ajankohtaa – kannattaa seurata kaupungin viestintää. Tiedän jo nyt, että ohjelma on kattava, joten tervetuloa sankoin joukoin paikalle!

Tero Nuora, Riihiladun jäsen



Tulossa!

Riihiladun jäsenten yhteiset pikkujoulut 10.12. 🧑🏻

Lisää tietoa seuraavassa lehdessä.

Save the date!



