

Riihilatu 1970-2024

Jäsenlehti nro: 2 Kesäkuu 2024



RIIHILATU ry:n

Jäsenlehti nro: 2 kesäkuu 2024

Hallitus 2024

- ◆ 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, Kaija Niikko, Seppo Väisänen, Irma Lepistö, Heikki Vitikka, Suvi Lukkarinen, Timo Hakala, Satu Uusivirta, Soile Kero, Katja Salo

Sauvakävely, hiihdon opetus ja lumikenkäily: Soile Kero, Jaana Keinänen, Kaija Niikko, Päivi Jantunen

Metsämörri- ja muumiretkikoulu: Sirpa Parviainen ja Susanna Glad

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

Maastopyöräily ja pyöräily: Juha-Matti Maaninka, Ari Peltopuro, Tero Nuora, Teemu Pesonen, Mikko Kalliokoski, Minna Peltopuro, Pilvi Maliniemi, Elina Törmä, Pasi Törmä, Jukka Suokas,

Apuohjaajat : Jaakko Hankkila, Vesa Toropainen, Jari Salo, Jouni Okkonen, Johan Sjöqvist

Polkujuoksu: Satu Uusivirta, Tero Nuora, Niina Hartikainen, Hanna Sorvari, Katja Kallionalusta, Juha Sorvari, Anni Hämäläinen, Reetta Sjöqvist, Sanna Kolli, Sari Sivonen, Sami Sundström, Olli Kuikka, Taru Ahoniemi

Seikkailevat perheet: Niina Hartikainen, Mikko Kalliokoski

Riihipolku: hallitus ja toimikunnat

Riihiladun emäntä: Päivi Jantunen

Kerhotoimikunta (tapahtumien tarjoilut, erilaisten illanviettojen järjestelyt, pikkujoulut): Kaija Niikko, Armi Nurmirta, Irma Lepistö, Anita Malin

Paalitupatoimikunta(vastaa Paalituksen kaluston ja tupa-alueen hoidosta sekä

saunailtojen ,talkoitten ym. järjestämisestä): Timo Hakala , Timo Keinänen, Seppo Väisänen, Pentti Ahqvist, Heikki Vitikka

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

Yhdyshenkilöt: Pentti Ahlqvist , Matti Mäkinen, Jaana Keinänen

Taloudenhoitaja : Marja-Liisa Soljanne

Yhteydet suomen latuun : Puheenjohtaja, tiedottaja ja jäsen sihteeri; Ari Jantunen , Tiina Serpilä, Leinard Kohonen

Tiedottaja : Tiina Serpilä

Lehtiarkisto : Jaana Keinänen

Koulutus: Hallitus

Toiminnantarkastaja: Marja Akkanen, varalla Jaana Keinänen

Valokuva-arkisto: Timo Keinänen

Jäsenmaksut 2024: Perhejäsenmaksu 36€, henkilöjäsen 24€, nuoriso- ja opiskelijajäsen 12€, rinnakkaisjäsen 12€ ja kannattajajäsen 18€

Puheenjohtajan palsta

Kesäinen tervehdys kaikille riihilatulaisille, Kesän helteitä on koettu jo toukokuussa ja toivotaan niiden jatkuvan, tosin ainakin itselle tuo 28 astetta alkaa olla jo auringonpahteessa aika paljon



Keväällä aloitimme jälleen säännölliset maastopyöräily- sekä sauvakävelylenkit, polkujuoksulenkit ovat saaneet läpi vuoden hyvän innokkaan osallistujamäärän. On ilo nähdä ja kuulla, että näille lenkeillä on hyvin kysyntää. Kesäkuussa vielä jatkuvat lenkit, katso tarkemmin riihilatu.fi:n toimintakalenterista

Seuraava hieman isompi ponnistus onkin Riihimäellä pidettävät kansainväliset Erämessut 7-9.6.2024, jossa me Riihilatuna olemme mukana. Jos tulet messuille, olet tervetullut tervehtimään meitä. Osastollamme on muutama riippukeinu, jossa voi levähtää tai vaikkapa juoda nokipannukahvit ja jutella kanssamme (nokipannukahveissa pieni säävaraus). Suomen Ladun jäsenet saavat lipun alennuksella (15 euroa etukäteen ostettuna), portilla pitää esittää jäsenkortti. Jäsenkorttia Suomen Latu ei enää jakanut vaan se pitää jokaisen itse hakea Suomen Ladun jäsenportaalista. Jokainen (jonka sähköpostiosoite on Suomen Ladun tiedossa,) on saanut sähköpostiin ohjeet ja linkit (ja jos et muista, miten tuo tehtiin, etsi sähköpostistasi hakusanalla 'suomenlatu'). Osastomme paikka on muuttunut työmaiden vuoksi muutaman kymmenen metriä pohjoisemmaksi viimekertaisesta ja on nyt U538. Osastollamme on myös Helliikkikoiria hellittäviksi ja rapsuteltavaksi.

Kesäkuussa käynnistyy myös Hyvinvointia Ulkoilusta -ryhmä, jossa toiminta on vertaisohjattua, maksutonta ja rakentuu osallistujien toiveiden mukaan. Yhteiset lenkit
ke 5.6. klo 18.30 urheilupuiston pururadalla, lähtö Uimala päädyistä rappujen luota
ke 12.6 klo 18.30 urheilupuiston pururadalla, lähtö Uimala päädyistä rappujen luota
ke 19.6 klo 18.30 Vahteristossa, Lähtö parkkialueelta Uhkolan grillin vierestä
ke 26.6 klo 18.30 Vahteristossa, Lähtö parkkialueelta Uhkolan grillin vierestä

19.6 ja 26.6 on mahdollisuus ottaa luontokuvia älypuhelimella, digiopastusta saatavilla!!

Kesä-heinä elokuussa pidämme Rakastu retkeilyyn -kurssin, joka saikin jo niin paljon innokkaita, että tähän ryhmään ei uusia enää mahdu, mutta lupaamme järjestää kurssin vielä uudestaan.

Syksyllä onkin tiedossa ainakin Riihipolku sekä Riihipolun polkaisu -tapahtumat

Ja meistä tietoa löytyykin parhaiten riihilatu.fi -sivustolta ja aina voit kysyä lähettämällä sähköpostia riihilatu@gmail.com


terveisin

Ari

KAIKILLE AVOIN HYVINVOINTIA ULKOILUSTA -RYHMÄ KÄYNNISTYY RIIHIMÄELLÄ!

Ryhmän toiminta on vertaisohjattua, maksutonta ja rakentuu sisällöltään osallistujalähtöisesti heidän toiveidensa ja mielenkiinnon kohteidensa mukaan.

- ke 5.6. klo 18.30** yhteinen lenkki Urheilupuiston pururadalla. Lähtö Uimalan päädyistä rappujen luota.
- ke 12.6. klo 18.30** yhteinen lenkki Urheilupuiston pururadalla. Lähtö Uimalan päädyistä rappujen luota.
- ke 19.6. klo 18.30** yhteinen lenkki Vahteristossa. Lähtö isolta parkkialueelta Uhkolan grillin vierestä.
- ke 26.6. klo 18.30** yhteinen lenkki Vahteristossa. Lähtö isolta parkkialueelta Uhkolan grillin vierestä.

 **ke 19.6. ja 26.6.** Lenkkien aikana mahdollisuus harjoitella luontokuvan ottamista älypuhelimella, jonka ottamiseen digiopastusta saatavilla.

Jokaiseen lenkkiin kuuluu alkulämmittely, loppuvenyttely sekä vaihtuvia harjoituksia, kuten tasapaino/ koordinaatio yms. Voit osallistua lenkille sauvoilla tai ilman. Sauvoilla kävelyyn on saatavilla opastusta. **Oma vesipullo mukaan!**

Ryhmässä ulkoilemalla voi löytää ulkoilun ilon ja samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ympärilleen. Kaikki liikkuvat ryhmässä omalla vastuullaan ja omaa kehoaan kuunnellen.

Hyvinvointia ulkoilusta on Suomen Ladun hanke, jolla tuetaan yli 65-vuotiaiden hyvinvointia ulkoilun, yhdessä olemisen ja luonnossa liikkumisen avulla. Hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa ja siinä tehdään tiivistä yhteistyötä valtakunnallisen Ikiliikkuja -ohjelman ja ohjelmaa koordinoivan Ikäinstituutin kanssa.

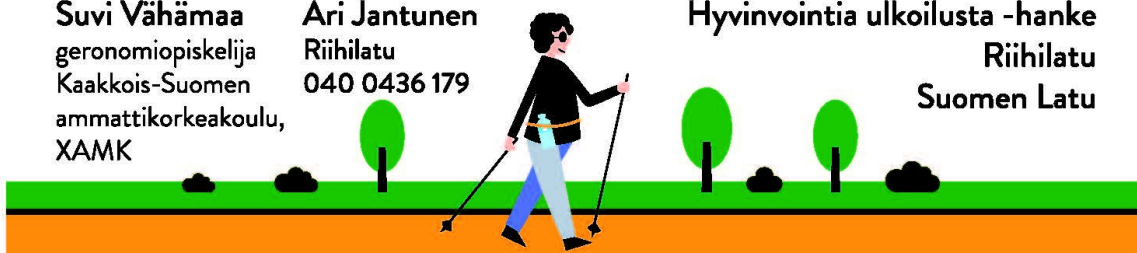
Oletko kiinnostunut toimimaan vertaisohjaajana?

Vertaisohjaajat ovat usein ryhmäläisten vertaisia (noin +65-vuotiaita) ulkoilusta kiinnostuneita. **Kysy lisää Suvilta! fsuka006@edu.xamk.fi**

Suvi Vähämaa
geronomiopiskelija
Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu,
XAMK

Ari Jantunen
Riihilatu
040 0436 179

Hyvinvointia ulkoilusta -hanke
Riihilatu
Suomen Latu



SAUVAKÄVELYT SYKSYLLÄ!

Syksyllä sauvakävelyt käynnistyvät keskiviikkona 25.9. klo 18.00 Urheilupuiston kuntoradalla.

Urheilupuiston kuntorata on kaiken tasoille harrastajille sopiva.

Kokoontumispaikkana on kuntoradan ylätasanne, tavallisten portaiden yläpäässä.

Ohjattu, maksuton sauvakävely-lenkki kestää noin tunnin. Alussa lämmitellään ja lenkin aikana sekä lopussa venytellään. Mukaan ovat tervetulleita kaikki, erillistä ilmoittautumista ei ole. Mukaan tarvitset kävelysauvat ja kiinnostusta kokeilla lajia. Hyvän mittaiset kävelysauvat ovat mitaltaan n. 0,6 x oma pituutesi. Kävelytekniikkaa ohjaamme ja kertaamme lenkin alussa.

Hyvää kesän aikaa, nähdään syksyllä!





Polkujuoksuviikko ma 10.6. – to 13.6.

Maanantai 10.6. klo 18.00-20.00

TUTUSTU POLKUJUOKSUUN, VAHTERISTON ULKOKUNTOILUPISTE

2 km kierros, lenkkejä non stop -idealla

Kohderyhmä: ensikertalaiset, aloittelijat, harrastajat

Tiistai 11.6. klo 18

PERHEPOLKUJUOKSU, VAHTERISTON ULKOKUNTOILUPISTE

2 km hölkäten ja kävellen, käpyjä keräillen

Kohderyhmä: lapset + vanhemmat tmv.

Keskiviikko 12.6. klo 18

KISKON MAJA

Hatlammin suo,

1-2 kierrosta kahdessa vauhtiryhmässä

Kohderyhmä: aloittelijat, harrastajat

Torstai 13.6. klo 18

KOLMILAMMI

Someron lähteen kautta n. 10 km lenkki

Kohderyhmä: harrastajat

Riihiladun uudet polkujuoksuohjaajat esittäytyvät



Olen **Olli Kuikka**. Olen harrastanut polkujuoksua 3 vuotta. Harrastuksen aloitin kun minut pyydettiin lajin esittelykerralle mukaan. Tästä jäin koukkuun ja aina odotin uusia lenkkejä. Parasta minun mielestä on juosta metsässä yhdessä muiden kanssa.

Nähdään lenkeillä!



Olen **Taru Ahoniemi**, paljasjalkainen riihimäkeläinen. Ensimmäinen polkujuoksukokemus vuodelta 2022. Polkujuoksu on vienyt mennessään helppoutensa takia. Metsään voi mennä melkein missä vain ja milloin vain. Ohjaajaksi innostuin tulemaan sen takia, että halusin jakaa polkujuoksun ilosanomaa muillekin. Kuka vaan voi lähteä lenkeille, ilman kokemusta juoksemisesta. Metsä rauhoittaa kiireistä arkea. Metsässä on hyvä olla 🍷



Hyvää Kesää

Toivottaa riihiladun väki