

Osallistu ja nappaa  
muutkin mukaan 😊

# LUONTOLIIKUNTAELÄMYKSIÄ YMPÄRI KYMENLAAKSOA UNELMIEN ULKOILU- VIIKONLOPPUNA 12.-13.3.2022

Nyt ulkoillan posket punaisiksi upeassa Kymenlaakson luonnossa sekä arkiympäristössä Unelmien ulkoiluviikonloppuna. Liiku yksin tai yhdessä kävelemällä, lumikengillä tai jollakin muulla itsellesi mieluisalla kuntoilutavalla. Kokosimme kaikille avoimia liikkumis- ja elämysvinkejä Unelmien ulkoiluviikonloppuun. Hyödynnä vaikka kaikki!

## ETELÄ-KYMENLAAKSO

*Pulkkamäki* 

### HAMINA • LANKILAN PULKKAMÄKI

Etelä-Suomen pisin pulkkamäki!

Tulipaikat, perinteisen hiihtoladut lähtevät läheltä.

Osoite: Hainuksentie 100, Pyhäntö

Järjestäjä: Haminan kaupunki

*Retkilatu Miehikkälässä* 

### KAAKON KAKSIKKO JA HAMINA

Su 13.3. klo 11-14 latukahvila Joenpolvessa

Latu: Lapjärvi-Joenpolvi-Purho-Vironkoski (15-22 km)

Parkki- ja lähtöpaikat: Lapjärven Juhla & Majoitus, Lapjärventie 390  
Purhon Seurala, Seuralantie 16A

Joenpolvi: Purhon ja Murtosentien risteys

Järjestäjät: Miehikkälän Kisaveikot, Kaakon kaksikko ja Haminan kaupunki, Lisätietoa: [www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi](http://www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi)

*Lumikenkäilyä* 

### KOTKA • PETÄJÄPIRTTI, KOTKAN LATU

Su 13.3. klo 11-14

Lumikenkäilyä, latukahvila sekä grillikota omille eväille.

Osoite: Petäjäsuontie 34, Kotka

Järjestäjinä: Kotkas Liikutaa Yhes -hanke ja Kotkan Latu ry

*Perheiden talvitapahtuma* 

### KOTKA • PAPPILAN PIHA

La 12.3. klo 10-12, Simonsaari

mm. mäenlaskua, lumiukko -rastirata, makkaraa, kahvia ja mehua

Osoite: Karhulantie 36 B, Järjestäjä: Kotka-Kymin seurakunta

*Pimeäkiikoretki* 

### PYHTÄÄ • VALKMUSAN KANSALLISPUISTO

La 12.3. klo 19-21, Simonsaari

Lisätietoja: Lähtö Simonsaaren parkkipaikalta klo 19. Ota mukaan hiihtovarusteet tai lumikengät, otsalamppu, kuumaa juotavaa ja/tai evästä. Retken pituus sään ja osallistujien mukaan. Retkellä pidetään evästauko. Osoite: Vastilantie 886, Pyhtää

Järjestäjä: Pyhtään kunta ja Kikan Patikat

## POHJOIS-KYMENLAAKSO

*Ulkoilua ja laavulla nuotiotulet* 

### KOUVOLA • MYLLYKOSKEN LADUN ULKOILUMAJA

Su 13.3. klo 10.00-15.00

Myllykosken ladun ulkoilumaja avoinna kahvipalveluin. Tule liikkumaan ja ulkoilemaan. Pihalaavulla nuotiotulet, jossa voit nauttia eväistä, joten ota makkarat ja eväät mukaan. Osoite: Hevosmäentie 88, Myllykoski. Järjestäjä: Myllykosken Latu.

<https://www.myllykoskenlatu.fi>



#### OTA SEURANTAAN!

Ulkoillen elämyksiä Kymenlaaksossa

-Facebook -sivuilta lisää Kymenlaakson ulkoiluelämyksiä, linkkivinkejä, tietoa ym.

## Lisätietoa

Unelmien ulkoiluviikonloppu on Kymenlaakson luontoliikuntaverkoston oma, yhteistyössä toteutettu tapahtuma, jonka juuret ovat maakunnallisen terveystuolliikuntastrategian läpi kantavan luontoliikunta -teeman edistämisessä.

Tapahtuman toteuttajia ovat luontoliikuntaverkoston toimijoita ja/tai heidän yhteistyökumppaneitaan.

Kymenlaakson luontoliikuntaverkosto koostuu maakunnallisen terveystuolliikuntastrategian kuntien liikuntatoimen edustajista sekä alueellisista luontotoimijoista. Strategiaa koordinoi Kymenlaakson Liikunta. Tutustu strategiaan [liikuntaa.fi](http://liikuntaa.fi) tai [kymli/terveystuolliikuntastrategia](http://kymli/terveystuolliikuntastrategia)