

Jäsentiedote
1/2013



www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/

Hallitus ja toimihenkilöt 2013

| | | |
|--|------------------|--|
| Puheenjohtaja – turvallisuusasiat – kansainvälinen toiminta | Kaj Natri | kaj.natri@kolumbus.fi 050 435 1872 |
| Varapuheenjohtaja – retkeily – hiihto | Matti Salo | matti.salo@kotikone.fi 0400 463 613 |
| Sihteeri – tiedotus, kotisivut – jäsenyysasiat – talviuinti | Auli Saloranta | auli.saloranta@saunalahti.fi 0400 409 052 |
| Jäsen – lumikenkäily | Heikki Laaksonen | heikki.laaksonen.hjl@gmail.com 045 235 7338 |
| Jäsen – sauvakävely | Anne Koskinen | aikoskinen@elisanet.fi 0400 692 260 |
| Jäsen – metsämörrit ja metsävaeltajat – lentopallo | Sari Ilander | s.ilander@suomi24.fi 044 573 8972 |
| Jäsen – rataluistelu | Pekka Lindfors | lindfors_pekka@hotmail.com 040 515 3435 |
| Jäsen – metsävaeltajat – pesäpallo | Jonna Huhta | jarmo.huhta@kolumbus.fi 0500 695 449 |
| Jäsen – pyöräily | Ilkka Arola | arola.ilkka@gmail.com 0400 549 620 |
| Varajäsen – näyttelyt | Marita Turunen | marita.turunen@kolumbus.fi 0400 404 561 |
| Varajäsen | Saija Eronen | saija.eronen@hotmail.fi 041 465 2420 |

Muita toimihenkilöitä:

| | | |
|--|------------------|---|
| – rahastonhoitaja laskutusosoite: Postikatu 11 A 19 04400 Järvenpää | Anne Koskinen | aikoskinen@elisanet.fi 0400 692 260 |
| – metsävaeltajat | Hannu Holttinen | hannu.holttinen@netti.fi 0400 619 724 |
| – muumihiihtokoulu | Hanne Kajasviita | kajasviita@hotmail.com 050 354 1392 |
| – talviuinti, yhteyshenkilö | Helena Toivanen | helena.toivanen@kotiposti.net 040 547 4460 |
| – ikäihmisten liikuttaminen | Katriina Hemmi | katriina.hemmi@gmail.com |
| – metsämörrit ja -myttyset | Kati Suvanto | jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.com |
| – kalustovastaava | Pertti Ottman | pertti.ottman@kotikone.fi 0400 417 883 |

Maailman liikkuvien urheilukansa 2020

Luin taannoin ennen 2012 Olympiakomitean puheenjohtajavaalia valtakunnan suurimmassa sanomalehdessä olleen artikkelin, jossa ehdolla olleiden ajatuksia oli siterattu lyhyesti. Silmiini kiinnittyi ennen kaikkea erään ehdokkaan vanhasta toteamuksesta rakenteeltaan muutettu ajatus: ”Suomalaiset eivät ole urheiluhulluja vaan mitalihulluja.”

Omiin arvoihimme urheiluhulluus soveltuu paremmin kuin mitalihulluus. Tehtävänkuvamme ei kuulu kilpaurheilun edistäminen, vaan edistää liikunnallista elämäntapaa tavoitteena saada suomalaiset, suppeammassa mitakaavassa järvenpääläiset, liikkumaan enemmän ja pysymään terveimpinä.

Suomalaisen liikunnan ja urheilun Visio2020 kiteytyy puolestaan sanoihin: ”Olemme maailman liikkuvien urheilukansa – 2020”. Olemme sellainen, ei sen takia että se on jonkin yhteisön visio, vaan siksi, että liikunta ja urheilu on vain niin kiinnostavaa, hauskaa ja palkitsevaa – rakkaudesta liikuntaan ja urheiluun!

Matka vision tavoitteeseen on pitkä ja haasteellinen, mutta sen lähtökohta on tavoiteasettelulle myönteinen: suomalaiset liikunta- ja urheilujärjestöt lähtevät siitä, että liikunta ja urheilu ovat kaikenikäisten elämäntapa ja arvokas osa elämäntapaa eri vaiheita. Koko prosessin hauskuus ja haaste piilee siinä, että lopputulos – lisää liikettä – on helppo määrittellä, mutta tapa sen toteutumiseksi on vasta ajatusten tasolla. Valtaosaltaan riittäisi kuitenkin liikunnan määrän lisääminen.

Mikä sitten on saanut ihmiset visioimaan edellä esitetyllä tavalla? Toimintaan sysäviä tekijöitä ovat etenkin väestön ikääntyminen, aluerakenteen muutos, teknologian kehitys, ilmastomuutos, arkiliikunnan määrän väheneminen, elämäntapasairaudet ja monet muut tunnistamamme asiat. Vaikutuksensa ovat myös yhteiskunnallisilla muutoksilla: yksilöitymisellä, uusyhteisöllisyydellä, kansainvälistymisellä, sosiaalisen median kasvulla ja yhteiskunnassa tapahtuvan muutosrytmin nopeutu-

misella. Tutkittiin tosiasia on myös, että ihmisten liikunta-aktiivisuus alkaa heiketä jo 18-20 ikävuodesta alkaen tasaantuen vasta neljäkymmenen iässä. Seuraava laskukausi tulee vasta 80 vaiheilla, kuka niin pitkälle pääsee.

Liikunnalla on todettu olevan keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. Sen voidaan sanoa lisäävän merkittävästi yhteiskunnallista hyvinvointia edistämällä kansanterveyttä ja ehkäisemällä sosiaalista syrjäytymistä.

Me täällä kotoisessa Järvenpäässä keskitämme toiminnassamme erilaisten harrasteryhmiä vetämiseen, sekä uusien lajien tarjontaan tutustuttamismielessä. Yritämme tarokkaasti kohdentaa palvelutarjontamme varsinkin liian vähän ulkona liikkuviin kaupunkilaisiin, niin liikunnallisissa kuin sitä helpottavassa koulutusmielessä. Onnistuaksemme olemme soveltaneet entistä paremmin Suomen Ladun valtakunnallista Yhdessä-tee-mää, ja siihen liittyvää osallistumisen kynnyksen madaltamista erilaisiin tapahtumiin ja retkille.

Koemme vetovoimanamme monipuolisen lajitarjonnan, josta löytyy jokaiselle jotakin. Lajeja on jo kaiken kaikkiaan parikymmentä, ja ne kaikki ovat yleisesti ottaen helppoja ja edullisia harrastaa. Pyrimme koko ajan löytämään uusia sisältöjä eri lajeihin ja toimintamuotoihin. Esimerkkinä tällaisista toimikoot päätös järjestää ensi kesänä kulttuuri- ja perhepyöräilyjä.

Etenevää talvea kimaltavien lumihankien keskellä!

- Kajtsu



Tutkittu juttu

Tällä palstalla kerrotaan mielenkiintoisista ja ajankohtaisista tutkimuksista ja hyvistä käytännöistä, jotka liittyvät ulkoiluun, ulkoilun terveysvaikutuksiin, ulkoilun edistämiseen ja olosuhteisiin sekä yhdistystoimintaan. Kaikki palstan jutut julkaistaan myös Suomen Ladun kotisivuilla. Sieltä löydät artikkelit ja tutkimukset joihin jutut pohjautuvat: www.suomenlatu.fi/tutkittua.

UKK-Instituutti julkaisi liikuntasuosituksen yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti on muokannut viikottaisen liikuntapiirakan 65 vuotta täyttäneille. Suositus perustuu Yhdysvaltain terveysministeriön liikuntasuosituksiin. Ohjeissa korostetaan lihasvoiman, tasapainon ja kestävyyskunnan tärkeyttä ikääntyneille.

Yli 65-vuotiaiden Liikuntapiirakka on tarkoitettu liikuntaneuvonnan apuvälineeksi terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille. Liikuntapiirakan suosittelemat liikuntamuodot soveltuvat hyvin ikääntyneille.

Lue lisää:

www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille

Ikäihmisten liikuttaminen

Kivipuistossa on jatkettu asukkaiden ulkoilusta aina kuukauden ensimmäisenä maanantaina ja kolmantena perjantaina. Aloitimme jo elokuussa ja saimme paikallislehdessä laajaa huomiota syyskuun alussa.

Asukkaat tietävät ja odottavat tuloamme ja usein heitä onkin enemmän kuin meitä ulkoiluttajia.

Ulkoilutusjoukkomme koostuu pääosin latalaisista sekä muutamasta muusta innokkaasta auttajasta. Kokonaisvahvuutemme on nyt syksyllä ollut 18 ja paikalla on aina ollut kymmenkunta ulkoiluttajaa. Sääät ovat suosineet meitä ja olemme saaneet kulkea sateettomina hetkinä kierroksillamme. Muutaman kerran olemme saaneet syksyn piristykseksi joukkoomme haitaristin, joka on soittanut ja säestänyt laulujamme.

Kati

Jos olet kiinnostunut ulkoiluttamaan vanhuksia, ota yhteyttä Katiin:

katriina.hemmi@gmail.com tai 050 539 2935

Yhdessä-teemapäivät

Suomen Ladun teemapäivien tarkoituksena on edistää yhdistysten suosituimpien toimintamuotojen valtakunnallista tunnettavuutta ja saada lisää liikkujia ja liikuttajia.

Vuoden 2013 teemapäivät ovat seuraavat:

YHDESSÄ Geokätköilypäivä 23.-24.2.2013

Järvenpään Latu järjestää YHDESSÄ Keravan Ladun kanssa Geokätköilytapahtuman Lemmenlaaksossa. Tapahtumasta tarkempaa tietoa toisaalla tässä lehdessä.

YHDESSÄ Valtakunnallinen pyöräilypäivä 11.5.2013

Jäsenyhdistykset järjestävät omia pyöräilytapahtumiaan ympäri maata YHDESSÄ-teeman alla. Päivä järjestetään yhteistyössä Pyöräilykuntien verkoston sekä Liikenneturvan kanssa.

YHDESSÄ Talviuintikauden avajaiset 12.10.2013

Jäsenyhdistykset järjestävät omia talviuintikauden avajaisiaan ympäri maata YHDESSÄ-teeman alla.

Terveyttä talviuinnista

Talviuinnilla on todettu todistettavasti olevan positiivisia terveysvaikutteita. Se kohentaa sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä parantamalla verenkiertoa, aineenvaihduntaa sekä laskemalla tutkitusti verenpainetta. Talviuinti lievittää myös stressi- ja masennusoireita, sekä parantaa kylmänsietokykyä. Suotuisat terveysvaikutukset harrastaja saavuttaa varmimmin, kun hän käy kylmässä vedessä säännöllisesti esim. pari kertaa viikossa.

Talviuinti sopii lähes kaikille, mutta esimerkiksi sydän ja verenpainesairauksista kärsivän kannattaa keskustella oman lääkärinsä kanssa ennen talviuinnin aloittamista.

Talviuinti tekee riippuvaiseksi, sillä se lisää tutkimusten mukaan betaendorfiinituotantoa aivoissa eli "sisäsyntyistä huumehormonia", jolloin hyvinolon tunne elimistössä lisääntyy.

Avantouinti lisää kylmänsietokykyä. Avannossa vapautuu lisämunaaisesta kortisolia ja adrenaliinia, jotka lisäävät lämmöntuottoa.

Avantouinti lisää stressinsietokykyä. Se tasaistaa stressihormonipitoisuutta. Niillä henkilöillä, joilla stressihormonipitoisuus on matalalla, se saattaa nousta ja päinvastoin.

Vastustuskyky infektioita vastaan paranee, koska elimistön puolustusjärjestelmien toiminta tehostuu.

Jopa tieteellisestä näkökulmasta avantouinnin vaikutukset ovat positiivisia, mutta yksilöllisiä. Makuasioita ovat avannossa käyntien määrä, avannossa vietetty aika sekä se seikka, haluaako kuulua koulukuntaan, joka käy saunasta, tai ilman saunaa avannossa.

Tule ja tutustu – ota tavaksi!



Vuoristoon tutussa porukassa YHDESSÄ

Järvenpään Latu kokoaa ryhmän vuoristomaisemissa liikkumisesta kiinnostuneita ihmisiä retkelle **Italian Bormioon**. Olemme varanneet 16 majoituspaikkaa kaupungissa sijaitsevasta Genzianella hotellista (8 x 2hh).

Heinäkuun 7.-14. aikana tapahtuvan retken järjestelyistä vastaa You Travel matkatoimisto <http://www.alpit.fi/>.

Olemme varanneet ryhmällemme myös vaelluspaketin, johon sisältyy 4 opastettua vaellusta viikon aikana. Vaelluspäivien lukumäärää voidaan kasvattaa kuuteen (6), jolloin toinen lisävaelluksista toteutuu lisämaksulla ja toinen omavaraisesti toteutettuna. Perushinta on 1 105 €.

Lisätietoja retkestä löytyy yllä mainitulta nettisivulta ja Kaj Natrilta, joka on tutustunut kyseiseen alueeseen 2012. Alustavat osallistumisilmoitukset alla olevaan sähköpostiosoitteeseen.

kaj.natri@kolumbus.fi tai 050 - 435 1872



Saariselän hohtaville keväthangille!

Järjestämme kevään 2013 hiihtomatkan Saariselälle. Ajankohta on 09.03. - 16.03.2013.

Majoitus on Tievatuvan Kurssitievassa, joka on v. 2011 valmistunut korkeatasoinen majoitusrakenne, jossa on 17 kahden hengen huonetta. Huoneissa on kylpyhuone, TV, nettiyhteys ja lisävuodemahdollisuus. Rantasauna ja avantouintimahdollisuus.

Matkan hinta on 595,- / henkilö. Hinta sisältää matkat, majoituksen liinavaatteineen sekä ns. Lapin täysihoidon.

Tievatupa sijaitsee Kiilopää-tunturin juurella ja matkaa Saariselälle on 12 km. Saariselällä on yli 200 km hoidettuja latuja.

Lähde mukaan Lapin hohtaville hangille ja puhtaaseen luontoon!

Katso Järvenpään Ladun matkaehdot sivulta 15.

Ilmoittautumiset: Auli, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052

Lisätietoja: Heikki,heikki.laaksonen.hjl@gmail.com tai 045 235 7338.

Ylläkselle, tunturiin, ruskaan viikko 38

Järvenpään Latu järjestää jo perinteisen ruskavaellusviikon Lapissa syksyllä 2013. Tällä kertaa on kohteena Ylläs. Majoittumispaikka on Ylläsjärven Tunturihotelli, joka on perinteinen, rauhallinen Lapin hotelli.

Lähtö aikaisin lauantai aamuna **14.09.2013**. Takaisin lähdemme lauantaina 21.9.2013 heti aamupalan jälkeen ja olemme sitten illalla Järvenpäässä. Matka tehdään bussilla, joka on koko viikon ajan käytössämme. Ylläksen ympäristössä on seitsemän tunturin rypäs, joita on hyvä lähteä valloittamaan. Yksi päivä on vaihtoehtopäivä, jolloin voi harrastaa joko maastopyöräilyä, järvisoutelua, shoppailua ja luontokeskuksessa vierailua, sekä tietenkin patikointia.

Meillä on ns. Lapin täysihoido: aamiainen, retkievääät tunturiin, päivällinen. Liinavaatteet kuuluvat hintaan. Majoitumme kahden hengen huoneissa. Huoneissa on vaatekaappi, WC ja suihku. Lisäksi majoituspaikassa on erillinen vaatteiden kuivatushuone. Meno- ja paluupäivien keittolounas matkan varrella sisältyy hintaan. Hotellissa on sauna, jossa on päivittäin naisten ja miesten saunavuorot.

Matkan hinta: osanottajien määrästä riippuen 540 - 570 €/hlö (muille kuin Ladun jäsenille 30 € lisähintaa).

Varausmaksu 100€ maksettava 31.5.2013 mennessä Järvenpään Ladun tilille FI7880440710200552. Viestiksi maksun saajalle: Ylläs + oma nimesi.

Kaikille matkan varanneille lähetetään kesäkuussa 2013 lisäinfoa matkasta.

Katso Järvenpään Ladun matkaehdot sivulta 15.

Ilmoittautumiset: Auli, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Lisätietoa antaa: matti.salo@kotikone.fi tai 0400 463 613

Tervetuloa ruskaan!

Tapahumat 2013

**Uusimmat tiedot tapahtumistamme löydät kotisivuiltamme:
www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/**

TALVIUINTI

Talviuinti aloitettiin Vanhankylänniemien kartanon saunalla Järvenpään Ladun organisoimana. Talviuintikausi on 15.10.2012 – 15.4.2013.

Latu on pakoitettu luopumaan jo hyvin käynnistyneen 2012 - 2013 talviuintikauden jatkamisesta Vanhankylänniemessä.

Emme ole onnistuneet selviytymään omin voimin syysmyrskyn runteleman laiturin kunnostamisesta käyttökuntoiseksi hyvistä yrityksistämme huolimatta. Myöskään kaupunki, jonka hoitovastuulle kyseinen laituri kuuluu, ei pysty ennen ensi kesän sulan veden aikaa vaikuttamaan omilla toimenpiteillään laiturin kunnostamiseen. Laituri on edelleen runsaasti vinossa ja muodostaa nykykunnossaan liian suuren turvallisuusriskin sen käyttäjille. Emme halua ottaa tällaista riskiä vastuullemme.

Näin ollen olemme pakoitettuja lopettamaan toistaiseksi tilapäisesti pysäytetyn toiminnan kokonaisuudessaan tämän talven ajalta. Pahoittelemme meistä riippumattomista syistä talviuinnin harrastajille aiheutunutta haittaa.

Jos olet maksanut jo kausimaksun, otathan yhteyttä ja ilmoitat tilinumerosi maksun palauttamista varten.

Lisätietoa antaa Auli Saloranta, 0400 409 052 tai auli.saloranta@saunalahti.fi

SAUVAKÄVELY

Sauvakävelylenkille lähdetään joka tiistai ja torstai. Lähtö Kolmisoinnulta klo 18:00. Matkan pituus 7-15 km.

Tarpeen mukaan muodostamme kaksi ryhmää, aloittelijat ja vauhdikkaampi ryhmä. Vauhdikkaammassa ryhmässä tavoitteena on nostaa sykettä ja saada hiki pintaan. Kummasakin ryhmässä menemme kuitenkin aina hitaimman mukaan. Ryhmät eivät välttämättä mene samaa reittiä, mutta lähtevät samasta paikasta samaan aikaan.

Lisäksi silloin tällöin sunnuntaisin kävellään pidempi reitti, tai lähdetään lähikuntien ulkoi-

lumaastoon. Siitä tieto kotisivuiltamme torstain kävelylenkin jälkeen. Sunnuntairetkillä on mahdollisuus saada reippaan ulkoilun lisäksi myös opastusta sauvakävelytekniikkaan. Lähtö aamupäivällä. Hiihtokautena sunnuntaikävely muuttuu hiihdoksi (katso aiemmasta kohdasta Hiihto).

Lisätietoja:

Anne, aikoskinen@elisanet.fi tai puh. 0400 692260

HIIHTO

Hiihtokautena (kun on latuja) järjestämme sunnuntaisin satunnaisesti hiihtolenkkejä, joko Järvenpään laduilla tai lähiympäristössä. Lähtö on aamulla klo 9:00–10:00, riippuen kohteesta.

Sunnuntaihiihdoista laitamme tiedot kotisivuillemme viimeistään perjantaisin. Infoa löytyy osoitteesta www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/ osiosta Ajankohtaista. Voit myös soittaa yhdyshenkilöillemme loppuviikosta.

Yhteyshenkilöt:

Masa, puh. 040 463 613 ja

Auli, puh. 0400 409052.

Suksien voitelun opastusta Järvenpäässä

Maanantaina 7.1.2013 alkaen klo 18:00 Järvenpään Latu ja Kaupungin Nuorisotoimisto järjestävät murtomaasuksien (myös nanopohja-sukset) valinnan ja voitelun opastusta, Nuorisotiloissa Myllytie 3.

Tilaisuus alkaa kahvitarjoilulla klo 17:30.

Voitelun opastus alkaa klo 18:00 ja välineiden ja voiteluaineiden esittely alkaa noin klo 19:00. Esillä uusimmat hiihtovälineet ja voiteet

Asiantuntijana Risto Kurki. Opastus suksien voiteluun ja hiihtovälineiden valintaan painottuu pääasiassa kuntohiihtäjien tarpeisiin.

Kahvitarjoilu!

Lisätietoja:

Erkki Helander, puh. 0400 708 405 ja

Risto Kurki, puh. 040 565 8207.

Hiihdon tekniikkakurssi

Kurssi on suunnattu harrastehiihtäjille ja siinä käydään läpi perinteisen hiihdon eri hiihtotavat sekä niiden tekniikka.

Kurssi pidetään sunnuntaina 20.1.2013 Terholan kuntoradalla alkaen klo 10:00.

Jos lunta ei tuolloin ole, kurssi siirretään edemmäksi ja siitä tiedotetaan paikallislehdissä ja kotisivuillamme.

Kouluttajana on Osmo Vesa.

Lisätietoja: Masa, matti.salo@kotikone.fi tai

0400 463 613

Tiirismaan laturetki

Sunnuntaina 3.2.2013 lähemme kimppekyydeihin hiihtämään Lahteen Tiirismaan laturetkelle. Matkoina on 3 – 60 km.

Reiteiltä löytyy latuasemia, joista saa maksua vastaan syötävää ja juotavaa. Voit myös ottaa omat eväät mukaan.

Lähemme Järvenpään Kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00.

Ilmoittautumiset kimppekyytien järjestämiseksi Aulille 31.1.2013 mennessä, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Lisätietoja: Masa, matti.salo@kotikone.fi tai 0400 463 613.

Kuutamohiihto

Hiihto järjestetään tiistaina 26.2.2013. Latu valaistaan kynttilöin, ja se kiertää Vanhankylän niemen kartanon nuotiopaikkaan, jossa mahdollisuus makkaranpaistoon. Latu tarjoaa kuumaa mehua.

Lähtö Ravintola Huilin edestä klo 18:00–19:00.

Lisätietoja: Masa, matti.salo@kotikone.fi tai puh. 0400 463 613 ja Mauri, m.kortelainen@luukku.com tai 040 725 4872.

RATALUISTELU

Sunnuntaina 13.1.2013 jäätilanteen salliessa lähemme Tuusulanjärvelle luistelemaan.

Lähtö Tervanokasta klo 10:00.

Luistelemme järven eteläpähän ja takaisin. Ota lämmintä juotavaa mukaan ja pientä evästä, jos haluat.

KYPÄRÄ ja JÄÄNASKALIT pakollisia retkellä.

Lisätietoja: Pekka, 040 515 3435

LUMIKENKÄILYTAPAHTUMAT

Lumikenkäily on kasvattanut suosiotaan vuosi vuodelta. Järjestämme taasen tulevana kevät-talvena erilaisia lumikenkäilytapahtumia.

Sunnuntaina 03.02.2013 järjestämme lumikenkäilytapahtuman junioreille teemalla Lumikengät tutuiksi! Lähde mukaan kokeilemaan lumikenkiä, ja toteamaan, miten helppoa niillä on kulkea syvässäkin lumessa. Lähdemme Lemmenlaakson parkkipaikalta klo 10:00. Laavulla mahdollisuus paistaa makkaraa.

Keskiviikko 13.02.2013 järjestämme lumikenkäilyn iltapahtuman otsalamppujen valossa. Kokooneminen Lemmenlaakson parkkipaikalla kello 18:00. Lähde kokemaan lumisen, pimeän metsän taika. Laavulla nuotio ja makkarapaistomahdollisuus.

Lauantaina 23.02.2013 lumikenkäilemme Järvenpään hiihtomajan maastossa. Kokoonnumme kello 10:00 hiihtomajalle, joka sijaitsee Jokelantien varrella Puolimatkan kaatopaikan jälkeisen mutkan kohdalla. Matkan aikana pidämme tauon nuotiopaikalla, jossa makkarapaistomahdollisuus. Lähde nyt kokeilemaan lumikenkiä ja ihastu.

Jokaiseen tapahtumaan **ilmoittautumiset** Heikille, puh. 045-235 7338, koska lumikenkiä on rajallinen määrä.

Meillä on 18 paria lumikenkiä käytössä, joten nopeimmat pääsevät mukaan.

Vuokraamme myös lumikenkiä sauvoineen tarpeen ja ajankohtanne mukaan.

Järjestämme myös yrityksille ja yhteisöille ohjattuja lumikenkäilytapahtumia.

Lisätietoja:

Heikki, heikki.laaksonen.hjl@gmail.com tai 045 235 7338.

AURINKOLATU

TUUSULANJÄRVELLÄ

Jo perinteiseksi muodostunut massahiihtotapahtuma, Aurinkolatu, järjestetään 2.-3.3.2013 klo 10:00 – 16:00 Tuusulanjärvellä yhdessä Tuusulan Ladun- ja Pyörän kanssa.

Järvellä on molempina päivinä mehuasemat sekä etelä-, että pohjoispäässä. Latureitti muodostuu kahdesta, järven molemmissa päissä olevista lenkeistä ja niiden välisestä yhdysladusta. Tapahtuma on maksuton, mutta mehusta ja makkarasta peritään pieni korvaus.

Lisätietoja: Masa, matti.salo@kotikone.fi tai 0400 463 613 ja Mauri, m.kortelainen@luukku.com tai 040 725 4872.



HANKI JA SYDÄN TAPAHTUMA

Osallistumme sunnuntaina 3.3.2013 jälleen Hanki ja Sydän -tapahtumaan, jossa kerätään rahaa sekä Lastenklinikan sydänosastolle, Järvenpään perhekouluun ja Järvenpään lastensuojelun avoimuudelle.

Järjestämme tapahtumassa lumikenkäilyä, jossa voi tutustua lumikenkäilyn saloihin, sekä erilaista toimintaa senioreille. Lisäksi teltallamme on Suomen Ladun edustaja esittelemässä Geokätköilyä.

Katso myös tapahtuman blogi:
www.hankijasydan.blogspot.com

YHDESSÄ Lemmenlaaksossa 24.2.2013

Järvenpään Latu ja Keravan Latu järjestävät YHDESSÄ-geokätköilytapahtuman Lemmenlaakson hienolla tulipaikalla 24.2.2013 kello 11:00–13:00. Tapahtuman yhteydessä, klo 10 alkaen, on mahdollisuus pulkkailla läheisellä entisellä hiekkakuopalla. Järjestämme myös ohjatun lumikenkävelyn tapahtumapaikalle kello 10:00–11:00 ja geokätköilyesittelyn laavulla kello 12:00.

Suomen Ladun jäsenyhdistykset järjestävät tänä viikonloppuna eri puolilla Suomea geokätköilyeventtejä YHDESSÄ-teemalla. Eventteihin ovat tervetulleita kaikki kätköilijät ja kätköilystä kiinnostuneet. Nuotion lisäksi paikalla on myös vieraskirja. Latuyhdistykset tarjoavat makkaran kaikille etukäteen ilmoittautuneille. Muuta evästä ja lämmintä juotavaa voi tuoda mukanaan oman maun mukaan.

Annetun parkkipaikan lähellä on vanha hiekkamonttu, joka on yksi Järvenpään parhaista pulkkailukohteista. Lapsiperheet, ja miksei aikuisetkin, omat pulkat mukaan! Pulkkailu alkaa kello 10:00.

Järjestämme myös ohjatun lumikenkävelyn parkkipaikalta laavulle. Kävelyn lähtö on

parkkipaikalta kello 10:00 ja reitti kulkee noin 45 minuutin lenkin varsinaiselle tapahtumapaikalle. Järjestäjillä on lainattavaksi noin 40 paria lumikenkiä, myös muutamia lasten lumikenkiä. Lumikenkäilyä voi kokeilla oma-aloitteisesti myös laavulla klo 11:30 –13:00.

Nuotiopaikalla järjestetään geokätköilyn esittely kello 12:00. Tänne ovat tervetulleita erityisesti ne, jotka haluavat oppia tai kuulla geokätköilystä ja mahdollisesti kokeilla harrastusta.

HUOM! Koska pysäköintitilaa on rajoitetusti, kannustamme tulemaan paikalle täysillä autoilla ja kimpakyydeillä tai pyörällä, hiihtäen tai kävellen.

Ohjattuun lumikenkäretkeen osallistuvia pyydetään ilmoittautumaan ensisijaisesti kotisivujemme kautta sähköisellä ilmoittautumislomakkeella tai Aulille, 0400 409 052.

Lisätietoja:

Heikki, heikki.laaksonen.hjl@gmail.com tai 045 235 7338.

PYÖRÄILY

Kesän 2013 aikana järjestämme pyöräilyretkiä (30–100 km) lähiympäristöön ja osallistumme jälleen Kilometrikisaan.

Järjestämme myös ”kulttuuripyöräilytapahtumia” kerran kuussa (touko-syyskuu).

Näistä tapahtumista sekä Kilometrikisasta lisätietoa kotisivuillamme ja paikallislehdissä toukokuun alussa.

Lisätietoja: Ilkka, arola.ilkka@gmail.com tai 0400 549 620

Keväällä aloitamme viikottaiset perhepyöräilylenkit kaupungin kevyen liikenteen väylillä.

Perhepyöräilyn aloittamisesta tietoa kotisivuillamme ja paikallislehdissä huhtikuussa.

Lisätietoa perhepyöräilystä:

Kajtsu, kaj.natri@kolumbus.fi tai 050 435 1872

PATIKKARETKI

Liesjärven kansallispuistoon

Lähdemme bussilla Tammelaan, Liesjärven kansallispuistoon 26.5.2013.

Patikoimme Ruostejärven rantoja Hämeen luontokeskukselle, jossa pidämme pienen tauon ja siellä mahdollisuus ostaa kahvia ja pullaa. Luontokeskukselta jatkamme Liesjärven kansallispuiston pohjoista reittiä Kaksvetisen laavulle, jossa syömme eväät. Siellä myös makkarapaistomahdollisuus (omat makkarat mukaan). Kaksvetiseltä matka jatkuu Kyynärharjun pysäköintipaikalle, jossa bussi odottaa meitä.

Kokopäiväretkelle kertyy matkaa noin 13 km, reitti kulkee metsäpolkuja ja pitkospuita myöden.

Lähtö Järvenpään linja-auto asemalta klo 8:00. Matkasta perimme maksun.

Ilmoittautumiset 20.5.2013 mennessä
Aulille, auli.saloranta@saunalahti.fi tai
0400 409 052.

Lisätietoja:

Masa, matti.salo@kotikone.fi tai 0400 463 613

PESÄPALLO

Naisille suunnattu harrastesäpälloilu jatkuu taas kesällä Harjulan kentällä tiistaisin klo 18:00–20:00. Palloa lyödään ajalla 14.5.-10.9.2013. Harrastesäpällo on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille pesäpallosta kiinnostuneille naisille.

Lisätietoja: Jonna, jarmo.huhta@kolumbus.fi
tai 0500 695 449



Säästä luontoa ja tilaa jäsentiedote jatkossa sähköisesti
Lähetä pyyntö sähköpostilla Aulille:
auli.saloranta@saunalahti.fi

Toimintaa lapsille

METSÄMÖRRIRYHMÄ

hoi kolikok

Metsämörri-koulu on tarkoitettu 5-7 vuotiaille lapsille. Kokoonnumme keväällä 5 kertaa ja syksyllä 5 kertaa. Joka kerta kokoonnumme sovitussa paikassa ja siitä lähdemme yhdessä reput selässä kulkemaan metsämörripaikalle. Metsässä laulamme, leikimme, tutkimme luontoa ja mikä tärkeintä, nautimme omien eväiden syömisestä. Mörrikoulussa on lasten kanssa tutkittu puita, sieniä, kukkia, vettä sekä veistetty makkaratikkuja ja avaimenperiä ja muita erilaisia askarteluja luonnosta saatavilla materiaaleilla. Tekeminen ja touhuaminen luonnossa on mukavaa ja sieltä saa uusia kavereita. Viimeisellä kerralla koko perhe on mukana jolloin on yhteistä toimintaa koko perheelle ja lopuksi makkaripaistoa nuotiolla.

Metsämörri kokoonnutvat keväällä seuraavasti:

Torstaisin 28.4., 25.4., 2.5. ja 16.5.

klo 18:15 – 19:45

Sunnuntaina 19.5. klo 11:00 – 12:30

Ilmoittautuminen sähköpostitse:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi

Lisätietoja:

Saija 041 465 2420 tai saija.eronen@hotmail.fi



METSÄVAELTAJAT

Metsävaeltajat on 8-13 -vuotiaille koululaisille suunnattu Suomen Ladun toimintamuoto. Tavoitteena on innostaa lapsia liikumaan luonnossa, havainnoidaan luontoa jokaisena vuodenaikana ja retkeilyn perustaitojen opettelua turvallisesti ohjaajien ja toisten lasten kanssa. Ryhmä koostuu vuoden kerrallaan, joka kuukauden 1. maanantai, retkeillen lähiluonnossa. Uusien metsävaeltajien ilmoittautuminen kesäkuussa. Tarkempi ajankohta paikallislehdissä ja kotisivuillamme.



Lisätietoja: jarvenpaanmetsavaeltajat@hotmail.fi tai Sari, 044 573 8972

MUUMIHIHTOKOULU

Koulu on tarkoitettu 4-12 vuotta täyttäneille lapsille ja on leikin kautta opettava hiihtokoulu!

Muumihihtokoulun perus- ja jatkokurssit järjestetään tiiviinä neljän päivän kursseina. Osallistuminen pelkästään viikonlopun päiville ei ole mahdollista. Peruskurssi ei edellytä aiempaa osaamista. Jatkokurssille osallistujien on osattava liikkua suksilla melko joustavasti, mutta ei edellytä peruskurssin suorittamista. Hinta: jäsenet 20€, ei jäsenet 30€ sisältää opetuksen 4 x 45 min, sekä päättäjäistilaisuuden tarjoilun.

Paikka on Vanhankyläniemen niemenokka.

To 31.1.2013 peruskurssi klo 17:30-18:15

jatkokurssi klo 18:15-19:00

Pe 1.2.2013 peruskurssi klo 17:30-18:15

jatkokurssi klo 18:15-19:00

La 2.2.2013 peruskurssi klo 11:00-11:45

jatkokurssi klo 11:45-12:45

Su 3.2.2013 peruskurssi klo 11:00-11:45

jatkokurssi klo 11:45-12:45

Ilmoittautuminen ainoastaan sähköpostilla
kajasviita@hotmail.com

Lisätietoja: Hanne Kajasviita 050 3541392

MYTTYSRYHMÄ

Järjestämme metsämörrejä pienemmille 4-vuotiaille Myttsille oman ryhmän tutustumaan metsän saloihin. Retkeilemme säällä kuin säällä.

Myttyset kokoonnutvat keväällä seuraavasti:

Torstaisin 25.4., 2.5. ja 16.5. klo 17:00 – 18:00

Sunnuntaina 19.5. klo 11:00 – 12:30

Ilmoittautuminen sähköpostitse:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi

Lisätietoja: jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai Sari, 044573 8972

Saija 041 465 2420 tai saija.eronen@hotmail.fi



Ullmax-tuotteet ovat edelleen myynnissämme.

Tuotteet ovat urheiluvaatteita, pääasiassa kerrastoja.
Tuotteet ovat mikrokuitua, merinovillaa tai villafroteeta.

Vaatteet ovat laadukkaita ja edullisia, suunnilleen puoleen hintaan verrattuna muihin merkkeihin.

Uutuutena *Merino Supersoft-tuotteet*, jotka ovat ainutlaatuista materiaalia. Se on lyömätön yhdistelmä pehmeää mikrokuitua sisäpuolelta, lähinnä ihoa, ja kaikista pehmeintä ja hienointa merinovillaa ulkoisesti.

Nyt myös naisille omat mallit!

Ladulla on tuote-esittelylaukku, jossa on mallit kaikista tuotteista.
Voit käydä hypistelemässä/kokeilemassa vaatteita sopimuksen mukaan.

Teemme yhdessä tilauksen ja tilaamasi vaatteet maksat Ladun tilille ja voit noutaa vaatteet maksukuittia vastaan.

Voit käydä tutustumassa tuotteisiin Ullmaxin kotisivuilla

www.ullmax.fi

siellä on myös hinnat.

Ota yhteyttä, niin sovitaan vaatteiden näytöstä.

marita.turunen@kolumbus.fi tai 0400 404 561

Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?

Jos ei, ilmoita, niin saat suoraan kotipostiisi tietoa tapahtumista.

Jäsenyysasiat

Jäsenmaksut 2013

| | |
|--------------------|-----------|
| Perheen 1. jäsen | 25 euroa |
| Alle 19-vuotiaat | 10 euroa |
| Perhejäsenmaksu | 35 euroa |
| Jäsen muussa yhd. | 10 euroa |
| Kannatusjäsenmaksu | 150 euroa |

Järvenpään Ladun tilinumero:

FI78 8044 0710 2005 52

HUOM! Ei jäsenmaksuja, jäsenmaksut Suomen Ladun kautta (lisätietoa Auli, puh. 0400 409 052)

Seuraava tiedote:

Oppuvuoden 2013 toiminnasta kertova tiedote jaetaan kesäkuussa 2013.

Kevätkokous:

27.3.2013 klo 18:00 Järvenpään Vanhan kirkon alasali, Kirkkotie 1–3

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa, Hallitus

Koulutusta:

Suomen Latu järjestää monenlaista liikuntaan liittyvää koulutusta johon voi tutustua osoitteessa www.suomenlatu.fi. Jos olet kiinnostunut koulutuksesta ja jakamaan saamasi opit yhteiseksi hyväksemme, Järvenpään Latu on valmis osallistumaan koulutuksen kustannuksiin, joko kokonaan tai osittain.

Ota yhteyttä, Kaj 050 435 1872 tai kaj.natri@kolumbus.fi.

JÄRVENPÄÄN LADUN MATKAEHDOT

MATKAN PERUUTUS

Mikäli peruutus tapahtuu:

- myöhemmin kuin 28 vrk, mutta viimeistään 14 vrk ennen lähtöä, veloitetaan toimistokulut 20 €
- myöhemmin kuin 14 vrk, mutta viimeistään 48 tuntia ennen matkan alkua, peritään 50% hinnasta
- myöhemmin kuin 48 tuntia ennen lähtöä, tai jos osallistuja ei saavu ajoissa lähtöpaikalle myöhästysten matkasta, on järjestäjällä oikeus pidättää koko matkan hinta.
- sairastapauksissa maksut palautetaan vähennettynä toimistokuluilla 20 €, sairauden varmistava lääkärintodistus on toimitettava Järvenpään Ladun sihteerille.



Itella Green

Kannatusjäsenemme:



Mannilantie 30
04400 Järvenpää



Rantakatu 6
04400 Järvenpää
puh 09 279 7200



Wiener Paakari Oy
Vanha Yhdystie 17
04430 Järvenpää



Kuntokeskus Salus
Alhotie 14
04430 Järvenpää



Oy Chebici Ltd
Vanha Yhdystie 2
04430 Järvenpää



Järvenpää
Helsingintie 4-8
puh. 09 279 7200



Rantalainen&Rekola-Nieminen Oy
Postikatu 10
04400 Järvenpää
puh. 09 2790 730