

Jäsentiedote
1/2017



www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/
www.facebook.com/jarvenpaanlatu/

Hallitus ja toimihenkilöt 2017

Puheenjohtaja – turvallisuusasiat – kansainvälinen toiminta	Kaj Natri	kaj.natri@kolumbus.fi 050 435 1872
Varapuheenjohtaja – sieniretket	Timo Lehtinen	timolehtinen351@gmail.com 040 732 0469
Sihteeri – kotisivut	Auli Saloranta	auli.saloranta@saunalahti.fi 0400 409 052
Tiedottaja – SOME	Eveliina Puhakka	eve.puhakka@netti.fi 040 554 7112
Jäsen – rahastonhoitaja – sauvakävely	Anne Koskinen	aikoskinen@elisanet.fi 0400 692 260
Jäsen – lasten ja nuorten toiminta sekä perheliikunta	Saija Eronen	saija.eronen@hotmail.fi jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi 041 465 2420
Jäsen – retkeily, hiihto	Matti Salo	matti.salo@kotikone.fi 045 158 2009
Jäsen – retkeily, hiihto	Arja Sallinen	arska60@gmail.com 040 561 6086
Jäsen – jäsenyysasiat	Marita Turunen	marita.turunen@kolumbus.fi 0400 404 561
Varajäsen – ikäihmisten liikuttaminen – päiväretket	Katriina Hemmi	katriina.hemmi@gmail.com 050 539 2935
Varajäsen – retkeily	Markku Holttinen	markku.holttinen@icloud.com 044 977 7923

Muita toimihenkilöitä:

– Talviuinti	Anne Uotinen	anne.uotinen@gmail.com 041 522 0344
– Matkaluistelu	Pekka Lindfors	lindfors.pekka@hotmail.com 040 515 3435
– Lumikenkäily	Heikki Laaksonen	heikki.laaksonen.hjl@gmail.com 045 235 7338
– Sauvakävely	Kyllikki Forsten	forsten.kyllikki@kolumbus.fi 041 444 8604
– Muumihiihtokoulu	Hanne Kajasviita	kajasviita@hotmail.com 050 354 1392
– Maantiepyöräily	Ilkka Arola	arola.ilkka@gmail.com 0400 549 620
– Lentopallo	Heidi Patrikainen	heke79@hotmail.com 040 741 3415
– Pesäpallo	Nina Asikainen	nina.asikainen@pp.inet.fi 045 663 2610
	Kirsi Autio	kirsi.autio@gmail.com 044 547 1167
– Geokätköily	Timo Repo	timo.repo@saunalahti.fi 040 543 0597
– Maastopyöräily	Jani Kääriäinen	jani.kaariainen@kotikone.fi 044 366 6369
– Polkujuoksu	Jari Muurainen	jari.muurainen@gmail.com 040 180 2226
– Kalustovastaava	Pertti Ottman	pertti.ottman@outlook.com 0400 417 883

RENTOUTTAVA TALVIUINTI MEDIAN MYLLERRYKSESSÄ

Kuten toiminnastamme kiinnostuneet ja sitä seuraavat saivat syyskesän – syksyn aikana huomata, olimme usein esillä eri medialähteissä. Aiheita ei oikeastaan ollut kuin yksi – järjestelymme tulevan talviuintikauden suhteen.

Liki kaksikymmentä vuotta jatkunut perin-teemme järjestää tätä toimintaa Vanhankylännie-messä joutui vastatuuleen, kun omat ja matkai-luyrittäjän intressit eivät kohdanneet toisiaan. Valitettavasti ratkaisun haittavaikutukset koh-distuivat pääasiallisesti talviuinnin harrastajiin, jotka joutuivat lopulta valinnan eteen: joko jat-kaa harrastustaan samassa paikassa uuden jär-jestäjän edellytyksin tai vaihtaa paikkaa muual-le, esimerkiksi Mäntsälän Katrinrantaan, mistä pitkällisen haun jälkeen löysimme oman ratkai-summe yhteistyössä Mäntsälän Retken kanssa. Toivottavasti kukaan ei kuitenkaan toteuttanut kolmatta vaihtoehtoa, eli lopettanut harrastus-taan olosuhdemuutosten takia.

Sopimusehtojen tunnustelujen kariuduttua alkoi vilkas, joskus syvällisiä tunteita pursuava keskustelu varsinkin sosiaalisessa mediassa. Ymmärrettävää, sillä jokainenhan pyrkii puolus-tamaan omaa reviiiriään omista lähtökohdistaan. Somen yleisesti vapaa kirjoittelu sai myös ikä-vämpiä muotoja, puolin ja toisin todettakoon. Aiheeseen puututtiin oletettuihin syihin ja tun-teisiin vedoten tuntematta sen taustoja, saatikka kokonaiskuvaa. Aina ei pysytty edes tosiasioissa, eikä toisten henkilökohtaista kunnioittamista muistettu arvostaa riittävästi. Tältä osin yksit-täisten henkilöiden mielipiteiden ilmaisu eivät valitettavasti samaistuneet latuyhdistyksemme peruseräaatteisiin.

Tämän talven osalta ratkaisu on tehty ja nyt on syytä suunnata ajatukset tulevaisuuteen. Sa-malla kun alamme hakea ratkaisua seuraavan kauden talviuinnin saamiseksi takaisin Tuusu-lanjärven rantaan, lienee viisasta vielä kerran analysoida tapahtuneita ja ottaa oppia jo koe-tusta. Ei siis niin pahaa, etteikö jotain hyvääkin. Olemme aiheesta nousseen mielipiteidenvaih-

don myötä saaneet varmasti runsaasti käyttökel-poisia mielipiteitä ja näkökulmia käytettäväk-semme tulevaisuuden varalle. Näkemykset asioiden hoitamiseksi ovat selkeytyneet, tie-dämme enemmän sopimuksenteosta ja sen eri vaiheista.

Toinen puoli asiasta saatua oppia liittyy julki-suuteen, näiltä osin enemmän sosiaaliseen me-diaan (some) ja sen vaikutukseen. Sosiaalisen median käyttö kansalaismediassa on lisääntynyt nopeasti ja runsaasti viimeisten vuosien aikana. Toiminta tuottaa lisää sosiaalisuutta, verkottu-mista ja yhteisöllisyyttä. Kyse on koko yhteis-kuntaa koskevasta ilmiöstä, joka vaikuttaa nyt ja tulevaisuudessa monin tavoin ihmisiin ja yh-teiskuntaan.

Tietynlainen ”kompastelu” talviuintia koske-van aihekirjoittelun tiimoilla on jo nyt aiheutta-nut yhdistyksemme hallituksessa kasvavaa keskustelua tiedottamisemme kokonaisvaltaises-ta kehittämisestä. On kuitenkin hyvä muistaa, että toimintamme perustuu koko laajuudessaan vapaaehtoisuuteen. Jos joukossamme on tiedot-tamisesta enemmän tietäviä jäseniä, niin kuun-neltakoon heitä ja hyödynnettäköön heidän tai-tojaan muistaen, että yhdistyksemme päätarkoi-tus on ulkoliikuntaan liittyvän harrastustoiminnan mahdollisuuksien järjestäminen mahdollisim-man laajalle joukolle kaikenikäisiä ihmisiä.

Pystyessämme säilyttämään edellä mainitun tarkoituksiperän toiminnassamme, ja oppiessam-me taitavammin käyttämään eri tiedotuskanavia, uskon, että olemme ottaneet taas yhden aske-leen kohti parempaa ja toiminnallisempaa huo-mista.

*Hohtavia hankia,
runsaita hiihtokilometrejä sekä
piristäviä pulahduksia avannoissa.*

Kajtsu

Suomen Ladun liittokokous 23.10.2016 Nilsin Tahkovoouressa

Suomen Ladun sääntömääräinen syyskokous järjestettiin lokakuun lopulla Pohjois-Savossa Nilsissä Tahkovooren kupeessa, jonne paikantulle oli kokoontunut liki kaksisataa (186) jäsentä edustaen 76 yhdistystä ympäri valtakuntaa.

Puheenjohtajuutta hoiti ammattimaisella otteella tehtävään kutsuttu ja valittu Laura Lehtonen Kuopiosta, joka tosin ensin alkuun kärsi tehtävää huomattavasti hankaloittavasta yskästä, jonka vaikutusta tehosti entisestään pään ympärille varustettu kiinteä mikrofonijärjestelmä.

Ennen varsinaisen kokouksen aloittamista palkittiin kaksi tahoja. Suomen liikuttajana 2016 palkittiin liikunnan ja pelimaailman yhdistävän Pokémon Go'n ja Jaakko Paavelan stipendillä Mäntyharjun Reissupolku joka on kehittänyt "Pyörällä kaiken ikää" henkisen Reissu Reiskaksi nimetyn TrioBike Taxi -sähköpyörän (Rikisa, Sohvyörä) vanhusten ulkoilutuskäyttöön.

Syyskokouksen tärkeimmiksi asioiksi nousivat Suomen Ladun uusien sääntöjen hyväksyminen, tulevan vuoden 2017 toimintasuunnitelman läpikäyminen, johtohenkilöiden valinnat ja ajankohtaisista asioista kertominen.

Suomen Ladun uudet säännöt käsiteltiin ja hyväksyttiin ensimmäisen kerran kevätkokouksessa 2016. Nyt säännöt käsiteltiin lakisääteisesti toisen kerran tullakseen muutetuiksi ja aivan kuten keväällä, ne hyväksyttiin yksimielisesti ja tulivat näin ollen voimaan. Osittain uusia sääntöjä sovellettiin jo tässäkin kokouksessa; hyväksyttiin yhteisö tarkistamaan tilit, ei nimetty neuvottelukuntaa, jätettiin toimikuntien ja työryhmien nimeäminen hallitukselle ja pyrittiin noudattamaan sukupuolikiintiötä hallitusjäsenien nimeämisessä. Säännöissä on myös pykälä kolmen perättäisen hallituskauden ra-

joituksesta sovellutusohjeineen, sekä uuden äänimääräjakautuman käyttöönotosta kevätkokouksesta 2017 lähtien.

Toimintasuunnitelmasta sen esittelijä totesi, että alkamassa on 80 kohtaa sisältävän strategian toinen vuosi. Sen painopistealueiden yksi tärkeimmistä on koulutustoiminta. Koulutusta tullaan mahdollisuuksien mukaan siirtämään verkossa opiskeltavaksi (2 / 2017). Esittelijä korosti myös ohjaajakoulutuksen merkitystä, todeten, että Suomen Latu kouluttaa vuosittain 1000 uutta ohjaajaa. Laji tutuksi -kursseja tullaan järjestämään frisbeegolfissa, maastopyöräilyssä, geokätköilyssä ja polkujuoksussa, jotka nimettiin kätköilyä lukuun ottamatta myös uusiksi lajeiksi.

Suomen täyttäessä 100 vuotta on tutuksi käynyt "Yhdessä-päivät" -tunnus päätetty korvata neljällä Luonnon päivällä, joita ovat Maailman suurin hiihtokoulu (Sukella talveen) 4.2., Villiinty kevästä 20.5., Nuku yö ulkona (Rakastu kesäyöhön) 17.6. ja Juhli luontoa 26.8., johon Luonnon päivät huipentuvat juuri 100 päivää ennen itsenäisyyspäiväämme.

Suomen Ladun puheenjohtajana jatkavaksi valittiin Pekka Alanen. Hallitukseen tulivat uusin jäsenenä valituiksi Helena Kinnunen Oulun latualueelta ja Hanna Viitavaara Tornion Latu ja Polku Ry:stä, viimeksi mainitun tuodessa huomattavassa määrin nuoruutta jäsenistöön.

Uusien sääntöjen tultua voimaan, on odotettavissa, että sen vaikutuksesta myös paikallisille latuyhdistyksille laaditaan uudet mallisäännöt, jolloin ne pääsevät muuttamaan omiaan tarpeittensa mukaisesti. Näin tulee käymään myös Järvenpään Latu ry:n osalla.

Puheenjohtaja

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

Talviuinti

Järvenpään Ladun jäsenet käyvät talviuinnilla upeassa Mäntsälän Katrinrannassa. Ensimmäisen kerran sauna lämpeni järvenpääläisille 30.10.2016. Innokkaimmat uimarit voivat pulahtaa Sääksjärveen vaikka päivittäin. Järvenpääläisillä on Katrinrannassa oma saunallinen uintivuoro, sunnuntaisin klo 12-16 välisenä aikana. Suihkuja ei ole käytettävissä, mutta saunallisilla vuoroilla vesi lämmitetään kuten vanhaan hyvään aikaan, vesipadassa.

Saunamaksu on aikuisilta 3€ / kerta ja 12-17-vuotiailta 2€ / kerta. Maksu tapahtuu kolikoilla (tasaraha) saunarakennuksessa olevaan lippaaseen. Saunavuorojen ulkopuolella olevat uinnit ovat maksuttomia. Muut saunalliset vuorot Mäntsälässä ovat maanantaisin ja perjantaisin klo 17-21 välisenä aikana.

Miehille ja naisille on käytössä omat erilliset pukeutumistilansa. Naisten pukuhuone on avoinna joka päivä ja sen lämpötila on 18 astetta. Naisten pukuhuone on avoinna ympäri vuorokauden. Miesten pukuhuone on auki saunapäivisin, muina aikoina siihen tarvitaan avain. Saunattomina päivinä miehet vaihtavat vaatteensa kodassa.

Pihassa oleva iso grillikota on uimareiden käytössä. Kodassa voi keittää vaikka kahvit tai vaikka paistaa makkaraa. Kodassa on valmiina puut.

Järvenpään Ladun vapaaehtoiset saunamajurit huolehtivat sunnuntaisin Katrinrannan käytännön asioiden sujuvuudesta.

Katrinrantaan ovat kaikki uimarit tervetulleita, vuoden jokaisena päivänä.

Katrinrannan osoite on: Sääksjärventie 374, Mäntsälä. Kimppakyyditys on mahdollista ja sitä kannattaa hyödyntää. Lisätietoja kimppakyydeistä saa Annelta.

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoja:

Anne, anne.uoinen@gmail.com
tai 041 522 0344



Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?

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

POLKUpyöräily

Järvenpään Ladussa maastopyöräily elää ja voi hyvin ja kuulopuheiden mukaan Suomen miu-
sa latuyhdistyksissä ihmetellään, että miten
maastopyöräily on voinut saada näin suuret
mittakaavat jossakin latuyhdistyksessä.

Leppoisa "Me"-henki ja aktiivinen spämmäys
facebookiin, siinäpä kai jonkinlainen resepti,
jolla hienoa lajia on tuotu yleisön tietoisuuteen.
Tosin onhan taustalla erittäin jäärapäinen ja
uppiniskainen puuhastelija, joka ei tunnetusti
periksi anna. Järvenpään Ladun suurin tapah-
tuma vuonna 2016 oli YhdessäPyöräillen-päi-
vänä järjestetty TourDeTuusulanjärviMTB, jos-
sa oli tänä vuonna mukana 53 kuskia. Kevääl-
lä 2016 aloitetut torstain etana-lenkit ovat ma-
talankynnyksen maastopyörälenkkejä, joissa
ajetaan tarpeen vaatiessa hyvinkin hitaasti ja
lisäksi reitti suunnitellaan soveltuvaksi myös
porukan vähiten kokeneelle pyöräilijälle.

Etanalenkit ovat toisinaan uhanneet paisua
lähes hallitsemattomaksi yleisötapahtumaksi,
sillä eräällä lenkillä oli mukana 32 pyöräilijää.
Harkitulla reittivalinnalla ja sopivalla vauhdilla
ajettiin kuitenkin yhdessä letkassa ja olihan sii-
nä ulkoilijoilla ihmeteltävää, kun metsässä lui-
kertelee yli 300 metrin jono maastopyöräi-
lijöitä! Rauhallisia maastopyörälenkkejä vetää
satunnaisesti myös Ari Niiranen, joka kävi oh-
jaajakurssin syksyllä 2016.

Janin oma fatbikevuokraus.com on osoittau-
nut todella hyödylliseksi, koska etenkin eta-
na-lenkeillä on ollut vuokrapyöriä mukana yli
30 kertaa ja ilmeisen hauskaa puuhaa on tain-
nut olla, koska tusina kuskeja on kipaissut len-
kin jälkeen kauppaan ja ostanut itselleen oman
pyörän. Eli entiset asiakkaat on nykyisiä ajoka-
vereita. Muistupuuta tässä kohdassa mieleen ta-
rina ennen ladun maastopyöräilyn aloittamis-
ta. 11/2014 oli edesmenneen talviuintipaikan
saunan lauteilla kuulemma puhuttu, että kuka-
han sellasesta maastopyöräilystäkin mahtaa
olla kiinnostunut ja tuskin sinne ketään menee.

Niin, noh, yhteiskilometreissä mennään tällä
hetkellä yli 40tkm kohdalla ja Ladun lenkeillä
on ollut mukana jo 1700 henkilöä, näissä tun-
nelmissa on hyvä jatkaa tätä mielenkiintoista
matkaa !

Läskipyöräterveisin

Jani Kääriäinen

Ps. Moni on ihmetelty miksei viikonloppuisin
ole enää pidempiä lenkkejä/retkiä. Kyllä niitä
on, mutta ne koollekutsutaan Järvenpään La-
dun sijasta osoitteessa: facebook.com/ fatbike-
vuokraus



*TourDeTuusulan-
järvi MTB-tapah-
tuman lähtö-
paikkana toimi
Vanhankylän-
niemi ja 53 kuskia
jaettiin neljään eri
nopeusryhmään,
jolloinka homma
toimi hyvin.*

Ylläksen hohtaville kevähangille



Järjestämme 2017 Lapin hiihtoviikon Ylläs-järvelle **11.-18.3.2017**.

Majoitus on Hotelli Ylläsrinteellä kahden hengen huoneissa. Kaikissa Hotelli Ylläsrinteen huoneissa on tv, jääkaappi ja oma kylpyhuone suihkulla. Saunat ja kuntosali ovat vapaasti käytössämme.

Matkan hinta on 700 euroa / henkilö (ei Ladun jäsenen lisähinta on 30 euroa). Hinta sisältää matkat, majoituksen, ruokailut meno- ja paluumatkalla, sekä ns. Lapin täysihoidon perillä.

Ylläksen laaja latuverkosto kattaa noin 300 km hoidettuja latuja. Varausmaksu 100 euroa on maksettava 1.2.2017 mennessä Järvenpään Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52. Vies-tiksi maksun saajalle Ylläs + oma nimesi. Loppumaksu on maksettava 28.2.2017 mennessä.

Kaikille matkan varanneille lähetetään helmikuussa 2017 lisäinfoa matkasta. Katso Järvenpään Ladun matkaehdot sivulta 27.

Lähde mukaan Lapin hohtaville hangille ja puhtaaseen luontoon!

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

Lisätietoja: Masa, matti.salo@kotikone.fi tai 045 158 2009

Järvenpään latu ry pidättää oikeuden muutoksiin

Keimiölle – ruska-aikaan viikolla 38

Järvenpään Latu järjestää perinteisen Lapin ruskaviikon syksyllä 2017.

Tällä kertaa kohteena on Keimiötunturi. Majoitus on Tunturikeimiöllä.

Matkasta lisätietoa Jäsentiedotteessa 2/2017, joka ilmestyy touko/kesäkuun vaihteessa.

Lisätietoja: Masa, matti.salo@kotikone.fi tai 045 158 2009.



Tervetuloa patikoimaan ruskaan!

Järvenpään latu ry pidättää oikeuden muutoksiin

Koko Suomi juhlii!

Suomi
Finland
100

Luonnon päivät 2017:

luonnon
päivät 2017

- 4.2. Sukella talveen
- 20.5. Maista luonto
- 17.6. Nuku yö ulkona ja rakastu kesäyöhön
- 26.8. Suomen Latu juhlii luontoa



Suomen tasavalta täyttää 100 vuotta 2017. Juhlavuoden kunniaksi järjestetään tapahtumia joka niemeen, notkoon ja saarelmaan ympäri maan. Koko Suomi juhlii!

Suomen Latu on mukana juhlahumussa neljällä teemapäivällä, jotka on nimetty Luonnon päiviksi 2017, koska ne ovat samalla oodi kotimaamme kauniille luonnolle, joka tarjoaa meille asukkaille niin monenlaista hyvää.

Tule mukaan Luonnon päiviin! Juhlistetaan yhdessä Suomen itsenäisyyden merkkipaalua!

Lisätiedot:

<https://www.luonnonpaivat.fi/>

<http://suomifinland100.fi>

<http://jarvenpaanlatu.sporttisaitti.com/>

SUOMEN LATU JA SUOMEN LUONNON PÄIVÄT 2017

Suomen täyttäessä 100 vuotta koemme, aistimme, nautimme ja juhlimme yhdessä Suomen luontoa neljänä Luonnon päivänä!

Maailman suurin hiihtokoulu ("Sukella talveen") 4.2.2017 klo 10.00

Hiihtokouluissa saa opetusta eri hiihtotekniikoihin. Perheille ja lapsille on oma Muumien hiihtokoulu, mahdollisesti myös jotain muuta ohjelmaa.

Tavoitteena on saada 10.000 hiihtoa harrastavaa tai hiihdosta kiinnostunutta yhtä aikaa ladulle.

Villiinny kevästä ("Maista Luonto") 20.5.2017

Toukokuun Luonnon päivässä villiinnytään keväisestä luonnosta. Päivän aikana järjestetään villiyrtyretki, maastopyöräilytapahtuma ja /tai perinteinen Yhdessä pyöräillen -päivä, sekä Pop-up laavurvintola.

Nuku Yö Ulkona ("Rakastu kesäyöhön") 17.6.2017

Suomen Latu jäsenyhdistyksineen haastaa kaikki osallistumaan Nuku yö ulkona -tapahtumiin.

Nuuskion ja Salamajärven Kansallispuistoihin perustetaan isot Metsähotellit, joissa voi varata paikan erilaisista metsäisistä majoitteista.

Evolla, Repovedellä ja Teijossa toteutetaan ohjelmalliset toimintakeskukset, joissa yövytään omilla teltoilla. Lisäksi tarkoituksena on järjestää kymmeniä pienempiä Nuku yö ulkona -tapahtumia ympäri maata.

Tavoitteena on saada yli 10.000 suomalaista yhtä aikaa retkeilemään suomalaiseen luontoon ja Nukkumaan yö ulkona!

Juhli luontoa 26.8.2017

Luonnon päivät huipentuvat elokuun viimeisenä lauantaina. Suomen luonnon päivänä, sata päivää ennen itsenäisyyspäivää, kuorot kajauttavat kansallispuistoissa, nostetaan malja Suomen luonnolle ja juhlietaan luonnon helmassa.

Kansallispuistoihin lähdetään yhdessä retkelle, nauttimaan siellä järjestetystä konsertista ja yhdessäolosta, juhlistamaan vapaaehtoistoimintaa sekä juhlimaan Suomen luontoa.

***Järvenpään Latu ilmoittaa omilla kotisivuillaan ja
facebok-sivuillaan järjestämistään tapahtumista
tai Luonnon päiviin liittyvistä järjestelyistään
lähempänä tapahtumia.***

Tapahumat 2017

Uusimmat tiedot tapahtumistamme löydät kotisivuiltamme:

www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/

Hiihto

Hiihtokautena järjestämme sunnuntaisin satunnaisesti hiihtolenkkejä, joko Järvenpään laduille tai lähiympäristössä. Lähtö on aamulla klo 9:00 – 10:00, riippuen kohteesta.

Sunnuntaihiihdoista laitamme tiedot kotisivuiltamme ja facebookiin (www.facebook.com/jarvenpaanlatu) viimeistään perjantaisin. Infoa löytyy osoitteen www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/ osiosta Ajankohtaista. Voit myös soittaa yhdyshenkilöillemme loppuviikosta.

Yhdyshenkilöt:

Masa, puh. 045 158 2009 ja

Arja, puh. 040 561 6086.

Suksien voitelen opastusta

Torstaina 12.1.2017 alkaen klo 18:00

Järvenpään Latu ja Kaupungin Nuorisotoimisto järjestävät murtomaasuksien valinnan ja voitelen opastusta, Mankalan Nuorisotilassa, Kytötie 73.

Tilaisuus alkaa kahvitarjoilulla klo 17:30. Voitelen opastus alkaa klo 18:00 ja välineiden ja voiteluaineiden esittely alkaa noin klo 19:30. Esillä uusimmat hiihtovälineet ja voiteet.

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

Lisätietoja: Erkki Helander, puh. 0400 708 405 ja Risto Kurki, puh. 040 565 8207.

Kuutamohiihto

Hiihto järjestetään **maanantaina 20.2.2017**. Latu valaistaan kynttilöin ja se johtaa Tervankan nuotiopaikkaan, jossa mahdollisuus makkarapaistoon. Olosuhteiden salliessa pyrimme pidentämään valaistua latua. Latu tarjoaa kuumaa mehua.

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

Lisätietoja: Masa, matti.salo@kotikone.fi tai 045 158 2009 sekä Arja, arska60@gmail.com tai 040 561 6086.

Aurinkolatu

Tuusulanjärvellä Jo perinteiseksi muodostunut massahiihtotapahtuma, Aurinkolatu, järjestetään **4.–5.3.2017** klo 10:00 – 15:00 Tuusulanjärvellä yhdessä Tuusulan Latu- ja Pyörän kanssa. Järvellä on mehuasemat etelä- ja pohjoispäässä lauantaina sekä sunnuntaina.

Latureitti muodostuu kahdesta järvellä 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 045 158 2009 sekä Arja, arska60@gmail.com tai 040 561 6086.

Olemme myös facebookissa:
www.facebook.com/jarvenpaanlatu

Maastopyöräily

Järvenpään Ladun maastopyörälenkit Paavonpolulta (Vanhavaltatie 66) klo 18.00;

- keskiviikkoisin kovempi lenkki
- torstaisin etana-lenkki

Lisäksi Ari Niiranen vetää rauhallisia lenkkejä satunnaisesti ja kaikki tiedottaminen maastopyöräilyn osalta tapahtuu Järvenpään Ladun Facebookissa. Lenkit on kestoltaan ~2h, toki poluilta pääsee pois halutessaan aiemminkin.

Lisätietoja:

Jani, jani.kaariainen@kotikone.fi

puh 0443 666 369

Ari Niiranen, ari.niiranen@elisanet.fi



Etanalenkkien suosio yllätti vetäjän, parhaimmillaan mukana on ollut 32 kuskaa!

Polkujuoksu

Olemme käynnistäneet polkujuoksu-toiminnan syyskuussa 2016. Viikoittaiset lenkit juostaan tiistaisin. Lähtö lenkille Paavonpolun kuntoradan parkkipaikalta klo 18:00. Lisälänkeistä tai lähtöpaikan muutoksesta ilmoitetaan facebook-sivuillamme.

Lisätietoja:

Jari, jari.muurainen@gmail.com

tai 040 180 2226

Nyt kaikki joukolla polkuja juoksemaan!

Talvikilometrikisa

Järvenpään Latu on ilmoittautunut leikkimieliseen talvipyöräilyn kilometrikisaan.

Kisaa poljetaan 1.1.-28.2.2017. Kilometrikisaan voit osallistua osoitteessa: <http://www.kilometrikisa.fi/teams/join/>

Joukkue tunnus: *Järvenpäänlatu*

Osallistumiskoodi: *jäkenlatu_talvi_2016-17*

Jos olit jo viime vuonna mukana kisassa, voit liittyä luomillasi tunnuksilla. Mikäli käyttäjätunnus tai salasana on päässyt unohduttamaan, voi tunnustiedot palauttaa helposti omaan tunnukseen liittyvällä sähköpostiosoitteella osoitteessa

<https://www.kilometrikisa.fi/accounts/recover/>

**Pyöräillään YHDESSÄ
kilometrikisan voittoon!**

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



Matkaluistelu

Sunnuntaina 29.1.2017 jäätilanteen salliessa lähemme Tuusulanjärvelle luistelemaan. Lähtö Tervanokasta klo 10:00. Luistelemaan järven eteläpäähän ja takaisin. Ota lämmintä juotavaa mukaan ja pientä evästä, jos haluat.

Jäätilanteen salliessa teemme myös satunnaisesti lenkkejä Tuusulanjärvellä. Laitamme niistä tietoa kotisivuillemme, facebook-sivuillemme sekä emailina jäsenille, jotka ovat antaneet sähköpostiosoitteensa Aulille.

KYPÄRÄ ja JÄÄNASKALIT **pakollisia retkellä.**

Lisätietoja: Pekka, 040 515 3435

Kuntolentopalloa

Naisille suunnattua kuntolentopalloa pelataan koulujen aukioloaikoina kerran viikossa **sunnuntaisin** klo 19:30 - 21:00 Järvenpään yhteiskoulun ala-asteen liikuntasalissa (os. Kansakoulunkatu 1). Et tarvitse aikaisempaa kokemusta lentopalloilusta! Opastusta annetaan tarpeen mukaan! Pelaamme kaikkien iloksi ja riemuksi.

Noin kerran kuussa on ohjattu harjoituskerä, jolloin harjoitellaan teknisiä ja taktisia taitoja. Harjoiteluun voivat kaikki vaikuttaa, joten ehdotuksia otetaan vastaan.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: Heidi, heke79@hotmail.com tai 040 741 3415

Salivuoro

Järvenpään Ladulla on salivuoro Järvenpään kirkon liikuntasalilla **lauantaisin** klo 9:30–11:00.

Tammikuussa jumppaamme ensimmäisen kerran lauantaina 21.1.

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

Lumikenkäilytapahtumat

Lumikenkäily on kasvattanut suosiotaan vuosi vuodelta. Järjestämme tulevana kevättalvena erilaisia lumikenkäilytapahtumia.

Sunnuntaina 5.2.2017 järjestämme lumikenkäilytapahtuman lapsille (aikuiset mukaan) teemalla Lumikengät tutuiksi! Lähde mukaan kokeilemaan lumikenkiä, ja toteamaan, miten helppoa niillä on kulkea syvässäkin lumessa. Lähemme Vanhankylän Kartanon parkkipaikalta klo 10:00. Tauolla makkarapaistomahdollisuus.

Sunnuntaina 26.2.2017 lumikenkäilemme Paavonpolun maastossa. Kokoonnumme kello 10:00 Paavonpolun parkkipaikalla. Matkan aikana pidämme tauon nuotiopaikalla, jossa makkarapaistomahdollisuus. Lähde kokeilemaan lumikenkiä ja ihastu.

Keskiviikkona 8.3.2017 järjestämme lumikenkäilyn iltatapahtuman otsalamppujen valossa. Kokooneminen Lemmenlaakson parkkipaikalla kello 18:00. Lähde kokemaan lumisen, pimeän metsän taika. Laavulla nuotio ja makkarapaistomahdollisuus.

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

Meillä on 18 paria aikuisten ja 10 paria lasten lumikenkiä käytössä, joten nopeimmat pääsevät mukaan.

Vuokraamme myös lumikenkiä sauvoineen. Järjestämme myös yrityksille ja yhteisöille ohjattuja lumikenkäilytapahtumia.

Lisätietoja:

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

Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?

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

Patikointi

Luutasuon patikkaretki 7.5.2017

Lähdemme kokopäiväretkelle Lopen harjumai-semiin **sunnuntaina 7.5.2017**. Reitti kulkee metsäpolkuja pitkin vaihtelevassa maastossa. Reitin varrella pidämme evästuon makkaranpaistoiheen (omat eväät mukaan).

Lähdemme bussilla linja-autoasemalta klo 8:00 ja perimme matkasta 15 euron maksun. Mukaan mahtuu 40 retkeläistä.

Ilmoittautumiset 2.5.2017 mennessä Katille sähköpostitse.

Lisätietoja: Kati, katriina.hemmi@gmail.com tai 050 539 2935

Retki Sipoonkorpeen 26.8.2017

Luonnonpäivät huipentuvat elokuun viimeiseen **lauantaihin 26.8.2017** jolloin teemme patikointiretken Sipoonkorven kansallispuistoon ja Kalkkiruukin luontopolulle. Matkalla on nuotiopaikka, jossa eväs- ja makkaranpaistotauko. Omat eväät mukaan.

Bussi lähtee kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00 ja perimme matkasta 10 euron maksun. Ilmoittautuminen 21.8.2017 mennessä Katille sähköpostitse.

Lisätietoja: Kati, katriina.hemmi@gmail.com tai 050 539 2935

SUKELLA TALVEEN

Suomen Ladun jäsenyhdistykset järjestävät Sukella Talveen päivän 4.2.2017. Järvenpään Latu järjestää Hiihdon tekniikkakurssin sekä hiihtoretken kotipaikkakuntamme laduilla.

Hiihdon tekniikkakurssi on suunnattu harrastehiihtäjille ja siinä käydään läpi vapaan hiihdon eri hiihtotavat sekä niiden tekniikka.

Kurssi pidetään Terholan kuntoradalla alkaen klo 10:00.

Jos lunta ei tuolloin ole, kurssi siirretään edemmäksi ja siitä tiedotetaan paikallislehdissä, facebook-sivuillamme sekä kotisivuillamme.

Kouluttajana on Osmo Vesa.

Lisätietoja: Masa, matti.salo@kotikone.fi tai 045 158 2009

Hiihtoretken järjestämme Terholan ja Paavonpolun väliladulla.

Kokoonumme Terholan kuntoradan parkkipaikal-la klo 10:00. Hiihdämme leppoosaa retkihiihtoa Terholan kuntoradalta Paavonpolulle ja takaisin.

Latu tarjoaa hiihtäjille lämmintä mehua Paavon laavulla.

***Tervetuloa koko perheen voimalla
mukaan!***



Lisätietoja: Arja, arska60@gmail.com tai puh. 040 561 6086.

Pyöräily

Kesän 2017 aikana järjestämme pyöräilyretkiä (30 – 100 km) lähiympäristöön ja osallistumme jälleen Kilometrikisaan. Näistä tapahtumista sekä Kilometrikisasta lisätietoa kotisivuillamme ja paikallislehdissä toukokuun alussa.

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

Ikäihmisten ulkoiluttaminen

Jatkamme ikäihmisten liikuttamista. Olemme käyneet ulkoiluttamassa Kivipuiston asukkaita kymmenen kertaa syksyllä maanantaisin. Lope-tamme toiminnan talviajaksi.

Vapaaehtoisjoukkomme on koostunut noin 25 ilmoittautuneesta latulaisesta tai muusta aut-tajasta. Kerralla meitä on ollut noin 15 aktiivia paikalla.

Keväällä jatkanemme toimintaa. Siitä ilmoite-taan, kun lumet ovat taas sulaneet ja ilmat läm-menneet.

Laulattamistilaisuuksia oli syksyllä yksi ja ennen joulua vielä kaksi.

Jos olet kiinnostunut ulkoiluttamaan vanhuksia, ota yhteyttä Katiin, katriina.hemmi@gmail.com tai 050 539 2935.



Sauvakävely

Aloitamme sauvakävelylenkit **tiistaina 10.1.**

Lenkkeilemme seuraavasti:

Tiistaisin lyhyempi, rauhallisempi lenkki:
Lähtö Kolmisoinnulta klo 15:00.

Tiistaisin pidempi, vauhdikkaampi lenkki:
Lähtö Kolmisoinnulta klo 18:00.

Lyhyempi lenkki kävellään rauhallisesti, kesto noin 1 h. Pidempi lenkki kävellään reippaampaa vauhtia, kesto noin 1,5 h. Ryhmien vauhti mää-räytyy ryhmän hitaimman kävelijän mukaan.

Lisätietoja lyhyemmästä lenkistä antaa
Kyllikki, forsten.kyllikki@kolumbus.fi
tai 041 444 8604

Lisätietoja pidemmästä lenkistä antaa
Anne, aikoskinen@elisinet.fi
tai 0400 692 260

Pesäpallo

Naisille suunnattu harrastesäpälloilu jatkuu kesällä tiistaisin klo 18:00– 20:00. Palloa lyö-dään ajalla **9.5.–12.9.2017**.

Harrastesäpälloilu on tarkoitettu kaiken-i-käisille ja -kuntoisille pesäpallosta kiinnostu-neille naisille.

Tervetuloa rempseään porukkaan ilman suo-rituspaineita. Et tarvitse omia välineitä. Asen-ne ratkaisee. Pelipaikka ilmoitetaan keväällä 2017.

Lisätietoja:

Nina, nina.asikainen@pp.inet.fi
tai 045 6632610 ja
Kirsi, kirsi.autio@gmail.com
tai 044 547 1167

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

Toimintaa lapsille

Metsämörrikoulu



Metsämörrikoulussa leikitään ja tutustutaan luontoon Metsämörrisatuhahmon johdolla.

Metsämörrit kokoontuvat yhteensä 5 kertaa, viimeisellä kerralla koko perhe voi olla mukana.

Mörrikoulu on tarkoitettu 5-7 vuotiaille. Syksyn mörrit kokoontuvat **torstaisin** Paavonpolun kuntoradan metsässä: 27.4, 4.5, 11.5, 18.5 klo 18:15-19:45 ja sunnuntaina 21.5 klo 11:00-12:30 Hinta: Ladun jäsen 10€, ei jäsen 20€.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

Saija, jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai 041 465 2420.

hoi kolikok

Metsämyttyset

Metsämyttyset tutustuvat luontoon leikin ja ihmettelyn avulla. Metsämyttyset on tarkoitettu 4-vuotiaille.

Metsämyttyset kokoontuvat **torstaisin** Paavonpolun kuntoradan metsässä 4.5, 11.5, 18.5 klo 17:00-18:00 ja sunnuntaina 21.5 klo 11:00-12:30. Hinta: Ladun jäsen 5€, ei jäsen 10€

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

Saija, jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai 041 652 420.

Metsänuppuset

Metsänuppuset on tarkoitettu alle 3-vuotiaille lapsille yhdessä oman aikuisen kanssa. Ryhmissä tutustutaan metsään aikuisen kanssa.

Ryhmä kokoontuu: **keskiviikkoisin** 19.4, 26.4, 3.5, 10.5, 17.5 klo 17:30-18.30, yhteensä 5 kertaa Paavonpolun kuntoradan metsässä.

Hinta: Ladun jäsen 5€, ei jäsen 10€

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai Saija 041 465 2420

METSÄVAELTAJAT

Metsävaeltajat on 7-10-vuotiaille koululaisille suunnattu Suomen Ladun toimintamuoto. Tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan luonnossa, havainnoimaan luontoa jokaisena vuodenaikana turvallisesti ohjaajien ja toisten lasten kanssa.

Ryhmä kokoontuu vuoden kerrallaan, kerran kuukaudessa, retkeillen lähiluonnossa.

Uusi ryhmä alkaa **syyskuussa 2017**. Ilmoitamme lähempänä uutta kautta tarkemmin kotisivuillamme ja paikallislehdissä. **Lisätietoja:** jarvenpaanmetsavaeltajat@hotmail.fi tai Saija 041 465 2420

Tule ohjaajaksi lasten toimintaan!

Tarvitsemme ohjaajien joukkoon innokasta vahvistusta! Jos koet luonnon läheiseksi ja haluaisit olla lastenryhmissä apuna, ota yhteyttä. Toiminta on vapaaehtoista ja sitoudut omien kykyjesi ja aikataulujen puitteissa hommaan. Voit osallistua vaikka vain yhdelle kerralle tai olla mukana jokaisella kerralla omien toiveiden mukaan.

Oma lapsi voi olla joukossa mukana. Järvenpään Latu maksaa kouluttautumisen jos kovasti innostut toiminnasta.

Ota rohkeasti yhteyttä meihin niin kerromme asiasta lisää.

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

TERVETULOA KOKO PERHE METSÄÄN!

Metsämörrin metsävaellus Lemmenlaaksossa
SUNNUNTAINA 28.5.2017 klo 10:00 Lemmenlaaksossa
(kokoontuminen hiekkakuopan parkkipaikalla)

- Vaellus Metsämörrin johdolla tutkien ja leikkien luonnossa
- Omat eväät mukaan, mahdollisuus makkaranpaistoon nuotiopaikalla!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai Saija 041-4652420.

Tapahtuma on kaikille maksuton.



MUUMIHIIHTOKOULU

Koulu on tarkoitettu 4-12 vuotta täyttäneille lapsille ja on leikin kautta opettava hiihtokoulu! Muumihiihtokoulun perus- ja jatkokurssit järjestetään tiiviinä kolmen päivän kurssina.

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.

Muumihiihtokoulu järjestetään sään salliessa. Seuraa ilmoittelua kotisivuillamme, facebook -sivuillamme ja paikallislehdissä.

Lisätietoja: Hanne Kajasviita, kajasviita@hotmail.com tai 050 3541392

MUISTOJA IRLANNISTA 26.6. – 2.7.2016

On varhainen sunnuntaiamu, Apostolien päivä. Joidenkin osalta juhannus on iloittu ja nautittu, joidenkin oletettavasti potiessa vielä sen valitettavia kerrannaisvaikutuksia. Oma ajatusmaailmani havahtui herätyskellon kutsuvan käskevään ääneen kello 04.45. Tästä se kaikki alkoi.

Pienen kotikaupunkimme kadut eivät ole tuohon pyhäamun kellonaikaan ihan vilkkaimmillaan, joten vastaantulijoita ei tarvitse väistellä, ei liioin huikata ”hyviähuomenia” kenellekään vaikka haluaisikin niin tehdä. Likipitäen ainoat äänet syntyvät perässä vedetyn matkalaukun rahinasta, kohti paikallista linja-autoasemaa astellessa. Tapaamme ryhmänä, tai suurimmalta osin sitä, ensimmäistä kertaa.



Helsinki-Vantaalla on jo enemmän hälinää. Loput ryhmäläiset löytyvät vaivatta, vaikka aikaisempia tapaamisia ei olekaan ollut. Ensikertalaisten arviointi on tarpeetonta, siihen tuleva viikko antaisi erinomaisen mahdollisuuden, varmasti monessakin mielessä. Ensivaikutelma on kuitenkin myönteinen; kaikki näyttävät ja kuulostavat innostuneen varmoilta siitä, mihin ovat ryhtymässä.

The Soldier's song

We'll sing a song, a soldier's song,
With cheering rousing chorus,
As round our blazing fires we throng,
The starry heavens o'er us;
Impatient for the coming fight,
And as we wait the morning's light,
Here in the silence of the night,
We'll chant a soldier's song.

(Irlannin kansallislaulun 1. säe)

Dublin 26. kesäkuuta

Kotimaisen lentoyhtiön koneen laskutelineet iskeytyvät jotakuinkin ajallaan kello 08.35 Dublinin lentokentän kiitoradan pintaan. Liike jatkui koneen pysähdytyä muun massan mukana vielä koneelta matkatavara-aulan kautta tuloaulaan.

Jos katseeni oli tähän asti ollut enemmän ja vähemmän unisen utuinen, niin nyt se viimeistään kirkastui, ja kaiken lisäksi jälleennäkemisen ilosta. Matkaoppaamme Jenni, hänet jonka monet meistä olivat tavanneet jo aikaisimmilla retkillämme, toivotti meidät kaikki iloisen innostuneesti tervetulleiksi vehreälle Vihreälle saarelle.

Bussiin ja menoksi - tästä tämä luonnonkauneuden keskellä toteutettu yhteinen matkamme vihdoin alkoi.



Koettelemuksia "Smaragdisaaren" luonnon keskellä

Ensimmäinen retkipäivä aloitettiin veritytelykävelyllä Ross Castle -linnalle ja sen lähiympäristöön. Akklimaatiovaiheen jälkeen lastauduimme kahteen perämooottorein varustettuun veneeseen ja toteutimme noin 1½ tuntia kestäneen vesistövaiheen halki Loch Léin'in ja Loch Mhucrois'in länsikärjen. Ihan koko matkaa perille asti emme veneessä istuen päässeet, vaan välistä venhot oli uitettava kapean virtapaikan läpi rannalta auttaen. Onneksi ei kuitenkaan tuullut enempää, joten kokemuksemme märkänä olemisesta siirtyi vielä tuonnemmaksi.

Loppumatkan lähes 3km hevoskyyti rattailla päätti liki 40km pitkän päiväretkemme. Näin siis kaikki käytännössä alkoi.

Seuraava päivä tuntui ensin alkuun lupaavalle. Koko ajomatkan majapaikasta Head of Gap solaan saimme ihastella maisemien kauneutta ylänköineen ja kumpuilevine kukkuloineen. Vielä jalkauduttuamme kaikki näytti hyvälle ylös korkeuksiin katseltaessa. Vähä vähältä totuus luonnosta ja sen voimasta alkoi paljastua. Mitä ylemmäs vuorenrintettä nousimme sitä kosteammaksi ja tuulisemmaksi sää muuttui. Suunnistaminen avoimessa, kosteassa ja osittain vaikeakul-



kuisessa rinteessä tuotti oman haasteensa. Väliin joku vuoren kolmesta laesta näyttäytyi, mutta enimmäkseen kuljimme polutonta maastoa ylös mielikuvien opastamana.

Tavoittelemamme Purple Mountain'in laki sijaitsee 832m merenpinnan yläpuolella. Olisi siis olettanut, että pääsemme sinne suuremmitta vaivoitta, vaan toisin kävi. Voisiko sanoa, ettei ryhmämme ollut riittävän vuoristokelpoinen, tai että kokemus ei tällä kertaa riittänyt tavoitteen saavuttamiseen. Ylhäällä vuoren rinteessä puuskittainen tuuli yltyi. Askel

kävi epävakaaaksi, sillä jos sitä nosti liian korkealle, tuuli tarttui jalkaan ja horjutti koko vartaloa. Pahimmillaan keveimmät meistä joutuivat turvautumaan "nelivetoon". Niinpä jo pelkästään turvallisuussyistä teimme päätöksen kääntyä takaisin 750m korkeuden saavutettuumme.

Fiksuina ihmisinä opimme nopeasti. Seuraavan päivän suunnitelmiin kuului nousu saaren korkeimmalle Carrauntoohill vuorelle 1038 metriin. Aamusää näytti, jos mahdollista, eilistä hankalammalle. Niinpä "sotamiesneuvosto" teki nopean ja selkeän ratkaisun siirtyä suunnitelmaan B. - Jos jollekin seuralaiselle oli vielä tähän mennessä jäänyt epäselväksi lampaiden esiintymistiheys, niin ei tämän päivän jälkeen. Kosteissa olosuhteissa toteutettu retki pitkin liejuisia, lampaiden jäl-



keensä jättämien ulosteiden peittämiä polkuja ei säälinyt jalkineitamme; väistely oli mahdotonta ja jälki näköistä.

Mielialat säilyivät korkealla sateista, liejusta ja papanakasoista huolimatta. Ryhmän henki pysyi kiinteänä ja korkeana koko ajan, vaikka maisemallisesti korkeasta tavoitteesta jouduttiinkin luopumaan. Osittain tilanteen pelastukseksi tuli ohjelmaan merkattu siirtyminen Killarneystä Dinglen vuoristoiselle niemimaalle, jossa parin 500m kahta puolta olevan laen "huiputus" valoi uutta uskoa suorituskykyymme. Kaikki lisälatinki, niin henkinen kuin fyysinenkin, oli tarpeen viimeisen päivän koetukselle, jolloin nousimme niemen korkeimmalle huipulle Mount Brandonille (953m).



Polku ei ollut kaikkein tasaisimpia. Ensimmäisten loivahkoa poimuilevaa rinteitä nousevien satojen metrien jälkeen päästiin varsinaiseen haasteeseen. Oli hyvä, että yhteishenki oli tiivistynyt päivien aikana, sillä muutamat paikat vaativat, paitsi ns. nelivetoa, myös luotettavan ystävän tukevaa ja auttavaa kättä. Mutta peräänantamattomuus palkittiin.

Laella tunteet pääsivät valloilleen: oppaan epätoivosta (?) onnistumisen ja voittamisen iloon. Miltei henkeä salpaa-

va tuuli ja vasten kasvoja pieksänyt sadekaan eivät voineet vähääkään latis-taa tunnelmaamme. Me kaikki olimme voittajia tuona loppujen lopuksi kauniina ja muistorikkaana päivänä.

Antoisa viikko oli takanapäin. Vajaan viikon aikana jalan kuljettua vuoristomaisemaa jäi taakse noin 60km, muutoin paljon enemmän. Jokainen kerrytti uutta oppia, kuka mistäkin; itsestään, omasta suoritus- ja sopeutumiskyvystään, Irlannin vihreästä luonnosta vaihtelevine säätiloineen, paikallisesta elämästä pubeineen ja yhdessä tekemisen



voimasta. Taisipa joku nuoruutensa viimeisiä vuosia viettävä löytää vielä tyttömäisyyden piirteitä itsestään yllättäen eteen hypänneen sammakon muodossa.

Esitän vielä kerran parhaat kiitokseni kaikille yhteisiä kokemuksia jakaneille. Jatketaan taivallusta omia polkujamme, hyvillä mielin ja positiivisin ajatuksin muistot tukenamme.

Vain Tarja puuttuu kuvan ottajana. (Erytiskiitos Ossille ja Aimolle kuvista ja kartoista.)

Kajtsu



Posio 17.-24.9.2016

Sunnuntai 18.9.



Riisitunturilla Riisin rietas aikaamme vei,
ajoissa takaisin malttanee ei.
Pitkospuিতakin matkalta puuttui.
Välillä tuntui, että kengätkin juuttui.
Reissulla nähtiin ehyt niittylato,
toiselle oli käynyt kato.
Kätkjäarvi laelta kauniisti välkehti,
sydän siinä aivan läikehti.



Maanantai 19.9.

Ruka korkea tunturi
Valtavaara vierellä.
Kelpasi niitä astella ja katsella.
Maisemat mahtavan oloiset,
miehelle mittaamattomat.



Ei vaaran laella yhtään tuullut.
Sellaista en kokevani luullut.
Aurinko paistoi,
nuotiomakkarat maistoi
– jopa kuukkelille!

Tiistai 20.9.

Vahingossa syntyi komea Koivukönkään uoma,
syynä oli vahtien humalluttava juoma.
Kuljimme puron viertä rotkon pohjaa.
Mikä kumma tänne ihmistä ohjaa?
Kurun reunoja pirunpeloksi saattaisi luulla,
paholaisen kiviä heittelevän kuulla.
Asuakin ihminen yrittänyt oli aikoinaan,
mutta pois oli hävinnyt huonouttaan.
Karpaloitakin saimme maistella
tuolla Korouoman suolla.
Huikea oli Koron jää,
eikä hullumpi hieman kostea sää.
Illan päätti Annelin synttäri- ja eläkekakku
ja rantasaunan lämpöiset löylyt.



Keskiviikko 21.9.

Tänään kohteena Karhunkierros pieni, monen unelmien täyttymys se lieni.
Riippusillalla meni meidän tie, kun Niskakoski allamme kohisten vettä vie.
Kumiveneiden laskua Mylly- ja Aallokkokoskessa seurata saimme,
samalla kun jyrkältä harjanteelta tukea haimme.
Jyrävän veneet heittelehtivät tyhjinä, että ihmiset säilyisivät ehjinä.
Kallioportin jyrkät portaat edettiin rauhassa koko 33 patikoijan nauhassa.
Päivän kruunasi poronkärstys ja muusi. Aivan taivaallista, porukka huusi.



Torstai 22.9.

Oulangalla Könkään keino-
-luontopolulla nähtiin
useampikin kelo.

Tutuksi tuli myös poron syyselo.

Kiutaköngäs vedet vapaana vielä,
mahtavaa meidän kuljeksia siellä.
Taistelutyön oli tehnyt Reino Rinne
ja oli saanut muistomerkin sinne.



Luontokeskuksessa
tunnelmallisen videon näimme.
Kotimatalla vielä
Korpihillaan jäimme.

Palkitun kuohiksen maustoi
kuusenkerkkä,
tiellä vielä moni poro herkkä.

Perjantai 23.9.

Aamulla kohteena oli Pentik ja Posio.
Museossa oli useampikin osio.

Iltapäivällä nautittiin Kirin lähilenkit ja laavu.

Ne toivottivat: tänne uudestaan saavu!

Kokonaisuudessaan lyhyempi ajomatka,
uudet maastot ja ruoka maittoi,
vain saunan lämpö makuuhuoneissa häittoi.

Kiitosta myös sai uintimahdollisuus
sekä väljempi aikataulu,

venytykset, tietovisat ja yhteislaulu.

**Matkakertomuksen laati
Ykä ja Kati**



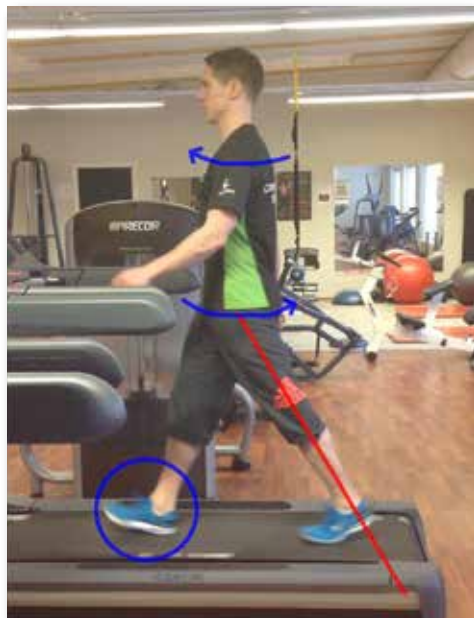
Pidetään jalat liikkeellä!

Ihminen on kautta aikain kulkenut maailmojen halki jalan. Aina siitä lähtien kun puusta laskeutui maankamaralle ja nousi jalkojen päälle seisomaan. On vaellettu pitkiä matkoja parempien asuinalueiden toivossa, marssittu sotiin yli rajojen ja jopa kuussa on otettu pieni askel ihmiselle. Lapsen elämä mullistuu kun hän oppii ottamaan ensimmäisen pienen askeleensa. Maailma avautuu täysin uudella tavalla kun pystyykin itse tepastelemaan paikasta toiseen. Ja riemuksihan se muuttuu kun saadaan vauhtia jalkoihin. Ainakin meidän kodissa näitä riemunkiljahduksia kuulee kun reilu vuoden ikäinen tyttö laittaa töppöstä toisen eteen. Ja kaiken tämän lapsi oppii täysin itse kun on siihen valmis. Lapselle kävelyä tarvitsee harvoin opettaa.

Jalat ovat meille siis hyvin tärkeät. Otamme päivittäin (tai meidän olisi hyvä ottaa) keskimäärin yli 10 000 askelta. Mutta oletko koskaan tullut ajatelleeksi kuinka näitä askelia otat ja miten kävelet? Harvoin tulee ajatelleeksi näinkin automaattista tapahtumaketjua kuin kävely. Luettuasi tämän tekstin ja noustessasi ylös kiinnitä huomiosi hetkeksi siihen miten kävelet.

Aloita siitä miten seisot ja kurkkaa jalkateriäsi. Mihin suuntaan ne osoittavat ja osoittavatko yhtä paljon? Normaali asento olisi 10-15 astetta ulospäin. Jos jalat osoittavat eri suuntiin on niissä todennäköisesti lihasepätasapainoa eli lihaseikkouta ja -kireyttä. Ongelmia löytyy usein myös lantion alueelta. Kävelyn aikana jalkojen tulisi osoittaa suoraan eteenpäin tai 10 astetta ulospäin. Pitää toki muistaa että rakenteellisista asioista johtuen on paljon yksilöllisiä eroja. Ennen kuin lähdet liikkelle kohenna vielä ryhtiä, siinä on aina parantamisen varaa. Hyvä sitten mennään.

Kävelyn tulisi olla samaan aikaan ryhdikästä ja jäntevää, mutta myös rennon näköistä. Kädet rytmittää ja tasapainottaa kehon liikettä, joten käytä käsiäsi eteen ja taakse. Tämän liikkeen kautta tulisi rintarangassakin tapahtua pientä kiertoa. Ei siis riitä että ainoastaan kädet



liikkuvat. Pysähdy hetkeksi ja laita kädet ristiin niskan taakse ja lähde uudestaan liikkeelle. Tätä kautta saat helpommin kierron tunteen yläkroppaan. Lantio puolestaan kiertää vastakkaiseen suuntaan rintarangan kanssa mikä antaa kuvan eteenpäin menevästä, mutta rennosta kävelystä. Sotilaallinen marssi on tämän liikkeen vastakohta. Lantion kierto on yksi tärkeimmistä kävelyn elementeistä, joten kiinnitä paljon huomiota siihen että lantio kiertää vastakkaiseen suuntaan rintarangan kanssa.

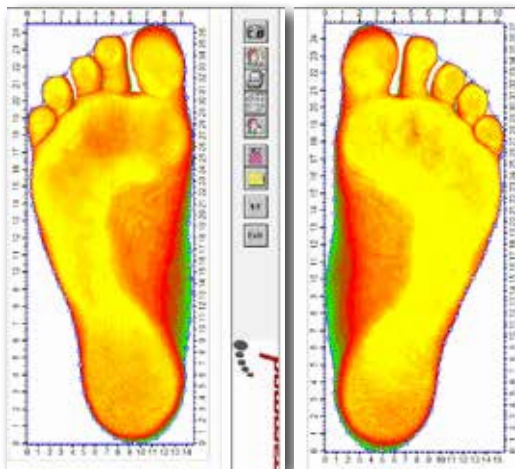
Peruskävely normaalilla nopeudella on erittäin taloudellista. Suuri osa eteenpäin suuntautuvasta liikkeestä tapahtuu painovoiman ja jatkuvuuden vaikutuksesta. Voisi sanoa että kävely on hallittua eteenpäin kaatumista. Kävelyn osallistuvat lihakset tekevät aktiivista työtä vain 10-30% tehoilla. Periaatteessa kävelyn aikana siis lepää enemmän kuin tekee työtä. Mutta jos kehossa on lihasepätasapainoa tai nivelongelmia, liikettä joutuu kompensoimaan ja lihakset

tekevät töitä kovemmilla tehoilla ja lopulta ne väsyvät. Tämä noidankehä ylläpitää lihas- ja sidekudoksireyksiä sekä altistaa rasitusvammoil- le. Usein asiakkaat kertovat että takareidet tai säären etuosa ”on aina jumissa” ja sen kanssa on oppinut elämään. Kävely on pikkuhiljaa muuttunut kompensaation myötä ja varsinkin nilkan, jalkaterän ja varpaiden alueelle muodostuu usein asentovirheitä.

Jos kävely muistuttaa enemmän puolelta toiselle huojuvaa töpöttämistä kuin reipasta etenemistä niin koita pidentää askeltasi. Normaalkävelyn askelpituus-keskiarvo on 75cm. Sauvakävely on hyvä tapa saada askeleeseen hieman vauhtia ja pituutta sekä hyvää ryhtiä ja käsien käyttöä. Tasaisella alustalla on hyvä harjoitella kävelyä ja kevyesti loivaan alamäkeen saa helpommin askelpituutta ja jalkoihin rullaavuutta. Jalat kaipaavat myös ärsykeitä, joten haasta ne menemällä kinttopoluille ja seikkaile metsässä. Mäen nyypt ja kivet ja kannot haastavat tasapainoa ja laittavat jalan ja nilkan lihakset töihin. Pidä huoli tarpeeksi tukevista kengistä kävelyreitit kannalta. Kesällä kannattaa ottaa kengät pois ja kävellä nurmikolla tai hiekkarannalla, saat jalkaterän pienetkin lihakset aktivoitumaan.

Jos kävelyysi on muuttunut hankalaksi, jalat kipeytyvät lenkin jälkeen tai jalkapohjaa kivittää seuraavana aamuna saat varmasti apua fysioterapiasta. Kivun lievittämisen ja olon helpottamisen lisäksi selvitämme ongelmien syytä. Kävelystä pystyy analysoimaan siinä tapahtuvia ongelmia ja kompensoivista liikemalleista voi päästä eroon harjoittelun avulla. Kävelyä kuvaamalla ja hidastuksen avulla analysointi on tarkempaa ja asiakas näkee omaa liikkumistaan mikä on usein silmiä avaava kokemus. Alaraaja-analyyseissä tutkin tarkemmin jalkojen, nilkan ja jalkaterän rakennetta ja toimintaa sekä otan skannerilla kuvat jalkapohjista. Kuvista nähdään jalkapohjan kuormittuminen seisoma-asennossa. Jos jaloissa on asentovirhettä tai jalkapohja kuormittuu epätasaisesti tutkimuksen ja skannauskuvan perusteella voidaan harjoittelun tukemiseksi ja kävelyn ohjaamiseksi valmistaa toiminnalliset tukipohjalliset. Pohjalismalleja on moneen eri käyttötarkoitukseen kävelykengästä juoksulenkkariin tai työsandalista/turvakengästä urheilukenkään (esim. hiihtomono/luistin/nappikset/ratsastussaapas).

Pidetään jalat liikkeellä ja otetaan rennon reippaita askelia päivittäin, pimeästä ajasta huolimatta. Jos haluat parantaa jalkojen hyvinvointia tai kiinnostuit kävelyn analysoinnista tervetuloa vastaanotolle.



Teemu Launonen
Fysioterapeutti

FysioSalus

Alhotie 14
04430 Järvenpää
0405666567
www.fysiosalus.fi



Voit ostaa Ullmaxia kauttamme.

Tuotteet ovat urheiluvaatteita, pääasiassa kerrastoja.
Vaatteet ovat laadukkaita ja edullisia.

Ladulla on tuote-esittelylaukku, jossa on malleja tuotteista.
Voit käydä kokeilemassa vaatteita sopimuksen mukaan.
Teemme yhdessä tilauksen ja tilaamasi vaatteet maksat
Ladun tilille ja voit noutaa vaatteet maksukuittia vastaan.
Näin säästät postimaksut.

Käy tutustumassa tuotteisiin Ullmaxin kotisivuilla:
www.ullmax.fi

Ota yhteyttä, niin sovitaan vaatteiden näytöstä:
marita.turunen@kolumbus.fi
tai 0400 404 561

Hanki jäsen – saat palkinnon!

Suomen Ladun elinehto ovat paikallisesti toimivat jäsenyhdistykset. Tarjoamme mukavan yhteisön matalan kynnyksen liikuntaan, mihin on helppo kutsua myös ystävä tai naapuri mukaan. Suomen Ladun jäsenmäärä on tällä hetkellä yli 80 000. Hurjin kasvuvauhti on viime vuosina tasaantunut, mutta suomalaisten tarve ulkoilulle ja yhteisöllisyydelle ei ole kadonnut mihinkään. Latu-jengissä on vielä tilaa! Hankkimalla uuden jäsenen joukkoomme, saat itse lahjan.

Uusin kampanjalahja julkaistaan jokaisen Latu&Polku -lehden palvelusivuilla. Lahja postitetaan jäsenhankkijalle sen jälkeen, kun uusi jäsen on maksanut jäsenmaksunsa. Ao. lahja on voimassa, kunnes uusi Latu & Polku lehti ilmestyy.

Tämä hetken jäsenhankintalahjana on Startin Easy Duo pikaluisto ja pikavoidesetti (arvo 27,80 €).

www.suomenlatu.fi/hankijasen

Jäsenyysasiat

Jäsenmaksut 2017

Henkilöjäsen	25 euroa
Rinnakkaisjäsen (henkilöjäsenenä toisessa yhdistyksessä)	10 euroa
Perhejäsenyys (samassa osoitteessa asuvat)	35 euroa
Nuoriso- ja opiskelijajäsenyys (nuoret alle 20 v. ja opiskelijat alle 29 v.)	10 euroa
Kannattajajäsen	150 euroa

Järvenpään Ladun tilinumero: FI78 8044 0710 2005 52

HUOM! Ei jäsenmaksuja, jäsenmaksut Suomen Ladun kautta
(lisätietoja Marita, puh. 0400 404 561)

Rahastonhoitaja Anne Koskinen

aikoskinen@elisanet.fi, puh. 0400 692 260

Laskutusosoite: Postikatu 11 A 19, 04400 Järvenpää

Seuraava tiedote:

Loppuvuoden 2017 toiminnasta kertova tiedote jaetaan kesäkuussa 2017.

Kevätkokous:

Keskiviikkona 29.3.2017 klo 18.00 Järvenpää-talo.

Käsitellään yhdistyksen säännöissä kevätkokoukselle määritellyt asiat.

Koulutusta:

Suomen Latu järjestää monenlaista liikuntaan liittyvää koulutusta johon voi tutustua osoitteessa www.suomenlatu.fi. Jos olet kiinnostunut koulutuksesta ja valmis sitoutumaan saamasi opetuksen jakamiseen 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 myöhästyen matkasta, on järjestäjällä oikeus pidättää koko matkan hinta.
- sairastapauksissa maksut palautetaan vähennettynä toimistokuluilla 20 €, sairauden varmistava lääkärintodistus on toimitettava Järvenpään Ladun sihteerille.



Posti Green

Kannattajajäsenemme:



www.fysiosalus.fi
Alhotie 14
044 564 4876



www.kuntosalus.fi
Alhotie 14 09 271 3008



Oy Chebici Ltd
Vanha Yhdystie 2
04430 Järvenpää



Järvenpää
Helsingintie 4-8
puh. 09 279 7200



KAKKUTALOGILAN.FI
Vanha Yhdystie 17
04430 Järvenpää