

Jäsentiedote
1/2012



www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/

Hallitus ja toimihenkilöt 2012

Puheenjohtaja – turvallisuusasiat – kansainvälinen toiminta	Kaj Natri	kaj.natri@kolumbus.fi 050 435 1872
Varapuheenjohtaja – retkeily – Lappi / syys – hiihto	Matti Salo	matti.salo@kotikone.fi 0400 463 613
Sihteeri – tiedotus, kotisivut – jäsenyysasiat	Auli Saloranta	auli.saloranta@saunalahti.fi 0400 409 052
Jäsen – pyöräily	Mona Kokkarinen	mona.kokkarinen@gmail.com 040 184 1299
Jäsen – Lappi / talvi – 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 – avantouinti	Pekka Lindfors	lindfors_pekka@hotmail.com 040 515 3435
Jäsen – metsävaeltajat – pesäpallo	Jonna Huhta	jarmo.huhta@kolumbus.fi 0500 695 449
Varajäsen – hölkkä, luistelu	Ilkka Arola	arola.ilkka@gmail.com 0400 549 620
Varajäsen – näyttelyt	Marita Turunen	marita.turunen@kolumbus.fi 0400 404 561

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
– muumiihhtokoulu	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

Retkeilyn ja pyöräilyn kesä

Mennyt sulan maan aika oli yhdistyksellemme toiminnallisesti erittäin vilkas ja menestyksellinen. Pystyimme vähintäänkin hyvin vastamaan itse itsellemme asettamiimme haasteisiin ja tavoitteisiin, uskoakseni niin yhteisö kuin myös henkilökohtaisella tasolla. Oleellisesti toteutettuina liikuntamuotoina olivat erilaisten retkien järjestäminen kotimaisemissa, mutta myös kauempana aina ulkomaita myöten, sekä onnistunut osallistuminen pyöräillen ”kilometrikisaan”.

Yhdistyksemme jäsenet ja kaikki heidän seurassaan liikkuneet tekivät sadoittain ja tuhansittain kilometrejä niin jalan kuin polkupyörin. Numeraalisesti pyörin poljetut huikeat 57618 kilometriä on kunnioitettava tulos. Sillä sijoituimme valtakunnallisessa tehosarjassa 13. sijalle haastekilpailussa, jossa 17843 osallistujaa polki yhteensä yli 17 miljoonaa kilometriä, keskiarvon ollessa osallistujaa kohti 961 km, kun se jäsentemme keskuudessa oli reilua tuhatta kilometriä suurempi. Tuloksemme arvoa nostaa entisestään joidenkin ”himo-polkijoiden” huipputulokset: Arvi 5900 km, Mirku 3859 km ja pyöräilyn vetäjämme Mona 3323 km sekä Mauri 3014 km. On siinä ketju vaikeutunut!

Kesän suotuisat ilmat innostivat ja kannustivat retkeilyyn. Tuusulanjärven lähiseutujen, samoin kun etäämpänä maakunnassa nähdyt maisemat tulivat tutuiksi ja loivat mahtavat kulissit toiminnalle. Retkiä suunnattiin miltei viikoittain jossakin päin maakuntaa. Hikinorot kulkivat pitkin selkäpiitä ja kasvoja väen tallatessa maaperää, taukooväät herauttivat vedet kielille, iloinen puheensorina täytti lähitienoon, kaikki tuntuivat viihtyvän retkillä ja kaikilla oli hauskaa yhdessä.

Retkikesän helmeksi muodostui matka Andorraan. Sinne suuntaamamme vuoristorotki jäi kaikkien osallistujien mieliin äärimmäisen positiivisena tapahtumana. Ehkäpä juuri sieltä

saatu positiivisuus kantoi myös pidemmälle syyskesään ja syksyyn, joka näkyi retkien osallistumisaktiivisuudessa. Esitän sydämelliset kiitokseni kaikille retkien järjestäjille.

Saman innostuneisuuden toivoisi säilyvän talviliikuntamuotoihin siirryttäessä. Järvien pinnat alkavat yöpakkasten myötä pikku hiljaa vetää riitteelle. Siitä ei ole enää kuin hetki, kun avantouimarit pääsevät toteuttamaan harrastustaan sanan varsinaisessa merkityksessä. Hiihtokansa joutunee odottelemaan vielä jonkun aikaa latujen ilmaantumista, mutta ei lanistuta. Pidetään kuntoa ja terveellisiä elämäntapoja yllä!

pj



IN MEMORIAM

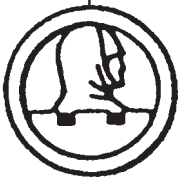
Pentti Putkonen
s. 20.10.1919
k. 24.10.2011

Lokakuun 24. päivänä yhdistyksemme koki tuntevan menetyksen, kun pitkään jatkunut sairaus otti yliotteen kunniapuheenjohtajastamme Pentti Putkosesta. Aina viimeisiin päiviin asti elämänmyönteisyytensä säilyttänyt Pentti oli tullut elämänpolkunsä päätepisteeseen.

Aktiivisen ja energisen kunniapuheenjohtajamme pitkän iän perusteet löytyivät terveistä elämäntavoista ja runsaasta liikunnallisuudesta. Jo varhain nuoruudessa syttynyt kipinä muun muassa hiihtoon ja suunnistukseen säilyivät myötä koko pitkän elämän.

Pentti Putkosta, yhtenä yhdistyksemme perustajajäsenistä on paljolti kiittäminen siitä, että yhdistyksemme voi näinä päivinä edelleen tuottaa paikkakuntalaisille terveys- ja virkistysliikuntamahdollisuuksia. Ihmisarvot, jotka olivat Pentille tärkeitä, ovat tärkeitä myös meille tämän päivän latulaisille.

Edesmenneen kunniapuheenjohtajamme muisto säilyy myönteisenä mielissämme kulkiessamme kohti uusia positiivisia päiviä ja niiden mukanaan tuomia uusia haasteita.



Ulkoilu kuuluu kaikille

Järvenpään Ladun päivisin vapaa joukko (yhteensä noin 20 henkilöä) on laajentanut omaa ulkoliikuntaansa antamalla saman mahdollisuuden myös Kivipuiston asukkailla. Aja-tuksena on, että ulkoilu kuuluu kaikille ja sopii hyvin Ladun teemaan: Yhdessä.

Olemme vieneet kahdesti kuussa avustusta tarvitsevia kävelyille ja työntäneet pyörätuolipotilaita lenkille. Talvella lumi ja pakkanen rajoittivat lenkkien pituutta, mutta pienikin vaihtelu jatkuvaan sisäläoloon on merkittävä lisä heidän arkirutiineihinsa. Lisäksi olemme keskustelleet ja laulaneet heidän kanssaan pihapiirissä tai aulaassa.

On palkitsevaa huomata miten he ilahtuvat tulostamme ja suorastaan liikuttavaa nähdä

mitään puhumattoman vanhuksen alkavan laulaa mukana ja muistavan kaikki laulun sanat, vaikka muuta puhetta ei synnykään enää. Näistä tapahtumista on siis molemminpuolista iloa!

Viime kevätkauden lopetimme kesäisenä pihajuhlana grillaten makkaraa ja laulaen yhteislauluja.

Nyt päätimme lahjoittaa huopia ulos lähteviin pyörätuoleihin, että kyytiläisillä olisi lämmin ja turvallinen olo syksyn kylmenevissä ilmoissa.

Kati, ulkoiluttaja



Toiminnanohjaaja Tiina Puranen vastaanottaa Järvenpään Ladun lahjoittamat fleece-huovat

Maastohiihtovälineiden kehitys

- Suurin kehitysaskel perinteisen hiihtotyylin pitopohjasuksissa, yleisimmät tyytit Nano ja Zero
- Pitopohjasukset toimivat parhaiten plussakeleillä ja pikkupakkasilla
- Pitopohjasukset ovat voitlovapaita, mutta eivät huoltovapaita!
- Pitoteippi on aloittelijalle helpoin tie hyvää pitoon käytettäessä voideltavaa suksea

Maastohiihtovälineet ovat ottaneet pitkästä ajasta merkittävän kehitysaskelen. Eniten näkyvää ja tuntuvaan tuotekehitystä on tapahtunut perinteisen hiihtotyylin suksissa. Hiihtoharrastus aloitetaan yleensä juuri perinteisestä hiihdosta, sillä sen tekniikka on suurimmalle osalle tuttua, eikä se vaadi yhtä paljon fyysistä kuntoa, tasapainoa ja vartalon hallintaa kuin vapaa hiihtotyylä. Ollakseen nautittavaa on perinteinen hiihtotyylä kuitenkin tarkempaa voitelun suhteen kuin vapaa hiihtotyylä. Tähän mennessä kokematon harrastaja on heti alkuun törmännyt ongelmaan suksen voitelun, etenkin pidon kanssa. Oikeanlaisen suksen hankkimisen ja sen voitelun koettu vaikeus onkin saattanut tyrehdyttää syntyneen hiihtokipinä heti alkuunsa, sillä helppous on se asia joka houkuttelee ihmiset ladulle.

Ne suksimerkit jotka ovat erilaisilla uusilla pitopohjaratkaisuillaan pystyneet vastaamaan tähän ongelmaan, ovatkin myyneet viime vuosina jopa yli puolet kaikista perinteisen suksista näitä malleja. Yleisesti ottaen pitopohjasukset toimivat parhaiten lämpimillä ongelmakeleillä ja pikkupakkasilla. Kaikkien pitopohjasuksien pohjat syövät luistoa silloin kun olosuhteet muuttuvat kylmemmiksi. Silti satunnainen kuntohiihtäjä voi nyt pärjätä yhdellä suksiparilla vähintäänkin tyydyttävästi ja pitopohjasuksen huonoja pakkasominaisuuksia mietittäessä kannattaa pitää mielessä realiteetit; hiihdäkö yleensä jos lämpömittari näyttää alle -15 celsiusastetta? Harrastelija-hiihtäjälle on tärkeämpää että suksessa on hyvä pito, kuin äärimmäisen hyvä luisto.

Nano- ja zero -suksien myynnistä päätellen ne vastaavat niin vakuuttavasti kysyntään, ettei kyse voi olla pelkästään tarjonnan ohjaimasta muoti-ilmiöstä. Pitopohjasuksien helppous on houkutellut laduille uusia harrastajia. Kannattaa kuitenkin muistaa että nämä nykyaikaiset pitopohjasukset ovat voitlovapaita, mutta eivät suinkaan huoltovapaita. Pohjat kannattaa aika ajoin puhdistaa ja käsitellä niille tarkoitettulla aineella (esim. Startin Anti-Ice). Mitään suksea ei saa laittaa lämpimänä lumelle, sillä silloin sulanut lumi jäätyy suksen pohjiin, eikä pitopohja tai voitelu toimi.

Helppouden suhteen omat "tavallisella" voideltavalla pohjalla varustetut suksensa saa näppärästi pitämään käyttämällä pitoteippiä. Pitoteippi pysyy suksen pohjassa jopa yli tuhat kilometriä ja sen asentaminen on helppoa. Pitoteipin käyttöalue on todella laaja ja pitopohjasukseen verrattuna voideltavaa suksea pysyy säätämään paremmin eri olosuhteisiin.

Suksen hinta koostuu sen rungon ja pohjan laadun mukaan. Kalliimpi sukse on valmistettu laadukkaammin, se kestää pitempään väsymättä ja on kevyempi. Pohjamateriaaleja vertailtaessa laadukkaampi pohja imee itseensä paremmin voidetta, voitelu kestää pitempään ja sukse luistaa paremmin. Kaikki voideltavalla pohjalla olevat sukses täytyy voidella, sillä muutoin sukse imee itseensä kaiken lian ladun pinnasta ja loppujen lopuksi pohja menee pilalle.

Ville Korhonen
Suomen Latu ry

Tapahtumat • Alkuvuosi 2012

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

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. Kummassakin 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 ulkoilumaastoon. Siitä tieto kotisivuiltamme torstain kävelylenkin jälkeen. Sunnuntairekillä on

mahdollisuus saada reippaan ulkoilun lisäksi myös opastusta sauvakävelytekniikkaan. Lähtö aamupäivällä. Hiihtokautena sunnuntaikävely muuttuu hiihdoksi (katso seuraavalta sivulta kohdasta *Hiihto*).

Lisätietoja: Anne, aikoskinen@elisanet.fi tai 0400 692260

HÖLKKÄ

Lähtö aina torstaisin Rantapuiston Kolmisoinnulta klo 18:00. Hölkkäämme rauhallista vauhtia, matkana 7–10 km.

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

TALVIUINTI 15.10.2011 – 15.4.2012

Talviuinti jatkuu Vanhankylänniemen kartanon saunalla Järvenpään Ladun organisoimana.

Vuorot ovat seuraavat:

Aamu-uinti ilman saunaa

maanantai – sunnuntai klo 6:00 - 12:00

(HUOM! Aamusivoukset + avannon tarkistus tehdään klo 8:00 mennessä)

Saunalliset vuorot:

Tiistaisin klo 16:00 – 20:00

Sunnuntaisin klo 12:00 - 16:00

Hinnat Ladun jäsenille:

Kausilippu (syksy ja kevät)

80 euroa saunalliset vuorot

60 euroa aamu-uinti

Kertamaksu 3 euroa

(maksetaan saunojen pukuhuoneissa oleviin lippaisiin)

Hinnat ulkopuolisille (ei Ladun jäsenet):

Kausilippu (syksy ja kevät)

100 euroa saunalliset vuorot

80 euroa aamu-uinti

Kertamaksu 4 euroa

(maksetaan saunojen pukuhuoneissa oleviin lippaisiin)

Maksu Järvenpään Ladun tilille:

FI7 880440710200552 (804407-10200552)

Viestiksi maksun saajalle:

Avanto + jäsennumerosi

Jos et ole jäsen, viestiksi:

Avanto + oma nimesi ja puh.no

Lisätietoa antaa Helena Toivanen ensisijaisesti sähköpostitse helena.toivanen@kotiposti.net tai puh. 040 547 4460.

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 osoitteen www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/Ajankohtaista -osiesta. Voit myös soittaa yhdyshenkilöillemme loppuviikosta.

Yhteyshenkilöt:

Masa, puh. 040 463 613

Auli, puh. 0400 409052.

Suksien voitelun opastusta

Maanantaina **9.1.2012** alkaen klo 18:00 Järvenpään Latu ja Kaupungin Nuorisotoimisto järjestävät murtomaasuksien (myös nanopohja-sukset) valinnan ja voitelun opastusta, Nuorisotiloissa Myllytie 3, Järvenpää.

Asiantuntijana Jorma Liljeborg. Opastus suksien voiteluun ja hiihtovälineiden valintaan painottuu pääasiassa kuntohiihtäjien tarpeisiin. Esillä uusimmat hiihtovälineet ja voiteet.

Kahvitarjoilu!

Lisätietoja: Erkki Helander, 0400 708 405

Hiihdon tekniikkakurssi

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

Kurssi pidetään sunnuntaina **22.1.2012** 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 5.2.2012 lähdemme kimppekyydein hiihtämään Lahteen Tiirismaan laturetkelle.

Matkoina on 3–60 km. Reiteiltä löytyy latu-asemia, joista saa maksua vastaan syötävää ja juotavaa. Voit myös ottaa omat eväät mukaan.

Lähdemme Järvenpään Kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00.

Ilmoittautumiset kimppekyytien järjestämiseksi Aulille 2.2. mennessä, auli.saloranta@sau-nalahti.fi tai 0400 409 052.

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

Kuutamohiihto

Hiihto järjestetään tiistaina **14.2.2012**. Latu valaistaan kynttilöin, ja se kiertää Vanhankylän niemen kartanon nuotiopaikkaan, jossa mahdollisuus makkarapaistoon. Latu tarjoaa kuumaa mehua.

Tapahtuma on osa valtakunnallista YHDESÄ Ystävänpäivän talviriehan tapahtumaa.

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

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

Aurinkolatu Tuusulanjärvellä

Jo perinteiseksi muodostunut massahiihtotapahtuma, Aurinkolatu, järjestetään **3.-4.3.2012** klo 10:00 – 16:00 Tuusulanjärvellä yhdessä Tuusulan Ladun- ja Pyörän kanssa. Järvellä on molempina päivinä mehuasemat sekä etelä- että pohjoispäässä. 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 0400 463 613 ja

Mauri, m.kortelainen@luukku.com tai 040 725 4872.

KILPISJÄRVEN HOHTAVILLE KEVÄTHANGILLE



Kevään hiihtomatka Kilpisjärvelle 31.3. – 7.4.2012

Majoitus on Haltinmaan Majatalossa neljän hengen mökeissä.

Mökeissä on kaksi makuuhuonetta, sauna, WC, minikeittiö, olohuone, TV, ja takka.

Hinta on 550 euroa/hlö. Hintaan sisältyy matkat, majoitus liinavaatteineen sekä ns. Lapin täyshoito.

Lähde mukaan Lapin hohtaville hangille ja puhtaaseen luontoon!

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

MATKALUISTELU

Sunnuntaina **15.1.2012** jäätilanteen salliessa lähdemme Tuusulanjärvelle luistelemaan.

Lähtö Tervanokasta klo 10:00.

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

KYPÄRÄ ja JÄÄNASKALIT pakollisia retkellä!

Lisätietoja:

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

LUMIKENKÄILYTAPAHTUMAT

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

Sunnuntaina **5.2.2012** järjestämme lumikenkäilytapahtuman junioreille teemalla Lumikenkäät tutuiksi! Lähde mukaan kokeilemaan lumikenkiä ja toteamaan, miten helppoa niillä on kulkea syvässäkin lumessa. Lähdemme Lemmenlaakson parkkipaikalta klo 10:00.

Keskiviikkona **15.02.2012** järjestämme lumikenkäilyn iltatapahtuman otsalamppujen valossa. Kokooneminen Lemmenlaakson parkkipaikalla kello 18:00. Lähde kokemaan pimeään, lumisen metsän taika.

Sunnuntaina **26.02.2012** lumikenkäilemme hiihtomajan maastossa. Kokoonumme klo 10:00 Järvenpään hiihtomajalla, Jokelantien varrella Puolimatkan kaatopaikan jälkeisen mutkan kohdalla. Retken aikana pysähdymme nuotiopaikalla, jossa makkaranpaistomahdollisuus.

Lähde nyt kokeilemaan lumikenkiä ja ihastu! Jokaiseen tapahtumaan ilmoittautumiset etukäteen Heikille, puh. 045 235 7338, koska lumikenkiä on rajallinen määrä.

Käytössämme on 15 paria lumikenkiä, joten nopeimmat pääsevät mukaan.

Järjestämme yrityksille ja yhdistyksille sopimuksen mukaisia lumikenkäilytapahtumia. Me myös vuokraamme lumikenkiä sauvoineen, tarpeenne ja ajankohtanne mukaan.

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

HANKI JA SYDÄN -tapahtuma

Osallistumme sunnuntaina **19.2.2012** jälleen Hanki ja Sydän -tapahtumaan, jossa kerätään rahaa sekä Lastenklinikan sydänosastolle, että Järvenpään perhekouluun.

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

PATIKOINTI

Perheretki Sipoonkorpeen

Sunnuntaina **22.4.2012** järjestämme perheretken Sipoonkorpeen tai vaihtoehtoisesti muualle lähiympäristön metsään.

Retki on pituudeltaan noin 5 km ja retken aikana pysähdymme nuotiopaikalla, jossa on mahdollisuus makkaranpaistoon.

Koska paikka on vielä avoin, ilmoitamme tapahtumasta huhtikuun alussa tarkemmin.

Lisätieto: Anne, aikoskinen@elisanet.fi tai 0400 692 260

Patikkaretki Liesjärven kansallispuistoon

Lähdemme bussilla Tammelaan, Liesjärven kansallispuistoon **27.5.2012**.

Patikoimme järvimaisemia halkovaa Kyyneränharjua läpi sammaleisen metsän Kortteen perinnetilalle. Perinnetila on entisöity 1910 luvun asuunsa ja sen pihapiirissä käyskentelee kanoja, lehmä, lampaita ja hevonenkin sieltä saattaa löytyä.

Matkan aikana pysähdymme nauttimaan kahdesti eväistä ja perinnetilalla pidämme pidemmän ruokailtauon (omat makkarat mukaan).

Kokopäiväretkelle kertyy matkaa noin 18 km, reitti kulkee metsäpolkuja myöden.

Lähtö Järvenpään Linja-auto asemalta klo 8:00.

Ilmoittautumiset 20.5.2012 mennessä Aulille, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

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

PESÄPALLO

Naisille suunnattu harrastepesäpalloulu jatkuu taas kesällä Harjulan kentällä tiistaisin klo 18:00–20:00. Palloa lyödään toukokuun alusta aina syyskuulle saakka. Harrastepesäpallou on tarkoitettu kaikenikäisille ja –kuntoisille pesäpallousta kiinnostuneille naisille.

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

Syksyn 2012 ruskaretki Kilpisjärvelle

Järjestämme perinteisen ruskaretken Kilpisjärven mahtaviin maisemiin **24.8.–1.9. 2012**.

Lähdemme perjantaina Järvenpäästä viimeistään kello 16:30 ja majoitumme yöksi Oulun yläpuolelle. Lauantaiaamuna jatkamme matkaa ja olemme puolenpäivän jälkeen perillä.

Majoitus on Haltinmaan Majatalossa neljän hengen mökeissä.

Mökeissä on kaksi makuuhuonetta, sauna, WC, minikeittiö, olohuone, TV ja takka.

Takaisin lähdemme perjantaina illansuussa ja majoitumme yöksi Oulun seutuville. Lauantaina jatkamme matkaa kohti kotia ja olemme Järvenpäässä hyvissä ajoin iltpäivällä.

Hinta tulee olemaan tälle ikimuistoiselle reissulle 550–600 euroa riippuen osallistujien määrästä.

Lisätietoja:

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

Ilmoittaudu Aulille ensisijaisesti sähköpostitse auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

LENTOPALLO

Lennot harrastelentopalloilu jatkuu Järvenpään Keskuskoulun liikuntasalilla aina sunnuntaisin klo 19:30 - 21:00. Käynti salille urheilukentän puoleisesta päädyistä.

Lentopalloa pelataan koulujen aukioloaikoina.

Kaikki ovat tervetulleita, eikä mukaantulou edellytä aikaisempia taitouja. Pallot ovat Järvenpään Ladun puolesta.

Lisätieto:

Sari, s.ilander@suomi24.fi tai 044 573 8972

PYÖRÄILY

Lauantaina **12.5.2012** järjestetään Tuusulanjärven ympäripyöräily. Tapahtuma on osa valtakunnallista *YHDESSÄ*-teemapäivää.

Keskiviikkona **6.6.2012** järjestetään Keravanjärven pyöräretki.

Lähtö molempiin Järvenpään Rantapuiston Kolmisoinnulta.

Tarkemmat tiedot pyöräilyistä tulevat paikallislehtiin ja kotisivuillemme n. viikko ennen retkeä.

Lisätietoja:

Mona, mona.kokkarinen@gmail.com tai
040 184 1299

Mauri, mauri.kortelainen@gmail.com tai
040 725 4872

Kilometrikisa

Kilometrikisan järjestävät Pyöräilykuntien verkosto ry ja Suomi Pyöräilee -kampanja

Leikkimielinen Kilometrikisa on kaikille avoin ja maksuton kilpailu, jonka tarkoitus on innostaa ihmisiä työmatkapyöräilyyn ja muuhun arkipyöräilyyn. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan joka kuukausi hienoja palkintoja.

Kilometrikisassa poljetaan koko joukkueen voimin tarkoituksena pyöräillä määriteltynä aikana niin paljon kuin mahdollista. Tavoite on kannustaa kaikkia työyhteisön jäseniä osallistumaan kisaan yhteishengen ja kunnon kehittämiseksi. Mukaan voi ilmoittautua lisää

osallistujia koko kisan ajan ja kilometrit voi kirjata myös takautuvasti. Mukaan hyväksytään kaikki kisan aikana poljetut kilometrit, myös vapaa-ajan ja loma-ajan pyöräilyt.

Pyöräilykilometreiksi hyväksytään polkupyörän kaikilla eri lihasvoimin liikkuvilla sovelluksilla (tandem, nojapyörä, taakkapyörä jne.) poljetut kilometrit sekä kickbikella eli potkupyörällä taitetut matkat. Sähköavusteisella polkupyörällä pyöräiltyjä kilometrejä ei hyväksytä. Myöskään kuntopyörällä poljettuja kilometrejä ei voi laskea kisaan mukaan. Yksi henkilö voi osallistua kisaan ja kerätä kilometrejä vain yhdessä joukkueessa.

Voittajajoukkue on se, jolla kisan päätyttyä on eniten pyöräilykilometrejä osallistujaa kohden. Lisäksi palkitaan erikseen joukkue, joka on onnistunut innostamaan suhteessa eniten työyhteisön jäseniä mukaan kisaan ja kartuttamaan yhteistä kilometrisaldoa.

Järvenpään Latu osallistui menneenä kesänä kilpailuun 29 pyöräilijän voimin. Yhteensä poljimme 57.618 km ja lopullinen sijoituksemme sarjassamme (Tehosarja) oli 13. Eniten kilometrejä ryhmästämme polkii Arvi Kekäläinen, peräti 5.900 km. Hyvä Arvi!

Koska kilpailu sai niin hyvän suosion, päätimme jatkaa kisailua myös ensi kesänä.

Laitamme lisätietoa kilpailusta keväällä kotisivuillemme ja paikallislehtiin.

Mona ja Mauri

Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?

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

YHDESSÄ-teemapäivät

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

12.–14.2. YHDESSÄ Ystävänpäivän talvirieha

Järjestetään talviriehoja ja hiihtotapahtumia ympäri Suomea. SL:n tapahtumat Paloheinässä ja Oittaalla. Järvenpään Latu järjestää 12.2. Kuutamohiihdon Tuusulanjärven jäällä. Tapahtumasta tietoa tässä lehdessä Alkuvuoden tapahtumissa.

12.5. YHDESSÄ

Valtakunnallinen pyöräilypäivä

Päivä järjestetään yhteistyössä Pyöräilykuntien verkoston kanssa. Jäsenyhdistykset kutsutaan järjestämään omia pyöräilytapahtumia.

Järvenpään Latu järjestää tuolloin pyöräilytapahtuman, josta tarkempaa tietoa kotisivuillemme ja paikallislehdissä viikkoa ennen tapahtumaa.

17.–23.9. YHDESSÄ

Metsämörrin juhlat

Suomenkielinen metsämörritoiminta täyttää 20 vuotta. Metsämörritapahtumia eri puolilla Suomea.

Järvenpään Latu järjestää tuolloin Metsämörrikoulun, josta tarkempaa tietoa elokuussa kotisivuillemme ja paikallislehdissä.

14.10. YHDESSÄ

Talviuintikauden avajaiset

Tapahtumia järjestetään talviuintipaikoilla ympäri Suomea.

Järvenpään Latu järjestää tuolloin talviuintikauden avajaiset.

Lähde mukaan lasten toimintaan!

Kiinnostaako toiminta lasten kanssa? Jos kiinnostaa, tule mukaan toimintaan yhtenä sen vetäjistä. Metsämörrikoulu on toimintaa, jossa tavoitteena on saada lapset kiintymään luontoon omien kokemusten, elämysten ja aistien avulla. Metsämörrikoulu on ulkoilua kaikissa sääolosuhteissa.

Metsämörrikoulu järjestetään syksyllä ja keväällä, ja se on tarkoitettu 5–7 vuotiaille. Metsämörrit pienemmille Mytysille (4-vuotiail-

le) järjestämme oman ryhmän tutustumaan metsän saloihin keväisin ja syksyisin.

Annamme vetäjille mahdollisuuden koulutautumiseen Suomen Ladun järjestämällä kurseilla.

Olet lämpimästi tervetullut mukavaan, toimeliaaseen joukkoomme!

Lisätietoa:

Sari, s.ilander@suomi24.fi tai 044 573 8972

Toimintaa lapsille

METSÄMÖRRIKOULU

Metsämörrikoulu järjestetään 5–7 vuotiaille. Metsämörrikoulu on toimintaa, jossa tavoitteena on saada lapset kiintymään luontoon omien kokemusten, elämysten ja aistien avulla. Metsämörrikoulu on ulkoilua joka säällä. Koulu järjestetään viitenä päivänä keväällä ja syksyllä. Tarkempi ajankohta paikallislehdissä ja kotisivuillamme ennen tapahtuman järjestämistä.



Lisätietoja:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai
Sari, 044 573 8972

METSÄMYTTYSKOULU

Keväällä järjestämme metsämörrejä pienemmille 4-vuotiaille Myttsille oman ryhmän tutustumaan metsän saloihin. Tarkempi ajankohta paikallislehdissä ja kotisivuillamme ennen tapahtuman järjestämistä.

Lisätietoja:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai
Sari, 044 573 8972

METSÄVAELTAJAT

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



Lisätietoja:

jarvenpaanmetsavaeltajat@hotmail.fi tai
Sari, 044 573 8972

MUUMIHIIHTOKOULU

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

Muumihiihtokoulun perus- ja jatkokurssit järjestetään kahtena peräkkäisenä viikonloppuna lumitilanteen niin sallissa. 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, mehun (oma muki mukaan), sekä päättäjäistilaisuudessa todistuksen ja makkaran.

Paikka on Vanhankylänniemen niemennokka.

Su 29.1.2012 peruskurssi klo 11:00-11:45 ja
jatkokurssi klo 11:45-12:45

La 4.2.2012 peruskurssi klo 11:00-11:45 ja
jatkokurssi klo 11:45-12:45

Su 5.2.2012 peruskurssi klo 11:00-11:45 ja
jatkokurssi klo 11:45-12:45

La 11.2.2012 peruskurssi klo 11:00-11:45 ja
jatkokurssi klo 11:45-12:45

Jos lumitilanne on huono, kurssit siirtyvät eteenpäin.

Ilmoittautuminen ainoastaan sähköpostilla
kajasviita@hotmail.com

Lisätietoja: Hanne Kajasviita 050 354 1392



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!

Aulilla on tuote-esittelylaukku, jossa on mallit kaikista tuotteista.
Voit käydä hypistelemässä/kokeilemassa vaatteita Aulin luona.

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

Voit käydä tutustumassa tuotteisiin Ullmaxin kotisivuilla

www.ullmax.fi
siellä on myös hinnat.

Ota yhteyttä, niin sovitaan vaatteiden näytöstä.

auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052

Jäsenyysasiat

Jäsenmaksut 2012

Perheen 1. jäsen	25 euroa
Alle 19-vuotiaat	10 euroa
Perhejäsenmaksu	30 euroa
Jäsen muussa yhd.	10 euroa
Kannatusjäsenmaksu alk.	50 euroa tai 100 euroa kotisivulinkityksellä

Järvenpään Ladun tilinumero:

Sampo FI7 880440710200552 (804407-10200552)

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

Seuraava tiedote:

Loppuvuoden 2012 toiminnasta kertova tiedote jaetaan kesäkuussa 2012.

Kevätkokous:

Keskiviikkona 28.3.2012 klo 18:00 Vanhan kirkon torni, 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.

Säästä luontoa ja tilaa jäsentiedote jatkossa sähköisesti

Lähetä pyyntö sähköpostilla Aulille:

auli.saloranta@saunalahti.fi



Itella Green

Kannatusjäsenemme:



Wiener Paakari Oy
Vanha Yhdystie 17
04430 Järvenpää



Rantakatu 6
04400 Järvenpää
puh 09 279 7200



Oy Chebici Ltd
Vanha Yhdystie 2
04430 Järvenpää



Kuntokeskus Salus
Alhotie 14
04430 Järvenpää



Järvenpää
Helsingintie 4-8
puh. 09 279 7200



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