

*Jäsentiedote*  
*2/2015*



*[www.jarvenpaanlatu.sporttisaitti.com](http://www.jarvenpaanlatu.sporttisaitti.com)*

## Hallitus ja toimihenkilöt 2015

Puheenjohtaja – turvallisuusasiat – kansainvälinen toiminta	Kaj Natri	kaj.natri@kolumbus.fi 050 435 1872
Varapuheenjohtaja – retkeily – hiihto	Matti Salo	matti.salo@kotikone.fi 045 158 2009
Sihteeri	Anneli Tuominen	anneli.tuominen@saunalahti.fi 0400 775 391
Jäsen – tiedotus, kotisivut – 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 – lasten ja nuorten toiminta sekä perheliikunta	Saija Eronen	saija.eronen@hotmail.fi jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi 041 465 2420
Jäsen – matkaluistelu	Pekka Lindfors	lindfors_pekka@hotmail.com 040 515 3435
Jäsen – pyöräily	Ilkka Arola	arola.ilkka@gmail.com 0400 549 620
Varajäsen – jäsenyysasiat	Marita Turunen	marita.turunen@kolumbus.fi 0400 404 561
Varajäsen – sieniretket	Timo Lehtinen	timo.lehtinen@fi.ibm.com 040 732 0469

## Muita toimihenkilöitä:

– Rahastonhoitaja Laskutusosoite: Postikatu 11 A 19 04400 Järvenpää	Anne Koskinen	aikoskinen@elisanet.fi 0400 692 260
– Muumihiihtokoulu	Hanne Kajasviita	kajasviita@hotmail.com 050 354 1392
– Ikäihmisten liikuttaminen	Kati Hemmi	katriina.hemmi@gmail.com 050 539 2935
– Lentopallo	Heidi Patrikainen	heke79@hotmail.com 040 741 3415
– Pesäpallo	Jonna Huhta	jarmo.huhta@kolumbus.fi 0500 695 449
– Geokätköily	Timo Repo	timo.repo@fi.ibm.com 040 543 0597
– Maastopyöräily	Jani Kääriäinen	jani.kaariainen@kotikone.fi 044 366 6369
– Kalustovastaava	Pertti Ottman	pertti.ottman@outlook.com 0400 417 883

## ILOA JA HAASTETTA LIKKUMISESTA

Sain tässä päivänä muutamana erään sähköpostiviestin kylkiäisenä tapahtumakuvausten viestin lähettäneen kokemuksista pohjoisen latureteltä. Lähettäjä oli saanut ”tartunnan” hiihtämiseen oltuaan mukana järjestämällämme Lapin hiihtoviikolla. Omakohtaisen valmistautumisensa ja lähipiiristä saadun tuen siivittämänä mies lähti urakoimaan haasteeksi asettamaansa 60 km hiihtotaipeetta.

Vaan kuinka kävikään? Tavoitteena ollut matka tuli toki hiihdettyä loppuun sisulla ja sydämellä, mikä lienee tärkeintä kertomuksessa. Ongelmitta kaikki ei kuitenkaan tapahtunut, kaukana siitä. Oppia kertyi seuraavaan yrittämään roppakaupalla, ja niin kuin niin tavallista – kantapään kautta opittuna.

Oleellisinta asiassa oli kaikei se, että innostus uuteen, helpommin toteutettavaan vastaavaan yritykseen jäi muhimaan ajatuksiin. Haaste oli tällä kertaa miltei kykyjen ääri rajoilla, mutta siitä saadut epämiellyttävätkään kokemukset eivät kuitenkaan tuhonneet liikunnasta saatua iloa ja nautintoa.

Toinen otsikkoon liittyvä ajatus syntyi lukiesani iltapäivälehteä. Tarina kosketti syvältä ja liittyi kolme vuotta sitten Hyvinkäällä tapahtuneeseen ampumavälikohtaukseen, jossa naispoliisi vammautui vakavasti saatuaan luodin vatsaansa. Nyt vuosien ja yli 150 tehdyn operaation jälkeen hän kertoi ottaneensa ensimmäiset kävelyaskeleensa, toki vain 20 metrin matkan.

On helppoa aavistaa, miten suuri merkitys noilla muutamilla askelilla oli tekijälleen. Jotain suurta saavutettiin, ei ainoastaan fyysisellä, vaan ennen kaikkea psyykkisellä tasolla. Askeleet antoivat aiheen hymyyn kaiken kärsityn ki-

van keskellä. Usko tulevaisuuteen vahvistui; lyhytkestoinen liikkuminen toi iloa elämään.

Yllä kuvatut kaksi toisistaan täysin erilaista esimerkkitapausta toimivat hyvinä todisteina liikunnan merkityksestä ihmisille. Samalla ne herättävät ajattelemaan sen monimuotoisuutta, ei lajikirjona vaan hyvinvoinnin vaikuttimina. Monestiko olemme perusteellisemmin pohtineet juuri tätä puolta asiasta? Olemme uskoakseni ymmärtäneet liikunnan positiivisuuden yleisellä tasolla, mutta entä yksittäisten henkilöiden suhteen? Voisimmeko löytää tästä jotain uutta toimintaamme – antaa enemmän painoarvoa yksittäisen kanssaihminen ilon ja nautinnon synnyttämiselle pienistä saavutuksista.

*Liikunnallista kesää kaikille.*

*Kajtsu*



**Järvenpään Latu ry nyt myös Facebookissa!**  
Käy tykkäämässä!

## Kansainvälinen toiminta

Pyöräilyharrastuksen kokonaisvaltainen laajentuminen Suomen Ladun toiminnassa heijastuu myös omassa toiminnassamme. Olemme valmisteelleet vuoden 2015 kohteeksi Kroatian saariston laivamatkoinen (25.7. – 1.8.), jossa kiinteällä maalla tapahtuvat siirtymiset toteutetaan pyöräillen. Oletettavastikin retkestä tulee muistorikas.

Aiemmin tekemämme perusratkaisun mukaan, emme toteuta ulkomaille suuntautuvaa retkeä vuoden 2016 aikana. Näin ollen seuraava kansainvälinen, todennäköisesti vuoristoretki,

on suunniteltu toteuttaa vuonna 2017 viikko ennen tai jälkeen juhannuksen. Tarkempi kohde löytynee jostakin Keski-Euroopan tai Välimeren maasta. Se voisi olla vaikkapa Cortina Italiassa, Chamonix Ranskassa, Kerry'n maakunta Irlannissa tai vaikkapa Andorra (8pv) uudemman kerran. Tulemme edelleen tekemään yhteistyötä retken järjestämiseksi YouTravel 'n kanssa.

Ilmoita mielenkiinnostasi / osallistumishalukkuudestasi, ja ole aloitteellinen matkakohteen ja ajankohdan suhteen. Tee esityksesi Kajtsulle, kaj.natri@kolumbus.fi tai 050 435 1872



## Yhdessä-teemapäivät

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

**Loppuvuoden 2015 teemapäivät ovat seuraavat:**

**YHDESSÄ Retkelle 29.8.2015** teemana retkeily. Jäsenedistykset järjestävät omia retkeilytapahtumia ympäri maata YHDESSÄ -teeman alla.

**YHDESSÄ Talviuintikauden avajaiset**

**10.–11.10.2015.** Jäsenedistykset järjestävät talviuintikauden avajaisia ympäri maata YHDESSÄ-teeman alla.

## Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?

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

## Lapin hiihtoviikko 2016

### Koe todelliset keväthanget Saariselällä viikolla 16

Ajankohta on 16.-22.4.2016

Majoitus Tievatuvan Kurssitievassa, joka on vuonna 2011 valmistunut korkeatasoinen majoitusrakennus, jossa on 17 kahden hengen huonetta. Huoneissa on kylpyhuone, TV, nettiyhteys ja mahdollisuus lisävuoteeseen.

Matkan hinta tulee olemaan n. 620 euroa/henkilö. (Ei Ladun jäsenen lisähinta 30 euroa.) Hintaan sisältyy matkat, keittolounas meno-paluu, majoituksen liinavaatteineen sekä ns.Lapin täysihoito.

Tarkempaa tietoa matkasta seuraavassa jäsentiedotteessamme 1/2016

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

Lähde mukaan Lapin hohtaville hangille ja puhtaaseen luontoon!



Järvenpään latu ry  
pidättää oikeuden muutoksiin

## Lapin ruskaviikko 2015

Järvenpään Latu järjestää perinteisen Lapin ruskaviikon syksyllä 2015 Kilpisjärvelle.

Retki on nyt kymmenes Järvenpään Ladun järjestämä ruskaviikko.

Majoitus on Majatalo Haltinmaassa, mökeissä joissa neljä henkeä majoittuu kahden hengen huoneissa. Mökeissä on oma sauna ja WC, sekä pieni keittiö ja oleskelutila.

Matkan hinta on 580 euroa/henkilö (ei Ladun jäsenen lisähinta on 30 euroa). Hintaan sisältyy matkat, keittolounas meno-paluu, majoitus liinavaatteineen, sekä ns. Lapin täysihoito.

Mukaan mahtuu 40 patikoijaa, ja kaikki paikat on jo täytetty.

Voit toki vielä kysellä mahdollisia peruutuspaikkoja.

Kaikille matkan varanneille on lähetetty jo vahvistus osallistumisesta.

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

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

Järvenpään latu ry  
pidättää oikeuden muutoksiin

## IKÄIHMISTEN LIKUTTAMINEN

Jatkamme ikäihmisten ulkoiluttamista Kivipuistossa.

Olemme käyneet ulkoiluttamassa vanhuksia joka toinen maanantai ja joka toinen perjantai kuivalla ja lämpimällä kelillä. Lopetamme ulkoiluttamisen talviajaksi. Asukkaat tietävät ja odottavat tuloamme, ja usein heitä onkin enemmän kuin meitä ulkoiluttajia.

Ulkoilutusjoukkomme koostuu pääosin latulaisista sekä muutamasta muusta innokkaasta auttajasta.

Syksyn ulkoilutusajat ilmoitamme elokuussa.

Itsenäisyyspäivänä ja joulun alla on tarkoitus käydä laulattamassa asukkaita. Laulamme heitä myös silloin kun sade estää ulkoilutuksen.

Jos olet kiinnostunut ulkoiluttamaan vanhuksia, ota yhteyttä Katiin, [katriina.hemmi@gmail.com](mailto:katriina.hemmi@gmail.com) tai 050 539 2935.



***Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?***

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

## Tapahtumat 2015

**Uusimmat tiedot tapahtumistamme löydät kotisivuiltamme:  
[www.jarvenpaanlatu.sporttisaitti.com](http://www.jarvenpaanlatu.sporttisaitti.com)**

### PYÖRÄILY

#### Maastopyöräily

Järvenpään Ladun maastopyörälenkit **keskiviikkoisin klo 18.00**, lähtö Paavonpolun parkkipaikalta. Lenkit kestoltaan ~2h, toki poluilta pääsee pois halutessaan aiemminkin.

Lisäksi järjestetään viikonloppuihin ajoittuvia maastopyöräretkiä lähiseutujen poluille, esim. 7veljeksien vaellusreitti, Poronpolku, Siipoonkorpi, jne. Päiväretkipaikoille mennään autoilla & pyörät kyytiin -periaatteella ja näistä retkistä tiedotetaan Järvenpään Ladun facebookissa.

**Lisätieto** ja muut lenkkiseurapyynnöt Janilta, sillä hän ajattaa mielellään pyöräilijöitä Keski-Uudenmaan metsissä muulloinkin.  
jani.kaariainen@kotikone.fi / p. 044 366 6369

**Tulethan mukaan metsään ja takuulla yllätyt!**

#### Pyöräretket

**Pyöräretki Keravanjärvelle** tehdään tiistaina 2.6.2015. Lähtö tapahtuu klo 18:00 Rantapuiston Kolmisoinnulta. Perillä on mahdollisuus uimiseen ja makkaranpaistoon. Tarkemmat tiedot löytyvät kotisivuiltamme, sekä paikallislehdistä edellisestä viikonloppuna. Kokonaismatkaa kertyy noin 45 km.

**Pyöräretki Porvooseen** toteutetaan lauantaina 8.8.2015. Lähtö tapahtuu klo 8:00 Rantapuiston Kolmisoinnulta. Myös Porvoon pyöräretkestä tarkemmat tiedot löytyvät kotisivuiltamme sekä paikallislehdistä edellisestä viikonloppuna. Kokonaismatka on noin 90 km.

**Muistathan laittaa pyöräilykypärän päähäsi pyöräretkille!**

**Lisätieto:** Ilkka, [arola.ilkka@gmail.com](mailto:arola.ilkka@gmail.com) tai 0400 549 620.

### KILOMETRIKISA

Järvenpään Latu on ilmoittautunut tänäkin kesänä leikkimieliseen pyöräilyn kilometrikisaan. Tarkoitus on pyöräillä koko joukkueen voimin 1.5.–22.9.2015 välisenä aikana niin paljon kuin mahdollista.

Kisassa arvotaan joka kuukausi hienoja palkintoja.

Kilometrikisaan voit osallistua osoitteessa:  
<http://www.kilometrikisa.fi/teams/join/>  
Joukkuetunnuksemme on: jäkenlatu\_2015

Jos olit jo viime vuonna mukana kisassa, voit liittyä luomillasi tunnuksilla.

**Pyöräilläään YHDESSÄ kilometrikisan voittoon!**

**Lisätieto:** Ilkka, [arola.ilkka@gmail.com](mailto:arola.ilkka@gmail.com) tai 0400 549 620.



## PESÄPALLO

Naisille suunnattu harrastepesäpalloilu jatkuu Harjulan kentällä tiistaisin klo 18:00-20:00.

Harrastepesäpalloilu on tarkoitettu kaiken ikäisille ja -kuntoisille pesäpallosta, ulkoilusta ja rennosta yhdessäolosta liikunnan parissa kiinnostuneille naisille.

Palloa lyödään ajalla 12.5.-8.9.2015. Kauden päättäjaiset pidetään Turussa, Lady Pesis-turauksen yhteydessä.

**Tervetuloa mukavaan sakkiiin  
– ilman suorituspaineita !!!**

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

---

## LENTOPALLO

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

Kerran kuussa on ohjatut treenit, muulloin pelaamme.

Pallo on Järvenpään Ladun puolesta.

Tällä hetkellä kaikki mukana olijat ovat jo pelanneet jonkin aikaa, mutta aloittelijat ovat tervetulleita seuraamaan ja tutustumaan, opastusta saa tarpeen mukaan.

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

---

## SIENIRETKI

Järjestämme sieniretken lauantaina 19.9.2015 Järvenpään lähialueelle.

Sieniretken arvioitu kesto on noin 4–6 tuntia, joten pidämme retkellä myös evästauon. Jalkineiksi vaelluskengät tai kumisaappaat.

Lähdemme Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00 kimpakyydein.

Mukaan mahtuu noin 20 sienestäjää.

Varaa 5 euroa kuljettajalle kyydistä.

**Ilmoittautumiset** Aulille **17.9.2015 mennessä** ensisijaisesti sähköpostitse, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

**Lisätieto:** Timo, timo.lehtinen@fi.ibm.com  
tai 040 7320 469.

---

## SALIVUORO

Järvenpään Ladulla on salivuoro Järvenpään seurakunnan liikuntasalissa lauantaisin klo 9:30–11:00.

Kevätkauden vuorot menivät kuntopiirin merkeissä. Syksyllä aloitamme jumppaamisen lauantaina 26.9.2015. Ilmoitamme kotisivuillamme mikä silloin on teemana.

Tervetuloa harrastamaan rentoa liikuntaa eri muodoissa.

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

---

## TALVIUINTI

Seuraava talviuintikausi on 15.10.2015–15.4.2016.

Talviuinti jatkuu Vanhankylänniemen Kartanon avantouintipaikalla.

Tiedotamme aukioloajoista, maksuista ym. kotisivuillamme, sekä paikallislehdissä syksyllä lähempänä kauden alkua.

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

---



## SAUVAKÄVELYT JA PATIKOINNIT

### Sauvakävely

Sauvakävelemme syyskuun alusta toukokuuhun.

Lyhyempi lenkki kävellään pääasiassa kevyen liikenteen väylillä, kesto noin 1 h.

Pidempi lenkki suuntautuu Terholaan tai pääosin asfaltoimattomille teille, kesto noin 1,5 h.

Ryhmien vauhti määräytyy ryhmän hitaimman kävelijän mukaan.

Tiedotamme kävelypäivistä ja ajoista elokuun alussa.

#### Lisätietoa lyhyemmistä lenkeistä:

Kyllikki, forsten.kyllikki@kolumbus.fi  
tai 041 444 8604

#### Lisätietoa pidemmistä lenkeistä:

Ulla, ulla.helander@kolumbus.fi  
tai 040 733 7320

### Sauvakävelyä

#### Hirvihaaran kuntoradalla

Lähdemme kävelemään 16.8.2015 Hirvihaaran kuntoradalle.

Rata on pääosin purupohjainen ja sisältää runsaasti mäkiä. Tämä retki on hyvä harjoitus Kilpisjärvelle lähtijöille.

Kävelemme 1-2 tuntia.

Lähtö Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta klo 10:00.

#### Ilmoittautumiset kimppekyytien

järjestämiseksi Aulille **13.8. mennessä**  
auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

### Poronpolku

Poronpolku-ulkoilutapahtuma toteutetaan Loppella vuosittain syyskuun viimeisenä sunnuntaina 27.9.2015. Tapahtumakeskus sijaitsee Riihisalossa osoitteessa Rautakoskentie 421.

Poronpolku polveilee järvien ja lampien välissä pitkin metsäisiä harjuja, poikkeaa välillä suolle ja kiipeää joskus kalliollekin. Soilla kengät eivät kastu, sillä siellä kuljetaan pitkosuolita pitkin ja jyrkimmissä rinteissä portaat helpottaa kulkua. Pidemmillä reiteillä erikoisuute-

na on Marskin salmen ylitys kapulalossilla tai soutuveneellä.

Matkan varrella voi tutustua Suomen Marsalkka Mannerheimin metsästysmajaan, kenttävartioasema Sisuun sekä Pirunlinnan kallio-  
muodostelmiin.

Reitit: 5 km, 13 km, 18 km, 24 km ja 30 km. Matkan varrella on huoltopisteitä, joista voi ostaa syötävää ja juotavaa. Neljän pisimmän reitin kulkijat ylittävät Punelian salmen joko kapulalossilla tai soutuveneellä. Upeimmat maastot ovat 24 ja 30 km:n reiteillä.

Lähdemme tapahtumaan kimppekyydein sunnuntaina 27.9.2015 klo 9:00 Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta, varaa kuljettajalle 5 euroa kyydistä.

**Ilmoittautumiset** kimppekyytien järjestämiseksi Aulille **23.9. mennessä** ensisijaisesti sähköpostitse, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Osallistumismaksu maksetaan järjestäjille lähtöpisteessä. Osallistumismaksu sisältää sou-  
tu- tai kapulalossikyydin, saunan ja osallistumisen palkintojen arvontaan. Lisäksi kaikille osallistujille luovutetaan kunniakirja. Katso osallistumismaksut ym. [www.poronpolku.fi](http://www.poronpolku.fi)

### Patikkaretki yhdessä

#### Hyvinkään Ladun kanssa

Lähdemme Hyvinkään Ladun järjestämälle perinteiselle Miilun patikkaretkelle 11.10.2015.

Patikoimme maastossa n. 4 tunnin ajan, matkalla taukoja lampien rannoilla. Pysähdymme myös nuotiopaikalla, jossa makkaranpaistomahdollisuus. Ota evästä ja omat makkarat mukaan.

Lähtö Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta kimppekyydein sunnuntaina 11.10. klo 9:00. Varaa 5 euroa kuljettajalle kyydistä.

**Ilmoittautumiset** kimppekyytien järjestämiseksi Aulille **8.10. mennessä** ensisijaisesti sähköpostitse, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

### **Isänpäivän nuotiopatikka Usmiin**

Lähdemme 9.11.2014 Hyvinkään Ladun järjestämälle Isänpäivän nuotiopatikalle Usmin maisemiin.

Hyvinkään Latu tarjoaa nuotiopaikalla noki-pannakahvit. Ota evästä ja oma muki mukaan.

Lähtö Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta kimppekyydein sunnuntaina 9.11. klo 9:00. Varaa 5 euroa kuljettajalle kyydistä.

**Ilmoittautumiset** kimppekyytien järjestämiseksi Aulille **4.11. mennessä** ensisijaisesti sähköpostitse, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

### **Itsenäisyyspäivän kävely**

Perinteitä jatkaaksemme kävelemme Tuusulanjärven ympäri Itsenäisyyspäivänä 6.12.2015. Lähtö klo 9:00 Kolmisoinnulta. Ota pienet eväät ja juotavaa mukaan. Pidämme Hyrylässä lyhyen ruokataun.

### **Jouluaaton puurokävely**

Lähdemme aatto-aamun kävelylle 24.12.2015 klo 9.00 Lidl:n parkkipaikalta. Kävelemme Lemmenlaakson laavulle, siellä tontut ovat tehneet tulet ja nuotion lämmössä nautimme tonttujen keittämää puuroa ja glögiä. Ota oma puurolautanen, lusikka ja muki mukaan.

Ilmoitathan Aulille osallistumisestasi 20.12.2015 mennessä, jotta tontut osaavat keittää oikean määrän puuroa. auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Järjestämme satunnaisesti lyhyitä päiväretkiä, joko kävellen tai pyöräillen. Tarkkaile kotisivujamme, ilmoitamme siellä viikonlopputapahtumista.

---

***Kaikista kävelytapahtumista tarkempaa tietoa lähempänä tapahtumaa kotisivuillamme ja paikallislehdissä.***

***Kävelytapahtumista lisätieto:***

***Anne, aikoskinen@elisanet.fi tai 0400 692 260***

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

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

### ***Elokuussa sauvailaan!***

### ***International Nordic Walking Week 8.–15.8.2015***

Sauvakävely kiinnostaa taas. Elokuusta on muodostumassa varsinainen sauvakävelykuukausi. Helsinki Nordic Walk -tapahtuma järjestetään nyt kolmannen kerran. Tapahtumaan odotetaan yli tuhatta sauvakävelijää.

International Nordic Walking Week kerää 8.–15. elokuuta kansainvälisen joukon Helsinkiin ja Suomen Latu Kiilopäälle sauvakävelyileirille. Ohjelmassa on luvassa sauvakävelytapahtumia, luentoja ja työpajoja. Sauvakävelyviikolle ovat tervetulleita myös suomalaiset sauvakävelijät

**International Nordic Walking Week |**

**Helsinki, Kiilopää | 8.–14.8.2015**

**Helsinki Nordic Walk | 9.8.2015**

## ***Nautiskelijoiden viikonloppu Repovedellä***

Viime syksynä meiltä jäi näkemättä monta kaunista maisemaa Repovedellä, joten päätimme lähteä sinne uudestaan.

Järjestämme 3.–4.10.2015 ”nautiskelijoiden” patikkaretken Repovedelle.

Lähdemme bussilla lauantaina 3.10.2015 klo 7:30, ja paluumatkalle lähdemme Repovedeltä sunnuntaina 4.10.2015 iltapäivällä ruokailun jälkeen.

Patikoimme lauantaina ja sunnuntaina Repoveden kauniissa maisemissa verkkaisesti edeten, luontoa ihaillen ja valokuvia ottaen. Päivämatkat ovat n. 10–15 km pituisia.

Majoitumme Orilammen majalle, kahden hengen huoneisiin.

Matkan hinta tulee olemaan n. 140 euroa/hlö sisältäen matkan, majoituksen liinavaatteineen, aamiaisen, retkievät sunnuntaina ja yhden ruokailun kumpanakin päivänä.

Lisätietoa matkasta kotisivuillamme ja paikallislehdissä heinä-elokuussa.

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



***Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?***

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

## Toimintaa lapsille

### **METSÄMÖRRIKOULU SYKSY 2015**

Metsämörrikoulussa leikitään ja tutustutaan luontoon metsämörri- satuhahmon johdolla. Metsämörriit kokoontuvat yhteensä 5 kertaa, viimeisellä kerralla koko perhe voi olla mukana. Mörrikoulu on tarkoitettu 5-7 vuotiaille.

Syksyn mörriit kokoontuvat torstaisin Paavonpolun kuntoradan metsässä – 3.9, 10.9, 17.9, 24.9 klo 18:15-19:45 ja sunnuntaina 27.9 klo 11:00-12:30

Hinta: Ladun jäsen 10€, ei jäsen 20€

#### **Ilmoittautuminen ja lisätieto:**

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi  
tai Saija 041 465 2420.

### **METSÄMYTTYSET SYKSY 2015**

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

Metsämyttyset kokoontuvat torstaisin Paavonpolun kuntoradan metsässä – 10.9, 17.9, 24.9 klo 17:00-18:00 ja sunnuntaina 27.9 klo 11:00-12:30.

Hinta: Ladun jäsen 5€, ei jäsen 10€

#### **Ilmoittautuminen ja lisätieto:**

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



### **METSÄVAELTAJAT**

Metsävaeltajat on 8-13 –vuotiaille koululaisille suunnattu Suomen Ladun toimintamuoto.

Tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan luonnossa, havainnoimaan luontoa jokaisena vuodenaikana ja retkeilyyn perustaitojen opettelua turvallisesti ohjaajien ja toisten lasten kanssa.

Ryhmä kokoontuu vuoden kerrallaan, pääsääntöisesti joka kuukauden ensimmäinen maanantai. Tarkempi ajankohta selviää myöhemmin, ja siitä ilmoitetaan paikallislehdissä ja kotisivuillamme.

#### **Lisätieto:**

jarvenpaanmetsavaeltajat@hotmail.fi  
tai Saija 041 465 24240

## **TERVETULOA KOKO PERHE METSÄÄN!**

### **Metsämörrien metsävaellus Lemmenlaaksossa**

Sunnuntaina 7.6 klo 10:00 Lemmenlaaksossa (kokoontuminen hiekkakuopan parkkipaikalla)

Vaellus Metsämörrien johdolla tutkien ja leikkien luonnossa.

Omat eväät mukaan, mahdollisuus makaranpaistoon nuotiopaikalla!

Tapahtuma on kaikille maksuton.

#### **Lisätieto ja ilmoittautuminen:**

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai  
Saija 041 465 2420.

## MIKSI MAASTOPYÖRÄILLÄ?

- Maastopyöräily on tehokasta ja erittäin monipuolista kuntoilua sekä mukava tapa liikkua luonnossa
- Maastopyöräharrastuksessa aikataulun määrät aina itse
- Maastopyöräily on säästä riippumaton, jopa neljän vuodenajan harrastus
- Maastopyöräily ei ole aukioloajoista riippuvainen
- Maastopyöräilyssä ei tarvitse varata kenttä/rata-aikoja
- Maastopyöräharrastuksessa pelikenttä on loputon, polkuja on kaikkialla
- Voit harrastaa sitä myös yksin
- Voit yhdistää sen myös sienestykseen/marjastukseen/retkeilyyn



Kun edellä mainituista väittämistä hiffaa edes puolet, niin metsään menee ja takaisin ei tule!

Allekirjoittanut aloitti maastopyöräilyn ikään kuin vahingossa. Pääalajina talvisin on ollut lumilautailu ja reilun sadan laskupäivän kausia oli peräkkäin useita, mutta marraskuussa 2013 kaikki näytti synkältä ja talvesta ei ollut tietoa-

kaan. Marraskuun alkupuolella Talman rinteille tykitetyt lumet sulivat hetkessä kokonaan ja nurmikko vihersi. Moinen ilmiö pisti pitkän linjan lumilautailijan ajattelemaan, että mitäs minä nyt teen? Mihinkä minä vapaa-aikana meen?

Konttoritöitä tehdessä ei vapaa-aikana sisällä istuskelu lähtökohtaisesti ollut minkäänlainen vaihtoehto ja niinpä aloin systemaattisesti miettimään harrastusta, joka ei olisi säästä riippuvainen, kuten lumilautailu tai skeittaus.

Parin viikon pohdiskelun jälkeen muistin, että penskanahan tuli pyöräiltyä metsissä ja jokainen ojan pohja piti käydä pyörällä tarkastamassa.

Yhtäkkiä satuin lukemaan Tekniikan Maailman artikkelin 29 tuumaisista, eli isorenkaisista, maastopyöräistä. Sillä hetkellä lampu syttyi päähäni täysin kirkkaana ja muutaman päivän päästä olinkin



nykyaikaisen maastopyörän onnellinen omistaja. Takavuosien maastopyörien runkogeometriat olivat muuttuneet kipeytyvien niskanikamien suhteen parempaan suuntaan, koska heti ensimmäisellä testilenkillä pyörä sopi minulle kuin nenä päähän.

Tammikuussa 2014 talvi lopulta saapui ja lumilautailu pääsi alkamaan. Laskupäivissä 100 päivän rajapyykki ei enää rikkoontunut ja kevään perinteikkäitä laskureissuja Åreen tai Leville ei matkusteltu. Maastopyöräily ja maisemapyöräily vei entistä enemmän vapaa-aikaa ja etenkin metsästä löytyi ikään kuin toinen maailma. Vaikka peruskuntoa on aina ollutkin, niin vähitellen kunto kuitenkin kasvoi ja sitten lopuksi se vähäisenkin satunnainen saunakaljatupa-kointi.

Pyörälenkkien pidentyessä alkoi kehittyä ajatus, että missähän kohtaa raja menee. Halusin jollain tavalla selvittää sitä ja niinpä kesällä 2014 tein 6 päivän pyöräretken mukanani vain teltta, makuualusta, makuupussi ja trangia. Vaatteita oli mukana yhdet ja ne olivat kokoajan päällä. Retki oli mieletön kokemus, vaikkakin tapahtui maanteitä pitkin. Olin fiilikissä siitä, kuinka samalla fillarilla pystyi ajamaan ongelmitta ihan missä tahansa!

Olen myös huomannut, että pyörä on vienyt miestä enemmän kuin mies pyörää, sillä nurkka-ajot hoituvat nykyään mieluummin fillarilla kuin autolla. Positiivinen käänne ihmiseltä, joka on joskus ajanut kilometrin työmatkan autolla!

*Maastopyöräterveisin  
Jani Kääriäinen*



## ***Iloinen ja tuttavallinen Kunto Saluksen ilmapiiri toivottaa Sinut tervetulleeksi kuntoilun pariin!***

Upeasti uudistunut Järvenpään kuntokeskus Salus, tuttavallisesti Kunto Salus on liikuttanut järvenpääläisiä jo yli 20 vuotta. Kuntosalilla ja ryhmäliikuntatunneilla käyvät äidit ja isät lastensa ja jopa lastenlastensa kanssa kuntoilemassa. Kunto Salus on parin vuoden aikana saanut uuden upean ilmeen. Asiakastiloja, pukuhuoneita, suihku- ja saunatiloja on remontoitu uuteen uskoon. Uudistusta on tuonut myös uuden Flow-lämpösalin avautuminen Alhotielle. Nyt kehoa ja mieltä hellivien ja huoltavien lämpötuntien yhdistäminen kuntosaliharjoitteluun ja muihin ryhmäliikuntatunteihin on helppoa ja vaivatonta. Kuluvan kevään aikana uudistus on jatkunut kuntosalin puolella ja jatkuu edelleen harjoitteluympäristön kehittämisellä. Haluamme tarjota järvenpääläisille liikunnan ystäville nykyaikaisen ja laadukkaan kuntosaliympäristön.

### ***Löydä omat ryhmäliikuntasuosikkisi kokeilemalla***

Kokeilemisesta se lähtee! Oletko kokeillut venyttelyä ja rentoutumista miellyttävässä lämmössä? Nostaisiko reipas ja hyväntuulinen sisäpyöräilytunti hymyn huulillesi samalla kun kehität hapenottookykyä sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä? Nautitko tanssista, liikutko mielelläsi rytmikkään musiikin tahdissa? Liikkuvuuden harjoittaminen keppijumpassa tai Fascia Training -tunnilla tai lihaskunnan harjoittaminen kuntosalilla voisivat kuulua myös viikkoharjoitteluusi.

Kunto Saluksen liikuntatarjonta on monipuolinen ja suunniteltu niin, että pystyt kehittämään kuntosi kaikkia osa-alueita monipuolisesti – olitpa sitten aloittelija tai aktiiviliikkuja. Tule tutustumaan ja kokeilemaan rohkeasti, tutustumiskerta on ilmainen!



*Hyvällä opastuksella ja ohjauksella liikunnasta tulee mielekäästä ja tavoitteellista – ja liikunta pysyy osana elämää, tuoden hyvinvointia ja energiaa.*

### **Asiakaspalautte:**

*Salus on ihan  
huippu! Ihania  
jumppia ja ihmisiä,  
huippu ilmapiiri ♥  
Salus on muuttanut  
elämää ehdottomasti  
paremmaksi!  
Kiitos ♥ – Elisa*



Salukselle on helppo tulla – autamme mielellämme sinua tekemään liikunnasta elämäntavan.



### ***Kuntosaliharjoittelun aloittaminen on helppoa oikealla opastuksella***

Oletko haaveillut aloittavasi kuntosaliharjoittelun, mutta et rohkene lähteä kuntosalille? Kuntosaliharjoittelun aloittaminen voi olla kiinni esimerkiksi siitä, ettei tiedä miten kuntosalilla olevia laitteita käytetään, tuleeko liikkeet tehtyä oikein ja turvallisesti tai kuinka kannattaisi harjoitella jotta tuloksia syntyisi.

Me Kunto Saluksella pidämme tärkeänä matlaa aloituskynnystä ja panostamme opastukseen ja ohjaukseen heti alkumetreilla. Olemme vastassa, kun tulet tutustumaan ja kerromme kuntokeskuksen tavoista ja käytännöistä. Ja mikä tärkeintä, kuuntelemme toiveitasi ja odotuksiasi. Opastus ja tuki uudessa ympäristössä tekevät liikunnan aloittamisesta ja uuteen harjoitusympäristöön liittymisestä miellyttävän kokemuksen. Koulutetut ja ammattitaitoiset per-

sonal trainerit (PT) ovat sinua varten ja heiltä saat tukea liikunnan aloitukseen kuin myös pitempään liikuntaa harrastaneet tsemppausta uusien tavoitteiden saavuttamisessa. Kunto Saluksen viikkotarjonnasta löytyy personal trainer / fysioterapeutti salilla -tunti. Tunti kuuluu Saluksen asiakkaille automaattisesti ja on erinomaisena tukena kuntosaliharjoittelussa.

### ***Lisää potkua treeniin PT:n avulla***

Henkilökohtainen kunto-ohjelma laaditaan aina Kunto Saluksen jäsenyyden solmimisen yhteydessä veloituksetta. Personal trainer suunnittelee sinulle henkilökohtaisen kuntosaliohjelman omien tavoitteiden ja toiveiden pohjalta. Jatkossa ohjelmaa kannattaa päivittää tai muuttaa kokonaan aivan uudeksi harjoitusohjelmaksi. Personal trainer tukee sinua harjoittelussasi ja yhteistyöllä rakennetaan liikuntasuunnitelma



viikko- tai kuukausitasolle ravinto-opastuksi-  
neen tavoitteena pysyvä elämäntapamuutos,  
joka johtaa hyvinvointiin ja terveyteen. Personal  
trainerin tuella saat tehoa, uusia ideoita ja  
tsemppiä harjoitteluun ja treenaaminen on  
turvallista.

Kunto Saluksella työskentelevät myös Fysio  
Saluksen fysioterapeutit. Kun tarvitset terapeut-  
tisen kuntosaliohjelman, jossa huomioidaan  
tuki- ja liikuntaelin (TULE) ongelmasi, fysio-  
rapeutti on oikea henkilö suunnittelemaan sin-  
ulle kuntouttavan ohjelma.

### ***Yhteistyöllä kohti hyvinvointia***

Kunto Salus on osa X8 Hyvinvointipalvelujen  
yhtyrühmää. Yritysyhteisö tarjoaa sinulle ko-  
konaisvaltaista kehon ja mielen hyvinvointia  
koulutettujen ja kokeneiden ammattilaisten  
tuottamana. Mukana ovat Kunto Salus, spurtti,  
Keski-Uudenmaan tanssiopisto KETO, Body-  
Bow, FysioSalus, Sansol, Canelican ja Korvalää-  
kärikeskus Aino. Lisää tietoa löydät X8 sivuilta  
[www.x8.fi](http://www.x8.fi). Tutustu sivuilla kuinka Sinä voit  
hyötyä X8 asiakkauudesta!

Olet lämpimästi tervetullut kuntoilemaan  
Kunto Salukselle! ***Tarjoamme Järvenpään La-  
dun jäsenille ilmaisen tutustumisviikon!*** Nou-  
da oma viikkopassi vastaanotosta. Passilla saat  
viikon ajan kokeilla ilmaiseksi kuntosalia ja ryh-  
mäliikuntatunteja rajoituksetta.



### **Järvenpään kuntokeskus Salus Oy**

Alhotie 14

04430 Järvenpää

Puh. 09 2713008

[www.kuntosalus.fi](http://www.kuntosalus.fi)

[www.facebook.com/KuntoSalus](https://www.facebook.com/KuntoSalus)

***Säästä luontoa ja tilaa jäsentiedote jatkossa sähköisesti***

***Lähetä pyyntö sähköpostilla Aulille:***

***[auli.saloranta@saunalahti.fi](mailto:auli.saloranta@saunalahti.fi)***



**Ullmax-tuotteet ovat edelleen myynnissämme.**

Tuotteet ovat urheiluvaatteita, pääasiassa kerrastoja. Merinovillaa, villafroteeta, polypropyleeniä ja polyesteria. 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](http://www.ullmax.fi)**

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

**Säästä luontoa ja tilaa jäsentiedote jatkossa sähköisesti**  
Lähetä pyyntö sähköpostilla Aulille:  
**[auli.saloranta@saunalahti.fi](mailto:auli.saloranta@saunalahti.fi)**

## Jäsenyysasiat

### Jäsenmaksut 2015

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  
(lisätietoa Marita, puh. 0400 404 561)

### Seuraava tiedote:

Alkuvuoden 2016 toiminnasta kertova tiedote jaetaan joulukuussa 2015.

### Syyskokous:

11.11.2015

Käsitellään yhdistyksen säännöissä syyskokoukselle määritellyt asiat.

### Koulutusta:

Suomen Latu järjestää monenlaista liikuntaan liittyvää koulutusta johon voi tutustua osoitteessa [www.suomenlatu.fi](http://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](mailto: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.



**Posti Green**

Kannattajajäsenemme:



[www.fysiosalus.fi](http://www.fysiosalus.fi)  
Alhotie 14  
044 564 4876



[www.kuntosalus.fi](http://www.kuntosalus.fi)  
Alhotie 14  
09 271 3008



**Oy Chebici Ltd**  
Vanha Yhdystie 2  
04430 Järvenpää



Järvenpää  
Helsingintie 4-8  
puh. 09 279 7200



KAKKUTALO  
[KAKKUTALOGILAN.FI](http://KAKKUTALOGILAN.FI)  
Vanha Yhdystie 17  
04430 Järvenpää