

Jäsentiedote
1/2011



www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/

Hallitus ja toimihenkilöt 2011

Puheenjohtaja – turvallisuusasiat – kansainvälinen toiminta	Kaj Natri Lupiinikatu 5-7 A 2 04420 Järvenpää	kaj.natri@kolumbus.fi 050 435 1872
Varapuheenjohtaja – retkeily – matkaluistelu – hiihto	Matti Salo Vuoritie 9 A 8 04400 Järvenpää	matti.salo@kotikone.fi 0400 463 613
Sihteeri – tiedotus, kotisivut – jäsenyysasiat	Auli Saloranta Yhteiskouluntie 6 A 2 04400 Järvenpää	auli.saloranta@saunalahti.fi 0400 409 052
Jäsen – pyöräily	Mona Kokkarinen Vesitorninkatu 7 c 9 04410 Järvenpää	mona.kokkarinen@gmail.com 040 184 1299
Jäsen – talvivaellukset – lumikenkäily	Heikki Laaksonen Kartanontie 24 A 2 04410 Järvenpää	heikki.laaksonen.hjl@gmail.com 045 235 7338
Jäsen – logistiikka	Pertti Ottman Satakunnank. 10G 04400 Järvenpää	pertti.ottman@evl.fi 0400 417 883
Jäsen – metsämörriit – metsävaeltajat – lentopallo	Sari Ilander Metsolantie 37 AA 04420 Järvenpää	s.ilander@suomi24.fi 044 573 8972
Jäsen – matkaluistelu	Pekka Lindfors Nurmonkuja 6 04430 Järvenpää	lindfors_pekka@hotmail.com 040 515 3435
Jäsen – metsävaeltajat – pesäpallo	Jonna Huhta Vöyrinkatu 27 04430 Järvenpää	jarmo.huhta@kolumbus.fi 0500 695 449
Varajäsen – näyttelyt	Eija Holttinen Matinkuja 6 04420 Järvenpää	eija.holttinen@luukku.com 0400 200 809
Varajäsen – sauvakävely	Anne Koskinen Postikatu 11 A 19 04400 Järvenpää	aikoskinen@elisanet.fi 0400 692 260

Muita toimihenkilöitä:

– rahastonhoitaja	Kyllikki Forsten	forsten.kyllikki@kolumbus.fi 041 444 8604
– hölkkä	Ilkka Arola	arola.ilkka@gmail.com 0400 549 620
– metsävaeltajat	Hannu Holttinen	hannu.holttinen@netti.fi 0400 619 724
– muumihiihtokoulu	Hanne Kajasviita	kajasviita@hotmail.com 050 354 1392
– talviuinti	Helena Toivanen	helena.toivanen@kotiposti.net 040 547 4460

JUHLASTA TOISEEN

Joulukuun 10. päivä tuli ja meni. Tuo päivä ei kuitenkaan ollut meille ihan mikä päivä hyvänsä, sillä juhlimme olemassaolomme 40-vuotista taivalta. Olimme onnekkaita saadessamme juhlapaikaksemme saman rakennuksen jossa yhdistys aikoinaan perustettiin.

Vielä onnekaampia olimme, että saimme joukkoomme kaksi perustajajäsentä, kaksi virkeää vanhusta, jotka olemuksellaan viestittivät latulaista nuoruutta ja vireyttä. Oli upeaa seurata kyseisten henkilöiden liikehdintää joukossamme ja kuunnella heidän teräviä mietteitään yhdistyksen historiasta sekä kannanottojaan juhlahetkestä.

Oli myös ylentävää todeta, miten Järvenpään kaupunki ja Suomen Latu arvostivat juhlahetkeämme osallistumalla fyysisesti edustajiensa välityksellä juhlaan, molempien tahojen tuodessa tervehdityksen tapahtumaan ja istuessa kanssamme pitkän iltovin kaikkien omien kiireidensä keskeltä irrottautuneina.

Juhlavuus oli näkyvää ja tuntui kaikkialla tilassa: pöydät valkoisine liinoineen ja kukka-asetelmineen, daamit näyttävän tyylikkäissä iltapuvuissaan ja herat tummissa asusteissaan, sekä huomion kohteeksi päässeet pyörähdellessään mitalit rintamuksissaan tanssiparketilla.

Mutta kohta jo seuraavana aamuna siirryttiin juhlasta toiseen, alkoi toiminnallemme oleellisimman osan toteuttaminen – liikunnan juhlan järjestäminen kaupunkilaisille. Aamulla varhain, jo hyvissä ajoin ennen edellisen illan jälkien siivoamista, ensimmäiset ahersivat lumisateessa Vanhankylännie-

men avannon ympärillä saadakseen ympäristön turvallisiksi ja toimivaksi. Tätä voi jo kaikella syyllä kutsua vastuuntuntoisuudeksi, kanssaihmisestä välittämiseksi ja ”Yhdessä” – teeman perimmäiseksi ilmentymäksi.

Samaan aikaan kun varsinkin kaupunkiliikenne tuskailee jatkuvien lumisateiden aiheuttamien ongelmien seassa, latulaiset ovat mielissään. Maasto on paksuhkon vitivalkeisen, päivänvalossa loistavan lumen peitossa. Yhteistyö kaupungin liikuntalautakunnan kanssa toimii hyvin latujen kunnostuksen suhteen. Ainoan ongelman tuottaa taas kerran järven jää, jolle koneiden on hankala päästä uppamatta. Toivoa sopii, että jonain päivänä voimme esteittä viettää liikunnan juhlaa myös aurinkoisella järven jäällä suksien ja luistellen.

Luomakunnan suuri juhla Joulun on tätä kirjoittaessani vielä edessäpäin, mutta tekstiä lukiessanne jo ohitettu. Paineet joululahjojen hankinnasta ja kotien joulukuntoon saattamisesta siivouksineen, ruoanlaittoineen ovat voineet aikaansaada henkistä ahdistusta. Siksi varsinkin nyt on oleellista keskittyä antamaan laatuaita myös itselleen, pukeutua säänmukaisesti ja siirtyä ulkoilemaan raittiiseen talvisäähän. Jos sen vielä voi tehdä hyvässä ystäväseurassa, niin oma toimintateemamme ”Yhdessä” tulee täytettyä viimeistä piirtoa myöten.

Juhlavan liikunnallista talviaikaa teille kaikille.

*Kaj Natri
puheenjohtaja*

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

JÄRVENPÄÄN LATU RY • PALKITUT HENKILÖT

Ennen 10.12.2010 palkitut

- OM / Suomen Liikunnan ja Urheilun kultainen ansiomitali
Pentti Putkonen 1976
 - Suomen Ladun kultainen ansiomitali
- | | |
|-----------------|---------|
| Kaino Hirsimäki | n:o 234 |
| Pentti Putkonen | n:o 235 |
| Erkki Helander | n:o 373 |
| Kalevi Eronen | n:o 374 |

Yhdistyksen 40-vuotisjuhlan yhteydessä 10.12.2010 myönnetyt ansiomitalit

- Raija Hirsimäki-Grönroos / Suomen Ladun kultainen mitali n:o 553
- Raija Kaivonen / Suomen Ladun kultainen mitali n:o 554

- Markku Holttinen / Suomen Ladun hopeinen mitali n:o 1206
- Kaj Natri / Suomen Ladun hopeinen mitali n:o 1207
- Matti Toivanen / Suomen Ladun hopeinen mitali n:o 1208

- Kyllikki Forsten / SL:n pronssinen ansiomitali N:o 1691
- Sari Ilander / SL:n pronssinen ansiomitali N:o 1692
- Mona Kokkarinen / SL:n pronssinen ansiomitali N:o 1693
- Mauri Kortelainen / SL:n pronssinen ansiomitali N:o 1694
- Heikki Laaksonen / SL:n pronssinen ansiomitali N:o 1695
- Pertti Ottman / SL:n pronssinen ansiomitali N:o 1696
- Auli Saloranta / SL:n pronssinen ansiomitali N:o 1697
- Helena Toivanen / SL:n pronssinen ansiomitali N:o 1698
- Anneli Åberg / SL:n pronssinen ansiomitali N:o 1699
- Paavo Åberg / SL:n pronssinen ansiomitali N:o 1700

Yhdistyksen 40-vuotisjuhlan yhteydessä 10.12.2010 myönnetyt pöytäviirit

- Järvenpään kaupunki / Pentti Putkonen
- Järvenpään kaupunki / Kalevi Eronen

- Järvenpään Latu ry N:o 1 / Pentti Putkonen
- Järvenpään Latu ry N:o 2 / Kalevi Eronen
- Järvenpään Latu ry N:o 3 / Erkki Helander
- Järvenpään Latu ry N:o 4 / Raija Hirsimäki-Grönroos
- Järvenpään Latu ry N:o 5 / Raija Kaivonen
- Järvenpään Latu ry N:o 6 / Matti Toivanen
- Järvenpään Latu ry N:o 7 / Markku Holttinen
- Järvenpään Latu ry N:o 8 / Järvenpään kaupunki
- Järvenpään Latu ry N:otta / taiteilijaviiri / Anne Morefield

Kunniajäseniksi kutsumiset

- kunniapuheenjohtaja 2 / Kalevi Eronen
- kunniajäsen / Raija Hirsimäki-Grönroos
- kunniajäsen / Raija Kaivonen
- kunniajäsen / Erkki Helander

Tapahtumat • Alkuvuosi 2011

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

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/ osiosta Ajankohtaista. Voit myös soittaa yhdyshenkilöillemme loppuviikosta.

Yhteyshenkilöt: Masa, puh. 040 463 613 ja Auli, puh. 0400 409052.

SUKSIEN VOITELUN OPASTUSTA JÄRVENPÄÄSSÄ

Maanantaina **10.1.2011** klo 18:00 Järvenpään Latu ja Kaupungin Nuorisotoimisto järjestävät murto- maasuksien valinnan ja voitelun opastusta Nuorisotiloissa Myllytie 3.

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

Kahvitarjoilu!

Lisätietoja: Erkki Helander, puh. 0400 708 405

HIHDON TEKNIKKAKURSSI

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

Kurssi pidetään sunnuntaina **23.1.2011** Terholan kuntoradalla alkaen klo 10:00.

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

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

TIIRISMAAN LATURETKI

Sunnuntaina **30.1.2011** lähdemme kimppakyydein hiihtämään Lahteen Tiirismaan laturetkelle.

Matkoina on 3 – 60 km.

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

eväät mukaan.

Lähdemme Järvenpään Kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00.

Ilmoittautumiset kimppakyytien järjestämiseksi Aulille, 0400 409 052 tai auli.saloranta@saunalah-ti.fi.

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

KUUTAMOHIIHTO

Hiihto järjestetään maanantaina **14.2.2011**. Latu valaistaan roihuin ja se kiertää Vanhankylän niemen Stälhanen nuotiopaikkaan, jossa mahdollisuus makkaranpaistoon. Latu tarjoaa kuumaa mehua. Kartanon myyntipiste on auki, sieltä saa ostaa makkaraa ja muita kuumia juomia.

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

Lisätietoja: Masa, puh. 0400 463 613 tai Mauri, puh. 040 725 4872.

LUMILAUTOJEN JA LASKETTELU-SUKSIEN VOITELUN OPASTUSTA JÄRVENPÄÄSSÄ

Lauantaina **19.2.2011** klo 14:00 – 16:00 Järvenpään Latu ja Kaupungin Nuorisotoimisto järjestävät lumilautojen ja laskettelusuksien voitelun opastusta Kyrölän Nuorisotalolla, Loimulla.

Asiantuntijana Jorma Liljeberg.

Kahvitarjoilu!

Lisätietoja: Erkki Helander, puh. 0400 708 405

HANKI JA SYDÄN TAPAHTUMA

Osallistumme sunnuntaina **20.2.2011** jälleen Hanki ja Sydän tapahtumaan, jossa kerätään rahaa sekä Lastenklinikan sydänosastolle, että Järvenpään perhekouluun.

Järjestämme tapahtumassa lumikenkäilyä, jossa voi tutustua harrastuksen saloihin.

Lumikenkäily≈retkien tuoton sekä päivän avantoinnin kertamaksut luovutamme keräykseen kokonaisuudessaan.

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

AURINKOLATU TUUSULANJÄRVELLÄ

Jo perinteiseksi muodostunut massahiihtotapahtuma, Aurinkolatu, järjestetään **5.–6.3.2011** klo 10:00–16:00 Tuusulanjärvellä yhdessä Tuusulan Ladun ja Pyörän kanssa. Järvellä on molempina päivinä mehuasemat sekä etelä-, että pohjoispäässä. Laturieitti muodostuu kahdesta järven molemmissa päissä olevista lenkeistä ja niiden välisestä yhdysladusta. Tapahtuma on maksuton, mutta mehusta ja makkarasta peritään pieni korvaus.

Lisätietoja: Masa, puh. 0400 463 613 tai Mauri, puh. 040 725 4872.

FINLANDIA HIIHTO

Lähdemme porukalla Finlandia-hiihtoon lauantaina **26.2.2011**.

Hintaporrastus:

16.12.2010 - 15.02.2011 60 euroa

16.02.2011 - 26.02.2011 70 euroa

Ilmoittautumismaksu maksetaan tilille Finlandia-hiihto Nordea Lahti 151930-138855.

Merkitse ilmoittautumiseen: nimi, osoite, syntymäaika, matka P, aikatavoite.

Ilmoittautuminen tulee voimaan kun maksu on suoritettu.

VK-Sport tarjoaa mahdollisuuden suksihuoltoon, numerolapun noutoon ja edulliseen yhteiskuljetukseen. Katso tarjous kotisivuiltamme:

www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu

Ilmoita Aulille osallistumisestasi, hän ottaa sitten yhteyttä tarkempien ohjeiden antamiseksi lähempänä hiihtotapahtumaa. Auli, 0400 409 052 tai auli.saloranta@saunalahti.fi

Lisätietoa hiihtotapahtumasta antaa Masa, puh. 0400 463 613 tai matti.salo@kotikone.fi

Matkaluistelu

Sunnuntaina **16.1.2011** jäätilanteen salliessa lähdemme Tuusulanjärvelle luistelemaan.

Lähtö Tervanokasta klo 10:00.

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

KYPÄRÄ ja JÄÄNASKALIT pakollisia retkellä.

Lisätietoja: Masa, puh. 0400 463 613 tai

matti.salo@kotikone.fi ja

Pekka, puh. 040 515 3435 tai

lindfors_pekka@hotmail.com

Lumikenkäilytapahtumat

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

Sunnuntaina 6.2.2011 järjestämme lumikenkäilytapahtuman junioreille teemalla Lumikengät tutuiksi! Lähdde mukaan kokeilemaan lumikenkiä, ja toteamaan, miten helppoa niillä on kulkea syvässäkin lumessa. Lähdemme Lemmenlaakson parkkipaikalta klo 10:00.

Keskiviikkona 16.02.2011 järjestämme lumikenkäilyn iltatapahtuman otsalamppujen valossa. Koontuminen Lemmenlaakson parkkipaikalla kello 18:00. Lähdde kokemaan pimeään, lumisen metsän taika.

Sunnuntaina 27.02.2011 klo 10:00 alken kokoonnumme Hiihtomajan maastossa Jokelantien varrella Puolimatkan kaatopaikan jälkeisen mutkan kohdalla.

Lähdde viimeistään nyt kokeilemaan lumikenkiä ja ihastu.

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

Meillä on 15 paria lumikenkiä käytössä, joten nopeimmat pääsevät mukaan.

Lumikenkiä myös vuokraamme sauvoineen tarpeen ja ajankohtanne mukaan.

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

Hiihtoretki Lappiin 12.-19.03.2011

Viikolla 11 Järvenpään Latu tekee hiihtoretken Lappiin, Enontekiön Hettaan.

Majoittuminen on Hotelli Hetassa 2-3 hengen huoneissa. Ensisijaisesti 2h huoneissa, mutta jos jotkut haluavat, niin kolmekin niihin mahtuu hyvin. Siten on majoittuminen vähän edullisempaa. Huoneissa tv, wc ja suihku.

Vielä on muutama paikka avoinna.

Matkan kokonaiskustannukset matkoineen ja ns. Lapin täysihuoltoineen n. 580,-.

Lähdde mukaan Lapin hohtaville hangille ja puhtaaseen luontoon!

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

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

Lisätietoja:

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

Hölkä

Jatkamme hölkkäämistä. Lähtö aina torstaisin rantapuiston Kolmisoinnulta klo 18:00. Hölkkäämme rauhallista vauhtia, matkana 7-10 km.

Lisäksi n. 3-4 kertaa vuodessa hölkkäämme Tuusulanjärven ympäri. Lenkille lähdemme yleensä lauantaina klo 11:00. Pidämme matkalla pari juomataukoa sekä tankkaustauon.

Päivämääristä tiedotetaan Järvenpään Ladun kotisivuilla.

Lisätietoja:

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

Lentopallo

Suuren suosion saavuttanut harrastelentopalloilu jatkuu Mankalan koululla aina sunnuntaisin klo 20:30 – 22:00. Lentopalloa pelataan koulujen aukioloaikoina.

Kaikki ovat tervetulleita, eikä mukaantulo edellytä aikaisempia taitoja. Pallot ovat Järvenpään Ladun puolesta.

Lisätietoja:

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

Sauvakävelytapahtuma 14.5.2011

Valtakunnallinen ja *Liiku terveemmäksi* -päiväksi luokiteltu sauvakävelypäivä on 14.5.2011. Toteuttajina Liiku terveemmäksi -verkosto, Suomen Latu ja latuyhdistykset.

Järvenpään todennäköinen aikataulu ja ohjelma:

lauantai 14.5.2011 Rantapuisto Kolmisointu
klo 11:45 sauvajumppa
klo 12:00 paikkakunnan ennätysletka
(valtakunnallinen ennätysyritys)
klo 12:30-15:00 Sauvakävelylenkki jonka aikana annetaan osallistujille tekniikka- ja harjoitusvinkkejä sekä välinetietoutta.

Sauvakävelypäivän tavoitteena on innostaa uusia kävelijöitä harjoittelemaan terveellistä sauvankäytötekniikkaa ja ennestään sauvakäveleville annetaan tehokkaan sauvatekniikan vinkkejä. Suomen Ladun kouluttamat sauvakävelyohjaajat sekä latuyhdistykset haluavat korostaa optimaalisen sauvakävelytekniikan merkitystä kävelijän turvallisuudelle, nautittavuudelle ja lajista saatavan hyödyn varmistamiseksi. Sauvakävelytapahtumissa on huumoria; sauvakävelyn iloa ei kadoteta.

Sauvaletka

Sauvajumpan jälkeen yritetään noin klo 12:00 saavuttaa mahdollisimman pitkä sauvaletka. Sauvaletkassa sauvakävelijät asettuvat yhteen jonoon peräkkäin toistensa sauvoista kiinni pitäen. Letkassa olijat seisovat paikallaan ja heiluttelevat käsiä vuorotahtiin, yhtäaikaaisesti sauvoista kiinni pitäen sekä samalla jaloista joustaen. Sauvaletkaan osallistuneiden lukumäärä lasketaan ja ilmoitetaan heti tapahtuman jälkeen Suomen Latuun. Pisimmän letkan saavuttanut järjestäjä palokitaan! Kaikilla paikkakunnilla sauvaletkassa seisoneet lasketaan yhteen. Tavoitteena on saada yhteensä 1500 sauvakävelijää sauvaletkaan.

Auttakaa haasteen saavuttamisessa!

Tapahtumasta tarkemmin kotisivuillamme ja paikallislehdissä toukokuun alussa.

Lisätietoja:

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

TALVIUINTI

Järvenpään Latu järjestää talviuinnin Vanhankylänniemessä Stälhanen kartanon rantasaunalla seuraavasti:

Vuorot:

Aamu-uinti ilman saunaa

Maanantai - sunnuntai klo 7:00 - 12:00

Saunalliset vuorot:

Sunnuntaisin klo 12:00 - 16:00

Tiistaisin klo 16:00 - 19:00

Hinnat Ladun jäsenille:

Kevätkausi

50 euroa saunalliset vuorot

40 euroa aamu-uinti

Kertamaksu 3 euroa (maksetaan saunojen pukuhuoneissa oleviin lippaisiin)

Hinnat ulkopuolisille (ei Ladun jäsenet):

Kevätkausi

55 euroa saunalliset vuorot

45 euroa aamu-uinti

Kertamaksu 4 euroa (maksetaan saunojen pukuhuoneissa oleviin lippaisiin)

Maksu Järvenpään Ladun tilille: 800028-4291705. Viestiksi maksun saajalle: Avanto + jäsennumerosi.

Jos et ole jäsen: Avanto + oma nimesi ja puh.no

Pukuhuoneissa on vihko, johon kaikki kävijät merkitsevät nimensä ja käyntiajan.

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

PILATES-kurssi keväällä 2011

Kurssilla keskitytään kehon liikkuvuuden lisäämiseen, parempaan ryhtiin ja oikeaan hengitystekniikkaan, pilates- ja stretchingharjoitteita tehden.

Kurssipäivät:

la 5.3.2011 klo 12:45 – 14:15

la 12.3.2011 klo 12:45 – 13:45

la 19.3.2011 klo 12:45 – 13:45

la 26.3.2011 klo 12:45 – 13:45

la 2.4.2011 klo 12:45 – 13:45

la 9.4.2011 klo 12:45 – 13:45

Kurssille mahtuu 12 henkilöä

Kurssipaikka: Myllytien toimintakeskus
Myllytie 11, Järvenpää

Hinta jäsenille 60 € muille 70 €. Kurssi maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Järvenpään Ladun tilille 800028-4291705, viimeistään 15.2.2011 mennessä..

Ilmoittautumiset Kyllikille puh. 041 444 8604 tai forsten.kyllikki@kolumbus.fi

Pesäpallo

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

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

Pyöräily

Keskiviikkona **4.5.2011** järjestetään Tuusulanjärven ympäripyöräily. Lähtö Vanhankylänniemien Stälhanen kartanon edestä, jossa takaisin tullessa mahdollisuus makkaran paistoon.

Keskiviikkona **8.6.2011** järjestetään Keravanjärven pyöräretki.

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

Lisätietoja: Mona, puh. 040 184 1299 tai mona.kokkarinen@gmail.com ja Mauri, puh. 040 725 4872 tai m.kortelainen@luukku.com

PATIKKARETKI TORRONSUOLLE

Lähdemme kimppakyydein Tammelaan, Torronselle sunnuntaina **22.5.2011**.

Torronselän kansallispuisto on Etelä-Suomen suurin keidassuoalue, joka sijaitsee Tammelassa.

Patikoimme pitkospuuta myöten suolla ja tutustumme Torrón kylän kulttuurimaisemiin.

Reitin varrella on laavu, jossa pidämme ruokailutauon. Laavulla on mahdollisuus makkaran paistoon. Ota omat eväät mukaan.

Taukopaikalla on lintutorni, josta upea näkymä suolle (muista ottaa kiikarit mukaan)

Matkaa kertyy noin 12 km.

Ennen suolle menoa tutustumme Hämeen luontokeskukseen, jossa puolentunnin ajan luontoaiheisia filmiesityksiä, joista voi nauttia kahvikupin kera. Lähtö Järvenpään Kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00.

Ilmoittautumiset kimppakyytien järjestämiseksi Aulille, puh. 0400 409 052 tai auli.saloranta@saunalahti.fi

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

KESÄYÖN MARSSI

14. Kesäyön Marssi järjestetään Vantaalla perjantaina **27.5.2011**. Marssikeskuksena ja lähtöpaikkana toimii Hakunilan Urheilupuisto.

Tule ja koe kesäyön huumaa! Kesäyön marssi on ainutlaatuinen kävelytapahtuma, jossa pääset nauttimaan kesäisestä yöstä upeissa maisemissa! Tässä kansainvälisessä tapahtumassa kohtaavat siviilit ja sotilaat, yksittäiset kävelijät, perheet, erilaiset joukkueet, sekä puolustusvoimiamme edustavat marsisijoukkueet. Myös yhä useammat yritykset ja yhteisöt ovat ottaneet marssitapahtuman osaksi omaa työhyvinvointiohjelmaansa.

Tänäkin vuonna tapahtuma on yksipäiväinen ja reittivaihtoehtoja on peräti neljä (10, 20, 30 ja 40 km). Marssin reitit tukeutuvat Keravajoen varrella ja sen ympäristössä kulkeviin ulkoilureitteihin.

Osallistumismaksut:

25 €/hlö maksettaessa viimeistään 30.4.2011

30 €/hlö maksettaessa 30.4.2011 jälkeen (myös käteisellä marssikeskuksessa)

Lähdemme Järvenpäästä YHDESSÄ ja muodostamme perillä omat ryhmät eri matkoille.

Lisätietoja kotisivuillamme huhtikuun alussa.

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

Anne puh. 0400 692 260 tai aikoskinen@elisanet.fi

RUSKARETKI KEIMIÖTUNTURILLE VKO 38 17.-24.9.2011

Järvenpään Latu järjestää jo perinteisen ruskavälisviikon Lapissa syksyllä 2011.

Matkan kohteena on Tunturikeimiö, joka sijaitsee Muoniossa, Jerisjärvellä.

Lähtö on aikaisin lauantai aamuna 17.09.2011. Takaisin lähdemme lauantaina 24.9.2011 heti aamupalan jälkeen ja olemme illalla Järvenpäässä. Matka tehdään bussilla, joka on koko viikon käytössämme.

Patikoimme päiväretkiä Keimiötunturin ja Palksen ympäristössä. Retket ovat pituudeltaan 12–15 km, ja kestävät noin 6 tuntia.

Meillä on ns. Lapin täysihoito: aamiainen, retki- eväät tunturiin, päivällinen ja saunat päivittäin. Liinavaatteet sisältyvät hintaan.

Koska meillä on nyt eritasoisia majoittumisia, on myös erihintaisia kokonaismatkahintoja:

1. Majoittuminen Mökissä (2 henkilöä), hinta 460 euroa/henkilö

2. Majoittuminen Iso majassa, ns. vanhapuoli, 6x2hh ja 3x3hh. Näissä wc:t+erilliset suihkut käytävällä, hinta 500 euroa/henkilö

3. Majoittuminen Kiepissä, hotellitason majoitus. 6x2hh, hinta 570 euroa/henkilö

Ei Ladun jäsenille lisähinta 25 euroa/henkilö.

Hinnat ovat tämän hetkisiä. Polttoaineen hinnan muutokset voivat aiheuttaa muutoksia hinnoitteluun.

Noudatamme yleisiä valmismatkaehtoja sekä lisäksi Suomen Ladun sopimusehtoja.

Varausmaksu 100 euroa maksettava helmikuun 2011 aikana Järvenpään Ladun tilille 800028-4291705, viestiksi "Keimiö syksy 2011". Kaikille matkan varanneille lähetetään alkukesästä 2011 lisäinfoa matkasta.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

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

KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Latuyhdistys aloitti kansainvälisen toimintansa vuoden 2009 kesäkuussa, jolloin suuntasimme matkamme Itävallan Kitzbüheliin ja sitä ympäröiville vuorille. Viikon ensikokemus sai niin hyvän vastaanoton, että toimintaa päätettiin jatkaa myös seuraavana vuotena. Vuoden 2010 kohteeksi valittiin Puolan Zakopane ja Tatra vuoristo. Maasto ja maisemat poikkesivat huomattavasti edellisestä vuodesta, mutta eivät lievittäneet tuskaa vuoristoon paluusta.

Suunnitelmat seuraavasta vaellusmatkasta käynnistettiin kohta kotiinpaluun jälkeen. Erinäisten välivaiheiden jälkeen on ensi kesän vaelluskohteeksi valikoitunut Andorra. Valtiona maa lienee tunte mattomampi kuin monet muut Euroopan vuoristo-

maat, mutta sieltä saatu palaute on ollut ylistävää. Matka kestää kahdeksan päivää, joista kuusi on vaelluspäiviä. Viimeinen vuorokausi vietetään Barcelonassa, tutustuen sen nähtävyyksiin ja elämänrytmiin.

Jos tunnet kaipuuta vuoristoon ihailemaan niiden komeita maisemia, halua testata omia rajojasi ja sinulla on mahdollisuus lähteä matkaan juhannusviikolla, yhdistys järjestää siihen hyvän tilaisuuden. Ryhmän tuleva koko riippuu paljolti saatavilla olevista paikoista, mutta tavoittelemme taas 12-18 hengen ryhmän kokoamista. Jos pystyt tekemään päätöksesi nyt, ota yhteys järjestelyistä vastaavaan yhdistyksen puheenjohtajaan, puh. 050 435 1872 tai kaj.natri@kolumbus.fi.

LIIKU TERVEEMMÄKSI -päivät vuonna 2011

Suomen Ladulle myönnettiin vuoden 2011 "Liiku terveemmäksi -päivän" koordinointi- ja teemavas tuu. Liikuntatieteellisen seuran ja Liiku terveemmäksi -verkoston päätös ei jäänyt ilman seurauksia: tulevana vuonna vietetään Suomessa nimittäin useita Liiku terveemmäksi -päiviä aiemman yhden teemapäivän sijaan. Vuoden 2011 "Liiku terveemmäksi" päivät ovat 14.2, 14.5. ja 15.10. Tuolloin liikutaan teemalla "Yhdessä".

"Yhdessä" teeman tavoitteena on edistää yhteisöllisyyttä ja houkutella erityisesti huonokuntoiset ja passiivit hyvän seuran ja kevyen liikunnallisen aktiviteetin pariin. Ulkoilu virkistää mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa sekä lieventää hyvässä seurassa yksinolon tunnetta. Liiku terveemmäksi -päivillä huomioidaan myös turvallinen ympäristö.

Suomalaiset asuvat yhä useammin yksin. Sinkkukuntalouksien määrä on 50 vuodessa viisinkertaistunut. Nyt yksinasuvia on yli miljoona. Sen sijaan isompien, vähintään kolmen henkilön asuntokuntien määrä väheni vuonna 2009 edelliseen vuoteen verrattuna (Tilastokeskus 2010).

Näistä valtakunnallisista tapahtumapäivistä on kyse:

Maanantai 14.2.2011

Ystävänpäivän talvirieha

Perheet ja ystävät yhdessä liikkeelle ja ulkoilemaan Järvenpään Latu järjestää tuolloin *Kuutamohiihto* -tapahtuman. Siitä lisätietoa tiedotteessamme.

Lauantai 14.5.2011

Sauvakävelypäivä ja ennätysletkayritys

Kävelyä eri muodoissa; yhdessä vaikka sauvakävelmään!

Järvenpään Latu järjestää tuolloin *sauvakävelyta* -tapahtuman, lisätietoa tiedotteessamme.

Lauantai 15.10.2011

(Talvi)uintipäivä

Vauhdikas alku (talvi)uintikauteen, ota työkaverisi mukaan!

Järvenpään Latu järjestää tuolloin avantouintikauden avajaiset, lisätietoa seuraavassa jäsentiedotteessamme.

Toimintaa lapsille

METSÄMÖRRIKOULU

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:

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

METSÄMYTTYSKOULU

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

Lisätietoja:

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

METSÄVAELTAJAT

Metsävaeltajat on 7-12 -vuotiaille koululaisille suunnattu Suomen Ladun toimintamuoto. Tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan luonnossa, havainnoimaan luontoa jokaisena vuodenaikana ja retkeilyn perustaitojen opettelu turvallisesti ohjaajien ja toisten lasten kanssa. Ryhmä kokoontuu vuoden kerrallaan, joka kuukauden 1. tiistai, retkeillen lähiluonnossa. Uusi metsävaeltajien ilmoittautuminen touko-kesäkuussa. Tarkempi ajankohta paikallislehdissä ja kotisivuillamme.



Lisätietoja:

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

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 salliessa. Peruskurssi ei edellytä aiempaa osaamista. Jatkokurssille osallistujien on osattava liikkua suksilla melko joustavasti, mutta ei edellytä peruskurssin suorittamista.

Hinta jäsenille 10€, ei jäsenet 15€ sisältää opetuksen 4x 45min, mehun (oma muki mukaan), sekä päättäjäistilaisuudessa todistuksen ja makkaran.

Paikka on Vanhankylänniemen niemennokka.

La 29.1.2011 peruskurssi klo 11:00-11:45 ja
jatkokurssi klo 11:45-12:45
Su 30.1.2011 peruskurssi klo 11:00-11:45 ja
jatkokurssi klo 11:45-12:45
La 5.2.2011 peruskurssi klo 11:00-11:45 ja
jatkokurssi klo 11:45-12:45
Su 6.2.2011 peruskurssi klo 11:00-11:45 ja
jatkokurssi klo 11:45-12:45

Jos lumitilanne on huono, siirtyvät kurssit viikolla eteenpäin.

Ilmoittautuminen ainoastaan sähköpostilla
kajasviita@hotmail.com

Lisätietoja: Hanne Kajasviita, puh. 050 3541392

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.

Metsämörrejä pienemmille Myttsille (4-vuotiaille) järjestämme oman ryhmän tutustumaan metsän saloihin keväisin ja syksyisin.

Annamme vetäjille mahdollisuuden kouluttautuminen Suomen Ladun järjestämällä kursseilla. Olet lämpimästi tervetullut mukavaan, toimeliaaseen joukkoomme!

Lisätietoja:

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

Mietteitä murtomaasuksen valinnasta kuntohiihtäjän silmin

Nykyaikaiset sukset ovat tehtaalta tullessaan rakenteeltaan ja pohjiltaan niin hyvin viimeistellyt, että hiihtämään pääset periaatteessa jopa pikaisen voitellun jälkeen.

Suksien valintaan kannattaa kuitenkin kiinnittää huomiota, sillä oikein valitut sukset tuottavat omistajalleen liikunnan riemua ja onnistumisen elämyksiä. Tästä johtuen sinun kannattaa useimmiten sukсия hankkiessasi kääntyä ”hiihtovälineammattilaisten” puoleen. Heidän avustuksellaan saat itsellesi juuri sellaiset välineet kuin tarvitset.

Keväisin tapahtuvat suksien ennakkomyynnit takaavat useimmiten parhaan tuloksen välinehankinnoissa. Silloin otetaan tiedot hiihtomäärästäsi, pituus/painotiedot ja missä olosuhteissa toivot sukseen parhaiten toimivan. Tämän jälkeen, kesän aikana ”tilaamasi” sukset valmistetaan ja saat valitut välineesi syys-lokakuussa kauppiaallesi edullisempaan ennakkohintaan ja useimmiten tyytyväisyys/vaihtotakuulla kauppiasta riippuen.

Samoihin aikoihin kauppoihin tulevat tietysti kaikki muutkin kesän aikana valmistetut sukset ja voit valita myös niistä kauppiasi kanssa suksiparisi. Tällöin valikoima on suurimmillaan ja todennäköisyys löytää sinulle juuri ”hyvä” pari on parhaimmillaan.

Kuntohiihtäjälle riittää luisteluhiihtoon yleensä yksi hyvä yleissuksi, jonka kelialue voisi olla esimerkiksi +1- -9C. Luisteluhiihto yli -10C lämpöti-

loissa on yleensä turhan ”nihkeää” ja lihaksistolle raskasta. Kylmemmillä keleillä kannattaa yleensä hiihtää perinteisellä tyyllillä.

Eteläisen Suomen talvessa ja keväällä Lapissa hiihtävän kannattaisi harkita kahta perinteisen tyylin suksiparia. Toinen suksipari olisi pakkaskelin ns. purkkisuksi, jolla hiihdettäisiin n. -2 C sekä kylmemmillä keleillä ja pitovoitelussa tultaisiin toimeen yhdellä yleispitovoiteella esim. porkkana -1-6C. Toinen vaihtoehto pitovoiteluun olisi pikapitovoide.

Toinen suksipari voisi olla uuden teknologian pitopohjasuksi, ns. nanosuksi tai optigrip jotka ovat molemmat suomalaisen suksiteollisuuden tuotteita. Tällä suksivalinnalla voitelu olisi helppoa ja aina hiihtokuntoiset sukset valmiina. Pitopohjasuksilla hiihdettäisiin + keleillä ja nollan tietämällä olevilla ongelmakeleillä eikä niitä tarvitse, eikä edes saa voidella mitenkään. Kyseiset sukset pelaavat toki pakkasellakin, mutta eivät ole silloin niin liukkaat kuin normaalisti voideltavat.

Näillä perusteilla ”teidänkin” kannattaa ottaa alkusyksystä yhteyttä suksiammattilaisiin ja tehdä tulevan kauden suksihankinnat hyvissä ajoin ennen lumia, ettei käy kuten monille tämän kauden alussa, ”lumien” yllättäessä kauppiat ja hiihtäjät.

VK-Sport

Risto Kurki, puh. 040 565 8207

risto.kurki@vksport.fi

Säästä luontoa ja tilaa jäsentiedote jatkossa sähköisesti

Lähetä pyyntö sähköpostilla Aulille:

auli.saloranta@saunalahti.fi

Suomalaista rikkautta!

Toimin tällä hetkellä ryhmäliikuntaohjaajana ja Personal Trainerina pääkaupunkiseudulla. Liikunta on ollut intohimoni ja elämässä mukana koko ikäni. Tulin toukokuussa takaisin Suomeen, olin viettänyt melkein vuoden Australian auringon alla. Paahtava aurinko toi sekä mahdollisuuksia että rajoituksia liikunnan suhteen. Brisbanessa aurinkoa riitti noin 12 tuntia päivän aikana. Keskipäivällä ei ollut järin viisasta liikkua suoraan auringon alla, lämmön noustessa 25 asteen yläpuolelle ja uv-säteilyä oli aivan tarpeeksi. Brisbane on muuten isoista kaupungeista kolmanneksi aurinkoisin, yli 300 päivää aurinkoa vuodessa. Nämä olosuhteet mahdollistivat hienot harjoittelumahdollisuudet mm. seuraaville lajeille: juoksu, pyöräily, golf, vesiuurheilulajit ja tennis. Luonnossa liikkuminen oli ihan omalla vastuulla. Ohjeena oli, että jos jokin ei pelkää sinua niin kannattaa pelätä sitä ja jättää se rauhaan. Onneksi Suomessa ei ole ihan näin turvatonta.

Kuumien kesien ja hienon syksyn jälkeen on jälleen aika talven ja toivottavasti lumipeitteen myös täällä etelässä. Lumi ja pakkanen antavat meille mahdollisuuden aivan erilaisiin liikuntamuotoihin, joista muut voivat vain unelmoida tai harrastaa keinoitekoisesti. Meidän tulisi käyttää luonnon suomat erilaiset mahdollisuudet hyväksemme vieläkin paremmin jokamiesoikeuksien ansiosta. Vuodenaikojen vaihtelut antavat meille hienot mahdollisuudet monipuoliseen liikunnan harrastamiseen. Mm. luistelu ja hiihtäminen parantavat aerobista kuntoamme.

Luistelussa työskentely painottuu jalkoihin ja keskivartaloon. Retkiluistelussa pidennetty terä mahdollistaa pitkän liu'un, jolloin on mahdollista keventää työskentelyä aerobiselle peruskestävyysalueelle (65-75% maksimisykkeestä). Näin on mahdollista luistella pidempiäkin matkoja ja nauttia luonnon jäätä ja maisemista.

Hiihdossa ylävartalo työskentelee aktiivisesti, jolloin sydän joutuu töihin enemmän ja syke nousee välittömästi 10-20%. Tällöin sydän- ja verenkiertoelimistö joutuu kuljettamaan verta tehokkaammin

ja lihasten kestävyys paranee koko kehossa. Lumikenkäily – enemmänkin pohjoisamerikkalainen laji – on vallan mainio liikkumisväline paksuilla ja pehmeillä hangilla. Kenkien ansiosta ei uppoa syvälle hankiin ja kävelystä nauttiminen luonnon keskellä on mahdollista ilman liiallista tarpomista. Lumikenkäilyssä voi käyttää apuna myös sauvoja, jolloin hartiasetu pääsee osalliseksi työskentelystä ja ylävartalon lihasten aineenvaihdunta paranee. Sauvojen sompien tulee olla leveät muuten sauvat uppoavat lumeen. Talvilajeja on vaikka millä mitalla ja erilaisia tapahtumia, Finlandia-hiihdosta lumijalkapalloon. Vain mielikuvitus on rajana.

Huonompien kelien aikana on hyvä mahdollisuus keskittyä lihasvoiman harjoittamiseen. Hyvän ryhdin ja asennon ylläpitävien lihasten harjoittelu on tärkeää, johon voimaharjoittelu kuntosalilla on oivallinen muoto. Myös lajikohtaisesti lihasten voiman hakeminen on suorituksen parantamisen kannalta hyvin tärkeää. Sisäharjoittelulla vältytään kelien aiheuttamista tarpeettomista suoritusten heikkenemisistä ja samalla harjoittelu monipuolistuu sekä lihaksistoon syntyy erilaista ärsytystä. Erilaisen ärsytyksen synnyttäminen lihaksistoon kehittää lihasta paremmin kuin samanlaisten liikkeiden ja toistojen suorittaminen yhä uudestaan ja uudestaan.

Kevään selvä merkki on kesäisten liikuntavälineiden etsiminen varastoista; lenkkarit, polkupyörä ja rullaluistimet siivittävät meidät jälleen aerobisen liikunnan pariin. Pitkillä kevyillä (45min-2h) ja lyhyemmällä keskiraskailla lenkeillä (30min-1h) parannamme peruskuntoa, joka on yleisen jaksamisen kannalta hyvin tärkeää. Näistä ilosta kannattaa nauttia myös perheen ja ystävien seurassa.

Liikunnan parista voi aina löytää uuden ystävän tai enemmänkin

Toivotan kaikille oikein nautinnollisia liikuntahetkiä erilaisten urheilulajien parissa!

Mikko Ahonen

Liikuntaneuvoja ja FAF Personal Trainer

SUOMEN LADUN LEIRIPÄIVÄT

LEIRIPÄIVÄT ovat jokakesäinen valtakunnallinen tapahtuma, joka järjestetään vuorovuosina eteläisessä ja pohjoisemmassa Suomessa.

Ohjelmarungon muodostavat leikkimieliset kilpailut, retket ja mukavan rento yhdessäolo tavaten vanhoja tuttuja ja uusiin tutustuen.

Suomen Ladun 54. Leiripäivät ovat **1.-3.7.2011** Vantaan Sotungissa, Hakunilan urheilupuistossa. Kesän 2011 leiripäivien järjestämisoikeuden on saanut Vantaan Latu, Espoon Latu ja Keravan Latu. Tunturikerho Kavtsi on mukana valmisteluissa.

Tapahtuma alkaa perjantaina 1.7.2011 leiriporttien avautuessa puolenpäivän seutuun ja päättyy suunnuntaina 3.7.2011 klo 14:00 pidettäviin päättyjäisiin.

Ohjelma tulee olemaan monipuolinen: perjantai-iltana nuorille pihapelejä, sinkuille sinkkupunkeja, vantaalaista teatteria, tanssikurssi ja levytanssit, lauluhetki iltanuotiolla, avajaiset kesäillassa. Lauan-

tai on täynnä toimintaa joka lähtöön: esimerkkeinä vaellus- ja lentopallokisat, kulttuuri-, luonto- ja pyöräretkiä, jousiammuntaa, maastorullaluistelukoikeilua, perheiden softlentistä ja metsäkirkko, geokätköilyä, ratsastusta ja illan kruunaavat elävän musiikin tahdissa tanssit, johon kaikki ovat tervetulleita vaikkapa iltakävelyn lomassa sekä keskiyön uimaretki. Sunnuntai alkaa aamujumpalla, pelataan lentopallon loppukilpailut, käydään tutustumassa Hakunilan kartanon puistoon, kisataan perheiden olympialaiset. Koko viikonlopun ajan lapsiparkki, kamapörssi, varuste-esityksiä, geokätköjä. Kyykkää, mölkkyä, rinnejalkapalloa, suopunginheittoa – uusia ja vanhoja lajeja.

Vantaan leiripäivät on kaikille avoin koko perheen tapahtuma! Tervetuloa!

Linkki leiripäivien sivuille: http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/tietoa_jarjestosta/valtakunnalliset_tapahtumat/leiripaivat-2011/



**Yhdessä
Vantaan varrella**

 Vantaa  SUOMEN LATU
YHDESSÄ

**Suomen Ladun 54. Leiripäivät
Vantaan Hakunilassa 1.-3.7.2011**

Leiripäivät järjestää: Vantaan Latu ry, Keravan Latu ry ja Espoon Latu ry

Jäsenyysasiat

Jäsenmaksut 2011

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 800028-4291705

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

Seuraava tiedote:

Loppuvuoden 2011 toiminnasta kertova tiedote jaetaan kesäkuussa 2011.

Kevätkokous:

Keskiviikko 6.4.2011 klo 18:00 Vanhan kirkon alasali, Kirkkotie 1 – 3
Kahvitarjoilu.
Tervetuloa, Hallitus

Koulutusta:

Suomen Latu järjestää monenlaista liikuntaan liittyvää koulutusta johon voi tutustua osoitteessa www.suomenlatu.fi. Jos olet kiinnostunut koulutuksesta ja jakamaan saamasi opit yhteiseksi hyväksemme, Järvenpään Latu on valmis osallistumaan koulutuksen kustannuksiin, joko kokonaan tai osittain.
Ota yhteyttä, Kaj puh 050 435 1872.



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



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