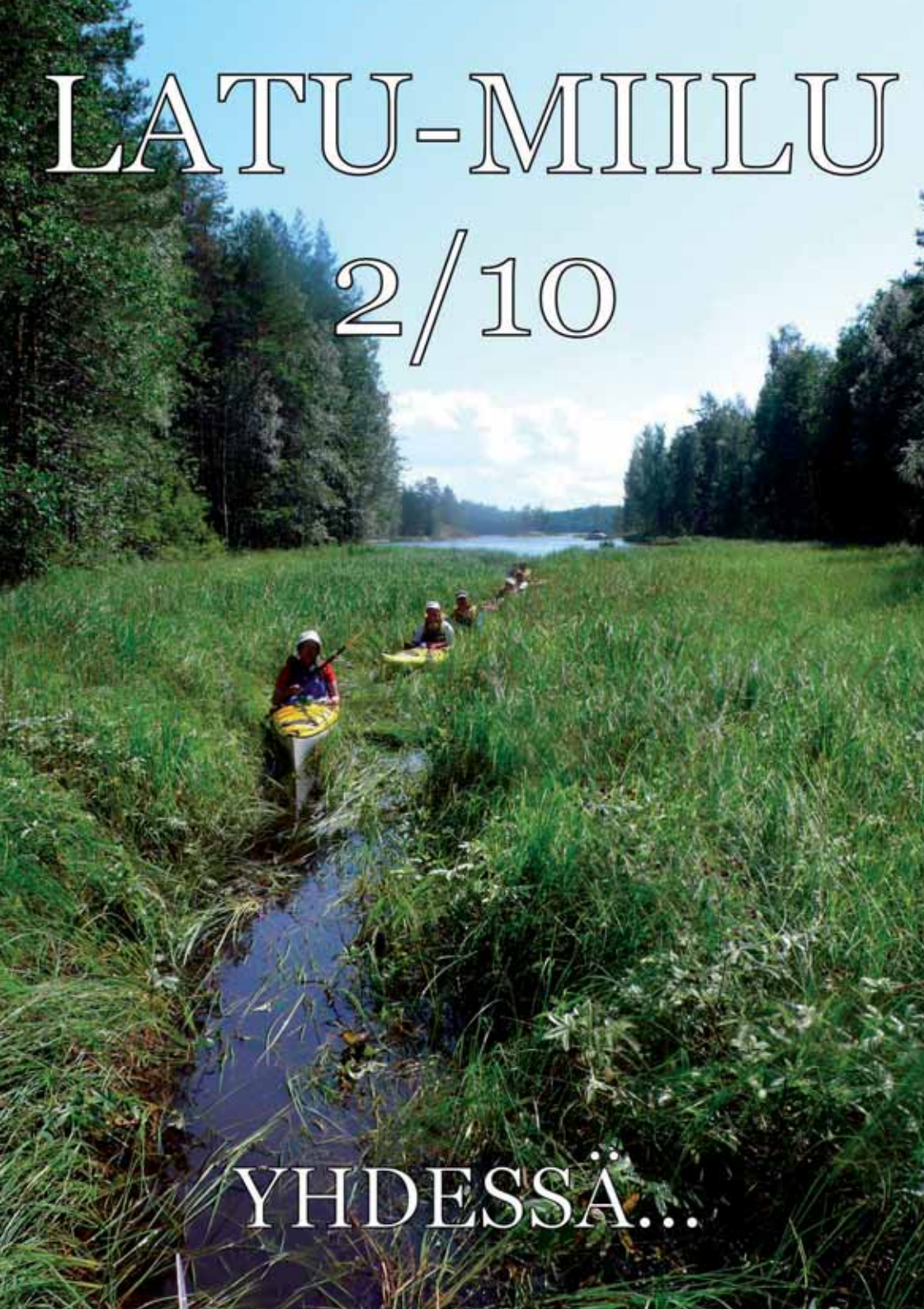


LATU-MIILU

2/10

YHDESSÄ...



LATU-MIILU 2/2010

Kevättä latulaiset	3
Hyv.Latu Pyhällä	5
Toimintakertomus	6
KESÄKALENTERI	12
Tiikerinlenkki	17
Ikinivel-piiri	18
Hyv.Reumayhd. haaste	19
Melonta-asiaa	20
Suomi Meloo	21
Johtokunta	22
Melontaviikonloppu	
Puumalassa	23

Latu-Miilu on Hyvinkään Ladun jäsenlehti, joka ilmestyy kolme kertaa vuodessa. Toimittaja ja taittaja Lauri Huhti, jolle voi lähettää kirjoituksia, kuvia ja juttuideoita os. Vaiveronk. 19-21 c 22, 05900 HYVINKÄÄ, p. 0503065095, lauri.huhti@phnet.fi. Kirjoita jutut A 4-paperille 16 p. fontilla, otsikot 22 p., jutun max-pituus 5 liuskaa, kuvat mieluiten sähköisessä muodossa. Lehden seuraavan aineisto 15.8.2010 mennessä.

Käy katselemassa latuinfoa myös Hyvinkään Ladun internet-osoitteessa www.hyvinkaanlatu.sportti.info.

Ilmoitushinnat ¼ sivua 20 €, ½ sivua 35 €, 1 sivu 50 € ja takakansi 65 e

KEVÄTTÄ LATULAISET.....

Olihan vaihteeksi oikea 'wanhanajan talvi', lunta tuprutti tuutin täydeltä jo joulun aikoihin ja lisää tuli myöhemminkin. Kaduilla oli oikein aurausvallit ja kaupunki täynnä lumikasoja. Pakkanen paukkui ja metsässä tykkylumiset puut katkeilivat lumen painosta. Saivat lapsetkin kokea, jotkut mahdollisesti ensimmäistä kertaa, kunnon talven.

Taisi talvi silti olla turhan kova, ainakin joillekin ulkoilijoille. Vaikka urheiluliikkeistä tuntuivat sukset loppuvan kesken kauden, ei hiihtäjiä silti riittänyt kaikkiiin tapahtumiin. Kantiinissakin oli välillä hiljaisia päiviä. Pakkasot olivat aika kovia monelle ulkoilijalle, ja kun lumen loppumisesta ei ollut pelkoa, niin hiihtäjillä oli 'varaa' odottaa parempia kelejä. Viime aikojen vähälumisempina talvina sitä hiihdettiin aina kun vaan mahdollista, sillä seuraavana päivänä lumet saattoivat sulaa pois.

Kaikki latukalenterin tapahtumat saatiin silti toteutettua, osallistujia oli vaihtelevasti. Lauri hiihteli ympärihiihdon yksinään pakkasella. "Umpihankihiihto" jouduttiin hiihtämään lyhennettynä koska järvien jäällä oli tukeva vesikerros hangen alla, pakkasista huolimatta. Lumikenkäily veti taas eniten osallistujia. Kenkäilyjä oli neljänä maaliskuun viikonloppuna. Ensimmäinen kenkäily sujui hienossa aurinkoisessa säässä. Mukana Usmissa olj myös Järvenpään Ladun ryhmä. Lumet rupesivat kuitenkin kuun loppua kohti kostumaan ja viimeinen kenkäily toteutettiin sateisessa kelissä melkein loskalumella.

Maaliskuun loppupuolella Usmintie aurattiin ja latu 'lingottiin' tien sivuun metsätöiden vuoksi. Joku voisi sanoa että 'kansantalous meni kansanterveyden edelle'. Ei siitä isompaa vahinkoa tullut, sillä kelit menivät siinä vaiheessa jo niin kosteiksi, ettei hiihtäjiä enempää näkynyt Hyypärän pelloillakaan. Pidimme kuitenkin majaa auki pääsiäisviikonloppuun asti, ja muutamia kävelijöitä poikkiesikin. Talven aikana Latu-Miilussa oli kuitenkin kävijöitä aikaisempiin vuosiin nähden runsaasti, paremmilla keleillä ruuhkaakin. Kiitokset taas kantiinipäivystäjille ja muille talkoolaisille ja toimijoille, jotka antoivat aikaansa meille muille.

Helsingin Sanomat kirjoitti 21.3. Usko siskoa - palstalla:

Studia generalia -luentosarjan mukaan aika on ainoa pääoma, tuota pääomaa meillä kaikilla on vain rajoitettu määrä. Ja miksemme uskoisi. Myös tuoreesta Meloja 2/2010 -lehdestä löytyi teksti aiheesta; Voinko olla avuksi? Talkooperinne ei herra paratkoon ole suomalainen ilmiö. Talkoita on kaikkialla maailmassa. Mitä enemmän ihmiset välittävät toisistaan, sitä varmemmin he lähtevät mukaan talkoisiin.

Uskaltavat tarjota apuaan, kun vaan huomaavat, että voi olla avuksi.

Seuratoiminnassa talkoot ovat päällä koko ajan. Jokainen tehty teko on toiselta pois, yleensä seuran toimihenkilöiltä. Kevvennä toisten kuormaa, talkoile! Mene peilin eteen, pyöristä huulesi suppuun ja sano: 'Voinko olla avuksi'? Seuraavat talkoot majalla ovat 15.5, ennen sitä talkoillaan mm. tämän lehden jaon kanssa, siis huulet suppuun...

Kirjoittelen tätä pääsiäisen jälkeisellä viikolla, kohta lähemme omalla porukalla Pyhälle hiihtelemään. Eli ei se talvi tähän loppunut, vaikka kadut ja kohta pellotkin ovat etelässä paljaana. Vantaakin on jo nostanut enimmät vetensä pelloille. Latu-Miilun majalla 'bongattiin' pääsiäisviikonloppuna mustarastaita ja vihervarpusia, joten ei se kesäkään kaukana ole.

Kalevi



HYVINKÄÄN LADUN HIIHTORETKI PYHÄTUNTURILLE 10-15.04.2010.

Osa osallistujista lähti matkaan junalla Riihimäen kautta Kemijärvelle, josta he jatkoivat matkaa lauantai-aamuna bussilla Pyhän Asteliin. Siellä majoitus oli VRU:n tukisäätiön hienoissa mökeissä, kiitos Kaleville ja Timolle majoitusmahdollisuudesta. Kaarina, Hilikka ja Heikki tulivat lentokoneella Helsingistä Rovaniemelle, josta bussilla Asteliin. Kalevi ja Liisa Vuorio saapuivat paikalle omilla autoillaan. Jo tulopäivänä lauantaina, naiset hiihtivät Kiimaselän laavulle Timon ja Pertin kanssa. Paluun jälkeen nautittiin lettuja. Lauantaina oli myös tanssit Astelissa, johon osallistuttiin joukolla. Sunnuntaina oli hiihtoretki Koparaan ja takaisin, tosin 'luistelumiehet' Lauri ja Timo palasivat Kapustan ja Huttujärven kautta Asteliin.

Maanantaina oli vuorossa lumikenkäkävely hienossa auringonpaisteessa Oravasta Soutajan laelle, jyrkkää nousua pari kilometriä. Otti vähän voimille mutta maisemat olivat huikean kauniit. Luistelupojat kiersivät Pyhätunturin vastapäivään Huttujärvi-Salmiaapa – Haarainselkä – Asteli. Illalla oli nokikahvit kodassa Pyhjärven rannassa makkaran, naposteltavien ja viinin kera. Oli sitten hyvää. Tiistaina oli vuorossa Karhunjuomalampi, josta toiset hiihtivät vielä Pyhätunturin luontokeskukseen. Luistelupojat matkasivat hiihtäen Luostolle ja takaisin. Illalla pelailtiin vielä Mөлkyä porukalla. Keskiviikkona ajettiin bussilla Luostolle ja siellä kuusi naista kiersi Luostotunturin ympäri, kun taas Iiris ja Raita hiihtivät Luostolta Asteliin. Luistelupojat tulivat Orresokan kautta Luostoa kiertämään ja Lampivaaran laskussa saivat muun porukan kiinni. Illalla oli taas Mөлky-ilta kahvin kera. Torstaina Kaarina käväisi vielä Karhunjuomalammella ja luistelupojat Lampivaarassa.

Viikon aikana oli 7asteesta plussaa muutamaan miinusasteeseen etenkin öisin. Oli pilveä, aurinkoa ja hitusen tuli vettä ja luntakin, mutta joka ilta saunottiin ja nautittiin lapin luonnosta kuukkeleiden kera. Lisäksi matkalla oli mukana Valma, Pirjo, Riitta-Liisa, Hilikka, Seija ja Kristiina yhteensä 15 henkilöä. Kiitokset matkan vetäjälle Seija Vuorelle nautinnollisesta Lapin Pyhätunturin retkestä.

Terv. Hessu

HYVINKÄÄN LATU ry

TOIMINTAKERTOMUS TOIMINTAKAUDELTA 1.1.2009 – 31.12.2009

Hyvinkään Latu ry:n 57:s toimintavuosi kului jo tutuksi tulleiden tapahtumien mukaan. Talvi oli edellisen vuoden tapaan vähäluminen. Hiihtokausi jatkui aina huhtikuun alkuun asti. Ladun majan kanttiini oli viimeisen kerran auki 5.4.2009. Varsinkin alkukesä oli sateinen, mutta sää oli syksyn osalta suotuisa. Sauvakävelyryhmiin oli runsaasti osallistujia. Eniten osallistujia (25) kertyi lumikenkäretkelle aurinkoisena sunnuntaipäivänä.

Latu-Miilu lehti ilmestyi kolme kertaa vuoden aikana sisältäen retkitoimikunnan suunnitteleman toimintakalenterin. Latu-Miilu lehteä on ansiokkaasti toimittanut Reijo Huuskonen. Hyvinkään Ladun kotisivuja on uusittu. Kotisivujen laatijana ja päivittäjänä on toiminut Timo Tuomainen. Aamuposti ja Viikkouutiset kirjoittivat sivuillaan vuoden aikana juttuja Hyvinkään Ladun tapahtumista.

Hyvinkään Ladun taloudenhoidosta on huolehtinut Merja Lastuvuori. Kanttiinitulot ovat kääntyneet nousuun. Taloudellinen tilanne on vakaa.

Johtokunta ja toimihenkilöt

Johtokunta	Kalevi Kalliomäki	puh.joht.
	Heikki Sanna	varapuh.joht.
	Seija Vuori	sihteeri
	Lauri Huhti	jäsen
	Riitta Hyytiä	jäsen
	Reijo Huuskonen	jäsen, Latu-Miilun jäsenlehden toimittaja
	Mauno Manninen	jäsen
	Kaarina Moisio	jäsen
	Liisa Seppo	jäsen, kanttiinivuorovaraukset
	Jannika Vuori	jäsen
	Merja Lastuvuori	varajäsen, rahastonhoitaja
	Elvi Wilén	varajäsen
Jäsenkirjuri	Päivi Vuori	

Toimikunnat

Pelastus- ja etsintäpalvelutoimikunta: kokoonkutsuja Heikki Sanna.

Jäsenet: Kalevi Kalliomäki, Jaakko Laine, Irma Löfman, Eeva-Liisa Rautakoski, Timo Tuomainen ja Päivi Vuori.

Retkitoimikunta: kokoonkutsuja Kalevi Kalliomäki.

Jäsenet: Lauri Huhti, Reijo Huuskonen, Kristiina Leipälä, Mauno Manninen, Kaarina Moisio, Eeva-Liisa Rautakoski, Timo Tuomainen, Jannika Vuori ja Seija Vuori

Tiikerinlenkkitoimikunta: kokoonkutsuja Martti Hovi.

Jäsenet: Kalevi Kalliomäki, Merja Lastuvuori, Pauli Partanen ja Liisa Seppo.

Majatoimikunta: kokoonkutsuja Liisa Seppo.

Jäsenet: Satu-Maarit Halonen, Pirjo Heino, Pertti Jääskeläinen, Heikki Moisio, Kaarina Moisio ja Pauli Partanen.

Huvitoimikunta: kokoonkutsuja Seija Vuori

Jäsenet: Kaarina Moisio, Heikki Sanna, Päivi Vuori ja Elvi Wilén.

Tilintarkastajat	Klaus Siven Riitta-Liisa Surakka	varalla Timo Tuomainen varalla Pirkko Räsänen
-------------------------	-------------------------------------	--

Uudenmaan latualueen yhdyshenkilöt

Yhdyshenkilöt ovat puheenjohtaja ja sihteeri tai johtokunnan valitsemat henkilöt.

Jäsenistö

30.11.2009 yhdistyksen jäsenmäärä oli 624jäsentä, joista 46 on uusia jäseniä. Jäsenmäärä on noussut 41 henkilöllä.

Hyvinkään Latu on muistanut 50 v., 60 v., 70 v., 75 v., 80 v. ja 85 v. merkkipäiviään viettäneitä jäseniä onnittelukortilla. Hyvinkään Ladun standaari luovutettiin Lauri Huhdille, Seija Vuorelle ja Heikki Sannalle.

Tiedotukset

Hyvinkään Ladun toiminnasta on tiedotettu Aamupostissa yhdistykset palstalla torstaisin ja Latu-Miilu jäsenlehdessä (3). Lisäksi tapahtumakalenteri on näkyvissä Suomen Ladun internet-sivuilla ja Hyvinkään Ladun kotisivuilla.

SUOMEN LATU

Syyspäivillä ja liittokokouksessa Oulussa olivat Kalevi Kalliomäki, Seija Vuori, Lauri Huhti ja Mauno Manninen. Liittokokouksessa valittiin Suomen Ladun hallitukseen toistamiseen Jaakko Erkkola Helsingin Ladusta. Liittokokouksessa päätettiin, että Suomen Ladun teemaa vuonna 2010 on ”Yhdessä”. Samaa teemaa tullaan käyttämään myös Hyvinkään Ladussa.

Hyvinkään Latu on osallistunut Suomen Ladun toteuttamana ja Raija Luona-Helmisen vetämänä Kuntomittarihankkeen pilotointiin. Käynnistysseminaariin Jyväskylässä osallistui Liisa Seppo. Johtokunta on jatkanut kuntomittarihankkeen työstämistä erityisesti palautejärjestelmän ja laadun kehittämällä.

UUDENMAAN LATUALUE

Uudenmaan latualueen syyskokous valitsi uudelleen latualueen yhdyshenkilöksi Pirjo Hyvärinen Vantaan Ladusta.

OMA TOIMINTA

TIIKERIN LENKKIÄ on vetänyt Martti Hovi. Suoritukset kaudelta 1.5.2008 -31.3.2009 olivat yhteensä 2 256 suoritusta / 72 henkilöä. Suorituksia on edelliseen kauteen verrattuna 1 suoritus vähemmän ja 5 suorittajaa enemmän. Hiihtosuoritusten määrä nousi 101 suorituksella ja pyöräily 145 suorituksella. Sen sijaan kävelysuoritusten määrä kasvoi 18 suorituksella ja sauvakävelysuoritukset vähenivät 265 suorituksella. Vähälumisen talven vuoksi hiihtotapahtumia muutettiin kävely- ja sauvakävelytapauksiksi.

HIIHTO	201 suoritusta / henkilöä 13
PYÖRÄILY	410 suoritusta / henkilöä 34
KÄVELY	421 suoritusta / henkilöä 34
SAUVAKÄVELY	1224 suoritusta / henkilöä 36

Kauden kampanjasta saatu koko tuotto käytetään arvontapalkintona olevan MATKALAHJAKORTIN hankintaan Suomen Ladun kohteeseen. Lahjakortin arvo määräytyy vuosittain koko kauden aikana tehtyjen suoritusten määrän mukaan. Tiikerin lenkin päätöstilaisuudessa 3 4.08 arvotun 225,60 €:n lahjakortin voitti Seppo Helminen 252 suorituksella. Innokkaimpia Tiikerinlenkin suorittajia ovat:

335 Valma Soini
335 Martti Hovi
252 Seppo Helminen
234 Pauli Partanen

LATU-MILUN majan toiminnasta ja viihtyisyydestä ovat vastanneet kanttiinipäivystäjät ja talkooväki. Liisa Seppo on hoitanut kanttiinipäivystysten varauksia. Kalevi Kalliomäki on hoitanut kanttiiniosotot ja toimittanut tarvikkeet majalle. Valma Soini on hoitanut pullan leivonnan koko kauden ajan. Talvella lintuja on ruokittu kevääseen asti. Kanttiinikauden jälkeen maja siivottiin sisältä ja pihat haravoitiin. Talkoita pidettiin kaksi kertaa, joihin osallistui yhteensä 25 innokasta talkoolaista.

Maja oli auki hiihtokaudella 4.1. – 5.4.2009 yhteensä 31 kertaa. Lisäksi syksyllä kanttiinini oli auki erilaisten tapahtumien yhteydessä. Kanttiinivuoroilla oli useita eri henkilöitä. Kanttiinivuoroilaisten 70 €:n lahjakortin voitti arvonnassa Liisa Seppo. Majan kanttiinipalveluita käytti 1 954 kävijää. Tiedot on poimittu kanttiinin päiväkirjasta. Kävijöitä oli 1 178 henkilöä enemmän kuin edellisenä vuonna.

Jäsenilta toimihenkilöille Veteraanitalolla (12), Tiikerinlenkin päätöstilaisuus (10) kuvailtapäivä (7), pikkujoulu (28)

HIHTOTAPAHTUMIA olivat laturetki Riihimäelle Suonummen majalle (6), Hyvinkään ympärihiito (7), umpihankihiito (6) ja perhehiito (5). Sukkulahiito/kävelyjä tehtiin kaksi (10) ja kuutamohiitoja kolme kertaa (20). Hiihtotapahtumia oli yhteensä 9, joihin osallistui 45 hiihtäjää. Hiihtotapahtumia ovat vetäneet Lauri Huhti, Kalevi Kalliomäki, Kaarina Moisio ja Timo Tuomainen

LUMIKENKÄRETKEÄ oli neljä (52). Vetäjinä olivat Kalevi Kalliomäki ja Timo Tuomainen.

MUUMI 4-hiihtokoulu (4 x 2 h).

Hiihtokouluun osallistui 18 lasta, jotka olivat 5-9 vuotiaita. Hiihtokoulu järjestettiin ensimmäisen kerran Lehtolan majan pihapiirissä. Muumihihtokoulun ohjaajina olivat Riitta Hyytiä, Kaarina Moisio, Timo Tuomainen, Seija Vuori ja Lauri Huhti.

LUONTORETKIÄ tehtiin Pirhun polkuretkei Ilomantsissa (7), Pyhtään Kaunissaareen luontoretkei (9) ja melontaviikonloppu Puumalassa (14). Nuotiopatikkaretkiä olivat äitienpäivän patikka (20), isänpäivän patikka (21) ja Miilun patikka (11).

Tiikerin lenkkejä tutuksi sauvakävellen ja muita kävelytapahtumia oli yhteensä 12 (167). Kävelytapahtumia ja luontoretkeiä järjestettiin yhteensä 15, joihin osallistui 276 henkilöä. Osallistujia oli 40 henkilöä enemmän kuin edellisvuonna. Kävely- ja patikkaretkiä ovat vetäneet Reijo Huuskonen Lauri Huhti, Kalevi Kalliomäki, Kaarina Moisio ja Timo Tuomainen.

PYÖRÄILYKAUSI alkoi Tiikerinlenkin avauspyöräilyllä 2.5.2008. Pyöräretkeiä tehtiin yhteensä 6 (60). Muita pyöräretkeiä olivat Laurin pyöräretkei (10), Pyöräretkei Kellokoskelle (12), Karpalonkeruupyöräretkei (11), Vahteriston pyöräretkei (10), Geo-pyöräily (8), Kalkkilammen lehtoon pyöräillen (7), Lankalauantaipyöräily (8) ja Nukarinkosken pyöräretkei (17). Pyöräretkien vetäjinä olivat Kaarina Moisio, Lauri Huhti, Kalevi Kalliomäki, Eeva-Liisa Rautakoski, Kristiina Leipälä, Seija Vuori ja Timo Tuomainen. Pyöräilytapahtumia oli 14, joihin osallistui yhteensä 133 henkilöä.

MELONTAKAUSI aloitettiin huhtikuun 26 päivänä ja päättyi 28 päivä elokuuta. Melontaretkiä tehtiin 4 (43). Melontaretkiä ovat vetäneet Lauri Huhti ja Kalevi Kalliomäki.

SUOMI MELOO – 25. tapahtuma oli 6.–13.6. reitillä Iisalmi – Kotka, joka melottiin 8 hengen voimin. Kapteenina toimi Lauri Huhti.

”Läheltä liikkumaan” tapahtumiin osallistui yhteensä 610 henkilöä.

JOHTOKUNTA on pitänyt järjestäytymiskokouksen ja 11 varsinaista johtokunnan kokousta (80).

VUOSIKOKOUKSIA on ollut 2 (28).

RETKITOIMIKUNTA on pitänyt kolme kokousta.

SUOMI MELOO – 25 tapahtumaan liittyen järjestettiin suunnittelukokous, melontavuorojen jako ja kaksi harjoitusmelontaretkeä. Melonnan jälkeen oli tavaroiden purkaus ja kanoottien huolto sekä saunailta. Kokouksia oli yhteensä kuusi kertaa.

PELASTUS- JA ETSINTÄPALVELUTOIMIKUNTA

VAPEPA ryhmällä oli yksi kokous. Osa ryhmästä osallistui Usmi 09 harjoituksen valmisteluun ja itse harjoitukseen. Etsintä hälytyksiä oli 19 kpl, joista 7 kpl johti etsintään.

KOULUTUS

Kalevi Kalliomäki osallistui Suomen Ladun oppaiden/Latuneuvojat ry:n **täydennyskoulutuksiin** Lammin biologisella asemalla 7.2.2009 aiheena retkירוat, "Herkutellen luonnossa-kuivatuotteista kunnon eväät "Raija Hentmanin opastuksella ja syksyllä retkiensiapu koulutus vkl. Vaakkoin majalla 9.-11.10.2009

Hygieniapassikoulutus: Hygieniapassin on suorittanut Kaarina Moisio, Seija Vuori ja Lauri Huhti.

VaPePa-koulutukseen osallistui 5 henkilöä. Lauri Huhti, Timo Tuomainen, Jukka Eloranta, Irma Löfman ja Mauno Manninen.

YHTEISTYÖ

Yhteistyö Hyvinkään kaupungin kanssa on jatkunut hyvin. Olemme osallistuneet Valtakunnalliseen pyöräviikkoon ja samalla Hyvinkää - Riihimäki pyöräilytapahtumaan järjestämällä pyöräilytapahtumia. Heikki Sanna on osallistunut latu- ja majapalavereihin. Heikki Sanna ja Kalevi Kalliomäki ovat osallistuneet Usmin yksityistien tiekokouksiin.

Järvenpään Latu on osallistunut Hyvinkään Ladun järjestämälle Lumikenkäretkelle.

Latu Miilun palveluita ovat käyttäneet mm. Hyvinkään kaupungin sivistystoimen senioriryhmät, Härkävehmaan koulu ja Reumayhdistys.

Hyvinkään latu ry on ollut mukana Hyvinkää Hiihto- ja Ruskaretki tapahtumassa pitämällä Latu-Miilun majaa auki.

KAMPPANJA

KaarinaMoision johdolla olemme jatkaneet Hyvinkään kaupungin vanhainkotien (3 kpl) ja yksityisten palvelutalojen asukkaiden (3 kpl) ulkoiluttamista. Ulkoiluttamisia tehtiin seitsemän kertaa kuuteen eri kohteeseen. Tapahtumiin osallistui ulkoilutettavia neljästä reiluun kymmeneen. Joukossa on ollut pyörätuolillisia, rollaattorilla kulkijoita, sauvakävelijöitä sekä ilman välineitä kulkevia. Ulkoiluttajia on ollut kerrallaan n.10 latulaista. Hyvinkään latulaiset on toivotettu aina lämpimästi tervetulleiksi ja uudesta ulkoilupäivästä on heti tapahtuman jälkeen kysely.

Syyskokouksessa perustettiin oma Vanhusten ulkoiluttamistoimikunta, jonka koollekutsujana on Kaarina Moisio. Suomen latu on myöntänyt Hyvinkään Ladulle 500 € projektirahaa Ikiliikkuja projektin toimintaan. Tavoitteena on lisätä ulkoiluttajille tieto vanhuksien liikuttamisesta ulkoilutapahtumien yhteydessä järjestämällä koulutusta. Toimintamme näkyvyyden lisäämiseksi tulemme hankkimaan huomio liivejä ulkoiluttajien käyttöön. Huomioliiveihin tulee Hyvinkään Ladun logot.

LOPUKSI

Hyvinkään Latu ry on toiminut aktiivisesti ja aloitteellisesti koko 2009 vuoden. Haasteita tulee jatkumaan seuraaville vuosille niin kuntomittarihakkeen osalta kuin muutoin jäsenten aktivoimiseksi yhteiseen toimintaan mukaan. Yhdessä liikkuminen lisää sosiaalisia kontakteja. Suomen Ladun avaus on sosiaalisen median tuomat mahdollisuudet.

16.2.2010 JOHTOKUNTA

SUOMEN LADUN
53. LEIRIPÄIVÄT
Suomussalmella 2.-4.7.2010

Lisätietoja tapahtumasta: Kauko Seppänen 0400 - 312 169
kake.seppanen@gmail.com

Scandic
KANNON KASVIT

SUOMEN LATU

SUOMUSSALMEN
SANOAJAT

KESÄKALENTERI

Touko-elokuu 2010

Tervetuloa Hyvinkään Ladun järjestämille pyörä-, patikka-, melontaretkille ja muihin tapahtumiin!

Tilaisuudet ovat jäsenyydestä riippumatta avoimia kaikille ja useimmiten maksuttomia. Oheisessa kalenterissa on myös joitakin muiden yhteisöjen järjestämiä tapahtumia.

Tapahtumien vetäjien puhelinnumerot löytyvät joko tapahtumatiedoista tai johtokunnan yhteystiedoista. Soittele, kun haluat lisätietoa! Vetäjä saattaa sairastumisesta tai muusta syystä vaihtua tai tulla muita muutoksia. Aamupostin Yhdistykset-palsta torstaisin sekä Hyvinkään Viikkouutisten Yhdistykset-palsta keskiviikkoisin kertoo ajankohtaisen tilanteen. Katso kuvia toiminnastamme kotisivuiltamme www.hyvinkaanlatu.sportti.info.

TOUKOKUU

- Ma 3.5. **TIIKERINLENKIN AVAUSPYÖRÄILY.** Lähtö Hitsaajat -patsaalta klo 18, Ridasjärven lenkki. Tiedustelut Eeva-Liisa Rautakoski, p. 040-5700431.
- La 8.5. **HYVINKÄÄN LÄPI -MELONTA** Hyvinkään seudun melojat. Tiedustelut Pasi Aaltonen p. 040-3531090. Hyvinkään Ladun kanoottien varaukset Kalevi Kalliomäki, p. 0400-138159.

Su 9.5. ÄITIENPÄIVÄN PERINTEINEN KESÄNAVAUSPATIKKA
Usmissa nuotiokahveineen, evästä ja muki reppuun. Lähtö
Latu-Miilun majalta klo 10. Retken kesto n. 3 tuntia.
Tiedustelut/opastus Kalevi Kalliomäki, p. 0400-138 159.

Ma 10.5. IKINIVEL Kokous Tarja Kantojärven luona klo 16,
Kulomäentie 9G, suunnitellaan tulevaa ohjelmaa, tietoa
nivelrikosta. Tiedustelut Tarja, p. 040-5480502.

Valtakunnallinen PYÖRÄILYVIIKKO 8-16.5.

Ma 10.5. Tiikerinlenkki tutuksi PYÖRÄRETKI Arolammin lenkinä,
lähtö Hitsajat-patsaalta klo 18, matka n. 20 km. Tiedustelut
Kaarina Moisio, p. 050-5822460.

Ti 11.5. Tiikerinlenkki tutuksi PYÖRÄRETKI Herusten/Nopon
lenkinä. Matka n. 30 km. Lähtö Hitsaajat-patsaalta klo 18.
Tiedustelut Kristiina Leipälä, p. 050-5318105.

Ke 12.5. Tiikerinlenkki tutuksi PYÖRÄRETKI Linkkitornin lenkinä.
Matka n. 25 km. Lähtö Hitsaajat-patsaalta klo 18, tiedustelut
Timo Tuomainen, p. 040-5677085.

To 13.5. Tiikerinlenkki tutuksi PYÖRÄRETKI Kytäjän lenkinä,
lähtö Hitsaajat-patsaalta klo 14, matka n. 25 km. Tiedustelut
Pentti Leppiaho, p. 040-82327681.

Pe 14.5. Tiikerinlenkki tutuksi PYÖRÄRETKI Jokela-Huikon
lenkinä, lähtö klo 18. Hitsaajat-patsaalta klo 18. Matka n. 30
km. Tiedustelut Eeva-Liisa Rautakoski, p. 040-5700431.

La 15.5. TALKOOT Latu-Miilussa. Siivotaan ympäristöä ja majaa.
Aloitus klo 10, myöhemminkin voi tulla. Hernekeitto, lettu- ja
kahvitarjoilua.

- Su 16.5. Keski-Uusimaa PYÖRÄILY Tuusulanjärven ympäri, matka n. 65 km. Lähtö Hitsaajat-patsaalta klo 10. Säävaraus. Tiedustelut Pentti Leppiaho, p. 040-82327681.
- Su 23.5. PERHEPYÖRÄILY Ladun majalle, matka n. 12 km, lähtö Aleksis Kivenkadun parkkipaikalta klo 14. Makkaranpaistomahdollisuus. Soveltuu myös IKINIVEL-piiriläisille. Tiedustelut Seija Vuori, p. 040-5677086.
- Ma 24.5. IKINIVEL Sauvakävely, lähtö Uimalan P-paikalta klo 18. Tiedustelut Tarja Kantojärvi, p. 040-5480502.
- Su 30.5. PATIKKARETKI Liesjärven Kansallispuistossa. Lähtö Aleksis Kivenkadun parkkipaikalta klo 8. Käydään myös Lounaishämeen Luontokeskuksessa. Kimpapakyydein, osanottomaksu. Tiedustelut Kalevi Kalliomäki, p. 0400-138159.

KESÄKUU

- La 5.6. LAURIN KIOSKIRINKI . Viime keväisen Pikkuisen pitemmän patikkaretken tapaan kävelemme ulkoilureittejä pitkin kaupungin ympäri. Tauot matkan varrelle sattuvilla kioskeilla, matkaa kertyy vajaat 20 km. Lähtö Sveitsin hiihtokeskuksen yläparkkipaikalta klo 9. Eväät, juotavaa ja pikkurahaa mukaan. Tiedustelut Lauri Huhti, p. 050-3065095.
- Su 6.6. MELONTAPÄIVÄ, Lähtö klo 8 Kalevin luota, Nummenkärjentie 2, osanottomaksu. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Kalevi Kalliomäki, p. 0400-138159.
- Ma 7.6. IKINIVEL sauna ja uintiretki Herusiin. Lähtö keskustan Pyrhösen parkkipaikalta, Riihimäenkatu 10, klo 17.30, kimpapakyydein, saunamaksu. Mahdollisuus grillata omia makkaroita. Tiedustelut Tarja Kantojärvi, p. 040-5480502.

- 12-18.6. SUOMI MELOO 26. kerran, Hyvinkään Latu menossa mukana. Reitti Hämeenlinna/Lammi - Pori. Tiedustelut Kalevi Kalliomäki p. 0400-1538 159. Lisätietoja www.suomimeloo.fi. Ennen melontaa kerkiää pistäytyä Erämessuilla Riihimäellä 10-13.6.
- Su 20.6. Luonnonkukan päivänä PYÖRÄILEMME katsomaan Tikankontteja Kalkkilammen lehtoon. Matkaa tulee n. 45 km, tauot Märkiölammen ja Herusten kioskeilla. Omat eväät ja juotavaa mukaan. Lähtö klo 10 ABC'n terassilta. Tiedustelut Kalevi Kalliomäki, p. 0400-138159.
- La 26.6. Suomen Ladun JUHANNUSTANSSIT Oittaaan ulkoilukeskuksessa. Lisätiedot www.suomenlatu.fi.
- Ma 28.6. IKINIVEL pyöräily. Lähtö klo 18 Aleksis Kivenkadun parkkipaikalta. Tiedustelut Tarja Kantojärvi, p. 040-5480502.

HEINÄKUU

- 2-4.7. Suomen Ladun LEIRIPÄIVÄT Suomussalmella. Katso tarkemmin Latu & Polku-lehdestä. Yhdistys maksaa osallistujien kilpailumaksut. Ilmoittautuminen kilpailuihin 26.5. mennessä Kalevi Kalliomäki, p. 0400-138159.
- La 17.7. Mommilanjärven soutelut, www.hehkuu.fi. Lähdemme seuraamaan souteluja MELOEN. Kokopäiväretki. Tiedustelut, opastus ja kanoottien varaukset Kalevi Kalliomäki, p. 0400-138159.
- 30.7.-1.8. MELONTAVIIKONLOPPU Puumalassa. Yöpyminen Lintusalon koululla. Lähtö perjantaina 30.7. klo 17 Kalevin luota. Tiedustelut Kalevi Kalliomäki, p. 0400-138159. Kimppakyyti, kulut jaetaan.

ELOKUU

- La 7.8. IKINIVEL nuotioretki yhdessä Onnensillan Nivelpiirin kanssa. Lähtö klo 12 Onnensillan takana olevalta parkkipaikalta. Oma mukaan. Tiedustelut Tarja Kantojärvi, p. 040-5480502.
- La 7.8. Hyvinkään Ladun RETKEILYKLINIKKA Latu-Miilu majalla klo 12.30. Tapahtumarasteina retkikeittimet, majoitteet ja kantolaitteet sekä tikkupullat. Tiedustelut Kalevi Kalliomäki, p. 0400-138159.
- Su 8.8. MELONTAPÄIVÄ, Lähtö klo 8 Kalevin luota, osanottomaksu. Kanoottien varaukset Lauri Huhti, p. 050-3065095.
- Su 15.8. PYÖRÄRETKI Rajamäkeen. Lähtö Aleksis Kivenkadun parkkipaikalta klo 10. Tiedustelut Kristiina Leipälä, p. 050-5318105.
- Su 22.8. IKINIVEL sieni/marjaretki. Lähtö Aleksis Kivenkadun parkkipaikalta klo 12. Tarja Kantojärvi, p. 040-5480502.
- Su 22.8. Laurin PYÖRÄRETKI sovittavaan suuntaan, n. 40 km. Lähtö Aleksis Kivenkadun parkkipaikalta klo 10. Tiedustelut Lauri Huhti, p. 050-3065095.
- Ti 24.8. KUUTAMOUINTI Usmin järvellä. Lähtö pyöräillen tai kimpakkyydein klo 19 Aleksis Kivenkadun parkkipaikalta. Tiedustelut Seija Vuori, p. 040-5677086.
- Su 29.8. MELONTAPÄIVÄ. Lähtö klo 8 Kalevin luota. Kanoottien varaukset Kalevi Kalliomäki, p. 0400-138159.
- Su 5.9. MELONTAPÄIVÄ. Lähtö klo 9 Kalevin luota. Kanoottien varaukset Kalevi Kalliomäki, p. 0400-138159.

Muu syksyn retkiohjelma tästä eteenpäin seuraavassa lehdessä.

TIIKERIN LENKKI: kausi 2010-2011

Kävely ja sauvakävely koko kauden 1.5.2009 – 31.3.2010:
punaiset laatikot

Pyöräily touko-elokuussa 1.5. – 31.8.: *vihreät laatikot*

Hiihto hiihtokauden puitteissa: *punaiset laatikot*

Suorituskortteja (10 senttiä/kpl) myyvät paikalliset R-kioskit ja monet yksityiset kioskit. Kortteja saa jättää laatikoihin yhden suorituksen verran vuorokaudessa.

Kauden jälkeen seuraa palkintoarvonta. Pääpalkinnon arvo riippuu suoritusten määrästä (määrä x kortin hinta); se on lahjakortti Suomen Ladun matkakohteeseen.

Tiedustelut Martti Hovi, 044 561 8321, Lauri Huhti 050 3065095,
Kalevi Kalliomäki 0400 138159

TIIKERIN LENKKI - osanottokortti		Laji:	Suoritus- kerta:
Nimi:		<input type="text"/>	
Osoite:			
Työpäivä Seura:	Suorituspäivä:	V	
Yksi suoritus päivä hyväksyttiin			
PYÖRÄILY Touko-elokuuta	P	TIIKERIN LENKIT	HYVINKÄÄN LATU ry
KÄVELY	K	YLENTOLA - RIDASJÄRVI TIENRISTEYS; KYTÄJÄN KUIVURI; ERKYLÄN LINKKI; JOKELA; RAKEN MAJA TIENHAARA; AROLAMPE; NOPPO JA KAUKAS	
HIIHTO Marras-maaliskuuta	H	AHDENKALLIO; HAKALANMÄKI; LATU-MIHU; ERKYLÄN LUKOT; NIKINHARTU; SVETSIN; PURURATA; VAIVERON MYLLYTILA; LEHTOLA	TIIKERIN LENKIT - ulkoilu elämäntavaksi -
SAUVAKÄVELY Koko kauden	SK		
AAMUPOSTI			

IKINIVEL-PIIRI

Hyvinkään Latu on käynnistämässä uutta toimintaa, joka on erityisesti suunnattu nivelvaivoja poteville, luonnossa liikkumisesta nauttiville ihmisille. Toiminnan alkusanat lausuttiin Ladun lumikenkäretkellä 14.3, jossa oli mukana tomerasti vauhdissa mukana pysyvä, omakohtaisia kokemuksia omaava Tarja Kantojärvi. Retkellä hän kertoi saaneensa tekonivelen toiseen polveensa vain pari kuukautta aiemmin.

Ladun retkillä pyrimme pitämään kaikille sopivaa, keskimääräistä vauhtia, joka joistakin osanottajista saattaa tuntua liian hiljaiselta ja toisista taas liian nopealta. Uusi toimintamme on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita retkistämme, mutta havainneet ne liian vaativiksi.

Runsaasti liikkumaan tottuneelle henkilölle on vaikea pala, kun ei pysykään enää hyväkuntoisten matkassa. Liikunta on kuitenkin nivelvaivaisen tärkein hoito. Pehmeässä maastossa, hitaampaan tahtiin, lyhyempiä matkoja tehden, liikunta voi olla nautinto, jonka avulla nivelet pysyvät notkeampina, vaivat vähäisempinä ja mieli virkistyy. Ikinivel-piirin toimintaan sisältyy kesäkaudella pyöräilyä, sauvakävelyä, nuotioretkeä sekä marja- tai sieniretki. Talvella ohjelmassa tulee varmasti olemaan jokunen lumikenkäretki.

Tämän lehden retkikalenterista kuten nettisivuiltammekin retket löytyvät **Ikinivel-**merkinnällä. Retket pyritään tekemään samoissa maisemissa kuin Ladun muutkin retket. Ikinivel-merkatut retket soveltuvat myös henkilöille, jotka eivät välttämättä kärsi juuri nivelvaivoista, mutta ovat muutoin viehättyneet hitaampaan etenemistahtiin.

Tarja Kantojärvi, Hyvinkään nivelpiirin vertaisohjaaja, on lupautunut vetämään Ikinivel-piirin toimintaa ja kutsuu kaikkia kiinnostuneita kotiinsa Kulomäentie 9.G (Paavola) maanantaina 10.5 kello 18.00 suunnittelemaan yhdessä Ikinivel-piirin tulevaa toimintaa. Samalla Tarja antaa tietoa nivelrikosta. Jos et pääse kokoukseen, mutta olet kiinnostunut toiminnasta, voit liittyä mukaan myöhemmin. Lisätietoja saat suoraan Tarjalta, p.040-5480502, tarja.kantojarvi@niveltieto.net tai www.niveltieto.net.

Tervetuloa mukaan Hyvinkään Ladun nivelpiirin toimintaan.

Toimitus



Haastan Sinut

Ayrinkään Laidulaiset

ME-sauvakävelylle hyvän hoidon puolesta

lauantaina 9.10.2010

Paikka: *Helsinki*

Järjestämme lauantaina 9.10.2010 klo 12.00 ME-kävelytapahtuman, jonka tavoitteena on kiinnittää huomiota reumasairauksien hyvään hoitoon. Tapahtumassa sauvakävellään 3 kilometrin matka. Sauvakävelijät yrittävät rikkoa voimassa olevan maailmanennätyksen. Alkulämmittely alkaa **klo 11.30**.

Suomen Reumaliitto ja Roche Oy järjestävät ME-kävelytapahtuman samanaikaisesti 10 paikkakunnalla. Tulethan varmistamaan kanssamme, että meidän tapahtumamme yltää ennätystavoitteeseemme. Tuo kaverisikin!

Tavoittemme hyvän hoidon puolesta:

- lisätä ymmärrystä reumasairauksista ja uusista hoitomahdollisuuksista
- reumasairauksia sairastavat saavat parasta mahdollista hoitoa lääketieteellisin perustein
- tukea ja kannustaa terveysliikuntaan työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi
- edistää reumasairauksien parissa toimivien tahojen yhteistyötä

Haastaja: *Ayrinkään Reumayhdistys*

Aika:

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: www.mekavely.fi



Roche Oy, PL 12, 02180 Espoo. Puh. 010 554 500.

MELONTA – ASIAA

Hyvinkään Latu omistaa tätä nykyä neljä kanoottia. Niitä käytetään ensisijaisesti yhdistyksen omissa tapahtumissa. Voit ilmoittautuessasi varata kanootin käyttöösi tapahtuman ajaksi maksutta.

Jäsenet voivat kuitenkin varata kanootteja omiin melontoihinsa seuraavin hinnoin: **Päivä 10 €, viikonloppu 20 €, viikko 50 €**
Vuokraushinta sisältää kanootin varusteineen/ melat, melontaliivit ja aukkopeitteet kajakkeihin.

Kalusto:

- **Latu-Lady/** merikajakkiyksikkö Mari, kahdella lastitilalla kumiluukuin
- **Latu-Lempi/** merikajakkiyksikkö Unalaska II, retkikaksikko tavaraa-aukolla ja kahdella lastitilalla kumiluukuin
- **Latu-Welho/** merikajakkiyksikkö Star, nopeakulkuinen kevyt kaksikko kahdella kansitilalla kumiluukuin
- **Latu-Lyyli/** ”inkkari”, lasikuituinen kahden hengen avokanootti retkeilyyn

Lisäksi on käytettävissä: suojakäsineitä 1 pari, yksi melontapusero (s) vedenpitävä, varustesäkki 7 kpl, vedenp., eri kokoja, heittomallinen pelastusköysi 1 kpl.

Varaukset Kalevilta p. 019-483 422, 0400-138 159

PERÄKÄRRY kanoottien (ja muutakin) kuljetusta varten

Yhdistyksellä on PERÄKÄRRY lähinnä kanoottien kuljetusta varten. Se on varustettu irrotettavalla kanoottien kuljetustelineellä, joten sitä voi käyttää muihinkin kuljetuksiin.

PERÄKÄRRYN kokonaispaino on 750 kg, kantavuus 500 kg;
lavakoko 150x300 cm.

PERÄKÄRRYÄ vuokrataan hintaan **20 €/vrk** tai sopimuksen mukaan. Tiedustelut Kalevilta kuten yllä.

26. SUOMI MELOO-KANOOTTIVIEСТИ

HÄMEENLINNA (LAMMI) – PORI 12.6. – 18.6.2010

Tämänkertainen Suomi Meloo-tapahtuma etenee alkuun Hyvinkään Ladun kanoottiretkille osallistuneille tuttuja vesireittejä Lammin Pääjärveltä Mommilanjärven kautta Hiidenjokea pitkin Hämeenlinnaan ja edelleen Vanajaveden selälle. Täältä edetään Valkeakosken kautta Mallasvedelle ja edelleen Roineelle. Vielä jatketaan Hauholle ja aina Vihavuoteen asti, mutta sitten käännytään takaisin ja palataan Valkeakoskelle Melajuhliin. Tämän jälkeen piipahdetaan Nokialla ja sitten lähdemme Kokemäenjokea pitkin Vammalan kautta päätyen perjantai-illaksi Poriin.

Hyvinkään Latu asettaa jälleen joukkueen mukaan kanoottiviestiin. Jos olet kiinnostunut lähtemään melomaan kanssamme niin ota ystävällisesti yhteyttä Kalevi Kalliomäkeen, p. 0400-138159. Jos et kykene lähtemään mukaamme koko viikoksi, voi osallekin matkaa osallistua. Hyvinkään Latu maksaa jälleen joukkuemaksun puolestasi, muut kulut jaamme joukkueen kesken. Harjoitusmelontoja sekä kokouksia järjestämme tarpeen mukaan kesäkuun alussa. Ilmoittautumistasi odotamme 18/5 mennessä. Tervetuloa!

PYÖRÄTALO SAARELAINEN OY

AHOKAARI 6, 05460 HYVINKÄÄ, puh. (019) 415 377, (019) 453 025
fax (019) 415 377, avoinna: ma-pe 9-18, la 9-14

TUNTURI, HELKAMA, TÄHTIPYÖRÄ, MARVIL, NISHIKI, KUWAHARA, MONARK
LASTENPYÖRÄT * MYYNTI, HUOLTO JA VARAOSAT * MYÖS URHEILUVÄLINEET

JOHTOKUNTA v. 2010

Kalevi Kalliomäki puheenjohtaja	Nummenkärjentie 2, 05830 Hyvinkää puh. 0400-138159 kalevi.kalliomaki@pp.inet.fi
Heikki Sanna varapuheenjohtaja	Martinkatu 12 C 21, 05800 Hyvinkää puh. 0400-842284 heikki.sanna@pp.inet.fi
Seija Vuori sihteeri	Kirjavantolpankatu 2 A 6, 05830 Hyvinkää puh. 040-5677086 seija.vuori2@pp.inet.fi
Jukka Eloranta	Väinölänkatu 14-22 J, 05880 puh. 050-0504124 jukka.eloranta@netsonic.fi
Reijo Huuskonen	Kansankatu 29 B, 05900 Hyvinkää puh. 455735 / 09-5123910 040-7073660, reijo.huuskonen@sro.fi
Lauri Huhti tiedottaja	Vaiveronkatu 19-21 C 22, 05900 Hyvinkää puh. 050-3065095, 010 5202533, lauri.huhti@phnet.fi
Riitta Hyytia	Heleniuksenkatu 36 D 5, 05860 Hyvinkää puh. 040-5629620 riitta.hyytia@ppi.inet.fi
Pentti Leppiaho	Jokelankatu 9, 05800 Hyvinkää puh. 040-8327681
Kaarina Moisio	Pohjoinen Puistokatu 6 A 9, 05800 Hyvinkää puh. 050-5822460 kaarina.moisio@kotipiortti.fi
Liisa Seppo	Jukolankatu 2 A, 05830 Hyvinkää puh. 416508 / 040-7735468 liisa.seppo@hus.fi
Varajäsenet:	
Merja Lastuvuori	Kainonkuja 3 A 1, 05840 Hyvinkää 040-5877461 / 09-2790120 merja.lastuvuori@pp.inet.fi
Liisa Vuorio	Pikkulammentie 1 B, 05620 Hyvinkää puh. 040-7253276 marja-liisa.vuorio@vr.fi
Jäsenkirjuri:	
Päivi Vuori jäsenkirjuri	Oravalankatu 8, 05820 Hyvinkää puh. 0400-677063 taikakeiju@gmail.com
Taloudenhoitaja:	
Raija Koskinen	Vaiveronkatu 55 b 6, 05900 Hyvinkää puh. 050 5258 021 raija.koskinen@oikeus.fi

MELONTAVIIKONLOPPU PUUMALASSA 30.7. - 1.8.2010

Retkillä tutustumme paikallisiin luontokohteisiin ja evästellään luonnon helmassa. Teemme päivittäisiä retkiä meloen Saimaan saarille. Majoitumme Lintusalon koululla tai sen pihapiirissä omissa teltoissa. Kokoontuminen ja tavaroiden pakkaus 30.7. klo 17.00 Kalevilla Nummenkärjentie 2. Matka toteutetaan kimpakyydein.

Matka- ja majoituskustannukset jaetaan osallistujien kesken.

Kanoottien varaukset ja tiedustelut Kalevi Kalliomäki puh. 0400-138159.



Läh:
Hyvinkään latu
Kalevi Kalliomäki
Nummenkärjentie 2
05830 Hyvinkää

VAIKKAPA
PYÖRÄILEMÄÄN?