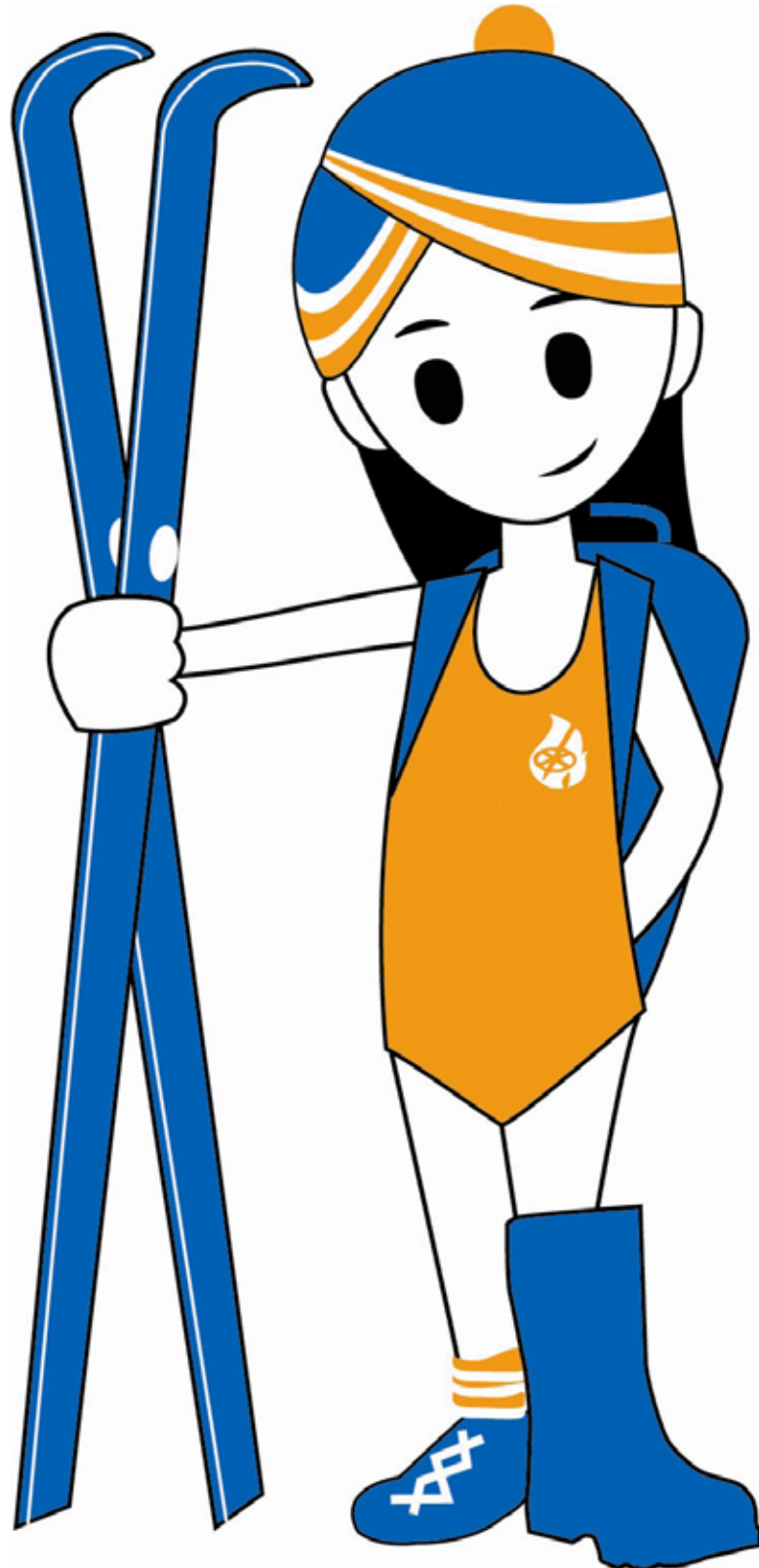


# LATULINKKI

1/2007



# LATULINKKI

## SISÄLTÖ 1 / 2007

Latulinkin mediakortti 2007	3
Nuoret mukaan latutoimintaan	4
Läheltä liikkumaan	5
Yhteiskyydillä Leiripäiville	5
Ajankohtaisia latuja	6
Linkkivinkki	9



Kuva: Kari Järvinen

### Julkaisija:

Suomen Latu ry  
Fabianinkatu 7  
00130 HELSINKI  
puh. (09) 170 101, 4159 1100  
fax (09) 663 376  
info@suomenlatu.fi  
www.suomenlatu.fi

### Päätoimittaja:

Matti Hirvonen  
Toimitus ja taitto:  
Johanna Zingelmann  
Marianne Holmberg  
Panu Könönen

### Kansikuva:

NuoRet-logo/Nina Kannisto

### Painopaikka:

Julkaisumonistamo Eteläranta Oy,  
Helsinki

## LATUYHDISTYKSEN MUISTILISTA

- 1.2. Aineistot seuraavaan Latu & Polku -lehteen
- 16.2. Esitykset seuraavaan järjestötoimikunnan kokoukseen
- 23.2. Aineistot seuraavaan Latulinkkiin
- 9.3. Ansiomerkkihakemukset seuraavaan Suomen Ladun hallituksen kokoukseen

## LÄHELTÄ LIKKUMAAN

Suomen Ladun uusi teema on Läheltä liikkumaan. Teeman tarkoituksena on ohjata ulkoilun ja luonnossa liikkumisen maailmaan mahdollisimman läheltä jokaisen omaa arkista elinpiiriä.

Ulkoiluelämys alkaa parhaimmillaan jo kotiovelta. Tämä edellyttää huomion entistä tiukempaa kiinnittämistä lähiulkoilumahdollisuuksiin. Enintään kilometrin matka lähimmälle ulkoilureitille on hyvä nyrkkisääntö yhdyskuntasuunnittelussa. Tiivis yhteistyö ja yhteydenpito kunnan kanssa kaavoituksessa sekä kevyen liikenteen väylien, latujen ja muiden ulkoilureittien suunnittelussa on tarpeen.

Suomen Ladun ja sen jäsenyhdistysten rooliin tulee kuulua aktiivisuus ja asiantuntemus ulkoilun olosuhteiden kehittämisessä.

Myös uusia avauksia tarvitaan. Luonnonjärradat ovat osoittautuneet monessa kunnassa todellisiksi talviliikunnan keitaiksi, joissa voi retkiluistelun lisäksi usein hiihtää, kävellä tai potkukelkkailla. Kustannuksiltaan luonnonjärradat ovat yleensä murto-osa kuntien liikuntapaikkakustannuksista, varsinkin suhteessa liikkujien määrään.

Matti Hirvonen, ulkoilupäällikkö

**Yterissä käynnistetty puheenjohtajien  
koulutusohjelma jatkuu aiemmin  
ilmoitetuista tiedoista poiketen  
Suomen Ladun kevätiliittokokouksessa  
Kotkassa 21.4. !!!!**

**Muistakaa palauttaa toimintalomake  
tammikuun loppuun mennessä.  
Paperiversio löytyy edellisestä Latulinkistä  
7/06, sähköinen pohja osoitteesta  
www.suomenlatu.org**

# LATULINKIN MEDIAKORTTI 2007

nro aineisto ilmestyy sisältöä

liite

1		26.1.	hallituksen kokoukset, lapset, nuoret, perheet, aluepalsta	
2	23.2.	2.3.	vakuutukset, keväthiittokokouksen ohjelma, Leiripäivät, aluepalsta	
3	23.3.	30.3.	keväthiittokokouksen esityslista, SL:n toimintakertomus 2006, Leiripäivät, valtakunnallisten tapahtumien hakeminen, Suomi Meloo ja aluepalsta	toimintakertomus
4*	4.5.	11.5.	kevätkokouksen päätökset, ansiomitalit, SLweb, Leiripäivät, Suomi Meloo, Kesäyön Marssi, Maakuntaretket, aluepalsta	
5	24.8.	31.8.	Syyskokouksen kutsu ja ohjelma, aluekokoukset, Erä-SM, OPM-mitalit, aluepalsta	
6	21.9.	28.9.	Syyskokouksen esityslista, valtakirja ja äänimäärät, aluepalsta	toimintasuunnitelma ja talousarvio
7*	9.11.	23.11.	Syysliittokokouksen päätökset, yhdistysten toimihenkilöt ja toimintalomake, toimihenkilöiden koulutuspäivät, aluepalsta	koulutuskalenteri

\* = kuntapostitus (kuntien liikunta-asioista vastaavat)

## Julkaisija:

Suomen Latu ry, Fabianinkatu 7, 00130 Helsinki,  
puh. (09) 4159 1100, fax (09) 663 376, [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)

Päätoimittaja: Matti Hirvonen

Toimitus ja taitto: Johanna Zingelmann ja Marianne Holmberg  
[johanna.zingelmann@suomenlatu.fi](mailto:johanna.zingelmann@suomenlatu.fi), [marianne.holmberg@suomenlatu.fi](mailto:marianne.holmberg@suomenlatu.fi)

Painosmäärä: 550 kpl

Ilmoitushinnat: A4 m/v: Takakansi 300 €, sisäsivu 170 €, ½ sivu 100 €, ¼ sivu 50 €

Oikeudet muutoksiin pidätetään.



## NuoRet mukaan latutoimintaan

Suomen Latu on mukana valtakunnallisessa Nuorten harrastehankkeessa, jota koordinoi Nuori Suomi. Hankkeen tavoitteena on luoda lisää liikkumisen mahdollisuuksia nuorille. Huomiota kiinnitetään erityisesti vähän liikkuviin nuoriin ja liikuntaharrastuksensa lopettaneisiin nuoriin. Nuorille halutaan tarjota uusia vaihtoehtoja harrastaa, vaikuttaa, luoda omia ryhmiä ja haluamaansa toimintaa. Hanke alkoi syksyllä 2005 ja päättyy syksyllä 2007. Tämän jälkeen nuorten toimintaa jatketaan vakiintuneena osana Suomen Ladun toimintaa.

Meillä Ladussa on erinomainen mahdollisuus tarjota nuorille liikuntaharrastus, jonka osallistumiseen on matala kynnys ja joka ei välttämättä vaadi pitkäaikaista sitoutumista. Ladun monipuolisesta lajivalikoimasta on mahdollista valita itselle mieluinen laji ja harrastaa sitä yksin tai yhdessä. Nuorille kannattaa antaa vaikuttamismahdollisuuksia. Saadessaan olla osallisena toiminnan suunnittelussa, myös toimintaan sitoutuminen ja harrastamisen mielekkäisyys kasvavat.

Nuorten toiminnalle latuyhdistyksissä on valtavasti vaihtoehtoja. Yhdistykseen voi perustaa oman nuorten työryhmän toimintaa suunnittelemaan. Yhdistys voi lähestyä jo olemassa olevia nuorisojäseniä kirjeitse ja kutsua heitä mukaan toimintaan. Nuorille voi järjestää oman tapahtuman, liikuntaryhmän tai lajikokeilun. Koulujen kanssa voi tehdä yhteistyötä. Tärkeää on myös varata nuorten toiminnalle oma budjetti; ei välttämättä suurensuuri, mutta niin, että jotain omaa toimintaa voidaan järjestää.

Myös koulutusta on tarjolla. Nuori Suomi järjestää koulutusta sekä nuorille itselleen (Mä oon täällä: [www.nuorisuomi.fi/nuortensivut](http://www.nuorisuomi.fi/nuortensivut)) että heidän kanssaan toimiville aikuisille (Harrastemanageri: [www.nuorisuomi.fi/mot](http://www.nuorisuomi.fi/mot)). Latu puolestaan järjestää Nuorten retkeilyn ohjaajakurssit 14.–15.4. Vihdissä ja 25.–26.8. Rovaniemellä ([www.suomenlatu.fi/lajit/nuoret](http://www.suomenlatu.fi/lajit/nuoret)). Annan mielelläni lisätietoa koulutuksista.

Latulinkki ilmestyy seitsemän kertaa vuodessa. Jokaisessa vuoden 2007 numerossa julkaistaan NuoRet-palsta. Otan mielelläni vastaan kommentteja, kehitysehdotuksia ja esimerkkejä nuorten toimintaan liittyen. Kannattaa siis pysyä nuorten ja tämän palstan mukana. Kenties juuri sinun paikallisyhdistyksesi käynnistää tänä vuonna nuorten toiminnan.

Vuoden 2006 alussa Latuun perustettiin valtakunnallinen Nuorten toimikunta. Toimikunta on tehnyt hyvää työtä, josta kuulette lisää seuraavassa numerossa. Tarkkaile myös postianne, sillä toimikunta lähettää helmikuun lopulla kirjeen kaikille latuyhdistysten puheenjohtajille.

Yhteydenottojanne odottaen,

Nina Räike  
nuorisosihteeri/Suomen Latu,  
[nina.raike@suomenlatu.fi](mailto:nina.raike@suomenlatu.fi),  
puh. (09) 4159 1120



Ladun nuorten toimikunnan jäsenet (vas. lukien) Hanna Rautio, Kati Helminen, Teemu Kettula, Anu Aaltonen ja Katja Rouvari.

## Läheltä liikkumaan -ideoita

### Ovelta ovelle –retket

Ovelta ovelle –retkien lajina voi olla vuodenajan ja maaston mukaan esim. kävely, pyöräily, lumikenkäily, sauvakävely, hiihto tai potkukelkkailu. Yhdistys tekee reittisuunnitelman, jossa on "pysäkit", joilta retkeläiset voivat tulla retkelle mukaan. Retkikohde voi olla kotiseudun nähtävyydet, kulttuurikohteet, luonnonkohteet kuten kalliot, latumaja tai laavu.

Halutessaan yhdistys voi kysyä retkien yhteistyökumppaneiksi asukas-, kylä- tai kansanterveysyhdistyksiä, urheiluseuroja, Lions Clubeja, kunnan liikunta-, terveys- ja vapaa-aikatoimia. Kunnan liikuntatoimi voisi markkinoida retkiä esim. nettisivuillaan tai liikuntaryhmissään ja heiltä saattaisi saada väline-, ohjaus- tai reittisuunnitteluapua.

### Nyt naapuriin

"Punkasta patikoimaan, sumpilta sauvomaan" - sloganin mukaisesti latuyhdistyksien jäsenet haastavat naapurinsa liikkumaan. Laji, aika ja paikka ovat vapaat. Kutsukaa naapurit leppoisaalle lenkille tai reippaalle retkelle, tärkeintä on mukava yhdessäolo ja liikunnan riemu. Latuyhdistys voi tehdä esimerkiksi yhteisen kutsun, jossa kutsutaan naapurit liikkumaan. Jokainen jäsen jakaa kutsua omien naapureiden postilaatikoihin. Kutsussa näkyy lähikokoontumispaikka sekä yhteinen koko retken lähtöpaikka. Kutsuja tapaa omat naapurinsa lähikokoontumispaikalla, josta matkataan yhdessä koko retken lähtöpaikalle. Henkilökohtainen kutsu saa ihmiset helpommin lähtemään liikkeelle kuin pelkkä lehdessä ollut ilmoitus. Lähtekää pienestä liikkeelle, yksikin naapuri mukaan on parempi kuin ei yhtään!

### Maakuntaretket pyöräillen

Latuyhdistys järjestää yhteistyössä KKI-ohjelman ja SLU-aluiden terveysliikunnan kehittäjien kanssa maakuntaretken pyöräillen syyskuussa 2007. Painotus on päivän tai puolen päivän retkissä. Myös perinteiset vaellusretket ovat edelleen mukana toteutuksessa. KKI-ohjelma ja Suomen Latu auttavat viestinnässä ja antavat taloudellista tukea. Osa retkien päivämääristä on jo lyöty lukkoon. Ottakaa yhteyttä oman alueen SLU-terveysliikunnan kehittäjään ja sopikaa retken suunnitteluun liittyvä työnjako. SLU-aluiden yhteistiedot löytyvät internetistä <http://www.slu.fi/yhteystiedot/jasenjarjestot/#2>.

Läheltä liikkumaan –julistee ovat saapuneet ja voitte tilata niitä toimistoltamme. Kirje- ja tiedotepohjat yms. lisämateriaali on tekeillä. Lisätietoja Latulinkissä 2-2007.



## YHTEISKYYDILLÄ KIILOPÄÄN LEIRIPÄIVILLE!

Suomen Latu järjestää yhteistyössä Tunturikeskus Kiilopään kanssa yhteismatkan 50. Suomen Ladun leiripäiville Kiilopäälle 28.6.–1.7.2007.

### VAIHTOEHTO 1: bussilla

Lähtö Helsingistä Lehtimäen Linjat -bussilla **keskiviikkona 27.6.** klo 19.00, saapuminen Kiilopäälle torstaina 28.6. klo 13.00. Paluukyyti lähtee sunnuntaina 1.7. klo 15.00, saapuminen Helsinkiin maanantaina ennen klo 9. Reitti: Helsinki-Lahti-Jyväskylä-Oulu-Kiilopää.

**Edestakaisen matkan hinta 130 €/hlö.** Yhdensuuntainen matka on puolet hinnasta. Lapsihinta alle 12- vuotiaalle 50 %, jos matkustaa aikuisen kanssa.

### VAIHTOEHTO 2: junalla

Lähtö **torstaina 28.6.** junalla P 273 klo 22.27 Helsingistä Rovaniemelle 3 hengen makuuvaunuissa. Rovaniemelle saavutaan perjantai-aiamuna klo 10.34. Tilausajo lähtee rautatieasemalta heti junan saavuttua. Kiilopäälle saavutaan viimeistään klo 13.45. Kotimatka alkaa sunnuntaina 1.7.2007. Bussimatka Kiilopäältä alkaa noin klo 13.30. Juna P266 lähtee klo 18.00 kohti etelää Rovaniemeltä. Helsinkiin saavutaan maanantai-aiamuna klo 6.54.

**Edestakaisen matkan hinta on 190 €/hlö** sisältäen junamatkan Helsinki-Rovaniemi-Helsinki, 3 hh makuuvau-nupaikan menen tullen sekä tilausajolinja-automatkan RVN-Kiilopää-RVN. Junakyytiin pääsee myös muilta asemilta, mutta hinta on kaikille matkalaisille sama.

**Opiskelija- ja lapsilippu 144 €.** Opiskelijalipuissa noudattamme VR:n käytäntöä.

Matkat toteutuvat, jos kuukautta ennen lähtöä on ilmoit-tautunut 30 matkustajaa/matkustustapa.

TERVETULO A KYITIIMME!

Tiedustelut ja varaukset:

SUOMEN LATU RY  
Matkapalvelu/Päivi Purola  
puh. (09) 4159 1114 tai 4159 1115,  
paivi.purola@suomenlatu.fi, fax (09) 663 376  
[www.tunturiin.fi](http://www.tunturiin.fi)

**KIILOPÄÄ**  
50. LEIRIPÄIVÄT 28.6.-1.7.2007

# AJANKOHTAISIA LATUJA

## LOUNAISSUOMI

25.2. Huovinretki ry:n LATURETKI. Lähtöpaikkoina Säkyän varuskunta, Vampulan ulkoilumaja sekä Virttaan Erä-Veikkojen metsästysmaja. Lähtöpaikat avoinna klo 8-12. [www.huovinretki.fi](http://www.huovinretki.fi).

### Turun Latu

Lasten hiihtokoulu Impivaaran hiihtomaassa, Kurrapolun päässä la 10.2., su 11.2., la 17.2. ja su 18.2. klo 12-14 ja pe 16.2. klo 17-18. Omat hiihtovälineet ja monet mukaan. Mahdollisuus myös välineiden lainaukseen suksilainaa-  
masta. Osallistujille annetaan todistus ja hiihtomerkki. Tiedustelut ja ilmoittautumiset iltaisin Marjatta Kärkkäinen puh. (02) 432 2041.

Hiihtolomaviikolla lasten hiihdonohjausta Impivaaran hiihtomaassa, Kurrapolun päässä.

Tiistai, keskiviikko ja torstai 20.-22.2. klo 12-14. Omat sukset ja monet mukaan! Mahdollisuus myös välineiden lainaukseen suksilainaa-  
masta. Tiedustelut Reijo Lehkonen puh. (02) 248 3815 tai 040 500 9068.

Aikuisten hiihtokoulut Impivaaran hiihtomaassa, Kurrapolun päässä ke 21.2. perinteinen hiihtotekniikka, to 22.2. luisteluhiihtotekniikka. Omat hiihtovarusteet, mahdollisuus myös hiihtovälineiden vuokraukseen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Helena Katajamäki puh. (02) 248 1661 tai 044 275 6348.

Kuutamohiihtoja Latumajalle to 1.2. sekä 1.3. Lähtö Impivaaran uimahallilta klo 18. Matkaan voi liittyä Ohikulkutien ja Vahdontien risteyksestä noin klo 18.30. Omaan tahtiin hiihtäville tiedoksi: maja avoinna klo 18-20. Tiedustelut: Reijo Lehkonen puh. 040 500 9068.

Turun Latumaja Ruskon Santalan tilalla avoinna joka päivä klo 10-15 hiihtokauden ajan edellyttäen, että lunta tulee tarpeeksi. Majalle pääset Impivaarasta lentokentän suuntaan ajettua latu-uraa pitkin. Tiedustelut puh. 0400 821 801/Martti Hintukainen.

### Sauvakävely / kävelyt

Tiistain aamupäivän sauvakävelyt ajalla 16.1.-29.5. Lähdöt aina klo 10.00 Impivaaran jäähallin luota, kesto n. 1 h. Opastusta aloittelijoille 15 min ennen lähtöä. Omat sauvat ja juotavaa mukaan. Tiedustelut Ritva Lehto 040 841 3252.

Lounais-Suomen kevätkoulu järjestetään Raisiossa 31.3. klo 10 alkaen aiheena Ulkoilu kaavoituksessa. Tarkempi ohjelma ilmenee kutsusta, joka lähetetään maaliskuun alkupuolella. Lisätietoja saa Raision Rinkalta Jyrki Aaltonen 0500 526 539.

## SAVO-KARJALA

10.2. Alueen koulutuspäivä Mikkelissä. Ilm. 2.2. mennessä puh. 0500 187 570. Aihe: Latuyhdistysten tulevaisuus. Kutsut saapuvat kirjeitse.

10.2. Ennakoilmoittautuminen latualueen lentopalloturnaukseen Varkaudessa 17.3. Eila Lötjönen puh. 040 527 0944.

11.2. 23. Susiniemihiihto. Matkat 6-46 km. Mikkelin Latu ry. Tied. 0500 237 530.

14.2. Ystävänäpäivän hiihto Sikokallion majalle, Iisalmen Latu ry. Tied. 0400 667 758.

18.2. Kivennavan 8. laturetki. Matka 27 km. Perillä mahd. saunaan ja ruokailuun. Paluukyyti järjestetty. Huoltoauto mukana. Lähtö Juankoskelta klo 9.30. Juankosken Kuntoliijat ry. Tied. 045 114 8853.

24.-25.2. Kolin maisemahiihto. Matkat 8-55 km. Tied. Matti Ponkilainen (013) 373 299 tai 040 594 6243.

25.2. Olavin hiihto, Savonlinna. Matkat 20-50 km. Lähtö 9-11. Olavin Retkeilijät ry. Tied. Veli Kautonen 040 771 2927 tai Jukka Kaukio 050 337 2802.

25.2. Pajarin hiihto, Kitee. Matkat 10-13 km. Kesto klo 8-15. Kiteen Rämpijät ry Aune Timonen 040 706 1602.

VK 13 Hiihto- ja laskettelumatka Leville. Majoitus mökeissä lähellä Levin keskustaa. Paikat 50 hlö:lle. Virranviemät ry. Tied. (017) 570 9326, (017) 554 0050.

31.3.-7.4. Hiihtoviikko Kilpisjärvelle. Samanaikaisesti ahkiovaellus Norjan suurtureille. Joensuun Latu ry/Eero Oura. Tied. 050 387 7777.

## UUSIMAA

52. Tahkon Hiihto -laturetki sunnuntaina 4.2. klo 10-16. Lähtöpaikat Helsinki: Maunulan maja, Pakilan Vedon maja Paloheinässä, Pitkäkosken maja. Matkat 15-50 km, matka on valinnan mukaan. Lähtö klo 10-12, maaliintulo klo 16 mennessä. Osanottajien kesken arvotaan palkintoja. Kunniakirja on ilmainen, mitali 5 €. Jos lunta ei ole, järjestetään sauvakävelytapahtuma Paloheinässä. Tapahtuma alkaa silloin yhteislähdöllä klo 11. Lisätietoja Osmo Ruokolainen, puh. 044 3445 3162.

Tervetuloa koko perhe talviriehaan Helsingin Ladun Maunulan majalle sunnuntaina 11.2. klo 11-15! Lumileikkejä, lasten muumi-hiihtokoulu, lumikenkäilyä, ahkion vetoa, lisäksi suksihoitoa, makkaranpaistoa sekä kuumaa mehua ym. Järjestäjänä Helsingin Latu ja Vantaan Latu. Tie-

# AJANKOHTAISIA LATUJA

dustelut Jaakko Erkkola, puh. 0404 128 853 tai toimisto@helsinginlatu.fi.

Jäähiihtoretki sunnuntaina 25.2. klo 11.00 Itäsaaristossa. Hiihdämme jää- ja säätilanteen mukaan. Lähtö Rastilan metroasemalta klo 11, jonne myös paluu. Mukaan kiikarit, aurinkolasit sekä eväät että varalle lämmintä vaatetta mukaan. Huomioithan turvallisuusvarusteet liikkuessasi jäällä. Tiedustelut Joonas Syrjänen puh. (09) 547 2335.

Talviviikonloppu Evolla 9–11.3. Mukaan mahtuu 20 hlöä, majoitus Rieskan kämpällä. Mahdollisuus hiihtää, lumikenkäillä, kalastaa, ulkoilla, kokeilla ahkion vetoa ym. (omat välineet). Hinta 25 €/hlö sis. majoituksen ja aamupuuron. Mukaan omat vuodevaatteet tai makuupussi. Matka tehdään omin/kimppakyydein. Maksu 2.3. mennessä Nordean tilille 126230-105705 viite evo-07. Kartta: Ilvesvaellus – ulkoilukartta. Lisätiedot ja ilm. Kari Järvinen puh. 0500 447 814, kari.jarvinen@luukku.com.

Hyvinkään Latu

28.1. Laturetki Riihimäelle, Kiistaveikkojen majalle Suonummelle, kuntoa kysyvä, matka n. 30 km. Lähtö Sveitsin hiihtokeskuksen (Pujottelutie) yläparkkipaikalta klo 9.30. Erskylän majalta voi liittyä mukaan klo 10.30. Hiihdämme opastettuna ryhmänä retkivauhtia, evästä ja juotavaa mukaan. Tauot majoilla, pikkurahaa mukaan. Tiedustelut Lauri Huhti, puh. 050 306 5095.

2.2. KUUTAMOHIHTO, lähtö Sveitsin uimalan alapuolelta klo 18.30, matka n. 15 km, hiihto opastettuna ryhmänä. Latu-Miilussa kuumat mehut. Tiedustelut Kaarina Moisio puh. 050 582 2460.

3.2. MUUMI-HIIHTOKOULU 1/3 Perttulan kentällä klo 12. Tarkoitettu 5–7-vuotiaille. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Seija Vuori, puh. 040 567 7086.

4.2. Hyvinkään ympärihiihto, kuntoa kysyvä, n. 30 km. Lähtö ABC-aseman pihalta klo 9. Reitti majalta majalle (Latu-Miilu – Sveitsin hiihtokeskus – Erskylän maja – Lehtolan maja). Hiihdetään opastettuna ryhmänä retkivauhtia. Tauot hiihtomajoilla, joten pikkurahaa mukaan. Tiedustelut Kalevi Kalliomäki, puh. 0400 138 159.

10.2. MUUMI-HIIHTOKOULU 2/3 Perttulan kentällä klo 12. Tarkoitettu 5-7-vuotiaille. Tiedustelut Seija Vuori, puh. 040 567 7086.

11.2. MUUMI-HIIHTOKOULU 3/3 Perttulan kentällä klo 12. Tiedustelut Seija Vuori, puh. 040 567 7086.

11.2. Latualueen talvirieha -tapahtuma Maunulan majalla Helsingissä. Järj. tunturikerho Kavtsi ja Helsingin Latu. Tied. Kalevi 0400 138 159.

18.2. Hyvinkää-hiihto/ Hyvinkään Hiihtoseura. Huoltopiste Latu-Miilussa: tarjolla entiseen tapaan mukava talkoohomma. Ilmoittautumiset Heikki Sanna, puh. 0400 842 284.

25.2. "Umpihankihiihto" Paalijärven, Hirvijärven ja Suolijärven kautta. Lähtö Sveitsin hiihtokeskuksen (Pujottelutie) yläparkkipaikalta klo 9. Kuntoa kysyvä, matkaa n. 30 km, josta 1/3 umpista. Paalijärvellä ym. pysähdyksiä, omat eväät, varsinkin juomista mukaan. Tiedustelut Kalevi Kalliomäki, puh. 0400 138 159.

3.3. RETKILUISTELUPÄIVÄ Tuusulanjärvellä; hiihtääkin voi. Lähtö kimppakyydein Aleksis Kiven kadun R-kioskilta klo 10. Osanottomaksu 10 €. Tiedustelut Kristiina Leipälä, puh. 050 531 8105.

4.3. JÄÄHIIHTO Suolijärvellä. Lähtö kimppakyydein Aleksis Kiven kadun R-kioskilta klo 10. Tiedustelut Aimo Kuivamäki, puh. 0400 195 915.

6.3. KUUTAMOHIHTO, lähtö Sveitsin uimalan alapuolelta klo 18.30, matka n. 15 km, hiihto opastettuna ryhmänä. Latu-Miilussa kuumat mehut. Tiedustelut Kalevi Kalliomäki, puh. 0400 138 159.

10.3. LUMIKENKÄSAFARI. Lähtö Aleksis Kiven kadun R-kioskilta klo 10. Tiedustelut ja lumikenkien varaukset Eeva-Liisa Rautakoski, puh. 040 570 0431.

11.3. HYVINKÄÄ–RIIHIMÄKI -HIIHTO Hehku ry:n järjestämänä. Tarkemmin Aamupostista.

17.3. MUKULAHIIHTO eli perheretki lapsille ja heidän vanhemmilleen, lähtö Hyypärän P-paikalta klo 13. Eri matkavaihtoehtoja. Tiedustelut Seija Vuori, puh. 040 567 7086.

18.3. Latualueen tapahtuma: lumikenkäilyä Espoon Ladun opastuksella. Osanottomaksu 10 €. Tiedustelut Kalevi Kalliomäki, puh. 0400 138 159.

20.3. Hyvinkään Latu ry:n KEVÄTKOKOUS Sveitsin majalla klo 18.30. Härkävehmaankatu 8. Tervetuloa päättämään yhteisistä asioista; toimintakertomus ja tilinpäätös. Kahvit tarjotaan.

25.3. LUMIKENKÄSAFARI. Lähtö Aleksis Kiven kadun R-kioskilta kimppakyydein klo 10. Tiedustelut Kalevi Kalliomäki, puh. 0400 138 159.

ENNAKKOINFO:SUOMIMELOO –joukkue valmistautuu taas kesän koitoksiin: Reitti nyt Kuhmosta Ouluun. Ajankohta 9.-15.6. Latu ja Polku -lehdessä lisää, samoin seuraavassa Latu-Miilussa. Ennakoilmoittautumiset Lauri Huhdille huhtikuun loppuun mennessä puh. 050 306 5095.

# PALAUTETTA JÄSENILTÄ

Heips !

Käväisimpä nettisivuilla ja sieltä löysin vinkin 30plusmiinus-klubista. Uppeeta ! Todella hienoa sillä on jo tuttujeni kanssa erinäisissä yhtyeissä tullut puheeksi Suomen laidun pappa & mummoutuminen. Siis sinäänsä hienoa jotta heille on aktiviteetteja mutta tiedän useita henkilöitä, aika monia ex-partiolaisia, joita ulkoiluaktiviteetit kiinnostaisi vaan ei villasukkien kutominen, päivätanssit taikka laulukerhot. Monessa paikallisladussa ohjelma on tahtoo pahas vie olla turhan usein sellaita eläkeläistouhuilua. Ei sitä koko ajan jaksa kuunnella juttuja lastenlapsista.

Siispä pidän tuota uutta klubiajatus erittäin hyvänä. Mites kriteerit ? Esim. itse 41 v en valitettavasti enää ole 30:n vaan en ainakaan mieleltäni vielä 50:nkaan. Hiukka siis emmin mukaan tunkemistani sillä hyvä juttu voi herkästi kaatua siihen että nuo 30miinus porukka kokee yli 40vuotiaat papoiksi ja kiinnostus hommaa kohtaan loppahtaa siihen. Tosin tunnet kyllä 60 v teinejäkin...

Mutta siis mitä kaikkea voisi tehdä ? No, vaikka mitä. Laskettelu & hiihtoretkeä bussilla jonnekin kehä 3 ulkopuolelle, erilaisiin tapahtumiin osallistumisia, fillariretkiä, marjastus/sienestys ja jopa kalastusretkiä. Esim. joku täsmäisku kevätsäällä pilkkimään porukalla ei voisi olla huono juttu. Hiukka kepeä henkistä kilpailua & kahvinkeittelyä & kalansavusta siihen mukaan ympättyä.

Tekemistähän on ja sitähan kannattaa tehdä mistä asiasta kiinnostuneet innostuu. Jos vielä klubiin mukaan huolit niin voisi olla kuulolla. Kun saatte klubin toimimaan niin hiukka mainontaa ja suosio on taattu.

Hei!

Olen jäsenenä xxx ladussa ja minua harmittaa kun tulevasta tapahtumasta ei tiedä kuin suunnilleen 3 pv ennen tapahtumaa paikallisesta lehdestä. Voisitteko aktivoida jäsenyhdistyksiä laittamaan tapahtumansa tapahtumakalenteriin, siellä on vähemmistönä tällä hetkellä ne ketkä tapahtumistaan kertovat. Onko se jotenkin erityisen hankalaa laittaa ne tapahtumat sinne vai onko syynä jäsenten "korkea ikä" ei enää haluta opetella uutta. Heille ilmeisesti riittää se että vain se "pieni sisäpiiri" tietää asiat, se on heille yhtä kuin kaikki tietää. Mutta osanotto tapahtumiin ja potentiaalisten uusien jäsenien liittymis-% ei ole kovin korkea, moni varmaan katsoo netistä ja toteaa että ei niillä ole mitään tapahtumia, eipä kannata liittyäkään. Harmittaa kun tällainen palvelu mahdollisuus on tarjolla mutta sitä ei käytetä !



## Jäälinna

JÄÄNVEISTOTAPAHTUMA OLAVINLINNASSA

15. 2. - 4.3.2007



SUOMEN LATU

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



ITA-SAVO



Seinäjoki Ompeluseura



HINKU



Olavin Retkeilijät, Oy Hartwall Ab, Hopearannan Palvelutalo, KAS-RAK, Laskentakonsultit Oy, Liekkilohi, M/S Velmeri, Mikkelin ammattikorkeakoulu, Sampo, Savonlinnan Puhelin Oy ja Suur-Savon Sähkö Oy.



# AJANKOHTAISIA LATUJA

## Linkkivinkki

Suomen Latu ry on vuoden vaihteesta lähtien alkanut kerätä sähköpostiosoitteita ja jäsenyhdistystietoja yksiin kansiin. Tämä tarkoittaa sitä että pyrimme kokoamaan yhdistyksittäin postituslistat, joiden avulla latuyhdistys pystyy helposti olemaan sähköisesti yhteydessä omiin jäseniinsä.

Palvelu toimii täysin itsenäisesti verkossa osoitteessa [www.suomenlatu.fi/ uutiskirje](http://www.suomenlatu.fi/ uutiskirje) ja tähän mennessä olemme saaneet jo yli 3000 kiinnostunutta mukaan palveluun.

Olemme ottamassa palvelua käyttöön tämän vuoden aikana ja pyrimme saamaan ensimmäiset latuyhdistysviestit lähtemään kesään mennessä.

Viestien tietosisällöstä vastaa latuyhdistys itse, ja postituslistasta tiedottamiseen kannattaa osallistua myös latuyhdistyksen omassa viestinnässä.

Tavoitteena on, että vuoden 2008 alkuun mennessä saisimme mahdollisimman monet latuyhdistykset kiinnostumaan palvelusta ja mahdollisimman monet jäsenistä mukaan palveluun.

Palvelu tulee mukaan SLWeb-palvelukokonaisuuteen, ja sen hinnoittelu latuyhdistyksille on vielä jonkin verran avoin. Pyrimme kattamaan uuden palvelun kustannukset latuyhdistyspalvelun tuotolla, jotta sen kustannukset eivät kohdistuisi niihin latuyhdistyksiin, jotka palvelua eivät käytä. Ainakin ensimmäisen vuoden ajan palvelu on maksuton.

Emme luovuta latuyhdistyksille sähköpostiosoitteita, vaan annamme mahdollisuuden lähettää viestejä suoraan SLWebin kautta siten, että latuyhdistyspalvelun käyttäjä näkee vain oman yhdistyksensä senhetkisen vastaanottajamäärän. Virheelliset ja vanhentuneet osoitteet poistetaan keskitetysti, ja palvelua käyttävä jäsen voi muokata omaa profiliaan suoraan verkossa.

Jos haluat lisätietoa palvelun kehittämisestä, tai haluat mukaan palvelun testaajaksi, ilmoita oma sähköpostiosoitteesi osoitteeseen [slweb@suomenlatu.fi](mailto:slweb@suomenlatu.fi) – niin laitamme sähköpostilla lisää tietoja sitä mukaa kun palvelun käyttöönotto etenee.

Joillain yhdistyksillä on ollut omia sähköpostituslistoja käytössään, joiden käytöstä olemme saaneet jonkin verran palautetta. Nykyisin sähköpostin kautta tapahtuvassa viestinnässä on otettava huomioon seuraavat asiat:

- sähköpostin vastaanottaja ei saa nähdä toisten vastaanottajien sähköpostiosoitteita
- sähköpostilistalle ei saa joutua automaattisesti esim. jäsenyydentakia, vaansinne on tultava vapaaehtoisesti (OPT-IN)
- jos ylläpidätte osoiterekisteriä, on teillä myös oltava voimassaoleva rekisteriseloste helposti saatavilla, katso lisää [www.tietosuoja.fi](http://www.tietosuoja.fi).

Henkilörekisteriselosteesta lisää Latulinkin sivulla 11.

---

## Tervehdys Kunnosta!

Suomen Kuntoliikuntaliitto koordinoi aikuisten kunto- ja terveysliikunnan ohjaajakoulutusta. 1-tason ohjaajakoulutus - Liikuttajatutkinto - valmistaa vertaisohjaajia urheiluseuroihin, yhdistyksiin ja työpaikoille.

Ohjaajakoulutuksessa on nyt vipinää! Koulutusta on tarjolla kattavasti ympäri Suomen ja kursseja varten voi hakea tukea KKI-ohjelmalta.

Liikuttajatutkinto sisältää viisi erillistä kurssia sekä itsenäistä opiskelua. Kokonaisuuden suoritettuaan koulutettu valmistuu Liikuttajaksi, jolla on edellytykset oman aikuisliikuntaryhmän ohjaamiseen. Koulutukset toteutetaan käytännönläheisesti yhden päivän tai kahden illan lyhytkursseina. Koulutusta toteuttaa valtakunnallinen asiantuntijaverkosto: SLU -aluejärjestöt. Kurssija järjestetään myös tilauskursseina. Räätelöityjä kokonaisuuksia on toteutettu urheiluseurojen lisäksi

terveydenhuollon opiskelijoille, yritysten tykytoimijoille, kansanterveysjärjestöjen aktiiveille ja terveydenhuollossa työskenteleville.

Lisää tietoa koulutuksesta, kurssitarjonnasta, koulutusjärjestelmästä ja kevään 2007 koulutuskalenteri löytyy oheisesta linkistä: <http://www.kunto.fi/index.php?id=147>.

Lisätietoa saa myös allekirjoittaneelta sekä SLU-alueiden kunto- ja terveysliikunnan kehittäjiltä.

Liikuttavaa vuotta 2007!

Aleksi Valta, Terveysliikunnan koulutuspäällikkö  
Suomen Kuntoliikuntaliitto  
Arabianranta 6, 00560 Helsinki  
puh. (09) 4190 1118, gsm 040 593 2487  
[www.kunto.fi](http://www.kunto.fi)

# AJANKOHTAISIA LATUJA

## Sauvakävelyn 10-vuotisjuhluvuosi 2007

Tammikuun 5. päivä 1988 paljastettiin Olympiastadionin kupeessa urheiluprofessori Lauri "Tahko" Pihkalan patsas. Patsaan julkistamistilaisuuteen oli tarkoitus hiihtää. Lumettomassa Helsingissä se oli kuitenkin mahdotonta. Suomen Ladun toiminnanjohtaja Tuomo Jantunen toi Maunulan majalle suksisauvoja ajatuksena, että jokaisella olisi jokin liikuntaväline. Näin puolensadan ihmisen joukko "hiihti suksitta" eli sauvakäveli patsaalle. Tätä tapahtumaa voidaan pitää sauvakävelyn ensiesiintymisenä.

Sauvaharjoituksia tekivät jo 1950- ja 1960-luvulla kilpahiihtäjät. Nykyiseen suomalaiseen sauvakävelyn historiaan ei niillä juurikaan ole ollut vaikutusta.

Suomen Latu yritti pitkin 1990-luvun alkua markkinoida sauvakävelyä, mutta aika ei ollut kypsä lajille. Keväällä 1997 Suomen Latu, Suomen Urheiluopisto ja sauvavalmistaja Exel kehittivät yhteistyössä sauvakävelyn kunto- ja terveysliikuntaohjelman. Syksyllä 1997 tunturikerho Kavt-si täytti pyöreitä vuosia ja heidän syntymäpäiväjuhlassaan Paloheinän ulkoilukeskuksessa järjestettiin ensimmäinen sauvakävelytapahtuma. Näin uusi laji; sauvakävely sai alkunsa.

Suomen Latu yhteistyökumppaneineen järjestää 10-vuotisjuhlakävelyn 26.8.2007 Paloheinän ulkoilukeskuksessa. Latuyhdistyksiä kautta Suomen toivotaan mukaan juhli- maan lajin 10-vuotista taivalta. Tavoitteena on, että 100 yhdistystä järjestäisi su 26.8. oman tapahtuman omalla paikkakunnallaan. Ilmoitattehan omasta tapahtumastan- ne liikuntasihteerille Hanna Okkoselle sähköpostitse hanna.okkonen@suomenlatu.fi tai puh. (09) 4159 1118. Hanna auttaa ja antaa vinkkejä oman tapahtuman suunnitte- luun.

### Jäähelmen Sauvakävely 25.2.2007

Sunnuntaina 25.2. Linnanmäen alueella järjestetään mas- siivinen sauvakävelytempaus. Tempauksen isäntänä toimii Suomen Latu. Kävelemään lähdetään Linnanmäeltä ja reitti myös päättyy sinne. Sauvakävelyn juhlanäyttely on reitin varrella Töölönlahden ulkoilukeskuksessa. Katso lisää Jäähelmen Talviriehasta [www.linnanmaki.fi](http://www.linnanmaki.fi).

### Uusi sauvakävelykoulutus

Uutta potkua sauvakävelyyhin on neljän tunnin tehokurssi, jossa käydään läpi sauvakävelijän lihastasapainoa, ryhti- ja sauvajumpavinkkejä. Teho- ja luontosauvailuudesta saat uusia virikkeitä sauvakävelyyhin.

## Uutta potkua sauvakävelyyhin

Sauvakävely on erinomaista painonhallintaliikuntaa! Tule hankkimaan tältä kurssilta vinkkejä joko itsellesi tai oh- jaustilanteisiin.

Kurssin luennolla käydään läpi sauvakävelijän lihastasa- painoa, ryhtiä ja sauvakävelyn tekniikkaa. Sauvajumpasta saa uusia vinkkejä, samoin lihaskuntoharjoituksista. Teho- ja luontosauvailu antavat virikkeitä uudenlaiseen ja moni- puoliseen liikkumiseen.

### Ohjelmarunko:

klo 10.00	Sauvakävelyn taustat, tutkimukset ja vaikutukset
klo 10.15	Sauvakävelyn eri tasot ja tekniikka
klo 11.00	Ryhdin tarkistus pareittain
klo 11.15	Sauvajumppa: verryttely, tauko-ohjelmat ja venyttely
klo 12.00	Evästauko
klo 12.30	Sauvakävelyn tekniikkaharjoitus
klo 13.00	Tehosauvailuharjoitus
klo 13.30	Virikkeitä luontosauvailusta
klo 13.45	Sauvailu osana painonhallintaa
klo 14.00	Kurssin päätös

Hinta: 25 €/hlö ja tilauskurssi 300 € sis. ohjauksen, materi- aalit ja kahvit sekä kouluttajan kulut.

Kurssitilaukset ja lisätiedot: Suomen Latu, Hanna Okko- nen, hanna.okkonen@suomenlatu.fi, puh. (09) 4159 1118.



## Suomen Ladun hallituksen kokoukset vuonna 2007

- 28.3. Helsinki
- 20.4. Kotka
- 28.6. Kiilopää
- 20.9. Helsinki
- 26.10. Turku
- 11.12. Helsinki

## Oletko sinä rekisterinpitäjä?

### Henkilörekisteriseloste

Rekisteriseloste laaditaan kaikista henkilörekistereistä. Siitä ilmenee, kuka on henkilötietojen käsittelystä vastaava rekisterinpitäjä. Selosteesta ilmenee myös, mitä henkilötietoja rekisterissä on, mihin niitä käytetään ja minne tietoja säännönmukaisesti luovutetaan sekä tietojen suojauksen periaatteet.

Samaan henkilörekisteriin luetaan kuuluviksi kaikki ne tiedot, joita käytetään samassa käyttötarkoituksessa. Samaan rekisteriin voi kuulua automaattisen tietojenkäsittelyn avulla käsiteltäviä tietoja sekä esimerkiksi paperisella lomakkeella olevia tietoja, jos näitä kaikkia tietoja käytetään rekisterinpitäjälle kuuluvan saman tehtävän hoitamisessa.

Rekisteriseloste tulee pitää jokaisen saatavilla rekisterinpitäjän toimipaikassa. Jos rekisterinpitäjällä on useita toimipaikkoja, seloste on pidettävä nähtävillä kaikissa toimipaikoissa. Jos palvelua käytetään tietoverkossa, rekisteriseloste tulee liittää verkkopalvelun yhteyteen.

Suomen Ladun kotisivuilta [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi) löytyy yhdistysten käyttöön Suomen Ladun henkilörekisteriseloste, jota yhdistykset voivat kopioida käyttöönsä.

Lisätietoja: [www.tietosuoja.fi](http://www.tietosuoja.fi)

## Lumikenkäohjaajakurssi

3.3. klo 10–19, 4.3. klo 9–15 Kitee, Riihivalkea, Valkeavaarantie 18, 82500 Kitee. Kouluttaja Matti Eskelinen.

Hinta:

108 € ilman majoitusta/140 € majoituksella: jäsenet

120 € ilman majoitusta/153 € majoituksella: ei jäsenet

Lumikenkäohjaajan peruskurssilla perehdytään lumikenkäilyn taustaan ja tavoitteisiin, välineisiin, lumikenkäilyyn turvallisena ohjelmapalvelutuotteena sekä retkeily-, kuntoilu- ja terveysliikuntamuotona erilaisille ryhmille. Kurssi sisältää luentoja sekä harjoituksia maastossa.

Kurssi antaa valmiuksia ohjata lumikenkäilyryhmiä ja järjestää retkiä sekä ohjata sauvajumppaa lumikenkäilijän verryttelyksi. Hintaan sisältyy opetus, välineiden vuokra, materiaalipaketti sekä lounaat ja kahvit.

Kohderyhmä: Lumikenkäilyn ohjaamisesta kiinnostuneet ja lumikenkäharrastajat.

Ilmoittautumiset: Sitovat ilmoittautumiset 16.2. mennessä Kiteen Rämpijöille, Aune Timonen puh. 040 706 1602.

Lisätietoja: Suomen Latu, liikuntasiihteeri Sari Väkeväinen puh. (09) 4159 1129 tai [sari.vakevainen@suomenlatu.fi](mailto:sari.vakevainen@suomenlatu.fi).

Järjestäjät: Suomen Latu, Kiteen Rämpijät ja OK-opinto-keskus.

## Paikallistukea myönnetty

Nuori Suomi myöntää paikallistukea lasten, nuorten ja perheiden toimintaan.

Kuluvalla kaudella tukea myönnettiin Ladun perheliikuntahankkeisiin Evänrävyttäjät ry:lle ja Peimarin Latu ja Polku ry:lle sekä nuorten hankkeisiin Ounasvaaran Latu ry:lle ja Lakeuden Latu ry:lle. Onneksi olkoon!

Paikallistuet ovat jälleen haussa syksyllä 2007, jolloin asiasta tiedotetaan Latulinkissä.



## Muumihihdon ohjaajakurssit

peruskurssi (15 h)

3.-4.2. Jyväskylä ja Espoo

17.-18.2. Rovaniemi

Tiedustelut ja ilmoittautuminen Ounasvaaran Latu ry/  
Tuula Kukkonen, [tuula.kukkonen@rovaniemi.fi](mailto:tuula.kukkonen@rovaniemi.fi),  
puh. 0400 206 680.

24.-25.2. Haukipudas

peruskurssi kasvatusalan henkilöstölle (10 h)

17.2. Espoo

jatkokurssi (15 h)

10.-11.2. Espoo

Tiedustelut ja ilmoittautuminen,  
jollei muuta mainittu

[www.suomenlatu.fi/koulutuskalenteri](http://www.suomenlatu.fi/koulutuskalenteri),  
puh. (09) 4159 1111, [koulutus@suomenlatu.fi](mailto:koulutus@suomenlatu.fi).



## Avantouinnin SM-kilpailut 9.-11.2. Ellivuorella

19. kerran järjestettävät Avantouinnin SM-kilpailut käynnistyvät perjantaina 25 metrin vapaauintikilpailulla. Laji on ensimmäistä kertaa mukana kokeilumielessä. Lauantaina taistellaan henkilökohtaisten sarjojen mestaruuksista ja sunnuntaina viestikuninkuudesta. Sunnuntaina on lisäksi maitten välinen vapaauintiviesti. Tervetuloa kannustamaan niin tuttuja kuin tuntemattomiakin!  
Katso lisää [avanto.ellivuori.fi](http://avanto.ellivuori.fi).



## Nyt soutamaan luonnonkauniille reitille ja hyvien palvelujen keskelle!

Latulainen, soutu on otettu Suomen Latu ry:n yhdeksi lajiksi,  
ja ensimmäinen valtakunnallinen tapahtuma on

### **Tahkon soutu-melonta 2007**

Itä-Suomen Soutuklubi ry:n toiveena on laaja osallistuminen  
Latulaisten keskuudessa.

Jos yhdistyksesi ei saa koko joukkuetta kasaan, voit  
ilmoittautua myös pienemmälläkin ryhmällä, jolloin  
halutessanne Teidät yhdistellään kimppasouturyhmäksi.  
Järjestämme venevuokraukset tarvittaessa vaikka  
perämiehineen. Alue antaa hyvät mahdollisuudet myös  
lomapäivien viettoon.

Tule mukaan tekemään hyvä soutu tapahtuma!

[www.tahkonsoutu-melonta.fi](http://www.tahkonsoutu-melonta.fi)