



Sivakka

HEINOLAN LATU ry:n tiedotuslehti 1/19



Luminkkojen lystikäs maailma!



Vilkaisu toimintaan

Kuluva vuotta ovat sävyttäneet kirpeä pakkanen ja sankat lumisateet. Hiihtoreiitit onkin saatu kerrassaan loistavaan kuntoon, ja kaikki hiihdon ystävät ovat päässeet ladulle.

Ulos on päästy myös lumiukkojen tekoon. Pakkaslumestakin on syntynyt ukkoja Ravirataa reunustamaan – tekotapa tuttu jo viime vuodelta. Pahvinen muotti pakataan täyteen lunta, ja sen annetaan kovettua. Kun muotti poistetaan aihion ympäriltä, lumesta voi muotoilla veistotekniikalla halutun hahmon.

Päättyneen toimintakauden lopulla uudistimme sääntömme Suomen Ladun valtakunnallisesti vetämien suuntaviivojen mukaan. Latutoiminnan perusajatus säilyivät entisellään, pieniä säätöjä tehtiin. Suurin muutos oli siirtyminen yhden yleisen kokouksen järjestelmään. Vuoden alkupuoliskolla järjestetään vuosikokous. Siinä hyväksytään edellisen vuoden tilit ja toimintakertomus sekä käsitellään alkaneen vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio. Vuosikokouksessa valitaan hallitus ja puheenjohtaja johtamaan yhdistystä.

Muutoksella kevennettiin hallintoa vähentämällä yleisten kokousten määrää. Toivotaan, että kokouksiin osallistuvien määrä lisääntyy.

Minulle luovutettiin päättäneen vuoden lopulla Heinola-mitali liikunnan hyväksi tehdystä työstä. Arvostan huomionsoitusta suuresti. Haluan jakaa tämän huomionsoituksen teidän kanssanne, latulaiset. Olemme yhdessä tehneet kaikki nämä tapahtumat, talkoot ja toiminnat. Kiitos kuuluu myös teille. Yhteistyöllä onnistumme jatkossakin!

Kausi on käynnistynyt ja jatkuu tutuin tapahtumin; laskiaisrieha, keväällä kaupunkipyöräily, syksyllä Juustopolku ja sauvakävelytempaus. Näiden kausitapahtumien väleihin on suunnitteilla erilaisia lajijuttuja, jotka näet tapahtu-

makalenterista. Haluaisin nostaa sieltä esiin muutamia lajeja: melonnan, maastopyöräilyn ja perheliikunnan. Niitä käynnisteltiin viime kesänä, ja toivon harrastajajoukon kasvavan kauden aikana.

Suomen Latu järjestää runsaasti hyviä kursseja, jotka on tarkoitettu kaikille meille latulaisille. Tutustukaa *Latu ja Polku* -lehdessä julkaistuun koulutusohjelmaan. Jos löydätte mieleisen kurssin, ottakaa yhteyttä hallituksen jäseniin ja sovi- taan osallistumisesta. Yhdistys tukee koulutukseen lähteviä osallistumalla kurssimaksuihin.

Tänä vuonna Heinolan Latu on tärkeässä roolissa koko Suomea ja Kymi-Vuoksen latualue- ta ajatellen. Meille myönnettiin Suomen Ladun Frisbeegolfin mestaruuskilpailujen järjestämi- nen. Tietoja lajista ja kisoista lisää sivulla 5.

Meidän vuoromme oli myös ottaa vastaan la- tualueemme Kymi-Vuoksen isäntäyhdistyk- sen tehtävät täksi ja ensi vuodeksi. Tehtävänä on järjestää latualueen aluekokoukset ja tapaa- miset aluetöryhmän päätösten mukaan. Mei- dän sijaintimme latualueella on ”takanurkka”, ja tämä lienee syynä vähäiseen osallistumiseemme alueen toiminnassa. Tuonnempana lehdessä esi- tellään kaksi aluetapahtumaa, jotka toivottavasti kiinnostavat.

Liikunta on meille jokaiselle tärkeätä, elintär- keätä sanoisin. Jokaisen oma etu on säilyä hy- väkuntoisena koko elämän ajan. Toivon, että jokainen löytää mielilajinsa, jota on mukava harrastaa. Latu tekee parhaansa tarjotakseen liikuntatapahtumia kaiken ikäisille eri vuoden- aikoina.

Toivotan teille latulaiset hyvää vuoden jatkoa. Tapailaan talkoissa ja tapahtumissa!

Seppo Rautiainen
puheenjohtaja

Perheliikunta

Perheliikunta on valittu yhdeksi Suomen Ladun strategian painopistealueista vuosille 2016–2021. Perheliikunnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikkea lasten ja aikuisten yhteistä toimintaa, taaperoista murkkuihin ja omista vanhemmista isovanhempiin tai muihin lapsille läheisiin aikuisiin.

Heinolan Ladun toiminnassa järjestettävät liikuntatapahtumat löytyvät vuoden 2019 tapahtumakalenterista. Viime vuonna järjestimme mm. retkeilykoulutusta perheille ja tämän koulutuksen päätteeksi Nuku yö-ulkona tapahtuman Sulkavankoskella.

Erilainen näkökulma:

Kotimaan luonto veden pinnalta katsottuna

Melonta sopii Heinolassa asustelevan harrastukseksi mitä parhaiten: vettä löytyy joka suunnalta. Melonta on parhaimmillaan koko perheen harrastus, sitä voi harrastaa kuntolunomielessä, retkeillen tai vain luonnosta nauttien. Mikä melonnassa kiehtoo? Näin vastaa Martti Länsiluoto, Ladun konkarimelaja: Meloja näkee Suomen luontoa laajasti, äänetömmästä, sitä häiritsemättä. Kajakista katsottuna maisemat ovat erilaisia kuin patikkareiteiltä nähtyinä. Meloja on vapaa valitsemaan reittinsä.

Melontaharrastuksen alkuun pääsee parhaiten peruskurssin kautta tai kokeneen melojan opastamana. Meloja ry on järjestänyt vuosittain Heinolassa aikuisille suunnatun kurssin, jolla voi opiskella perustiedot ja myös virtaavassa vedessä melomisen taidon. Perheen pienimmät tutustuvat melontaan parhaiten aikuisen kanssa, esimerkiksi kak-sikon etuaukossa.

Valtakunnallinen tapahtuma Suomi Meloo kerää lajin harrastajat yhteen joka kesä. Tulevana kesänä melotaan 8.–14.6. reitillä

Tervetuloa toimintaamme ja tapahtumiimme mukaan!

Vesa Nykänen
Heinolan Latu / perheliikunta

Lisätietoja: Vesa Nykänen, nykves@gmail.com

! ULKOILE - OSALLISTU - VAIKUTA

Löydä oma tapasi ulkoilla!

Suomen Latu kannustaa juuri sinua löytämään itsellesi sopivan tavan ulkoilla – tai miksei useammankin. Kaipasit sitten hikeä ja intohimoa, leppoista luontoilua tai yhdessäoloa muiden kanssa, niin olet oikeassa paikassa.



Anu Linnanen

Suuntana Tähtisilta.

Kihniö–Salo. Heinolan Ladun joukkue osallistui tähän viestiin ensimmäisen kerran 1987. Viime kesänäkin oli joukkue mukana, ja ensi kesää suunnitellaan.

Tulevana kesänä melotaan päivä- ja iltaretkiä. Jos kiinnostusta riittää, lähdetään myös yöretkelle. Ladulla on muutama kajakkijäsentensä käytettävissä.

Lisätietoja: Anna-Kaisa Haapanen,
akhaapanen@gmail.com

Lumikenkäily talvisena harrastuksena

Kun kerran aloittaa, tallaillemaan palaa aina uudelleen. Vasta-alkaja etenee vaappuen kuin ankkua, mutta tasapaino ja rytmi löytyvät nopeasti. Vanhan ajan leveäsompaiset sauvat auttavat. Kohta seuraa mahtava vapauden

tunne: meneminen ei ole kiinni kelistä eikä voitellusta, mikä tahansa maasto on saavutettavissa.

Markku Pakkanen, Ladun lumikenkäretkien vetäjä, antaa vinkkejä harrastajille.

”Talven yksi vaihtoehto luonnossa liikumiseen on kulkea koskemattomia hankia pitkin lumikengillä. Siinä voi samalla katsella eläinten jälkiä, joita ei välttämättä kaupungissa näe. Laita reppuun vähän evästä ja lämmintä juotavaa. Myös taukotakki on hyvä olla matkassa, ettei tule vilu tauoilla.”

Lisätietoja: markku.pakkanen@phnet.fi

Venyttely on paikallaan retken päätteeksi.



Markku Pakkanen

Maastopyöräily

Suomen Latu suosittelee maastopyöräilyä: Lähde ulkoilemaan lähimetsään, virkistymään luontoretkelle tai vauhdikkaammin kuntolenkille – kahdella pyörällä. Pyöräillen pääset pidemmälle, näet ja koet enemmän, läsnä ovat niin maisemat, luonnon äänet kuin tuoksetkin sekä samalla maaston tarjoamat taitohaasteet. Laji sopii myös lapsille ja nuorille ja ennakkoluuloista poiketen myös iäkkäimmille. Merkityillä maastopyöräilyreiteillä ja helpoilla ulkoilureiteillä kokemattomampikin pyöräilijä pääsee lajin makuun.

Heinolan Latu järjestää kesän mittaan 2–3 yhteislenkkiä, joista kauden alussa tarkempia tietoja kotisivuilla. Moni maastopyöräilijä haluaa polkea omia reittejään, mutta lähtee mukaan myös ryhmäretkelle. Yhteislenkit ovat aloittelijoille turvallinen tapa tutustua lajiin. Niillä tarkastellaan ajotekniikkaa, tutustutaan uusiin maastoihin ja saadaan vinkkejä ja

ohjeita lajin taitureilta. Itsensä haastaminen ja jatkuva kehittyminen sekä lajin sosiaalisuus ovat lajin suola ja sokeri.



Sirpa Mäkiä

Kaupunkipyöräily 16, maastopyöräosasto palaa majalle.

SUOMEN LADUN FRISBEEGOLFIN MESTARUUS- KILPAILUT

10.08.2019



Heinolan frisbeegolf-radat ovat maankuulut. Lajin paikallinen erikoisseura LDG (Lords of DiscGolf ry) on käyttänyt ratojen suunnitteluun ja ylläpitoon runsaasti asiantuntemusta ja aikaa. Myös vaativien kisojen järjestäminen on hallinnassa. Siksi olikin luonnollista, että Heinolan Latu ja LDG ryhtyivät yhteistyöhön, kun Suomen Latu tarjosi mestaruuskilpailujen isännöyttä.

Heinolan Ladun jäsenillä on mainio tilaisuus nauttia kotikenttäedusta. Sarjoja on useita: Miesten avoin sarja (18–60 v), Naisten avoin sarja (18–60 v), Juniori pojat (2001 ja jälkeen syntyneet), Junioritytöt (2001 ja jälkeen syntyneet), Seniorimiehet (yli 60 v), Seniorinaiset (yli 60 v), Joukkuekisa. Ei kun harjoittelemaan Ladun harrastajaryhmään!

Kisoja pääsee seuraamaan maksutta. Lauantain lenkki kannattaakin suunnata Latumajan taakse, Kippasuon ratojen äärelle. Kilpailuista odotetaan korkeatasoisia, nähtävää siis riittää.

Lisätietoja: tomi.silvonen@phnet.fi

Frisbeegolf

Frisbeegolf on matalan kynnyksen laji, jota voi harrastaa niin mummi kuin vaarikin, lapsenlapsia unohtamatta. Laji sopii kaikille, jotka pystyvät liikkumaan maastossa muutamia kilometrejä.

Frisbeegolfia pelataan pitkälti samoin säännöin kuin golfiakin, välineet vain ovat erilaiset. Frisbeegolfin rata koostuu väylistä, joiden ”maalina” on frisbeekori. Kiekko pyritään lennättämään mahdollisimman vähin heitoin koriin. Ensimmäinen heitto singotaan aloituspaikalta, sitten jatketaan aina edellisen heiton pääte pisteestä, kunnes frisbeekori saavutetaan. Heittojen lukumäärä kirjataan, ja voittaja on hän, joka pystyy heittämään koko radan vähimmillä heitoilla.

Heinolan Latu aloittaa uuden kauden keväällä. Tule silloin tutustumaan lajiin! Mukaan tarvitset iloisen mielen ja sään mukaisen vaatetuksen. Lähtöpaikalta voit lainata Heinolan Ladun frisbeekiekkoja. Tervetuloa!

Lisätietoja: antti.kontro@gmail.com



ELENIA

Toimintaa ja tapahtumia 2019

ke 20.2.	17.30–	Raviksen viestihiihto. Yleinen hiihtokisa nelihenkinen joukkuein. Ensin kaksi osuutta pertsalla tai tasatyönöllä, sitten kaksi vapaalla tai pertsalla tai tasatyönöllä. Yrittäjät, naapurustot, suvut: mainio tilaisuus haasteitten heittämiseen! Parhaille mainetta ja kunniaa, palkinnot arvotaan. Ilmoittautuminen ke 19.1. klo 18 mennessä tomi.silvonen@phnet.fi.
to 21.2.	17.30–19.00	Isä-lapsi-ilta Latumajalla ja ympäristössä. Yhteistyössä Perhekeskus ja Latu. Lumiukkojen tekoa, mäenlaskua, hiihtoa. Makkaranuotio kuumana, pientä iltapalaa. Lapset ja isät, vaarit, kummit ja muut läheiset, tervetuloa viettämään yhteistä ulkoilutuokiota!
MAALISKUU		
su 3.3.	10.00–14.00	Laskiaisrieha Latumajalla perinteiseen malliin. Lumiukkojen teko jatkuu. Mäenlaskua pulkkamäessä, napakelka, kasvomaalaukset, ongintaa ym. Myynnissä Grillimakkaraa, kuumaa mehua, kahvia ja laskiaispullia.
su 10.3.	9.00–16.00	Päivän hiihtoretki Mikkeliin. Käydään katsastamassa naapurin ladut! Runsaasti eripituisia ja -tasoisia reittejä. Mikkelin Ladun Latupirtillä menossa sikäläinen Perheliikuntapäivä, myynnissä juomia ja välipaloja. Rantakeitaan Viihdeuimala auki su 11-18. Bussi Turistipysäköiltä. Bussimaksu aikuisilta 10 €, alle 15-vuotiaat ilmaiseksi. Ilmoittautuminen su 3.3. klo 21 mennessä sirpajo.makila@gmail.com, 050 374 2389.
su 17.3.	10.00–	Lumikenkäretki Urheiluopistolta Läpiän laavulle. Kokoontuminen urheiluopistolla, Country Clubin edustalla. Omat eväät, omat sauvat. Jos olet vailla kyytiä tai haluat lainata lumikengät, ota yhteyttä seppo@rautiainen.net, 040 7380960.
HUHTIKUU		
la 6.4.	10.00	Pönttöpäivä Lintutarhalla. Rakennetaan yhdessä valmiista komponenteista pesäpönttöjä siivekkäille ystäville. Puffetti.
ma 15.4.	18.00	Heinolan Latu ry:n vuosikokous Latumajalla. Käsittellään mm. tilinpäätös ja vuosikertomus 2018. Kahvitarjoilu.

to 25.4.	18.00	Geokätköily tutuksi -ilta Latumajalla. Opastusta kätköilyn aloittaville, harjoituskätköjen etsintää majan maastosta. Jos omistat oman GPS-laitteen tai älypuhelimien, ota se mukaan.
ma 29.4.	18.00	Heinolan Ladun Ruskaretket 1984–2014 Latumajalla. Muistelmia ja keskustelua. Nähtävillä Martti Länsiluodon kuvakokoelmat.
TOUKOKUU		
ma 6.5.	17.30	Latumajan siivoustalkoot. Tehdään yhdessä puhdasta jälkeä pihalla ja pirtissä. Kahvi- ja makkaratarjoilu.
ti 14.5.	18.00	Kaupunkipyöräily. Lähtö ja maali Latumajalla. Omat reitit maastopyöräilijöille ja maantiepyöräilijöille. Arvontaa osallistujien kesken.
to 30.5.	9.00	Päiväretki Ketturiutalle. Bussi Turistipysäkiltä. Tutustutaan lähialueen polkureitteihin, Pirunkirkkoon ja kirkasvetiseen Sonnasen järveen. Sopivaa maastoa kaikenikäisille. Omat eväät mukaan!
touko-, kesä-, heinä-, elo- ja syyskuussa		Frisbeegolfia: Heinolan eri kentillä viikko-ohjelman mukaan. Maastopyöräretkiä: (2–3 x) Latumajalta vaihteleviin maastoihin. Melontaretkiä: (2–3 x) Heinäsaaresta eri kohteisiin.
HEINÄ–ELOKUU		
27.7.–3.8. (31)		Retki Akumajalle. Matkat omin kyydein, perillä retkeilyä ja pientä talkoopuhastelua.
la 10.8.		Suomen Ladun Frisbee-mestaruuskilpailu Heinolassa. Vapaa pääsy seuraamaan korkeatasoista kisaa Kippasuon kentällä. Kioski avoinna kentän vieressä.
elokuussa		Retkeilykoulu perheille Latumajalla ja ympäristössä. Perustietoja ja taitoja retkeilystä kaiken ikäisille.
31.8.–1.9.		Nuku yö ulkona! Suomen Ladun valtakunnallisen kampanjan paikallinen tapahtuma.

Tule mukaan vaikuttamaan kanssamme – tehdään Suomesta maailman paras ulkoilumaa!

- Suomen Latu turvaa ja kehittää ulkoilumahdollisuuksia. Me vaikutamme valtakunnallisesti ulkoilun arvostukseen ja tuemme jäsenyhdistyksiämme paikallisten lähiulkoiluolosuhteiden edistämässä. Mielestämme ulkoilu kuuluu kaikille.



Sirpa Mäkitä

Kupparin kivi Juustopolun varrella, syksyn patikkaretkellä taas nähdään.

SYYS-JOULUKUU		
su 29.9.		Juustopolku. Perinteinen patikkaretki Vuolenkoskelta Heinolaan tai päinvastoin n. 17 km, bussikuljetukset lähtöpaikoille. Tai puolikas Tamppilahden pohjukan taukopaikalta jompaankumpaan suuntaan, bussi Heinolasta Lepolaan. Kolme huoltopistettä, joissa tarjotaan mehua ja myydään kahvia, pullaa ym.
lokakuu		Sauvakävelytempaus. Lähtö ja maali Latumajalla. Luontopolku, jonka varrella tehtävärasteja.
joulukuu		Tonttopolku perheen pienimmille. Pikkujoulu aikuisille. Laavuhartaus Tähtiniemen laavulla.

Varaus: Muutoksia vuoden ohjelmaan saattaa tulla sään tai muiden syiden takia.

Pitkiä pellavia...

Laskiaisriehassa otetaan ilo irti talvesta

Heinolan Latu ja Heinolan Voimisteluseura järjestävät taas yhteisvoimin riemukkaan laskiaistapahtuman. Jo toistakymmentä vuotta on väkeä kutsuttu Laskiaissunnuntaina Latumajan mäelle. Parhaina vuosina kävijöitä on rientänyt paikalle yli 500.

Liukumäki on ollut ykkösenä lasten suosikkilistalla. Mäkeä on pohjustettu pitkin talvea ja siitä pidetään huolta viime lumille asti. Laskemaan pääsee vuorolleen, takaisin mäen päälle kiivetään mäen sivustoilta. Pienimmät laskijat nauttivat mäestä yhdessä aikuisen kanssa. Liukurit ja pulkat sopivat tähän lajiin, kelkkoja laskuun ei päästetä.

Mutta on siellä muutakin ohjelmaa. Lumiukkoja on rakennettu pitkin talvea Latumajan pihalle ja Raviradan ladun äärelle. Jos lunta riittää, jatketaan tätä harrastusta vielä laskiaisenakin. Latumajan pihalla on napakelkka. Pyörittäjäältä voi tilata mieleisensä vauhdin. Tasoitetulla radalla kelkka saavuttaa parhaimmillaan huikean kiidon. Saapa nähdä, lehahtaako Liikuntapölli tänäkin vuonna ilahduttamaan väkeä.

Sisällä majassa on voimisteluseuran joukkueitten tyttöjä hoitamassa jännittävää ongintanurkkausta sekä kasvomaalauspiستettä.

Latukone on vetänyt Raviradan keskele lapsia varten harjoitusladut. Toki rataa kiertävää kilometrin lenkkiäkin voi hiihtää.

Heinolan Ladun hiihtäjien latuetikettiin kuuluu, että pikkusille vasta-alkajille tehdään tilaa. Apua annetaan ja kysymyksiin vastataan. Vertaistuki näyttää olevan mainio ilmiö: kun kaveri sivakoi vieressä, siitä on hyvä ottaa mallia.

Omia eväitä ei tähän tilaisuuteen välttämättä tarvitse kantaa mukana. Pihalla on tarjolla mehua ja myynnissä makkaraa. Tuvassa on puffetti, josta voi ostaa edulliseen hintaan kahvia, kaakaota, laskiaispullia ym.

Autot kannattaa jättää Jäähallin parkkipaikalle tai frisbeegolf-radan parkkiin. Raviradan tie suljetaan autoilta turvallisuussyistä.

Laskiaisrieha Latumajalla su 3.3.19 klo 10–14.



Sirpa Mäkiä

Napakelkkaan on ajoittaista ruuhkaa.

PELTONEN

www.suksi.fi

Retkeilyviikko Lapissa

Akumaja on eräretkeilyn keskus Karigasniemellä, Akujoen varrella, kolme ja puoli kilometriä lähimmästä tiestä. Paistunturien erämaa-alue majan ympäristössä tarjoaa erinomaisia retkeilymaastoja ja näköaloja.

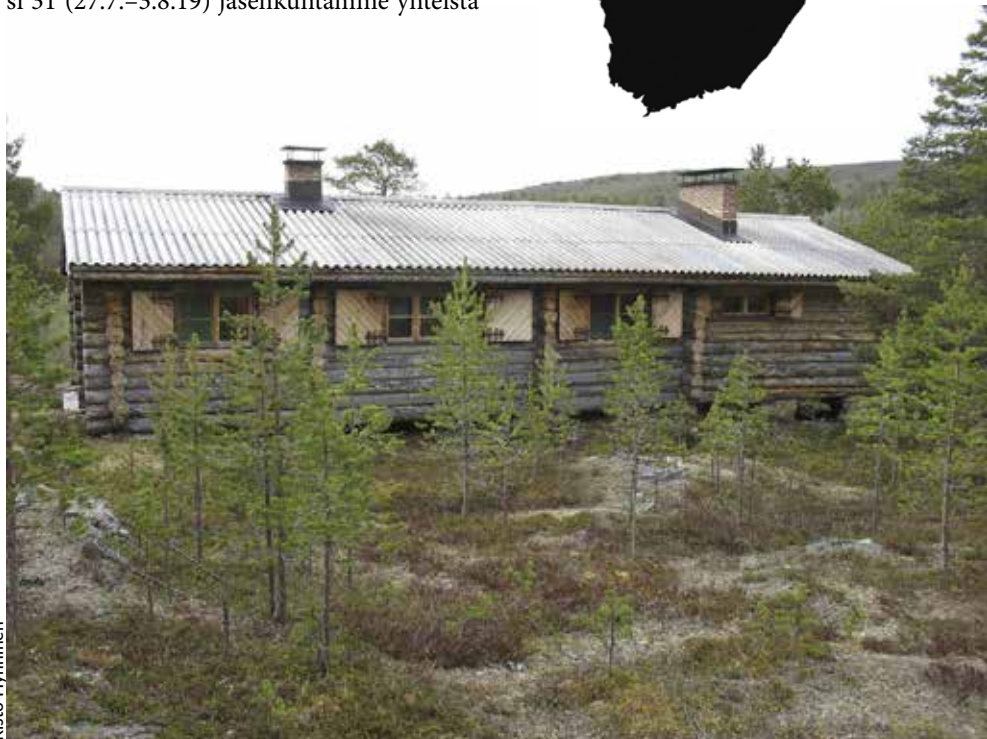
Akumajaan mahtuu majoittumaan 12 henkilöä. Mukavuuksiakin löytyy: led-valo, kaasulla toimiva keittiö, takka ja kamiina. Lisäksi pihapiirissä on käytettävissä Dominickin mökki, johon mahtuu 6 henkilöä. Teltoille löytyy hyviä paikkoja. Vuonna 2001 valmistunut rantasauna tarjoaa makoisat löylyt. Ulkosalla on tulipaikka.

Heinolan Ladun aktiivinen talkooporukka teki 1999–2010 tehokkaan työrupeaman Akumajan rakennustöissä.

Olemme nyt varanneet Akumajan viikoksi 31 (27.7.–3.8.19) jäsenkuntamme yhteistä

retkeilyviikkoa varten. Yksityiskohdat ja hinta selviävät myöhemmin. Alustavasti on ajateltu matkan Heinolasta pohjoiseen taittuvan omilla tai kimppekyydeillä.

Ilmoittautumiset viimeistään 15.4.
seppo@rautiainen.net.



Aluetoiminta

Suomen Ladun jäsenyhdistykset on jaettu kahdeksaan latualueeseen. Alueorganisaatiot tukevat ja aktivoivat paikallisyhdistyksiä sekä järjestävät yhteisiä tapahtumia. Niissä on sitten mainio tilaisuus tutustua muiden yhdistysten väkeen ja alueen nähtävyyksiin.

Heinolan Latu kuuluu 17 muun yhdistyksen kanssa Kymi-Vuoksen alueeseen sen läntisimpänä yksikkönä. Alueen tietoja voit seurata ja kommentoida facebookissa: <https://www.facebook.com/kymivuoksenlatualue/>

Meidät on valittu alueen isäntäyhdistykseksi vuosiksi 2019–20, joten aluetoiminta vilkastuu tämän periodin aikana meidän nurkallamme. Tänä vuonna alueen ohjelmassa on kaksi yleistä huomiota ansaitsevaa tapahtumaa:

■ Kevätretki Linnasaaren kansallispuistoon Rantasalmelle la 25.5.

Omilla tai kimppakyydeillä ajetaan Oravin rantaan ja venekuljetuksen saarelle varaa Latualue. Saarella voi viettää päivän ja palata illalla kotiin, tai sinne voi jäädä teltailemaan yöksi ja palata vasta sunnuntaina. Saarella on noin viiden kilometrin luontopolku.

Lisätietoja alueen facebookissa ja Heinolan Ladun **kotisivuilla** lähempänä retkeä.

■ Kesäpäivät Oronmyllyn loma- ja kurssikeskuksessa Parikkalan Särkisalmella 24.-25.8.

Tarjolla on monipuolista leiriohjelmaa patikaretkistä peleihin.

Valokuvaaja **Hannu Siitonen** on kutsuttu esittelemään luontokuviaan. Aktiiviurheilijana Hannu Siitonen oli maailman paras keihäänheittäjä, ja nyt häntä tituleerataan maailman parhaaksi kuukkelien kuvaajaksi.



Sirpa Mäkilä

Heinolan Ladun retki Anttolan Neitvuorelle kesällä 2018.

Hannu oli *Metsän tarina* -luontoelokuvan pääkuvaaja.

Matkoihin suunnitellaan yhteistä bussikuljetusta. Bussiin voi nousta Heinolasta, ja matkan varrelta noukitaan mukaan muiden yhdistysten osallistujia.

Majoitukseen on tarjolla useita vaihtoehtoja yhteismajoituksesta (17 €/hlö/yö) pääraennuksen 1 hengen huoneeseen (60 €/hlö/yö). Liinavaatepaketin saa lainaksi 10 eurolla. Ruokapaketin hinta on 40 €/hlö/vrk.

Tästäkin lisää tietoja tuonnempana **kotisivuilla**. (Huom. tarkennuksia saattaa tulla.)

Osallistu ja löydä oma yhteisösi!

Suomen Ladun selkäranka muodostuu aktiivisesta jäsenistöstämme, jotka omalla vapaaehtoisella toiminnallaan edistävät suomalaisten ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia.

Luottamushenkilöiden yhteystiedot

Seppo Rautiainen *	puheenjohtaja, Latumajan isäntä	seppo@rautiainen.net	040 738 0960
Vesa Nykänen *	varapuheenjohtaja, perheliikunta	nykves@gmail.com	050 516 3103
Sirpa Mäkilä *	sihteeri	sirpa.makila@luukku.com	050 374 2389
Asta Mykrä *	jäsensihteeri	asta.mykra@elisanet.fi	040 049 0973
Anna-Kaisa Haapanen *	taloudenhoitaja	akhaapanen@gmail.com	050 525 3848
Anu Linnanen *		anu.linnanen@gmail.com	
Markku Pakkanen *	VaPePa-vastaava	markku.pakkanen@phnet.fi	
Jarmo Pilli *		jarmo.a.k.pilli@gmail.com	
Johanna Saarinen *	kotisivut, facebook	johanna.saarinen@heinola.fi	
Matti Setälä *		mattiaatesetala@gmail.com	
Tomi Silvonon *	hiihto, maastopyöräily	tomi.silvonon@phnet.fi	
Hannu Ilonummi *		ilonummi@outlook.com	
Jari Kinnunen *		jari.kinnunen@phnet.fi	
Pirjo Jalava	Latumajan emäntä	pirjo.jalava@luukku.com	
Antti Kontro	frisbeegolf	antti.kontro@gmail.com	
Anna-Marja Niemi	geokätköily	annamarja.marttila@phnet.fi	
Risto Hynninen	välinevuokraus	r.o.hynninen@gmail.com	

*hallituksen jäsen tai varajäsen

Heinolan Latu ry:n yhteystiedot

Kotisivut: <http://heinolanlatu.suomenlatu.org/>

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Heinolan-Latu-ry/738670952867735?ref=hl>

Sähköposti: heinolanlatu@gmail.com

.....
Toimitussihteeri: Sirpa Mäkilä.

Taitto ja tuotanto: K-Systems Contacts Oy, Heinola

