



Jäsenlehti nro 1 / 2012



Yhteystiedot

Helsingin Latu on yhdistys luonnon ja liikunnan ystäville. Lajitarjontaan kuuluvat retkeily, vaellus, geokätköily, hiihto, keppijumppa, lentopallo, luontouinti, lumikenkäily, maastorullaluistelu, pihapelit, pyöräily, sauvakävely, suunnistus, tanssi ja yhteislaulu. Helsingin Ladussa on jo yli 5200 jäsentä. Liity sinäkin mukaan osoitteessa www.helsinginlatu.fi. Jäsenenä pääset nauttimaan monipuolisesta liikunnasta ja yhdessäolosta sekä runsaista jäseneduista.

Helsingin Ladun toimisto

Helsinginkatu 8 A 7
00550 Helsinki
toimisto@helsinginlatu.fi
www.helsinginlatu.fi

Maunulan ulkoilumaja

Metsäläntie 9
00620 Helsinki
040 524 3032
maunulan.maja@suomi24.fi

Toiminnanjohtaja

Vartiainen Tarja
0400 926 964
tarja.vartiainen@helsinginlatu.fi

Vaakkoin eräkämpä

Kuikunläänintie 45
02980 Espoo (Vihti)
Kämpän isännät
Auvo Ilomäki: 040 487 8598
Mac Bussman: 0400 914 154

Johtokunta 2012

Puheenjohtaja

Erkkola Jaakko
040 412 8853
jaakko.erkkola@luukku.com

Varapuheenjohtaja

Järvinen Kari
0500 447 814
kari.jarvinen@luukku.com

Muut jäsenet

Huurinainen Mervi
Ilomäki Auvo
Niemelä Matti
Ruokolainen Osmo
Ryytty Seppo
Sora Jaakko
Virtanen Hilikka



Helsingin Ladun tili:

Nordea FI96 1262 3000 1057 05

Vaakkoin eräkämpän tili:

Sampo FI 60 8000 2808 0584 07

Puheenjohtajan palsta



Helsingin Latu liikkuu ja liikuttaa luonnossa ympäri vuoden

Liikunnallista kuluvaan vuoteen 2012 pääkaupunkiseutalaisille ja latulaisille. Vuodenvaihteessa odotettiin lumitalvea kahden lumitalven jälkeen. Kaksi edellistä talvea olivat saaneet hiihtoharrastuksen, hiihtobuumin, nousuun myös pääkaupunkiseudulla.

Hiihto on monipuolista kuntoliikuntaa. Hiihto on kestävyysliikuntaa, joka on hyväksi sydän- ja verenkiertoelimistölle, alentaa verenpainetta ja vähentää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin. Se edistää myös lihaskuntoa, koska oikealla tekniikalla hiihdettäessä työskentelevät sekä suuret lihasryhmät jaloissa ja käsissä että keskivartalo ja selkää tukevat ja liikuttavat lihakset. Raikas ulkoilma, luonto ympärillä ja itsensä väsyttäminen terveellä tavalla on tehokas keino piristää mieltä ja estää masennusta.

Tavalliselle harrastehiihtäjälle on markkinoille tullut uudenlaiset pitopohjasukset, jotka nostavat suosiotaan harrastehiihtäjien keskuudessa. Pitopohjasukset, voitelemattomat, joka kelin sukset. Näissä suksissa hyödynnetään nanoteknologiaa. Nanoteknologialla tarkoitetaan tekniikoita, joissa ainetta muokataan atomi ja molekyyli tasolla uusien materiaalien ja toimintamallien luomiseksi. Peltosen Nanogrip-suksen pito perustuu kitkan muodostaman vesikalvon aiheuttamaan imuun. Suksen synteettinen pinnoite absorboi vettä materiaalin huokosiin ehkäisten liian paksun vesikalvon muodostumisen. Näin pystytään saamaan paras mahdollinen pito ja luisto.

Ennen Joulua ostin itselleni kyseiset sukset ja kokemukset ovat olleet positiiviset. Olen hiihtänyt niillä Lapissa ja Paloheinässä lähes kaksisataa kilometriä. Suksien käyttöön otossa tuli muutama huomio, ensimmäisen viidenkymmenen kilometrin jälkeen sukset vasta toimivat, sisäänajo. Suksien pito on hyvä heti hiihdon alusta saakka ja luisto paranee muutamien hiihdetyin kilometrin jälkeen. Suosittelen nanoteknologia -suksia tavalliselle sunnuntaihiihtäjälle, silloin ei tarvitse välittää voitelusta.

Hiihtokausi on alkanut pääkaupunkiseudulla. Helsingin Ladun tapahtumakalenterista löydät tulevat tapahtumat. Tavataan Latuasemilla Maunulassa ja Vaakkoilla!

t. Jaska

Lähde: UKK-Instituutti ja Peltonen-kotisivut

Toiminnanjohtajan palsta

100 käsiparia ja yli 240 tapahtumaa

Vuosi 2012 aloitetaan entistäkin aktiivisemmin ja tänä vuonnakin Helsingin Ladun toiminta laajenee. Uusi vuosi tuo tullessaan uusia retkikohteita, yön yli retkiä ja ulkomaan matkailua, tuttuja suosittuja retkikohteita ja toimintamuotoja unohtamatta. Ohjelmatarjontaa on lisätty erityisesti lapsille ja lapsiperheille. Ennen kuin kerron lisää tästä vuodesta, niin palaan vielä hetkeksi viime vuoteen.

Vuonna 2011 Helsingin Ladun vapaaehtoistoimijat järjestivät yli 240 tapahtumaa, joissa oli lähes 4000 osallistumiskertaa. Muun muassa retkiä ja vaelluksia järjestettiin 25, joissa oli yli 500 osallistujaa. Lajitarjontaa täydennettiin ottamalla mukaan tanssi ja tuolijumppa sekä Oiva-Oravan luontokoulu ja Vapepa-toiminta. Lisäksi yhteistyössä muiden tahojen kanssa järjestettiin seitsemän tapahtumaa, joissa oli yli 70 000 osallistujaa. Helsingin Ladun vapaaehtoistoimijat suunnittelivat, ohjasivat, mainostivat, järjestelivät, rakensivat, siivosivat, purkivat, valokuvasivat, ohjasivat, kokkasivat ja tekivät lukuisia muita tehtäviä tunteja laskematta. Suuret kiitokset kaikille Helsingin Ladun vapaaehtoistoimijoille ja yhteistyökumppaneille kuluneesta vuodesta. Teitte vuodesta tapahtumarikkaan ja tarjositte toimintaan osallistuneille ikimuistoisia kokemuksia.

Viime vuonna Helsingin Latuun rekrytoitiin uusia vapaaehtoistoimijoita, minkä ansiosta toimintaa saadaan tänä vuonna laajennettua entisestään. Uutena toimintamuotona alkavat kerran kuussa järjestettävät perheretket. Lisäksi Muumien hiihtokoulu ja Oiva-oravan luontokoulutoiminta laajenevat. Uusina retkikohteina tulevat mukaan muun muassa Viron Naissaar, Päijänteen kansallispuisto ja Sipoonkorpi.



Uusia innokkaita ja aktiivisia vapaaehtoisia, käsipareja, järjestelijöitä, ideoijia ja hengenvuojia otetaan kuitenkin mielellään vielä lisää aktiivitiimiin. Vapaaehtoistoimintaan voi tulla tutustumaan 15.2. Maunulan ulkoilumajalle tai sitten voit vetää ohjaajia hihasta ja kertoa, että olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta. Vapaaehtoistoiminnassa oppii uutta ja saa kokemuksia sekä tapaa erilaisia ihmisiä ja voi toimia yhdessä. Tehdään yhdessä tästä vuodesta liikunnallinen, elämyksellinen ja luonnonläheinen.

Vapaaehtoistoimijoita kiittäen ja mukavia luontoliikuntahetkiä toivottaen
Tarja

Säännöllisesti pyörivät ryhmät

KEPPIJUMPPA

Olympiastadionilla jumpataan 31.5.2012 asti keskiviikkoisin klo 18.00 – 19.00 (Hammarskjöldintie 4, D-rappu, itäsiivu). Kausimaksu on 40 € Helsingin Ladun jäseniltä ja 45 € ei-jäseniltä tai kertamaksu 5 € / kerta. Kepin ja alustan saa lainaksi paikan päältä. Mukaan voi tulla myös kesken kauden!

Lisätietoja: Heli Limatius: hekaju@wippies.com tai p. 040 839 8372

LENTOPALLO

Pohjois-Haagan alakoululla (Tolarintie 6) pelataan 16.5.2012 asti tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 19.00 – 21.00. Kausimaksu on 48 €.

Lisätietoja: Jaakko Erkkola: jaakko.erkkola@luukku.com tai p. 0404 128 853

LAULUILLAT

Maunulan ulkoilumajalla (Metsäläntie 9) lauletaan torstaisin 9.2., 23.2., ke 7.3., 22.3. ja 19.4. klo 18.00 – 20.00. Vapaa pääsy.

Lisätietoja: Matti Reittamo: mrpalvel@sci.fi tai p. 050 599 1091



VUORILLE
www.alpit.fi

YOU TRAVEL

Laskettelu ja hiihto www.alpit.fi Vaellus ja pyöräily

Alppimatkat toimisto You Travel
Isokaari 44, Helsinki - puh. 0201 55 11 00 - info@youtravel.fi

Vaakkoin eräkämpä ja sauna

Vaakkoin eräkämpällä Helsingin Ladun jäsenet pääsevät saunomaan, uimaan avannossa ja majoittumaan. Kämpä sijaitsee Nuuksion reunalla Vaakkoin ulkoilualueella. Kämpän ympäristö tarjoaa loistavat retkeilymahdollisuudet kävelen, hiihtäen ja lumikenkäillen. Kämpän käyttäjät huolehtivat yhdessä kämpän, saunan ja ympäristön siisteydestä.

Kämpän avaimen voi noutaa panttia vastaan Maunulan ulkoilumajalta kahvion aukioloaikoina tai avaimen voi lainata kämpän isännältä. Kämpän säännöt saat avainta noutaessasi ja ne löydät myös vieraskirjastamme. Sovi avaimen nouto isännältä aina etukäteen hyvissä ajoin, sillä avaimia on rajoitetusti. Kämpä sijaitsee Espoon ja Vihdin rajalla (Kuikunlänintie 45, Espoo). Vihdintien varrella oleva pysäköintipaikka (sorakuoppa) on paras paikka jättää auto. Vaakkoille pääsee busseilla 345 (Lakiston pysäkki) ja 346 (Saarijärven pysäkki).

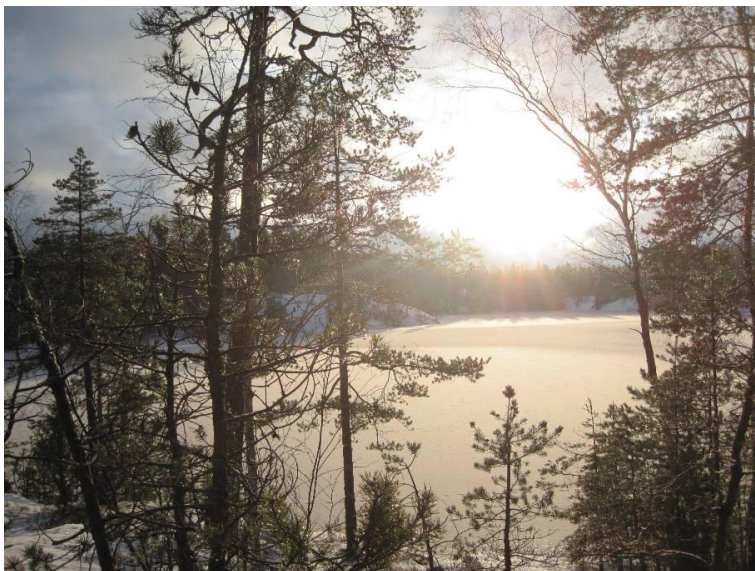
Vaakkoin eräkämpän hinnasto 2012

Käyttömaksu / saunavuoro

3 € / henkilö Helsingin Ladun jäsenet, 6 € / henkilö ei-jäsenet

Käyttömaksu / Yöpyminen sis. 1 saunomiskerta

5 € / henkilö Helsingin Ladun jäsenet, 10 € / henkilö ei-jäsenet



Helsingin Ladun Loppiaisretkellä 28 liikunnan ja ulkoilun ystävää ihasteli Vaakkoin ulkoilualueen maisemia.

Ilmoittaudu kesäpäivystäjäksi la 10.3.2012 alkaen

Vaakkoin kesäpäivystäjäksi voi ilmoittautua 10.3. alkaen kämpän isännille. Päivystykset ovat kesä-elokuussa keskiviikko iltaisin ja viikonloppuisin lauantaiaamusta sunnuntai-iltaan.

Kevättalkoot Vaakkoin eräkämpällä la 28.4.2012

Tule Vaakkoin eräkämpän talkoisiin klo 10.00 – 15.00. Laitetaan yhteisvoimin Vaakkoi kesäkuntoon. Siivotaan kämpppä, sauna ja piha. Talkoolaisille tarjotaan keittolounas ja pullakahvit.

Lisätietoja Vaakkoin toiminnasta saa kämpän isänniltä

Auvo Ilomäki p. 040 487 8598 tai Mac Bussman p. 0400 914 154

Maunulan ulkoilumajan kahvila ja sauna

Majalla pääsee kahvittelemaan, saunomaan tai muuten vaan rentoutumaan. Tarjolla on kahvia, virvokkeita, sämpylöitä ja maukkaita pullia. Majaa ja saunaa vuokrataan myös yksityistilaisuuksiin. Majan edestä aukeavat upeat Keskuspuiston ulkoilureitit ja hiihtoladut. Lenkkisaunavuorot ovat keskiviikkoisin. Miesten vuoro on klo 16.00 – 18.00 ja naisten vuoro on klo 18.00 – 20.00. Saunamaksu on 3 € / henkilö.

Kahvion aukioloajat

KE 13.00 - 19.00

TO 16.00 - 19.00

LA - SU 10.00 - 16.00

Poikkeusaikataulut

Hiihtolomaviikolla 8:

ma – ti 10.00 – 16.00

ke – to 10.00 – 19.00

la – su 10.00 – 16.00

Kahvio suljettu to 29.3,

ke 4.4, to 5.4 ja la 7.4.

Kahvio avoinna

ma 9.4. ja ti 1.5.

klo 10.00 – 16.00.



Maunulan ulkoilumaja

Metsäläntie 9, 00620 Helsinki, maunulan.maja@suomi24.fi, p. 040 524 3032
www.helsinginlatu.fi --> Maunulan ulkoilumaja

Päiväretket

Retket sopivat kaikille, jotka haluavat tutustua pääkaupunkiseudun retkeilykohteisiin. Retkillä kierretään ohjaajan johdolla mukava lenkki pysähtyen sopivin väliajoin nauttimaan eväistä ja retkikohteesta. Retkelle tarvitet mukaan sään mukaisen vaatetuksen, hyvät jalkineet, retkievää ja juomapullon. Retket ovat maksuttomia lukuun ottamatta Kuutamon hiihtoretkeä. Päiväretket järjestää Helsingin Latu ja ne ovat avoimia kaikille. Patikkaretket järjestää Friskis&Svettis Helsinki. Ne ovat avoimia Helsingin Ladun ja Friskis&Svettiksen jäsenille.

Hiihtoretki Keskuspuistossa su 12.2.2012

Hiihdämme Laaksosta Maunulan ulkoilumajalle, jossa voi osallistua Muumipeikon talviriehaan ja nauttia kahvion antimista. Lähtö klo 10.30 Auroranportilta Nordenskiöldinkatu 20. Talviriehaan tutustumisen jälkeen on mahdollista hiihtää ohjaajan johdolla takaisin Aurora-portille. Lisätietoja: Osmo Ruokolainen p. 044 345 3162. (Retki toteutetaan, jos latu on kunnossa.)

Patikkaretki Maunulan majalta Kaivopuistoon su 12.2.2012

Lähtö klo 12.00 Maunulan ulkoilumajalta Kaivopuistoon, ohjaajana Kirsi.

Vain tällä kupongilla:

KUPONGI

PELTONEN
voiteluvapaat
sukset Sr/Jr

Nanogrip-pohjamateriaali
takaa hyvän pidon ja luiston
kaikissa keliolosuhteissa.

TM 1/12 testimenestyjä!



Rajoitettu erä,
voimassa 15.2.12 asti.

**Intersport
megastore Sello**

Kauppakeskus Sello • P. (09) 751 88500
Ark. 10-21, la 9-18 ja su 12-18

SPORT TO THE PEOPLE
INTERSPORT®

Kuutamoinen Tahkon Taival hiihtoretki Hakunilassa ti 6.3.2012

Hakunilasta Bisan majalle hiihdetään yhdessä ja ohjatusti kuutamoinen valossa. Lähtö Hakunilan Urheilupuiston P-paikalta (Luotikuja 1, 01200 Vantaa) klo 18.00. Lyhyt lenkki n. 4 km tai pitkä lenkki n. 10 km. Pitkällä lenkillä käydään Bisan majalla, missä on myynnissä kahvia ja makkaraa. Pukeudu sään mukaan ja ota omat hiihtovarusteet mukaan, hiihtotyylinä perinteinen tai luistelu. Osallistumismaksu 3 €/aikuinen, 5 €/perhe, sisältää mehun. Ei ennakkoilmoittautumista. Järjestetään yhteistyössä Vantaan Ladun kanssa. Lisätietoja: Peter Laurén p. 0400 454 936, peterlauren43@gmail.com.

Auvon-päivän hiihto- ja lumikenkäilyretki Vaakkoilla la 10.3.2012

Lähtö klo 10.30 Vaakkoin eräkämpältä. Hiihdetään/lumikenkällä n. 5 km lenkki luonnosta nautiskellen. (Reitillä ei ole konelatuja.) Hiihtotyylillä perinteinen. Nuotiolla on mahdollisuus paistaa omia eväitä. Retken jälkeen on mahdollista uida avannossa ja sauna. Saunamaksu on 3 € Helsingin Ladun jäseniltä ja 6 € ei-jäseniltä. Lisätietoja ja ilmoittautumiset www.helsinginlatu.fi tai Auvo Ilomäki p. 040 487 8598.

Patikkaretki Tuomarinkylästä Paloheinään su 11.3.2012

Lähtö klo 12.00 bussin 64 päätepysäkiltä Tuomarinkylästä, kierrellään pellot ja pientareet Haltialan kautta Paloheinään, ohjaajana Marja.

Patikkaretki Lauttasaarella ma 9.4.2012

Pääsiäismaanantaina tutkitaan uimarannat ja kesämajat Lauttasaaren rannoilla, ohjaajana Kirsi. Lähtö klo 12.00 Ruoholahden metroasemalta.

Reppuretki Vaakkoin eräkämpältä laavulle to 26.4.2012

Kesän reppuretkikauden avaus tutulla reitillä: Vaakkoi – Väärän Musta – Saaren Musta – Kämmenlampi – Iso Lehmälampi - Vaakkoi. Reitti n. 6 km. Puolivälissä pysähdytään Kämmenlammen laavulle syömään (omia) eväitä ja paistamaan makkaraa. Lähtö Vaakkoin sorakuopalta klo 18.00. Lisätietoja ja ilmoittautumiset www.helsinginlatu.fi tai Juhani Enckell p. 050 539 1210.



Peukuta Helsingin Latua ja Maunulan majaa Facebookissa!

Yön yli retket

Ahmanhiihtoretki Kolille to 8. – la 10.3.2012

Upeissa Kolin ja Ahmovaaran maisemissa voit hiihtää joko perinteistä taikka luistelutyylillä. Lähdemme Kolille Paloheinästä bussilla to 8.3. ja palaamme takaisin la 10.3. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Osmo Ruokolainen p. 044 345 3162. Retki toteutetaan yhteistyössä Espoon Ladun kanssa.



Talvitoimintaviikonloppu Evolle pe 16. – su 18.3.2012

Tule viettämään talvista viikonloppua ja harrastamaan talviulkoilulajeja Evon retkeilyalueelle Hämeenlinnaan. Majoitumme Rieskan kämpässä. Voimme hiihdellä omia latuja, lumikenkällä, kalastaa, ulkoilla, saunaa jne. (omat välineet). Lisäksi pyrimme järjestämään vierailun Lammin kirkkoon. Ilmoittaudu mukaan Helsingin Ladun verkkosivulla olevalla lomakkeella. Hinta 60 € Helsingin ja Vantaan Ladun jäseniltä ja 70 € ei-jäseniltä. Hinta sis. majoituksen, aamupalat ja yhteisruokailun lauantaina. Kimpppydyt. Lisätietoja: Kari Järvinen, kari.jarvinen@luukku.com tai p. 0500 447 814

Utön retki pe 18. – su 20.5.2012

Helsingin Latu tekee jälleen kevätretken Utön majakkasaarelle Länsi-Turunmaalle 18. - 20.5. Matkustamme 30-paikkaisella tilausbussilla Helsingistä Länsi-Turunmaan Pärnäisiin, josta matka jatkuu yhteysaluksella Utöseen. Katso tarkempi retkiohjelma Helsingin Ladun verkkosivulta ja ilmoittaudu mukaan verkkosivulla olevalla lomakkeella tai Juhani Enckell p. 050 539 1210.

Viikonloppuretki Viron Naissaarelle la 9. – su 10.6.2012

Lähde tutustumaan Viron Naissaareen. Matkat Linda Linella ja vesibussi Monicalla. Majoitus ja ruokailut Naissaaren Külalistemajalla. Ohjelmassa mm. opastettu kiertojelu (rannikkotykkipatteri, merimiinojen varastoalue ja kokoonpanotehdas). Retken hinta 115 euroa. Katso tarkempi retkiohjelma Helsingin Ladun verkkosivulta ja ilmoittaudu mukaan verkkosivulla olevalla lomakkeella tai Juhani Enckell p. 050 539 1210.

Retki Päijänteen kansallispuistoon la 14. – su 15.7.2012

Lähdetään kahden päivän retkelle tutustumaan Päijänteen kansallispuistoon. Pääkohteena lauantaina on Kelvennen pitkä ja kapea harjusaari Padasjoella keskellä Päijännettä. Yövyimme Majatalo Onnenmyyrässä neljä km Padasjoen keskustasta. Sunnuntaina tutustutaan Vääkseen, Asikkalan kirkkoon, Pulkkilan harjuun ja Kalkkisten kanavaan sekä koskeen. Lähtö kimpppydeillä klo 7.00. Katso tarkempi retkiohjelma Helsingin Ladun verkkosivulta ja ilmoittaudu mukaan verkkosivulla olevalla lomakkeella tai Juhani Enckell p. 050 539 1210.

Lapset ja perheet

Muumien hiihtokoulu 5 – 6-vuotiaille ma 20. – to 23.2.2012

Muumien hiihtokoulussa hiihdon lajitaidot opitaan monipuolisesti, lapsilähtöisesti ja leikinomaisesti. Kesto 4 x 60 min neljänä peräkkäisenä päivänä hiihtolomaviikolla 20. - 23.2.2012 klo 10.30 - 11.30 Maunulan ulkoilumajalla, Metsäläntie 9, 00620 Helsinki. Hinta Helsingin Ladun jäseniltä 35 € ja ei-jäseniltä 45 €. Lisätiedot ja ilmoittautumiset www.helsinginlatu.fi –sivustolla.

Perheretki: Tähtiretki suksilla su 26.2.2012

Lähdetään hiihtäen Vaakkoin metsään ja hiihdetään laavulle, jossa tutkitaan tähtiä ja kuuta ja nautitaan retkievää. Lähtö Vaakkoin eräkämpältä klo 16. Mukaan omat hiihtovälineet, otsalamppu (mielellään punaisella valolla) ja retkievää. Retken kesto noin 3 tuntia. Mahdollisuus saunoa retken jälkeen. Saunamaksu on 3 € Helsingin Ladun jäseniltä ja 6 € ei-jäseniltä. Lisätiedot ja ilmoittautumiset www.helsinginlatu.fi –sivustolla.

Perheretki: Retkeilytaidot su 25.3.2012

Lähdetään harjoittelemaan retkeilytaitoja koko perheen voimin. Lähtö Sipoonkorvesta klo 10. Retken kesto noin 3 tuntia. Mukaan reppu/rinkka ja retkievää. Retken kesto noin 3 tuntia. Lisätiedot ja ilmoittautumiset www.helsinginlatu.fi –sivustolla.

Muumipeikon talvirieha ja Paloheinän talvirieha löytyvät sivuilta 17 – 18. Huhti-toukokuun perheretkistä saat lisätietoja www.helsinginlatu.fi -sivustolta kevään aikana.



Oiva-oravan luontokoulu to 3. – to 24.5.2012

Luontokoulussa liikutaan luonnossa, tutkitaan luontoa omia aistihavaintoja käyttäen, leikitään ja tehdään erilaisia tehtäviä, joissa tutustutaan kasveihin ja eläimiin. Luontokoulu on tarkoitettu 5 – 7-vuotiaille ja se järjestetään kolmena torstaina 3.5, 10.5. ja 24.5. klo 18.00 – 19.00 Maunulan ulkoilumajalla ja sen lähiympäristössä. Lisätiedot ja ilmoittautumiset www.helsinginlatu.fi –sivustolla.

Tapahumakalenteri

Toistuvat tapahtuma lentopallo, keppijumppa ja lauluillat löytyvät sivulta viisi.

Helmikuu

- su 12.2.** Muumipeikon talvirieha Maunulan majalla (s.17)
su 12.2. Hiihtoretki Keskuspuistossa (s.8)
su 12.2. Patikkaretki Maunulan majalta Kaivopuistoon (s. 8)
ke 15.2. Teemailta: Tule ja tutustu –ilta Maunulan majalla (s.12)
ma 20.2. – to 23.2. Muumien hiihtokoulu Maunulan majalla (s.11)
to 23.2. Paloheinän talvirieha (s. 18)
su 26.2. Perheretki: Tähtiretki suksilla (s. 11)
ke 29.2. Helsingin Ladun kevätkokous Maunulan majalla (s. 20)

Maaliskuu

- ti 6.3.** Kuutamo-Tahko-hiihtoretki Hakunilassa (s. 9)
to 8.3. Teemailta: Viron Matkailu Maunulan majalla (s. 13)
to 8. – la 10.3. Ahmanhiihto Kolilla (s. 10)
la 10.3. Auvon-päivän hiihto- ja lumikenkäretki Vaakkoilla (s. 9)
su 11.3. Patikkaretki Tuomarinkylässä (s. 9)
ke 21.3. Teemailta: Ainakin 10 syytä matkustaa Viroon (s. 13)
pe 16. – su 18.3. Talvi toimintaviikonloppu Evolla (s. 10)
su 25.3. Perheretki: Retkeilytaidot (s. 11)

Huhtikuu

- ma 9.4.** Patikkaretki Lauttasaarella (s. 9)
to 12.4. Suomen majakat ja Suomen majakkaseura (s. 13)
to 26.4. Reppuretki Vaakkoin eräkämpältä laavulle (s. 9)
la 28.4. Kevättalkoot Vaakkoin eräkämpällä (s. 7)

Teemaillat

Tule ja tutustu Helsingin Ladun toimintaan ke 15.2.2012

Kaipaatko elämääsi rentoa sykettä ja uusia kokemuksia? Tule tutustumaan Helsingin Ladun toimintaan Maunulan ulkoilumajalle ke 15.2. klo 17.30 – n. 19.00. Illan aikana kerromme kuinka aktiivinen yhdistys toimii ja kuinka sinä voisit päästä mukaan iloiseen joukkoomme. Lisätiedot ja ilmoittautumiset www-helsinginlatu.fi –sivustolla olevalla lomakkeella tai Tarja Vartiainen p. 0400 926 964.

Viron matkailu to 8.3.2012

Viron matkailun teemaillassa Toomas Tärk, aluejohtaja, Suomi Viron matkailun edistämiskeskus EAS Enterprisesta tulee kertomaan matkailusta Virossa pyöräillen ja kävellen. Teemailta on Maunulan ulkoilumajalla to 8.3. klo 17.30.

Ainakin 10 syytä lähteä matkalle Viroon ke 21.3.

Teemaillassa ke 21.3. klo 18.00 Maunulan ulkoilumajalla Tapio Mäkeläinen, Tuglas-seuran kulttuurisihteeri, matkanjohtaja ja matkaoppaiden kirjoittaja, mies, joka on vienyt Viroon 100 000 turistia tulee kertomaan miksi kannattaa lähteä matkalle Viroon.

Suomen majakat ja Suomen majakkaseura to 12.4.2012

Maunulan ulkoilumajalla to 12.4. klo 18.00 – 20.00 nähdään ja kuullaan majakkafilmejä, kuvia ja tarinoita majakoista sekä retkistä majakoille. Suomen Majakkaseura esittäytyy. Seura vaalii majakoiden kulttuuriperintöä kunnostamalla niitä ja järjestämällä niille retkiä. Mukana Majakkaseurasta Hiilka Lippu ja Juhani Enckell. Tiedustelut ja ilmoittautumiset juhani.enckell@gmail.com tai p. 050-539 1210.

Tarinoita polkujen varrelta

Tontturetkellä Vaakkoin ulkoilualueella su 27.11.2011

Tontturetkelle lähdettiin sorakuopalta lumettomasta kelistä nauttien Auvon johdolla sateisen sään vallitessa. Retkelle oli ilmoittautunut 27 henkilöä, mutta lähtöpaikalle saapui 48 innokasta retkelle lähtijää. Onneksi ohjaajikin oli useampi, joten pääsimme kaikki lähtemään samaa polkua pitkin retkelle ihaillemaan syksyistä metsää. Muutama suppilokin vielä löytyi, jos maastoa ehti tarkemmin tutkia. Sade taukosi heti matkaan lähdettyämme ja pysyikin poissa, kunnes olimme turvassa kämpän suojassa iltapäivällä.

Kiersimme Väärä Mustalammen oikealta puolelta ja Kalattoman vierusta tulimme turvesuon laitaa laavulle. Taival taittui joutuin, eikä kukaan liukastellut, vaikka keli olisi soveltunut mainiosti siihenkin. Laavulle sytytettiin nuotio, jonka lämmössä maistuivat repuissa kulkeneet eväät. Paluumatka kämpälle sujui kommelluksitta. Lämpimässä tuvassa venyteltiin jäsenet ja kuivateltiin kosteita tamineita joulupuuron lomassa. Saunan löylyistä pääsivät osalliseksi ensin naiset, joku uskalsi järveenkin pulahtaa. Taas on yksi tontturetki onnellisesti päätetty.

- *Hilkka Virtanen*

Muisteluja kesävaellukselta 24. – 29.7.2011

Olipa hyvä, etten ehtinyt lukea Raimo O Kojon kirjaa ”Pohjoisen erämaat” ennen kuin olin suunnitellut vaelluksen Paistuntureille. Kaverin kuvaus erämaasta muistuttaa goottilaista kauhukertomusta, missä lie lettoilla rämpinyt... Itse asiassa kesävaelluksen maasto oli mitä hienoin, parasta mitä Lappi voi tarjota. Kelpasi kulkea hyväpohjaista tunturipaljakkaa, edes mönkijäuria ei ollut esteettistä silmää häiritsemässä. Kaiken kruunasi koko reissun ajan näköpiirissä siintäneet Rastegaisia ja muut Norjan puolen lumihuippuiset tunturit.

Guttormin Ossi heitti 12 innokasta vaeltajaa pikkubussillaan kaunista Tenojokivartta pitkin lähtöpaikkaan Outakoskelle. Edessä oli kolmensadan metrin verran noustavaa tunturiylängölle, kaiken kaikkiaan noin 70 kilometriä kuljettavaa kuudelle päivälle.

Ensimmäinen päivä alkoi hieman ankeasti niin kuin usein, ylämäkeen tiikusateessa. Saavuttuamme ensimmäiselle suunnitellulle leiripaikalle huomasimme, että kartalle merkitty puro oli kuivunut olemattomiin. Sama huono vesitilanne vaivasi vähän myöhemminkin. Pieni koukkaus takaisinpäin ja viimein vettä löytyi, muualtakin kuin taivaalta.



Aamu alkoi ankeassa säässä, nousimme varsinaisille Paistuntureille 500 metriin ja näkyvyys supistui pariinkymmeneen metriin. Piti välillä tarkistaa GPS:täkin, että ollaan oikealla reitillä. Iltapäivällä sää selkeni ja jatkui sitten hyvänä koko loppumatkan. Leiri pystytettiin tuntureiden länsirinteelle, mahtavat näköalat.

Kolmas päivä valkeni sitten jo aurinkoisena ja ylitimme Niljoen (vrt. Niili) sujuvasti pedagogisista syistä hieman vaikeasta paikasta, osa kiersi järkevästi kuivin jaloin hieman ylempää. Koko reitille ei osunut mitään pahempia ylityksiä, ne kun tупpaavat olemaan tapaturma-alttiimmat paikat vaelluksella. Teimme iltanuotion Nuvvusjoen eteläpenkalle ja paistettiin lettuja ja makkaraa.

Aina vaan kohti koillista kävi kulku. Neljäs leiripaikka Biehtarasoavain länsipuolella oli retken kaunein, oikea sielunmaisema. Viidentenä päivänä aloimme jo palata ns. sivistyksen pariin. Pidimme ruokataukoa Koeppelasjärven autiotuvalla. Osa lepäili autiotuvassa, itse pysyttelin Karin kanssa visusti ulkoilmassa. Ei lähde enää vanha kone käyntiin, jos erehtyy tuvan lämpimään. Viimeinen leiri olikin jo vaellusreitit varressa ylätunturissa. Polkua pitkin palattiin maalikyliin poronkärityksen ja saunan pariin. Perjantai-iltana Utsjokilaisessa kakaokebaarissa oli myös hieno, surrealistinen kokemus.

Viime kesä oli paras sopulivuosi pitkään aikaan ja petolintukanta sen mukainen. Muutenkin reitti oli bongarin toiveuni: perinteisten kapustarintojen lisäksi näimme mm. tunturipöllön, keräkurmitsan, vesipääskyjä, punajalkaviklon, kotkan ja piekanan sekä satoja tunturikihuja. Kun käytti köyhän miehen teleobjektiveja eli hiipi lähemmäs kuvaamaan, ne syöksyivät päälle kuin yleinen syyttäjä. Hillasato oli olematon, olimme vähän aikaisessa. Kalastajan mekka Paistunturit ei ole, tai pitäisi suunnitella toisenlainen reitti. Meidän reitillemme ei osunut yhtään kalapaikkaa.

Suosittelen lämpimästi aluetta vaelluskohteeksi. Jos haluat kartan reitistä, laita pyyntö meillä matti.niemela2@gmail.com. Reitistä voi lyhentää neljän - viiden päivän reissuksi lähtemällä Nuvvuksesta.

Ensi kesänä uudet kujeet.
- *Matti Niemelä*

Kehon huolto kerran kuussa tai useammin?

Hieronnalla ja venyttelyllä saadaan hyvä palauttava vaikutus keholle. Useasti liikkuva aktiivi tarvitsee hyvää huoltoa hiihto ja juoksulenkkien lisäksi. Aktiivi liikkujalle kehon huollattaminen on erittäin tärkeää ja se on hyvä tehdä ammattilaisen luona joka on perehtynyt asioihin. Vähintään kerran kuussa tehokas hieronta yhdistettynä erilaisiin venyttelyihin, kylmä-lämpö-hoitoihin palauttaa lihaksistoa paremmin kuin pelkkä venyttely.

Pitkässä juoksussa kehoon tulee räsistä kovasta harjoittelusta ryhti voi häiriintyä ja liikkuvuuteen voi tulla rajoituksia, jotka estävät hyvän suorituksen ja palautumisen. Säännöllinen käynti hoidossa estää tulehduksia, jännitteitä, nivelten jäykkyyttä jne. joka saa aikaan sen että keho palautuu nopeammin rasituksesta.

Kehon huolto kannattaa suunnitella niin että on lepo päiviä, kestävyyttä parantavia harjoitteita, voimaa lisääviä harjoitteita sekä liikkuvuutta parantavia treenejä. Tämän jälkeen tulee miettiä lihashuolto, hieronta, urheiluhieronta, osteopaattilla ja fysioterapeutilla käynnit.

Kuinka monta kertaa sitten kannattaa käydä esim. osteopaattilla, joka käsittelee koko kehon nivelistöä ja lihaksistoa. Tärkeintä on käydä ensin vastaanotolla ja sen jälkeen katsoa terapeutin kanssa mikä tilanne olisi esim. aktiivikuntoliijalle sopiva. Yleensä jos tilanne on niin että on vaivoja jotka häiritsevät jokapäiväistä elämää, kipuja ja lihasjännityksiä, niin tarvitaan muutama käynti esim. 1 - 2 kertaa viikossa, jonka jälkeen katsotaan seuraavat huoltokerrat. Jos tilanne on sellainen että palauttava huolto riittää eli ihmisellä ei ole toimintakykyä häiritseviä tekijöitä niin kerta kuussa tunnin huolto on ihan sopiva keholle. Mutta tärkeintä on ensin tutkia, mikä on kehon tilanne ja sen jälkeen miettiä sopivat määrät kehon huollolle ja mikä on hieronnan määrä, osteopatian, manipulaation jne. Eli nämä ovat suuntaa antavia määriä.

- *Jarmo Siponen osteopaatti , hieroja , urheiluhieroja , valmentaja*

Laturetkellä tänään ja jo vuonna 1957

Helsingin Ladun syksyn 2011 vuosikokouksen yhteydessä jäseneksi liittynyt Veikko Maijala, ei ole ensimmäistä kertaa "ladun" kanssa tekemisissä. Nuorena miehenalkuna hän oli osallistunut 35 km mittaiseen Karkkila-Pojjarvi Laturetkeen ja saanut siitä Kunniakirjan, josta on kopioitu seuraava teksti: "Suomalaisella suksella on vuosituhansia vanhat jälleen tulevia polvia velvoittavat perinteet."



Nyt, ikämiehenä, hän luultavimmin aloittaa tuon suksien ulkoiluttamisen uudestaan. Sauvakävellen tuo yläkropan liikerata on pysynyt hiihtoa silmälläpitäen kunnossa, mutta jalkojen ”laahustaminen” perinteisellä tyylillä on vähän hakusessa. Ensin hänen täytynee hankkia sukset. Ne ensimmäiset sukset olivat sellaiset mäystimillä varustetut hikilaudat. Nykyään kun on valmiiksi voideltuja joka kelin suksia ja tarvittaessa saa vielä laitetuksi ne mäkiin soveltuvat nousukarvat pohjiin, niin ei muuta kuin pois alta, täältä tullaan! Latua!
- *Veikko ja Sissi*

Muut tapahtumat

Muumipeikon talvirieha su 12.2.2012

Talvirieha järjestetään Maunulan ulkoilumajalla su 12.2. klo 10 – 16. Maksuttomassa tapahtumassa on mahdollista mm. osallistua Muumipeikon leikkituokioihin, jumppaan ja hiihtoretelle. Paikalla ovat myös muumipeikko ja paloauto.

OHJELMA

- 10.00 - 16.00** Kahvila ja Helsingin Ladun ständi avoinna, arpoja ja latutuotteita myytävänä
10.00 - 16.00 Rasvaprosentin ja verenpaineen mittausta
10.00 - 16.00 Muumin valokuvasuunnistusrata, nonstop
10.00 - 16.00 Paloauto paikalla
10.30 – 14.30 Myynnissä hernekeittoa ja grillimakkaraa
10.30 – 11.30 Hiihtoretkei Maunulan ulkoilumajalle Huom! Lähtö Laaksosta
10.30 – 11.00 Muumipeikon leikkituokio
11.00 – 14.30 Muumilatu avoinna
11.30 – 13.30 Lumikenkien testausta
11.30 – 12.00 Starttijumppa
12.00 Lähtö Patikkaretkelle Kaivopuistoon
12.00 – 12.30 Muumipeikon leikkituokio
14.00 – 14.30 Tanssijumppa
14.30 – 15.30 Lumikenkien testausta
14.30 – 15.00 Muumipeikon leikkituokio



Paloheinän talvirieha to 23.2.2012

Talvirieha järjestetään Paloheinän ulkoilualueella to 23.2. klo 15.00 - 19.00. Tapahtumassa on mahdollista mm. tutustua talviretkeilyyn, kokeilla Muumien lumikenkäilyä, osallistua lasten hiihtokilpailuihin, luistella jäähallissa, tutkia paloautoa ja nähdä kiekkotähtiä. Lisäksi paikalle saapuu myös Muumipeikko. Tapahtumaan on vapaa pääsy. Tarkempi ohjelma www.helsinginlatu.fi – sivustolla. Tapahtuman järjestävät Helsingin liikuntavirasto yhteistyössä Helsingin jäähalli Oy, Helsingin Latu ry, Helsingin Luistelijat ry, HIFK jrs ry, Käpylän VPK, Pakilan Veto ry, Suomen Maastohiihto ja Suomen Latu ry.

Helsingin Latu tiedottaa

Mitä eroa on Helsingin Ladulla ja Suomen Ladulla?

Mitä jäsenetuja ja oikeuksia jäsenet saavat ja miksi?

Helsingin Latu ry on itsenäisesti toimiva rekisteröity yhdistys, jolla on yli 5200 henkilöä jäsenenä. Se onkin Suomen suurin latuyhdistys ja yksi Suomen suurimmista liikuntaseuroista. Helsingin Latu toimii luonnossa tapahtuvan kuntoliikunnan ja retkeilyn edistämiseksi kansalaistavaksi. Lajitarjontaan kuuluu toistakymmentä lajia. Helsingin Ladussa ylin päätösvalta on jäsenistöllä yhdistyksen kevät- ja syyskokouksissa. Helsingin Ladun näkyvimmat jäsenedut ovat 4 x vuodessa kotiin postitettava Helsingin Latu –lehti ja jäsenten käytössä oleva Vaakkoin eräkämpä Nuuksion reunalla. Lisäksi jäsenet pääsevät alennettuun hintaan Helsingin Ladun koulutuksiin sekä tapahtumiin ja saavat alennuksia useiden yritysten tuotteista ja palveluista.

Suomen Latu on puolestaan keskusjärjestö, jonka jäseniä ovat latuyhdistykset. Helsingin Latu on Suomen Ladun jäsen ja reilu puolet Helsingin Ladun jäsenmaksusta meneekin Suomen Ladulle. Tämän ansiosta kaikki Helsingin Ladun jäsenet saavat myös Suomen Ladun jäsenedut, Latu ja Polku –lehden 6 x vuodessa, alennuksia Suomen Ladun koulutuksista ja tapahtumista sekä toimipaikoista. Jäsenet saavat myös alennuksia useiden yritysten tuotteista ja palveluista. Lisäksi Suomen Latu ylläpitää Helsingin Ladun jäsenrekisteriä, minkä takia jäsenkortit tulevat sitä kautta. Suomen Ladussa ylin päätösvalta on jäsenyhdistyksillä yhdistyksen kevät- ja syyskokouksissa. Helsingin Ladulla on kokouksissa käytössään kuusi ääntä, joiden määrä määräytyy yhdistyksen jäsenmäärän mukaan.

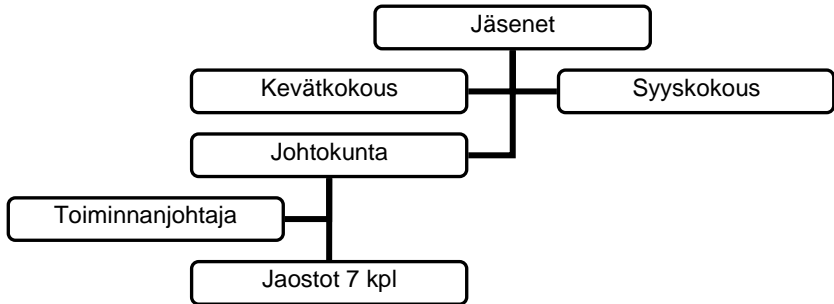
Jäsenetujen lisäksi jäsenillä on jäsenoikeuksia. Jäsenillä on oikeus käyttää päätäntävaltaa yhdistyksen kokouksissa ja asettaa ehdolle yhdistyksen luottamustehtäviin. He voivat halutessaan myös moittia yhdistyksen päätöksiä tuomioistuimessa. Jäsen voi saada tietoja yhdistyksen jäsenluettelosta ja yleensäkin tietoa yhdistyksen toiminnasta. Oikeudet ovat kaikille jäsenille samat.

Kaikki jäsenedut löytyvät Helsingin Ladun verkkosivuilta. Lisäksi suuri osa jäseneduista on lueteltu tämän lehden lopussa. Muista ottaa jäsenkorttisi talteen jäsenmaksulaskun yläreunasta.

Kun näytät jäsenkorttisi tapahtumissamme, toimipisteissämme ja yhteistyökumppaneidemme liikkeissä asioidessa, niin saat paljon rahanarvoisia jäsenetuja. Ota jäsenkorttisi mukaan myös Helsingin Ladun kevätkokoukseen 29.2.2012 ja käytä oikeuttasi vaikuttaa yhdistyksen asioihin.

Helsingin Ladun organisaatio

Helsingin Ladussa ylintä päätösvaltaa käyttävät jäsenet kevät- ja syyskokouksessa. Kokousten välillä yhdistystoimintaa ja taloutta johtaa syyskokouksen valtuuttama johtokunta. Yhdistyksen johtokunnan muodostavat kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi valitut kahdeksan jäsentä, joista puolet on vuosittain erovuorossa. Johtokunnan alaisuudessa toimivat toiminnanjohtaja ja seitsemän jaosta.



Helsingin Ladun vuoden 2012 johtokunnan jäsenet Auvo Iломäki, Matti Niemelä, Mervi Huurinainen, Jaakko Sora, Kari Järvinen varapuheenjohtaja ja Jaakko Erkkola puheenjohtaja. Kuvasta puuttuvat Hilikka Virtanen, Osmo Ruokolainen ja Seppo Ryytty.

KUTSU: Helsingin Ladun kevätkokous ke 29.2.2012

Kokous on Maunulan ulkoilumajalla keskiviikkona 29.2.2012 klo 18.00. Kokouksessa käsitellään sääntöjen 7 § asiat, mm. toimintakertomus ja tilinpäätös. Ota jäsenkorttisi mukaan ja tule vaikuttamaan yhdistyksen asioihin. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

UUTUUS: Uudenmaan latualueen Elämyskierros

Olemme Vantaan ja Hyvinkään Ladun sekä Haikkoon kuntoilijoiden (Porvoo) kanssa yhdistäneet voimamme ja järjestämme yhdessä neljä Elämyskierros-tapahtumaa. Elämyskierroksella pääset tutustumaan muiden latuyhdistysten tapahtumiin ja retkikohteisiin. Lisäksi voit kerätä leimoja elämyspassiisi, joita saat tapahtumista. Passin täyttäneet osallistuvat syksyllä hienojen palkintojen arvontaan! Arvomme myös tapahtumakohtaisia palkintoja.

Seuraavat elämyskierros tapahtumat ovat:

- Retkeilykauden avajaiset Vaakoilla 6.5.2012
- Vanhan Porvoon kävelykierros Porvoossa 23.9.2012 ja
- Miilun patikka Usmissa Hyvinkäällä 14.10.2012.

Merkkaa päivät kalenteriisi ja tule mukaan. Lisätietoja tapahtumista on seuraavissa latu-lehdissä ja www.helsinginlatu.fi -sivustolla.

Elämyspassi 2012

SUOMEN LATU
YHDESSÄ

Vantaan Latu	Helsingin Latu
21.1.2012	6.5.2012
Sipoonkorpi	Vaakoi
Haikkoon kuntoilijat	Hyvinkään Latu
23.9.2012	14.10.2012
Vanha Porvoo	Usmi

Keräämällä leimoja Elämyspassiin elämyskierrostapahtumissa osallistut palkintojen arvontaan.

Ensimmäisenä Elämyskierros-tapahtuma toteutettiin Sipoonkorven kansallispuistossa 21.1.2012 Vantaan Ladun toimiessa isäntäyhdistyksenä. Tukikohtana tapahtumassa oli Vantaan Ladun Bisan ulkoilumaja. Sieltä 33 osallistujaa lähti lumikenkäilemään Sipoon korpeen.

Mitä latulaisen mielessä liikkuu?

Mitä latulaisen mielessä liikkuu? –palstalla Helsingin Ladun tapahtumissa bongatut ihmiset kertovat, mitä heidän mielessään liikkuu. Tällä kertaa bongaus tehtiin Muumien hiihtokoulun ohjaajakurssilla.



1. Kuka olet? Olen Kirsi Alanne, Helsingin Ladun Muumien hiihtokoulun ja perheretkien ohjaaja.

2. Milloin ja miten olet tullut mukaan Helsingin Latuun?

Tutustuin toimintaan noin 10 vuotta sitten, kun olin kummityttöni kanssa lasten tapahtumassa mukana.

3. Mikä on ikimuistoisin latukokemuksesi? Kesällä poikani kanssa viettämäni yö Vaakoilla oli ikimuistoinen.

4. Mikä sinua liikuttaa? Hiihdän, uin ja käyn kuntosalilla. Lisäksi harrastan poikani kanssa kaikenlaista ulkoliikuntaa.

5. Mikä sinua naurattaa? Muumihiihdon ohjaajakurssilla tehtävät kaatumisharjoitukset.

6. Missä latutapahtumassa sinut voi bongata seuraavan kerran?

Muumien hiihtokoulussa viikoilla 5 ja 6.

7. Mitä mielessäsi liikkuu juuri nyt?

Odotan, mitä uusia hiihtokoulu-leikkejä tänään opitaan.



VARAINHANKINNASSA ON
KÄÄNNETTY UUSI LEHTI

**Rundas
valikoima
lehtiä -30%!**

Tilaa nyt!

TILAA LEHDET 30 % ALENNUKSELLA

Tilaa mikä tahansa A-lehtiä vuosikerta esim.

Avotakka, Ristikot, Apu, Demi, Kauneus&Terveys tai Uheilulehti www.helsinginlatu.fi –sivun kautta saat 30 % alennuksen. Tilauksen voi tehdä klikkaamalla sivustolla olevaa A-liiga banneria.

Jäsenmaksut ja jäsenedut

Henkilöjäsenyys 24,00 €

- Henkilön jäsenyys yhdistyksessä. Jäsenyyteen kuuluu jäsenkortti, Latu ja Polku -lehti 6 x vuodessa, Helsingin Latu -lehti 4 x vuodessa ja muut Helsingin Ladun ja Suomen Ladun jäsenedut.

Rinnakkaisjäsenyys 16,00 €

- Henkilöjäsenenä myös toisessa latuyhdistyksessä. Jäsenyyteen kuuluu jäsenkortti, Helsingin Latu -lehti 4 x vuodessa ja muut Helsingin Ladun ja Suomen Ladun jäsenedut.

Perhejäsenyys 32,00 €

- Samassa taloudessa asuvien perheenjäsenten jäsenyys yhdistyksessä. Yksi heistä on maksajana. Jäsenyyteen kuuluu jäsenkortti, perhekortti, Latu ja Polku -lehti 6 x vuodessa, Helsingin Latu -lehti 4 x vuodessa ja muut Helsingin Ladun ja Suomen Ladun jäsenedut.

Nuorisojäsenyys 15,00 €

- Alle 19-vuotiaan jäsenyys yhdistyksessä. Jäsenyyteen kuuluu jäsenkortti, Latu ja Polku -lehti 6 x vuodessa, Helsingin Latu -lehti 4 x vuodessa ja muut Helsingin Ladun ja Suomen Ladun jäsenedut.

Kannatusjäsenyys 95,00 €

- Kannatusmaksu Helsingin Ladun kunto-, terveyst- ja luontoliikunnan edistämiseksi. Henkilön jäsenyys yhdistyksessä. Jäsenyyteen kuuluu jäsenkortti, Latu ja Polku -lehti 6 x vuodessa, Helsingin Latu -lehti 4 x vuodessa ja muut Helsingin Ladun ja Suomen Ladun jäsenedut.

Yhteisöhenkilöjäsenyys 25,00 €

- Henkilön jäsenyys yhdistyksessä. Jäsenmaksun maksaa yhteisö tai yritys työntekijälleen. Jäsenyyteen kuuluu jäsenkortti, Latu ja Polku -lehti 6 x vuodessa, Helsingin Latu -lehti 4 x vuodessa ja muut Helsingin Ladun ja Suomen Ladun jäsenedut. Jäsenkortit ja koontilasku kaikista yrityksen yhteisöhenkilöjäsenyyksistä lähetetään yritykselle. Työnantajan tulee vahvistaa nämä jäsenyydet vuosittain.

Alennukset myymälöistä ja lehdistä

- 30 % alennus, mistä tahansa A-lehtien vuosikerrasta
- 10 % alennus normaalihintaisista tuotteista Partioaitan myymälöistä
- 5 - 15 % alennus Retkiäitan normaalihintaisista tuotteista
- 10 % alennus TREKKI myymälöistä ja verkkokaupan tuotteista
- 10% alennus Welhonpesän normaalihintaisista tuotteista
- 20 % alennus Fenno Optiikan normaalihintaisista silmälasista
- 20 % alennus Kaipaus verkkokaupasta
- 10 – 15 % alennus Karttakeskuksen verkkokaupasta
- 35 % alennus Detrian verkkokaupasta. Alennus koodilla DE1027.

Alennukset matkoista ja majoituksesta

- Vaakkoin eräkämpän ja saunan käyttöoikeus ja jäsenhinnat
- 10 % alennus majoituksesta Kilpisjärvenretkeilykeskuksessa
- 10 % alennus Pyhätunturi Oy:n majoituksesta
- Svenska Turistföreningen ja Den Norske Turistförening yöpymiset tuvissa jäsenhintaan
- Suomen Retkeilymajajärjestön hostelleissa alennus 2,5 €/hlö/vrk sekä oikeus lunastaa henkilökohtainen hostellikortti SRM:n toimistosta jäsenhintaan 12 €
- Alennuksia Suomen Latu Kiilopäältä ja vuokramökeistä Akumaja, Harjuntupa ja Satuniemi.

Alennukset hiihtopalveluista

- Alennuksia Helsingin Paloheinässä, Tampereen Kaupissa ja Imatran Karhumäessä mm. suksihuolloista

Alennuksia tapahtumista, koulutuksista ja kursseista

- Osallistuminen jäsenhinnoin Helsingin Ladun, Suomen Ladun ja Suomen Ladun jäsenyhdistysten tapahtumiin, koulutuksiin ym.

Vakuutus

- Kaikki alle 75-vuotiaat on tapaturmavakuutettu Suomen Ladun ja sen jäsenyhdistysten tapahtumissa

Muut jäsenetuja myöntävät tahot

- eAutovuokraamo, Vuokatin vaellus, Savantum, Autoliitto, Liikuntapäiväkirja ja Suomen Latu Oittaa

Lisätietoja jäseneduista löydät osoitteesta

WWW.HELSINGINLATU.FI

Liity Helsingin Ladun jäseneksi

www.helsinginlatu.fi – Liity jäseneksi –sivulla olevalla lomakkeella tai soittamalla p. 0400 926 964.

Osoitteenmuutokset ja jäsenyyksien muutokset

jasensihteeri@suomenlatu.fi tai p. 044 7226 3001

HELSINGIN LATU –LEHTI

Julkaisija: Helsingin Latu ry

Päätoimittaja: Jaakko Erkkola

Toimitussihteeri: Tarja Vartiainen

Kuvat: Pietilä, Järvinen, Vartiainen

Painos: 5500 kpl

Ilmoitushinnat (alv 0%)

takakansi 677 €

1/1 sivu 599 €

½ sivu 329 €

¼ sivu 199 €

Seuraava lehti ilmestyy 3.5.2012



HELSINGIN LATU

KOULUTTAA

Retkeilijän peruskoulutus 2. – 27.5.2012

Koulutus on tarkoitettu retkeilystä ja vaelluksesta kiinnostuneille henkilöille. Koulutus antaa valmiudet osallistua ohjatulle vaellukselle. Koulutuksessa käydään läpi retkelle varustautuminen, suunnistuksen alkeet, retkiruuat ym. Koulutus sisältää kolme iltaa ja yhden viikonlopun. Illat toteutetaan Maunulan ulkoilumajalla keskiviikkoisin 2.5., 9.5. ja 16.5. Niiden lisäksi koulutukseen sisältyy taitojen harjoittelu ja vaellus Vaakkoin-Nuuksion alueella la 26. – su 27.5. Koulutuksen hinta on 79 € Helsingin Ladun jäseniltä ja 95 € ei-jäseniltä. Hinta sisältää tulokahvit, kartat, loppukahvit, saunan Vaakkoilla ja tapaturmavakuutuksen. Ilmoittautumiset www.helsinginlatu.fi – sivustolla olevalla lomakkeella. Lisätietoja kari.jarvinen@luukku.com tai p. 0500 447 814.

Tulossa suunnistuskoulutus 15. – 27.5.2012

lisätiedot: www.helsinginlatu.fi -sivustolla

IHON SUOJAGEELI

RELAXANT®



Ulkona liikkuminen on mukavaa, mutta voi olla myös rasite herkälle iholle. Lämpötilan vaihtelut, aurinko ja sauna ovat haitaksi punoittavalle couperosa-iholle. **Arbutiini-pohjaisella Ihon Suojageelillä** voit suojata ihosi näiltä haitta-vaikutuksilta ja samalla estät maksaläiskien syntymisen.

-35 % alennus Helsingin Ladun jäsenille Detrian verkkokaupasta osoitteessa www.detria.fi. Saat alennuksen koodilla DE1027.



RELAXANT ARBUTIN®

RELAXANT

RELAXANT®
ANIMAL



DETRIA