www.suomenlatu.fi/jyvaskylanlatu/

JYVÄSKYLÄN LATU

Jyväskylän Latu ry - perustettu 1941

JÄSENLEHTI 3
Syyskuu 2011

Elokuun iltaa.

www.suomenlatu.fi/jyvaskylanlatu/

RETKEILYTARVIKKEITA VUOKRATAAN

Jyväskylän Latu vuokraa retkeilyvälineitä ja tarvikkeita kaikille halukkaille- siis myös ei-jäsenille. Jos mietit vaikkapa lumikenkien ostoa, vuokraa ensin Ladun kengät kokeeksi ja päätä vasta sitten, hankitko omat. **Tiedustelut ja varaukset:** Heikki Kivijärvi, p. 050 402 1351.

		vuorokausihinta/ kpl tai pari	(jäsenhinta)	viikkohinta/ kpl tai pari	(jäsenhinta)
2 kpl	Ahkio			25 e	(15 e)
1 kpl	Lasten ahkio			25 e	(15 e)
18 paria	Kävelysauvat	2 e	(1 e)	10 e	(5 e)
22 paria	Lumikengät	10 e	(5 e)	25 e	(15 e)
2 kpl	Potkukelkka	10 e	(5 e)	25 e	(15 e)
3 paria	Maastorullaluistimet (skiket)	10 e	(5 e)	25 e	(15 e)
2 pari	Eräsukset (230 cm) ja sauvat	10 e	(5 e)	25 e	(15 e)
2 kpl	Rinkka	10 e	(5 e)	25 e	(15 e)
2 kpl	Teltta	10 e	(5 e)	25 e	(15 e)
1 kpl	GPS-paikannin	10 e / per viikko		Vain jäsenille	

- Pääkirjoitus 3
- Karhusafari 5
- Pyöräretki Konnevedelle 6
- Suomen Ladun 54. leiripäivät . 9
- Sauvakävelyt jatkuvat 10
- Salivuorot 10
- Ruskaretki Lemmenjoelle 10
- Hangasjärven Korpijotos 11
- Maakuntaretki 11
- Majatalkoot 11
- Kävelyklubi HyväSeura 12
- Vapepa 12
- Majan hoitajia haetaan 12
- Ohjaajia tarvitaan 13
- Kokouskutsu 13
- Pikkujoulu 13
- Hallitus 14

JYVÄSKYLÄN LADUN JÄSENMAKSUT 2011

- Perheen 1. jäsen 25 euroa
- Perhejäsenmaksu 30 euroa (käsittää kaikki samassa taloudessa asuvat henkilöt)
- Nuorisojäsen 15 euroa
- Rinnakkaisjäsen 15 euroa

Jäsenet saavat oikeuden osallistua kaikkiin Jyväskylän Ladun jäsenilleen tarjoamiin palveluihin, saavat Suomen Ladun julkaiseman Latu ja Polku-lehden ja oman jäsenlehden. Lisäksi jäsenyys antaa Latu ja Polku-lehdessä luetellut etuudet. Paikallisesti jäsenet saavat ostoetua Intersport Megastore Tourulasta.

Jyväskylän Ladulle voit lähettää sähköpostia osoitteella:
jyvaskylanlatu@kolumbus.fi
www.suomenlatu.fi/jyvaskylanlatu.

Seuraava jäsenlehti ilmestyy joulukuussa.
Materiaali lehteen viimeistään 18.11.2011

Lehden ilmoitushinnat:

Keskiaukeama	200 euroa
Koko sivu	150 euroa
½ sivua	60 euroa
Pieni mainos	40 euroa
Oma ilmoitus	2 euroa

Jäsenlehti ilmestyy 4 kertaa vuodessa: tammi-helmikuussa, huhti-toukokuussa, elo-syyskuussa ja marras-joulukuussa.

RAVINTO, LIIKUNTA JA TERVEYS

Ravinto-, liikunta- ja terveyskysymykset ovat nousseet vilkkaan keskustelun kohteeksi. Kirjoituksissa ja keskusteluissa vilahtelevat tutut ja vähän oudommatkin sanat ja käsitteet kuten ravintokuidut, hiilihydraatit, proteiinit...punainen liha, rasvaiset kalat, värikkäät kasvikset…omega-3-rasvahapot, vitamiinit ja antioksidantit…rasvojen hapettuminen, tulehdus, kalkkiutuminen… sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, syöpä… matalasykkeinen ja pitkäkestoinen liikunta, painonhallinta, karppaaminen. Tavallisella ihmisellä riittää ihmettelemistä ja pohtimista, mikä on terveellistä ja mikä on vähemmän terveellistä.

Oikeaan ravitsemukseen kansalaisia on pyritty ohjaamaan erilaisilla suosituksilla. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan viralliset ravitsemussuositukset vuodelta 2005 *(wwwb.mmm.fi/**ravitsemusneuvottelukunta**/FIN11112005.pdf)* ovat edelleen voimassa. Niiden mukaan pääaterioista puolet koostuu kasviksista, yksi neljäsosa lihasta, kalasta ja munista ja yksi neljäsosa perunasta, riisistä tai pastasta. Ruokajuomaksi suositellaan vähärasvaista tai rasvatonta maitoa tai vettä. Leivän tulee olla kokojyväleipää ja päälle kasvisrasvoista tehtyä kevytlevitettä. Välipaloina tulee nauttia pääosin hedelmiä ja kotimaisia marjoja. Kolmen vuosikymmenen aikana sydän- ja verisuonitaudit ovat vähentyneet, mutta samaan aikaan liikalihavuus, sokeritauti ja syövät ovat yleistyneet.

Tutkimus on osoittanut, että maitorasvat ja kolesteroli eivät olekaan ainoita syypäitä sydän- ja verisuonitauteihin, vaan muillakin tekijöillä on oma osuutensa niiden synnyssä. Liian suuri energiansaanti, sokeritasapainon jatkuvat heilahtelut, tulehdukset ja vauriot verisuonten seinämissä ovat osoittautumassa myös merkittäviksi riskitekijöiksi. Maitorasvoilla on osoitettu olevan myös syövältä suojaavaa vaikutusta. Tämän seurauksena erilaiset vähähiilihydraattiset ruokavaliot (karppaaminen) ovat lisänneet suosiotaan. Normaalirasvaisten maitotuotteiden ja voin kulutus on noussut kohisten, kun taas viljatuotteiden ja perunan kulutus on kääntynyt laskuun. Kansalaiset reagoivat uutisiin ja ravintotottumukset muuttuvat.

Liikunnalla on ihmisen hyvinvoinnille ensiarvoisen tärkeä merkitys. Liikuntaa tulee harrastaa 3-5 kertaa viikossa, yhteensä vähintään 2,5 tuntia viikossa (www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077). Liikuntaa aloiteltaessa syketaso on muistettava pitää riittävän matalana, jotta verenkiertoelimistö voi toimia täysin aerobisella alueella. Silloin kunto kohenee parhaiten. Kun vetreys, tasapainon hallinta ja kestävyys paranevat, voi välillä liikkua hieman tehokkaamminkin. Lepopäivät ovat liikkujille yhtä tärkeitä kuin kuntoilupäivätkin.

Toivotan kaikille lukijoille terveellistä ja liikunnallista syksyä!

✍ *Reino Pitkänen*
puheenjohtaja

Kuntoa, terveyttä ja luistavia latuja. Yhdessä 70 vuotta!

Keski-Suomen Osuuspankki onnittelee lämpimästi juhlavuottaan viettävää Jyväskylän Latu ry:tä.

Toivomme iloa, virkeyttä ja pitkää ikää seuralle, sen talkooväelle ja koko juhlivalle jäsenistölle!

Aktiivisessa seurassa on hyödyllistä olla mukana!

Tervetuloa Keski-Suomen Osuuspankkiin!
Hyötyä kaikille. Lisäetuja omistajajäsenille.

Palvelemme parhaiten aikavarauksella. Soita p. 010 256 5750 ja varaa aika neuvotteluun.

Puhelu maksaa 0,0828 + 0,0595 e/min tai matkapuhelimesta + 0,1704 e/min.

Yhdessä hyvä tulee.

KESKI-SUOMEN
Osuuspankki

Tässä me pojat tulemme.

KARHUSAFARILLA KESÄLLÄ 2011

Minulla oli tilaisuus lankoni kanssa viime heinäkuun alkupäivinä nähdä luonnossa eläviä karhuja Martinselkosen luonnonsuojelualueella, Suomussalmelta n. 80 km itään aivan Venäjän rajan tuntumaan. Tukikohtana on peruskorjattu entinen Purnuvaaran rajavartioasema, jonka rajan palveluksessa ollut Rauno Määttä perheineen osti 20 vuotta sitten. Päärakennuksessa on keittiö-, ruokailu ja huoltotiloja sekä henkilökunnan asuntoja. Samassa pihapiirissä on uusi majoitusrakennus.

Koko homma pelaa siten, että lounas on klo 15. Sitten lähdetään maastoon klo 16 ensin autoilla ja loppu 2 km polkua pitkin karhujen katselupaikoille. Sinne on rakennettu useampi koju, joissa on katseluluukut, selkänojalliset tuolit ja jokaisella lepotila sekä kojuissa kuivakäymälät. Koska koko operaatio kestää yli yön, välillä voi vetää pienet unet. Mukaan saadaan hyvät eväät. Kojuista poistuminen on ehdottomasti kielletty ennen kuin oppaat antavat siihen aamulla luvan. N. klo 17 alkoi varsinainen show. Silloin alkaa ruokinta kalanperkkeillä ja koiran papanoilla. On kuin polkimesta olisi painanut, metsästä ja pusikosta alkoi ilmestyä eri kokoisia ja näköisiä karhuja. Parhaimmillaan meidän kojumme edessä oli 14 karhua. Valitettavasti valokuvaaja ei ehtinyt heti mukaan alkurähinään. Olipa kolme pentuetta, joissa oli kolme pentua kussakin. Pennut kisailivat lohen selkäruodoista ”sidostesukkamainoksen” malliin. Operaatio kesti useamman tunnin ja sitä oli todella hauska seurata. Puolen yön maissa valtaosa karhuista häipyi, mutta koko yön aamuun asti kojujen ympärillä pyöri pari vanhempaa uroskarhua. Juttelimme oppaamme kanssa koko yön karhuasiaa. Esim. luonnossa olevat yksilöt elävät 20-30 vuotiaiksi, eläintarhoissa aina 50 vuotiaisiksi. Kyllä kuonon päästä ja korvista näki, että ankaraa reviiritaistelua on käyty. Tuli myös todistettua, että kyllä karhu osaa puuhun kiivetä. Erauspentu säikähti jotain ja oli hetkessä ison männyn latvassa. Klo 7 aamulla lähdettiin takaisin Purnuvaaraan, klo 8 nautittiin hyvä aamupala ja auton nokka kohti etelää.

Kylkeä kutittaa.

Karhuperhe aterioimassa.

Ryhmässämme oli 31 henkeä, joista 25 oli Hollannista, Belgiasta, Saksasta ja Sveitsistä, josta oli erään TV-kanavan kuvausryhmä. Katselukojukapasiteettia on 45 hengelle. Jutellessamme vieraiden kanssa he yksikantaan pitivät kokemusta ainutlaatuisena. Kysyimme oppailta, eivätkö karhut kesyynny. Näin ei ole, minkä osoittaa se, että kun ruokinta lopetetaan elokuun 10. päivänä, karhut käyvät parina päivänä tarkastamassa tilanteen ja siirtyvät Venäjän puolelle, mihin matkaa on n. 6-700 metriä. Karhun metsästyshän alkaa meillä 20. elokuuta. Sesonki alkaa huhtikuussa, kun karhut alkavat heräillä. Safari tehdään lähes joka yö ja oppaita on kaksi 3 hengen ryhmää eli aikamoinen kesä koko henkilökunnalla. Useimmat ulkolaiset olivat kuulleet tästä tuttaviltaan ja internetistä. Belgialaisten vetäjänä oli Suomussalmella syntynyt, nyt belgialaisen kanssa naimisissa oleva rouvashenkilö.

Meitä itseämme ilahdutti, että kaikki oli hyvin suunniteltu ja toteutettu. Varotoimenpiteet olivat riittävät, yhtään vaaratilannetta ei kuluneen 20 vuoden aikana ole sattunut. Lisäksi kaikki paikat olivat peruskorjattu ja erittäin siistissä kunnossa.

Nyt loppui kiire.

Lisäinfoa löytyy internetsivulta: www.martinselkonen.fi.

Paluumatkalla ennen Suomussalmea tien täytti ainakin 150-200 poron tokka, jonka läpipääsy vei aikansa. Olipa elämyksellinen vuorokausi.

Matti Varesmaa

KÄVELYKLUBI HYVÄSEURAN PYÖRÄILYRETKI KONNEVEDELLE *teksti Toivo (kuvat Anneli 3, Marjatta ja Toivo)*

6.7.2011 - 9.7.2011

HyväSeura on järjestänyt viitenä kesänä pyöräretken. Osanottajia mukaan mahtunut majoitus- ja kuljetussyistä johtuen 10 – 16 henkilöä, yhteensä matkoilla on ollut 63 osallistujaa. Tämä retki oli toinen kotimaahan tehty matka, joka suuntautui Laukaan kautta Konnevedelle ja sieltä takaisin Kuusaan kanavalle, josta laivalla Jyväskylään.

Matkalle lähtijöitä oli 10 kahdeksan naista ja kaksi miestä. Kolme naisista oli nimeltään Anneli, joka oli hyvin suosittu nimi 50-luvulla. Meitä oli kuusi nautiskelijaa, neljä hyväkuntoista naista päätti ajaa suoraan perille Hotelli Ravintola Mierontielle seuraavana päivänä, kaksi näistä aikoi yöpymisen jälkeen ajaa takaisin Jyväskylään. Kirjoittaja ei ymmärrä naista.
Pyöräilimme n 150 km, muutamat enemmänkin.

Keskiviikko Lähdimme Jyväskylän vanhan hautausmaan portilta, kuten tämänikäisten kuuluukin lähteä. Sää oli kohtuullinen. Pilvenhattaraakaan ei näkynyt ja lämpötila aamuksi 25 astetta oli varsin kohtuullinen. Vain yksi saattaja oli paikalla. Hän oli pari vuotta aikaisemmin hylännyt pyöränsä. Olin näkevinäni hänen silmissään kateuden kostuttamaa haikeutta.
Ensimmäisen tauon pidimme 3 km ajettuamme Alosen taidetakomossa. Kuljimme kaikki kolme junanvaunua ja ihastelimme isän ja pojan idearikkaita taideteoksia. Te huonompi jalkaiset voitte autoilla sinne ja kokea saman.

Matka jatkui leppoisasti ajaen mutta runsaasti hikoillen kohti lounaspaikkaa Peurunkaa. Siellä söimme yltäkyllin (monet liikaakin, kuten kirjoittaja). Kukaan ei ehtinyt uimaan eikä myös kuntosali kiinnostanut. Ajamaan paloi mieli.

Taukopaikalla vastaan tuli uudella kapearenkaisella pyörällä ajanut nainen. Vauhti hänellä oli tosi kova, tuuletusta varten kaula-aukkoa oli avarrettu. Olipa pyörässä tosi kapeat renkaat.
Muutaman kilometrin ajettuamme saavuimme Varjolan tilalle Kuusaaseen. Menimme heti suihkuun ja sitten ympäristökierrokselle. On tosiaan miellyttävä ja viihtyisä miljöö.

Torstaina aamiaisen jälkeen lähdimme kohti määränpäätä. Koko ajan vilkuilimme taakse milloin Jyväskylästä lähtenyt naisnelikko pyyhältää ohi. Lämpötila oli jos mahdollista vielä korkeampi kuin eilen. Ylämäet olivat kohtuuttoman pitkiä vaikkakin niin loivia että ykkösvaihteella pääsi ähkyen ylös. Jyrkemmissä mäissä pyörää olisi voinut jo taluttaakin. Liikenne tiellä oli edellistä päivää kohtuullisempi. Pientareita ei ollut laisinkaan pyöräteistä puhumattakaan.
Kuvissa matkalla opastaulu ja Hotelli-Ravintola Mierontie.

Konnevedelle saavuimme etuajassa. Myöhemmin lähteneet tulivat myöhemmin koska olivat lähteneetkin myöhemmin ja vain kerran käyneet uimassa.

Ravintolassa söimme lohta katkarapukastikkeella ja keitetyillä perunoilla. Ruokajuomana oli vesi, tosin Vappu taisi ottaa kotikaljaa. Olimme nääs lähdössä kirkkoon.

Kirkossa esitettiin pastori Kai Sadinmaan kirjoittama ”Vuosaaren vapahtaja”. Vuosaari on kylä Helsingissä. Pastori itse esitti pääosan. Tämä oli ensimmäinen kirkossa toteutettu esitys. Toivo ei täysin ymmärtänyt esitystä. Esityksen jälkeen saimme vaihtaa ajatuksia myös Konneveden kirkkoherran Olavi Virtasen ja hänen puolisonsa Riitta Virtasen kanssa. Saimme nähdä myös kirkon rakentamisesta 1922 ja käyttöön siunauksesta juhannuksena 1923 arkkitehti Ilmari Launiksen kuvaaman kaitafilmin, ja ihan privaatisti. Rva Virtanen oli antanut meille VIP lippuja sangen avokätisesti. Saattaisi olla onni, jos saisimme Virtasen Jyväskylän kirkkoherraksi. Ainakin kirkko täyttyisi – näin uskon.

Illalla osa meistä ajoi (kypärä päässä) Blues konserttiin Häyrylänrantaan. Siellä oli kolmisentuhatta kuulijaa, (kunnan asukasluku on alle 3000). Tilaisuus kesti 6 tuntia, esiintyjät olivat maankuuluja. Emme kestäneet loppuun saakka 01.00. Tosin istuimme konsertin jälkeen hotellin ulkotiloissa huomattavan pitkään.

Perjantaina aamiaisen, runsaan (myös paistettua rapeaa pekonia) jälkeen pyöräilimme Mannisen leipomoon, 7 km Sirkkamäkeen päin osin hiekkatietä eikä aivan tasamaata. Leipomon toinen perustaja Lempi Manninen kertoi leipomon tarinaa. Leivän juuri on 500 vuotta vanha. Tosin nykyinen tj, perustajan vävy, kertoi että 200 vuotta on todistettavissa. 500 vuotta on osin legendaa. Minä luotan Lempiin. Siellä pääsimme pyynnöstämme 15 minuutiksi mansikoiden syöntiin suoraan pellolta. Yhteishinta kahdeksalta ihmiseltä oli 5 euroa, kiitos maksajalle Irmelille. Varoimme vatsojamme, tuskin monikaan söi litraa enempää, kirjoittaja ja Liisa ehkä. Kävimme myös kahdessa taidenäyttelyssä. *Kuvassa alla Galleriasta Käpy ja lepotauko hotellin puistossa.*

.

Lounaan jälkeen siirryimme hotellin saunaan. Todella viehko paikka kellaritiloissa ja sopivan viileä. Miksi keksimme sen näin myöhään. Meillä olisi ollut monet naurut siellä, eivätkä kyläläiset olisi niistä häiriintyneet. Ei olisi henkilökunnan tarvinnut kertoa – kyllä me huomasimme ja lähtökiitoksissa todeta ”kyllä teillä oli hauskaa ja olitte niin yhtenäinen porukka”.

Illalla 22.00 kirkossa oli tangokuningatar 2006 Elina Vettenrannan konsertti, säestäjänä oli Tuuli Suominen. Konsertissa kuultiin pari vanhaa tuttua virttä ja laulajan uudelta levyltä lauluja. Levyn nimikkokappale päättyi sanoihin …tahdon löytää turvani Toivon humalasta. Lähemmin. http://www.youtube.com/watch?v=paiAdjOT790

Lauantaina Konnevedellä oli maalaismarkkinat. Paljon oli väkeä ja monta myös myyjää. Ostosaikamme jäi lyhyeksi, piti ehtiä Kuusaan kanavalle laivaan.

Hyvästelimme Mierontien ja lähdimme ajamaan. Lämpötila oli jo yli 30 astetta. Ajoimme tarpeettoman nopeasti ja olimme laivarannassa 1,5 tuntia ennen laivan lähtöaikaa. Onneksi laiva oli 2 tuntia myöhässä, meillä nälkä ja jano. Onneksi Varjolan tilalla oli toimintaa, oli polttareita yms. Saimme seurata nuorten kisailuja koskenlaskua kumiveneillä, vaijerilla koskenylitystä ja köydellä sillalta laskeutumista.

Laivalla saimme päivän ruoka-annoksen ja virvokkeita. nautimme maisemista ja toisistamme. Suolahdelta laivalle oli myös tullut pyöräilyseuran porukka Jyväskylästä 16 hengen ryhmä. Noin klo 22 olimme kotisatamassa väsyneinä ja virkistyneinä.

Kiitän osanottajia. Lämmin kiitos myös Konneveden seurakunnalle erityisesti Riitta Virtaselle. Matka jatkuu ja banjot soi, hyvää kesää kaikille.

Tässä vielä hyödyllisiä linkkejä tiedonhaluisille lukijoille
http://www.mierontie.fi/
http://peda.net/veraja/konnevesi/srk
http://www.peda.net/veraja/konnevesi/srk/vox_elevato_2011/vuosaaren_vapahtaja
http://www.mannisenkotileipomo.fi/yritys.php

Mierontiestä on ollut paljon tarinoita mediassa. Minusta se on erinomainen yritys keskeisellä paikalla ja äärettömän mukava henkilökunta puhumattakaan maukkaasta vaikkakin runsaasta ruuasta.

Muistelot vietimme nyyttikesteinä Haukanniemessä 3.8.2011, siellä oli myös vieras mies ja langennut nainen. Valokuvat on jaettu vain osallistujille, seitsemän kymmenestä osallistui ja sää oli tilauksen mukainen eli sama kuin pyöräilymatkallakin – ihanan aurinkoinen.

SUOMEN LADUN 54. LEIRIPÄIVÄT VANTAAN HAKUNILASSA

Tämän vuotiset leiripäivät pidettiin Hakunilan liikuntapuistossa. Samoissa maisemissa järjestetään ensi vuoden Jukolan viesti. Sen vuoksi vaellus- ja suunnistuskilpailut järjestettiin Kuusijärven maastossa. Liikuntapuisto on kooltaan suuri eli teltta- ja asuntoautopaikkaoja oli runsaasti, viereisellä koululla oli sisämajoitusmahdollisuus ja ruokailut.

Jälleen oli leiripäivillä todella helteinen sää. Kaikki lajit saatiin vietyä suunnitellusti.

Leiripäivien pääjärjestäjät olivat Suomen Latu, Vantaan Latu, Espoon Latu ja Keravan Latu. Lisäksi Vantaan kaupunki oli mukana taloudellisella ja henkisellä panoksella. Ohjelma jälleen kerran oli monipuolinen, jokaiselle jotakin. Valitettavasti viime vuosien osanottajamäärän lasku jatkui edelleen. Tänä päivänä on niin paljon kaikenlaista tapahtumaa joka kesäviikonloppu, että joka paikkaan ei väkeä riitä. Leiripäivien osalta se on valitettavaa. Jälleen on mietittävä koko konseptia perinpohjin, ratkaisua en ainakaan minä pysty heti löytämään. Suomen Ladun järjestötoimikunta, jossa olen jäsenenä on omalta osaltaan pähkäillyt asiaa. Leiripäiväthän ovat latulaisille olleet sosiaalinen tapahtuma, jossa tapaillaan tuttuja ja vaihdetaan kuulumisia.

Kilpailuissa Jyväskylän latu menestyi jälleen hyvin saavuttaen neljä mitalisijaa. Maija-Leena Autio, Matti Autio ja Eero Karjalainen voittivat vaelluskilpailun B-sarjan. Lentopallossa sekä naisten että miesten joukkueet ottivat vastaan hopeamitalit. Eero Karjalainen sijoittui suunnistuksessa 5 km matkalla pronssille.

Onnittelut kaikille mitalisteille ja kiitokset kaikille leiripäiville osallistuneille.
Ensi vuonna tapaillaan Itä-Savossa Enonkoskella ehkä uusin ajatuksin.

SAUVAKÄVELYT JATKUVAT

Nina Saarnikoivu

Maanantain sauvakävelyt jatkuvat klo 18 Laajarin edestä. Viimeinen ohjattu kerta on maanantaina 26. syyskuuta, jolloin päätämme kauden myöhemmin ilmoitettavassa paikassa mehutarjoiluun ja makkaranpaistoon.

SALIVUOROT 2011-2012

Lentopallo

Maanantai	Pupuhuhdan koulu 29.08.2011 -23.04.2012 klo 18-19.15 (naiset) Paitsi 26.12.2011 ja 09.04.2012
Tiistai	Keljonkankaan koulu 30.08.2011 – 24.04.2012 klo 16.45-18 (miehet)
Lauantai	Keljonkankaan koulu 03.09.2011 – 28.04.2012 klo 16-17.30 Paitsi 25.12.2010 ja 01.01.2011 (Sekavuoro)

Lisätietoja: Matti Varesmaa, p. 0400 601 473

Sähly

Torstai	Huhtasuon koulu 01.09.2011 – 30.04.2012 klo 18.30-19.45

Lisätietoja: Jouko Hyvärinen, p. 040 748 7743

RUSKARETKI LEMMENJOELLE 9.-17.9.2011

Tiirismaan Latu ja Jyväskylän Latu järjestävät yhteisen vaellusretken Lemmenjoen kansallispuistoon.

Menomatkan aikataulu perjantai 9.9.2011 klo 18:40 Orimattila, klo 19:30 Lahti ja klo 21:45 Jyväskylä, Matkakeskus, lauantaina 10.9. Njurgulahti noin klo 13.

Bussimatkan hinta on 135 €/henkilö ja se maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä tilille: Tiirismaan Laty ry:n tilille 561116-264400 (FI 8056 1116 2006 4400 OKOYFIHH), viitenumero 10100.

Paluumatkalla 16.-17.9 yövytään Kakslauttasessa Tievatuvalla, jossa on sauna, illallinen ja aamiainen hintaan 35 €. Maksu kerätään bussissa menomatkalla.

Paluu Jyväskylään on lauantai-iltana 17.9.2011.

Retkelle on vielä muutamia paikkoja vapaana.
Pikaiset ilmoittautumiset Terhi Koivisto, 0400-939690 tai Reino Pitkänen, 050-3309472

Tervetuloa nauttimaan Lapin maisemista ja ruskasta!

HANGASJÄRVEN KORPIJOTOS

Pohjoisen Korpilahden yhteistyöyritys ry (Poko) järjestää joka syksyisen Korpijotoksen ja tarjoaa latulaisille mahdollisuuden osallistua siihen. Reitti lähtee Ladun majalta vanhaa maakuntauraa pitkin Hangasjärven retkikämpälle, matka n. 18 km.

Sunnuntaina 18.9.2011 klo 9 on lähtö Ladun majalta oppaan vetämänä Sallaajärven ja Tikkamäen kautta Hangasjärvelle. Kävelyvauhti on rauhallista. Perillä on sauna klo 14 alkaen. Tarjolla on lämmin keitto ja kahvia (10€).

Hangasjärveltä on mahdollisuus saada kimppataksi takaisin Ladun majalle.
Kyseessä on koko päivän retki eli matkaevät ja juomiset mukaan sekä vaihtovaatteet.
Hangasjärvelle voi myös tulla autolla ruokailemaan, saunomaan ja uimaan.
Esittelemme ulkoilualueen kehittämissuunnitelmia.

Lisätietoja: Paula Määttä, p. 040 548 1544, pamaatta@gmail.com
Matti Varesmaa, p. 0400 601 473, matti.varesmaa@kolumbus.fi

MAAKUNTARETKI LEIVONMÄEN KANSALLISPUISTOON 9.10.2011

Tämänvuotinen KKI-ohjelmaan liittyvä maakuntaretki tehdään Leivonmäen kansallispuistoon sunnuntaina 9.10.2011. Se on uusi alue, joka kuitenkin kuvaa hyvin keskisuomalaista harju- ja suomaisemaa.

Lähtö on klo 9 bussilla Aalto Alvarin P-paikalta kansallispuiston opastuspaikkaan Syyspohjaan. Sieltä tehdään muutaman kilometrin patikkaretkiä eri vaihtoehdoin ja nuotiopaikalla nautitaan omista eväistä ja paistellaan makkarat.

Paluumatkalle lähdetään siten, että takaisin Jyväskylässä ollaan viimeistään klo 15. Paluumatkalla nautitaan jossain sopivassa paikassa retkikahvit.

Matkan hinta on 10 euroa, lapset 4-12 v. 5 euroa, ja maksetaan bussissa.

Retken osanottajat on järjestäjän, Jyväskylän Latu ry:n puolesta tapaturmavakuutettu.
Ilmoittautuminen viimeistään torstaina 6.10.2011

Helvi Kaihlanen, p. 0400 868 669 tai helvi.kaihlanen@gmail.com – Tervetuloa mukaan! –

MAJATALKOOT

Talkoot lauantaina 15.10.2011 klo 9 alkaen Ladun majalla. Siivotaan maja ja ympäristö talvikuntoon. Lopuksi talkookahvit ja makkaranpaistoa.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: Kirsti Kettunen puh. 244 038 (iltaisin)

KÄVELYKLUBI HYVÄSEURA SIIRTYY TELAKALLE

Perustettaessa Kävelyklubi HyväSeura jatkoi Jyväskylän Ladun KKI-ryhmän keväällä 2003 aloittamaa toimintaa, joka on suunnattu yli 40-vuotiaille vähän liikkuneille latulaisille.
Nyt HyväSeura siirtyy telakalle muistelemaan mennyttä ja miettimään tulevaa.

Lämmin kiitos toimintaan osallistuneille, ohjaajille, luennoitsijoille sekä toimintaa tukeneille yrityksille ja yhteisöille.

Tiedot tekemisistämme löytyvät Ladun kotisivuilta:
http://jyvaskylanlatu.sporttisaitti.com/toiminta/kavelyklubi_hyvaseura_40/

VAPEPA…. VAPEPA…. VAPEPA….

SUUR-KIITOS TEILLE KAIKILLE, jotka pääsitte mukaan näihin kahteen eri etsintätehtävään.

Saimme kiitosta ja hyvää palautetta nopeasta toiminnastamme viranomaisilta vaikkemme löytäneetkään etsimiämme henkilöitä. Varmistimme kuitenkin omat etsimämme alueet.

Molemmat etsinnät ovat päättyneet onnellisesti.

Kokemuksena nuo kolme iltaa olivat antoisia ja kävivät kuumassa kesäillassa soisessa ja metsäisessä maastossa auttamisen lisäksi toki hyvästä liikunnasta. Nyt tiedämme myöskin mielestäni mihin olemme lupautuneet. Meitä on ryhmässämme 37 latulaista mutta lisää toivotaan, koska aina kaikilla ei ole mahdollisuutta lähteä kutsun käydessä,
ja tämähän on vapaaehtoista toimintaa.

Toivon kuitenkin, että ryhmään ilmoittaudutaan ”tositarkoituksella”

Hyvää syksyä kaikille, pidäthän reppusi valmiina!

tv helvi

MAJAN HOITAJIA HAETAAN

Kirsti ja Jorma Kettunen ovat hoitaneet pitkään ja erittäin ansiokkaasti Jyväskylän Ladun majan toimintaa. Siitä heille sydämelliset kiitokset omasta, hallituksen, jäsentemme ja vuokralaistemme puolesta. He ovat ilmoittaneet luopuvansa tehtävistä ensi vuodenvaihteessa.

Tehtäviin kuuluu majan vuokraustoiminnan hoito, kahviossa myytävien tuotteiden huolinta hiihtokauden aikana, kevät- ja syystalkoiden organisointi sekä majan siisteydestä vastaaminen. Vuokrasääntöjen mukaan kukin vuokralainen huolehtii tilojen siivouksesta itse.
Etsimme Kirstille ja Jormalle seuraajia. Tehtäviä voidaan jakaa myös useammalle kuin kahdelle henkilölle. Tehtävät alkavat 1.1.2012 lukien.

Lisätietoja antaa ja ilmoittautumisia ottaa vastaan puheenjohtaja Reino Pitkänen,
puh. 050-3309472

Jyväskylän Latu ry:n hallitus

OHJAAJIA TARVITAAN

Sauvakävelyohjaajia tarvittaisiin pikaisesti uusia ohjaajia ensi kautta ajatellen. Nykyinen porukka on hoitanut hommaa kymmenisen vuotta ja, kun meillä on harkitusti ollut kolme tasoryhmää, joka kerta, mikä on ollut hyvä ratkaisu.

Eli rohkeutta mukaan, ohjaajakurssi ei ole mitenkään ylivoimainen ja senkin kaikkine kuluineen maksaa Jyväskylän Latu.

Kursseja löytyy Latu&Polku-lehdestä.

Ottakaa rohkeasti yhteyttä Nina Saarnikoivuun (p. 050 341 1116) ja/tai Hilkka Jääskeläiseen (050 326 9995)

KOKOUSKUTSU

Jyväskylän Latu ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään **torstaina 17.11.2011 klo 18** alkaen Ladun majalla.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13:n syyskokoukselle määräämät asiat, hallituksen jäsenten valinta erovuoroisten tilalle kaudeksi 2012-2014 (erovuorossa ovat Ismo Räsänen, Kirsti Kettunen ja Esko Hyytiäinen), sekä toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2012. Kahvitarjoilua.

Tervetuloa!

Hallitus

PIKKUJOULU LADUN MAJALLA 10.12.2011

Jyväskylän Ladun pikkujoulua vietetään Ladun majalla lauantaina 10.12.2011 klo 17 alkaen.

Ohjelmassa on joululauluja, lasten piirileikkejä ja tietysti myös joulupuuroa.

Joulupukki vierailee, joten ota pieni lahja pukin konttiin.

Tervetuloa viettämään mukavaa Joulunalushetkeä!

HALLITUS 2011

Pitkänen Reino Puheenjohtaja	Retket	050 330 9472 reino.pitkanen@elisanet.fi
Varesmaa Matti Varapuheenjohtaja	Lentopallo, markkinointi ja tiedotus, jäsenlehti	0400 601 473 matti.varesmaa@kolumbus.fi
Pouta Katariina Sihteeri	Tiedotus, markkinointi	050 383 2946 katariina.pouta@gmail.com
Hyytiäinen Esko		0400 640 701
Jääskeläinen Hilkka	Sauvakävely, lumikenkäily	050 326 9995 hilkka.jaaskelainen@pp.inet.fi
Kaihlanen Helvi	Lomaosakkeet: Jeris, Kiilopää, Äkäslompolo	0400 868 669 helvi.kaihlanen@netti.fi
Kettunen Kirsti	Majatoiminta, vuokraus ja hoito	014 244 038 (iltaisin)
Räsänen Ismo	Pyöräretket Matkaluistelu	0400 544 414 ismo.rasanen@gmail.com
Saarnikoivu Nina	Sauvakävely, lumikenkäily Muumi-hiihtokoulu	050 341 1116 ninasaarnikoivu@gmail.com
Salovaara Esa	Hiihto Geokätköily	0400 850 427 salo.vaara@kolumbus.fi
TOIMIHENKILÖT		
Knuuttila Helena	Uudet jäsenet, jäsentietojen muutokset	puh. k. 014 244 286, t. 014 215 636 040 585 2974 helena.knuuttila@puumies.fi
Leinonen Toivo	Hyvä Seura toiminta	0500642 961 toivo.leinonen@gmail.com
Kivijärvi Heikki	Varustevuokraus	050 402 1351 heikki.kivijarvi@kolumbus.fi
Paakkonen Päivi	Rahastonhoitaja	040 753 8201, 014 252 545 ppirkkoh@nic.fi
Räisänen Pentti	Latupohjien raivaus ja majan polttopuuhuolto	050 300 4700
Pitkänen Ritva Kettunen Jorma	Majatoiminta Majatoiminta	040 5319 093 040 8413 183

Jäsenetuja!

Hanki liikunta- ja valokuvausaiheiset oppaat sekä muita mielenkiintoisia kirjoja alennettuun hintaan Jyväskylän Ladun pienestä kirjapuodista – tuet samalla yhdistyksen toimintaa!
Hinnat voimassa 23.10.2011 saakka.

Photoshop Elements -käsikirja

Mark Galer – Abhijit Chattaraj

Odotettu uutuus! Kirja koostuu vaihe vaiheelta esitellyistä kuvankäsittelyprojekteista, joiden avulla opit mm. raw-kuvien käsittelyä, värien ja sävyjen hallintaa sekä tasojen käyttöä. Sopii uusimpien Photoshop Elements -ohjelmaversioiden käyttäjille. 363 sivua.

32 €
(norm. 39 €)

Lintukuvauksen käsikirja

Markus Varesvuo – Jari Peltomäki – Bence Máté

Arvostelumenestys! Upea käsikirja sisältää parhaiden ammattilintukuvaajien vinkkien lisäksi runsaasti heidän eri kilpailuissa palkittuja kuviaan. 380 sivua.

34 €
(norm. 44 €)

Mummo ja vaari verkkoon – seniorin opas sosiaaliseen mediaan

Marjatta Laine

Mainio lahjaidea! Kirja esittelee yleisimmät yhteydenpitoon tarkoitetut sosiaalisen median palvelut, joista on apua yhteydenpidossa isovanhempien, lasten ja lastenlasten välillä. 277 sivua.

29 €
(norm. 37 €)

Kotiteatteri – luo toimiva viihdekeskus

Kaj Laaksonen

Haaveiletko kotiteatterin rakentamisesta? Ensimmäinen suomenkielinen kotiteatteriopas auttaa niin laitteiden hankinnassa, valaistustekniikassa, akustoinnissa kuin sisustuksessakin. 216 sivua.

29 €
(norm. 34 €)

Urheiluvammat – ehkäise, tunnista ja hoida

Kirja kattaa kaikki yleisimmät liikuntavammat revähdyksistä ja nyrjähdyksistä luunmurtumiin. Kirjan avulla tunnistat vammat, joihin itsehoito riittää, mutta tiedät myös, milloin on käännyttävä lääkärin puoleen. 272 sivua.

29 €
(norm. 36 €)

OPETAMME LIIKKUMAAN
DOCENDO Sport

Tilaa kupongilla tai netissä www.docendo.fi/jyvaskylanlatu.shop

Tiedustelut: puh. 0203 91000, docendo@wsoy.fi, kampanjatunnus N013/JLR/LA

Tilauskuponki

Tilaan seuraavat kirjat tarjoushintaan:

_____ kpl **Photoshop Elements -käsikirja** 32 €/kpl (tuotenro 13390)

_____ kpl **Lintukuvauksen käsikirja** 34 €/kpl (tuotenro 11174)

_____ kpl **Mummo ja vaari verkkoon** 29 €/kpl (tuotenro 11193)

_____ kpl **Kotiteatteri** 29 €/kpl (tuotenro 11012)

_____ kpl **Urheiluvammat** 29 €/kpl (tuotenro 11172)

Tilaaja _____

Lähiosoite _____

Postinro ja -toimipaikka _____

Sähköposti _____

Puhelin _____

Toimitusmaksu 4,90 €/lähetys. Kirjat toimittaa ja laskuttaa WSOYpro Oy / Docendo-tuotteet
Hinnat voimassa 23.10.2011 saakka.

Kampanjatunnus N013/JLR/LA

Postimaksu maksettu

WSOYpro Oy
Docendo-tuotteet
Tunnus 5006572
40003 Vastauslähetys

JYVÄSKYLÄN LATU RY
PL 232, 40101 Jyväskylä

M
Itella Oyj

Sampo Pankki Oyj/ja www.sampopankki.fi

ASUNTOLAINA JOKA EI JÄTÄ TALOUTTASI PULAAN

Joustaa kun taloudellasi on tiukkaa.

Turvaa silloinkin kun
markkinoilla myrskyää.

Mahdollistaa säästämisen ja
vaurastuttaa sinua joka lyhennyksellä.

Antaa taloutesi kehittyä
nyt ja tulevaisuudessa.

www.sampopankki.fi/asuminen

KYSY LISÄÄ JA VARAA AIKA:

Jyväskylä: Kauppakatu 37, puh. 0200 2580

Talouttasi ajatellen, Sampo Pankki

KOPIJYVÄ OY - Jyväskylä 2011