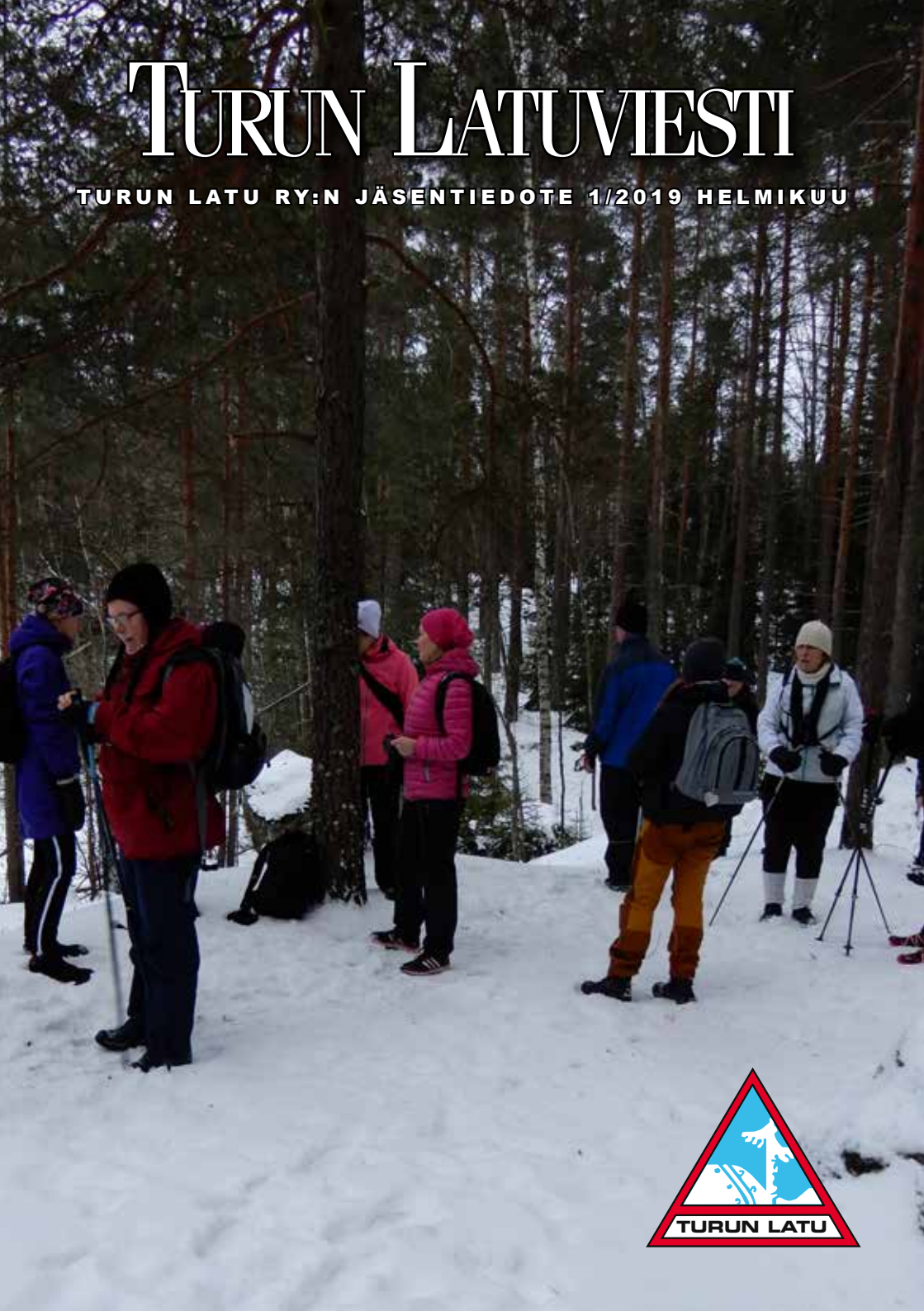


# TURUN LATUVIESTI

TURUN LATU RY:N JÄSENTIEDOTE 1/2019 HELMIKUU



# KOKOUSKUTSU

Turun Latu ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään tiistaina 16. huhtikuuta 2019 klo 18.00 alkaen Turun Ladun Latumajalla, Purjetie 8., 20360 Turku.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaan kevätkokoukselle kuuluvat asiat:

1. Käsitellään yhdistyksen toimintakertomus vuodelta 2018.
2. Esitetään tilinpäätös vuodelta 2018 ja tilintarkastajien lausunto.
3. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta.
4. Päätetään tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille tilivelvollisille.

Käsitellään hallituksen esitys Turun Latu ry:n sääntöjen muuttamiseksi. Päätös on tehtävä kahdessa peräkkäisessä, vähintään neljäntoista (14) vuorokauden välein pidettävässä yhdistyksen kokouksessa, joista toisen on oltava syys- tai kevätkokous. Ensimmäinen käsittely oli syyskokouksessa 20.11.2018, jolloin esitystä kannatti yli  $\frac{3}{4}$  äänestykseen osallistuneista. Sääntöjen muutos tulee voimaan, jos molemmissa kokouksissa esitystä on kannattanut vähintään  $\frac{3}{4}$  äänestykseen osallistuneista.

Sääntöehdotus on nähtävillä ennen kevätkokouksen alkua klo 17-18 Latumajalla. Tervetuloa vaikuttamaan Turun Ladun toimintaan ja asioihin. Kahvitarjoilu!

## SAUVAKÄVELYN SALAT

”Sauvakävely tarjoaa vireyttä ja vetreyttä, rentoutta ja letkeyttä, tehoa ja sykettä sekä kiinteyttä ja piukkuutta.” Sauvakävelyä markkinoidaan kaiken kuntoisille ja ikäisille sopivana terveysliikuntamuotona, joka on turvallista ja hyviä terveysvaikutuksia tuottavaa.

Miten sauvakävely sitten sai alkunsa Suomen Ladussa. Lauri ”Tahko” Pihkalan patsas oli tarkoitus paljastaa 5.1.1988 Olympiastadionin läheisyyteen. Sinne oli tarkoitus hiihtää Maunulan majalta. Hiihtää ei voinut, kun ei ollut lunta. Tavalla tai toisella ”tahkomaisesti” oli stadionille siirryttävä. Sinne hiihdettiin suksitta eli käveltiin sauvoin. Sauvat olivat sauvakävelemiseen liian pitkät, mutta tästä sauvakävelyn idea lähti liikkeelle. Varsinaisesti sauvakävely levisi Suomeen vuoden 1997 kevään jälkeen sosiaalisena liikuntamuotona. Sauvakävelyn isänä voidaan pitää Suomen Ladun toiminnanjohtaja, emeritus Tuomo Jantusta. Sauvakävely on kävelyä, jota tehostetaan sauvatyönnöin. Käsien, jalkojen ja varjalan liikeradat ovat rytmisesti hyvin samankaltaiset kuin reippaassa kävelyssä tai perinteisen hiihtotavan vuorohiihdossa. Mitä tulee sauvoihin, niin niiden tulee olla lyhyemmät kuin maastohiihtoon tarkoitettut sauvat. Sauvan oikea pituus saadaan, kun käytetään laskukaavaa  $0,70 \times$  oma pituus tai noin 50 cm pois omasta pituudesta.

**Huhtikuun 25. päivänä 2019 klo 18.00 Suomen Latu järjestää Impivaarassa tapahtuman ”Sauvakävelyn uudet tuulet”. Tapahtuman vetäjänä toimii edellä mainittu Tuomo Jantunen. Tapahtumassa tuodaan esille uusinta tutkimustietoa sauvakävelyn terveysvaikutuksista. Esitellään modernin sauvakävelyn konsepti ja tekniikka. Ohjataan erityisryhmiä ja ikäihmisiä sauvakävelyn saloihin. Turun Ladun toivotaan olevan hyvin edustettuna tapahtumassa.**



## Turun Latu ry.

Perustettu 1.10.1956

Suomen Ladun jäsenyhdistys

Y-tunnus 0142277-4

Pankkiyhteys: FI63 4108 0010 3729 13

### Turun Ladun toimisto:

Osoite: Purjetie 8, 20360 Turku

**Latuviesti** ISSN 0780-7910

Päätoimittaja: Jaakko Tilli

Kustantaja: Turun Latu ry

Taitto: M.Kokko/Aboa Ohjelmistot Ky

Painopaikka: Painotalo Painola, Kaarina

www-sivut: www.turunlatu.fi

### Jäsenmaksut vuonna 2019

Henkilöjäsen 26,00 €

Rinnakkaisjäsenmaksu 16,00 €

(on 1.jäsen toisessa yhdistyksessä)

Perhejäsenmaksu 32,00 €

(käsittää samassa osoitteessa asuvia)

Nuoriso- ja opiskelijajäsen 10,00 €

## YHDISTYKSEN HALLITUS 2019

Puheenjohtaja	Markku Kaskinen . . . . . ☎ 050 351 2932 Haartmaninkatu 2 D 17, 20320 Turku pj@turunlatu.fi
Varapuheenjohtaja	Helge Varjonen . . . . . ☎ 0400 523 428 helge.varjonen@pp.inet.fi
Sihteeri	Sirkku Kaskinen . . . . . ☎ 040 578 3160 sihteeri@turunlatu.fi
Jäsens sihteeri	Sirkka Kataja . . . . . ☎ 040 867 3955 jasens sihteeri@turunlatu.fi
Jäsen	Seppo Aarnio . . . . . ☎ 0400 299 144 seppok.aarnio@gmail.com
Jäsen	Marjatta Kärkkäinen . . . . . ☎ 0400 520 535 marjatta.karkkainen10@gmail.com
Jäsen	Aki Salmi . . . . . ☎ 050 3415 620 aki@rinkkasatiainen.fi
Jäsen	Simo Rantala . . . . . ☎ 0400 158 231 simo.rantala@kotiposti.net
Jäsen	Jaakko Tilli . . . . . ☎ 0400 672 742 jaakko.tilli@gmail.com
Jäsen	Marja-Liisa Tuominen . . . . . ☎ 0400 354 129 maisatuominen@gmail.com
Jäsen	Joonas Siivonen . . . . . ☎ 040 845 5240 pyoraily@turunlatu.fi
Taloudenhoitaja	Aki Salmi . . . . . ☎ 050 341 5620 Tapparakatu 5-7 B7, 20780 Kaarina talous@turunlatu.fi

## Toimikuntien vastuuhenkilöt

Retkeilytoimikunta	Aki Salmi . . . . . ☎ 050 3415 620 retkeily@turunlatu.fi
Majatoimikunta	Marjatta Kärkkäinen . . . . . ☎ 0400 520 535 maja@turunlatu.fi
Pyöräilytoimikunta	Joonas Siivonen . . . . . ☎ 040 8455 240 pyoraily@turunlatu.fi
Kävelytoimikunta	Jaakko Tilli . . . . . ☎ 0400 672 742 kavely@turunlatu.fi
Tiedotustoimikunta	Jaakko Tilli . . . . . ☎ 0400 672 742 tiedotus@turunlatu.fi
Reittitoimikunta	Martti Hintukainen . . . . . ☎ 0400 821 801 reitti@turunlatu.fi
Metsämörri-toimikunta	Heini Salmi . . . . . ☎ 050 469 3581 metsamorri@turunlatu.fi Blogisivu metsamorri.blogspot.fi
Frisbeegolftoimikunta	Ari Tähkäpää . . . . . ☎ 0400 825 303 ari.tahkapaa@hotmail.com
Polkujuoksu	Simo Rantala . . . . . ☎ 0400 158 231 simo.rantala@kotiposti.net

## TIISTAI AAMUPÄIVÄN SAUVAILUT TALVI/KEVÄT 2019

Ajalla 15.01 – 21.05.2019. Lähtö klo 10.00 Impivaaran jäähallilta Eskonkatu 1. Kesto noin 1h + alku- ja loppujummat. Omat sauvat mukaan. Liikutaan kevyen liikenteen väylillä sekä luonto- ja metsäpoluilla. Opastusta aloittelijoille 15 min. ennen lähtöä.

Tiedustelut Ritva Lehto 040 841 3252

## MAANANTAI-ILLAN SAUVAKÄVELYT TALVI/KEVÄT 2019

Ajalla 14.1.-15.4. Ruissalon Honkapirtti

- 29.4. Halinen kalaportaat
- 6.5. Katariina bussi 13 kääntöpaikka
- 13.5. Ruissalo Telakka Hevoskarintie 23
- 20.5. Impivaara jalkapallohalli
- 27.5. Kurala Kylämäki Turku
- 3.6. Latumaja Purjetie 8, 20360 Turku  
Makkaran grillausta lenkin jälkeen  
Omat makkarat ja juotavat mukaan

Liikutaan ulkoilureiteillä, luonto- ja metsäpoluilla

Myös rauhallisempi ryhmä.

Lähdöt aina klo 18.00 Tiedustelut: Jaakko Tilli 0400 672 742

# TURUN LATU RY:N TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019

## YLEISTÄ

Turun Ladun toiminta toteuttaa yhdistyksen tarkoitusta edistää ensisijaisesti luonnossa tapahtuvan kuntoliikunnan ja retkeilyn saamista kansan tavaksi. Samalla toteutetaan Suomen Ladun tavoitetta edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina.

## 1. KOULUTUSTOIMINTA

Osallistuminen Suomen Ladun koulutuksiin  
Osallistuminen Lounais-Suomen latualueen koulutuksiin  
Oma järjestökoulutus  
Ea-koulutus  
Retkeilykoulutus  
Retkeilyn peruskurssi  
Opaskoulutus  
Liikun koulutuksia

## 2. RETKEILYTOIMINTA

Turun Ladun retkeilytoimikunta järjestää noin viikon pituisia retkiä ympäri vuoden seuraavasti.

\* Hiihtoviikko: Keväällä 2019 järjestetään hiihtoviikko Stenan majoille Ylläksen maisemiin. Tarkoituksena on hiihdellä viikon verran.

\* Liikuntaviikko: Syksyllä 2019 järjestetään Kiilopäällä.

\* Syysvaellus syksyllä 2019 järjestetään Itä-Lappiin.

\* Kaamoshiihto talvella 2019 on Kiilopäällä.

## 3. PYÖRÄILYTOIMINTA

### Maantiepyöräily

Turun Latu järjestää säännöllisiä maantiepyöräilyretkiä huomioiden ihmisten erialiset kuntotasot.

### Maastopyöräily

Turun Latu järjestää säännöllisiä maastopyöräilyretkiä huomioiden ihmisten erilaiset kuntotasot.

### Pitkät pyöräretket

Turun Latu järjestää kiinnostuksesta riippuen useampipäiväisiä pyöräretkiä.

## **Lasten ja perheiden pyöräily**

Lasten ja perheiden pyöräilyn edistämiseksi kehitetään toimintamuotoja. Pyritään järjestämään koulujen ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa lapsille tarkoitettuja pyöräilyn liikennetietoutta ja pyörän hallintaa testaavia tapahtumia.

## **Pyöräilyn edistäminen**

Turun Latu edistää pyöräilyä erilaisin keinoin. Esillä pidetään työmatka- ja asiointipyöräilyä sekä pyöriin tehtyjä uusia kehittämiskursseja. Osallistutaan pyöräilyä edistäviin tapahtumiin ja kampanjoihin. Otetaan tarvittaessa kantaa pyöräilyolosuhteisiin ja niiden kehittämiseen Turussa.

## **Koulutus**

Koulutusta kohdennetaan niin tavallisille pyöräilijöille kuin myös pyöräilyiden ohjaajille. Koulutusta pyritään järjestämään huomioiden pyöräilyyn liittyvät eri aiheet ja lajit.

## **Erikoispyöräilyt**

Pyöräilyn kiinnostavuutta pyritään lisäämään järjestämällä mahdollisuuksien mukaan teemapyöräilyitä.

## **4. LIIKUNTATOIMINTA**

Maanantai-illan kuntosauvakävelyt

Tiistai aamupäivän sauvakävelyt

Loppiaispatikka Pomponrahkalta Latumajalle. Lumen syvyys max. 10 cm.

Kevätretki

Kevätpatikka

Syyspatikka

OAIVI-vaellus

Kynttilävaellus

Kuutamokävely marraskuussa

Kinkunsulatuskävely 26.12.

Varustevuokrausta

Muita tapahtumia, tapahtumien tarkemmat päivämäärät Latuviestissä.

## **5. FRISBEEGOLF**

Järjestetään latumajalla tilaisuus ”Perehdytys frisbeegolfiin”

### **Frisbeetapahtumat**

Frisbeegolftapahtumilla pyritään tutustuttamaan ihmisiä uudempaan lajiin mahdollisena itselleen sopivana liikuntavuotona. Toimintaan antaa edellytykset lukuisat Turun seudulla olevat frisbeegolfradat.

### **Lasten ja perheiden tapahtumat**

Lasten ja perheiden Frisbeegolf innostuksen edistämiseksi kehitetään toimintamuotoja. Toimintaan antaa edellytyksiä yhdistyksen omistamat siirrettävät frisbeekorit ja kiekot.

## **6. MAJATOIMINTA**

Majataalkoot  
Joulujuhlat  
Eri tilaisuuksien järjestäminen  
Latumajamyynti  
Majapäivystäjien info-ilta

## **7. REITTITOIMINTA**

Latureittien kunnostus ja ylläpito/ reittitalkoot

## **8. METSÄMÖRRI/LASTEN LIIKUNTATOIMINTA**

Noin kerran kuukaudessa tapahtuvaa perheliikuntaa.  
Kiinteä ryhmä metsävaeltajille.  
Pyritään järjestämään yhteistyökumppaneiden kanssa lapsille tarkoitettuja liikuntatapahtumia.

## **9. SENIORITOIMINTA**

Elä-majapäivät ja liikuntatoimintaa.

## **10. HALLINTO**

Yhdistyksen sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset  
Hallituksen kokoukset  
Eri toimikuntien kokoukset  
Lounais-Suomen Latualueen kokoukset ja muut tilaisuudet  
Suomen Ladun kokoukset

## **11. TIEDOTUSTOIMINTA**

Jäsentiedote: Latuviesti  
Ilmoitukset tapahtumista [www.turunlatu.fi](http://www.turunlatu.fi) ja [www.tulapy.fi](http://www.tulapy.fi) sivuilla, sekä lehdistössä että radiossa.  
Lehdistö- ym. tiedotteita  
Kotisivujen ylläpitäminen/Facebook sivujen luomista  
Turun Ladun ja Turun Ladun pyöräilijöiden facebook-sivut

## **12. YHTEISTOIMINTA**

Turun kaupungin liikuntapalvelut  
Seuraparlamentti (liikuntatoimen ja urheiluseurojen yhteistyöelin)  
Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry ja muut liikuntaorganisaatiot  
Lounais-Suomen latualue ja latuyhdistykset  
Valonia  
Turun kaupunginosaviikkojen tuki ry  
Sydänliiton kanssa yhteistyötä

### 13. TALOUS

Pyritään kehittämään uusia varainhankintamuotoja.

Muuta toimintaa hallituksen päätöksen mukaisesti

## TOIMIVA LATULAINEN 2018

Turun Ladun toimivaksi latulaiseksi 2018 on valittu Heini Salmi. Heini on tullut yhdistyksen toimintaan mukaan v.2009 hiihtovaelluksen merkeissä. Metsämörri-toiminnan käynnistyttyä v.2014 Heini liittyi mukaan ja on toiminut sen jälkeen metsämörriohjaajana perheretkillä sekä perheliikuntatapahtumissa. Nykyisin Heini ohjaa myös Metsävaeltajaryhmää. Vuosi 2018 on ollut lasten- ja perhetoiminnalle merkittävä sillä olemme saaneet monta uutta innostunutta ohjaajaa ja meillä on ollut mahdollisuus myös kehittää ja monipuolistaa toimintaa. Turun kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa järjestetyt metsämörri-tapahtumat sekä jo perinteeksi muodostunut taskulamppuretki toivat paljon näkyvyyttä toiminnalle ja saivat paljon perheitä liikkeelle luontoon. Kiitokset koko porukalle.



Toimiva latulainen on aktiivisella ja merkittäväällä panoksellaan edistänyt Turun Latu ry:n toimintaa hiihdon ja muun ensisijaisesti luonnossa tapahtuvan kunto- liikunnan ja retkeilyn saattamiseksi kansan tavaksi.

1997 Reijo Lehkonen  
1998 Sirkka ja Teuvo Kataja  
1999 Ritva Lehto  
2001 Marja-Liisa Tuominen  
2002 Jaakko Tilli  
2003 Eino Väärä  
2004 Elina Mattila  
2005 Aarno Pakarinen  
2006 Helena Katajamäki  
2007 Seppo Aarnio  
2008 Marjatta Kärkkäinen Martti Hintukainen

2009 Paula Muurinen  
2010 Pirkko ja Jussi Moisio  
2011 Lasse Laiho  
2012 Ilpo Vuori  
2013 Sirkku Kaskinen  
2014 Erkki Tuominen  
2015 Pentti Takkinen  
2016 Sulo Parkkonen  
2017 Mikko Nissilä  
2018 Heini Salmi



# ETSINTÄKUULUTUS

Halukkaita talkoolaisia tarvitaan majapäivystykseen heti kun ladut saadaan avattua. Ilmoittaudu Kirsti Ermelle 040 538 4140

## KUUTAMOHIITO LATUMAJALLE 14.02.2019

Lähtö opastetulle hiihdolle Pomponrahkan parkkipaikalta klo 18.00. Voit myös hiihtää omatoimisesti sillä Latumaja on avoinna klo 16.00 – 20.00. Latumajalla mahdollisuus makkaran grillaukseen. Omat makkarat mukaan. Turun Latu tarjoaa mehut. Muita virvokkeita pientä maksua vastaan. Hiihto suoritetaan mikäli lumitilanne sen sallii!  
Tiedustelut: Jaakko Tilli 0400 672 742 jaakko.tilli@gmail.com

## ELÄ-MAJAPÄIVÄ TALVI/KEVÄT 2019

30.1., 27.2., 27.3., 29.4., 27.5. alkaen klo 14.00

Mikäkö on ELÄ-MAJA päivä ?

Se on eläkeläisten majapäivä, elikä esimerkiksi eläkeläisille ja muuten oloneuvoksena kotona oleville tarkoitettu iltapäiväkahvin merkeissä tapahtuva tapaaminen majalla.



## AINEISTOT SEURAAVAAN LATUVIESTIIN

10.3.2019 mennessä Jaakko Tilli, 0400 672 742, jaakko.tilli@gmail.com

## PYÖRÄILYTOIMINTA KESÄ 2019

Turun ladun pyöräilytoiminta jatkuu samankaltaisena kuin viime vuosina.

Asfalttitiellä lenkkejä ajetaan kesäkaudella tiistaisin, torstaisin ja lauantaisin.

Maastopyöräilyä järjestetään keskiviikkoisin ja lauantaisin. Tänä vuonna pyritään järjestämään muutama myös hieman reippaampi lenkki, mutta pääpaino on edelleen rauhallisissa lenkeissä.

Lenkkien aikataulut julkaistaan seuraavassa Latuviestissä, joka ilmestyy huhtikuussa 2019.

Muista seurata Turun ladun pyöräilijöitä Facebookissa. Löydät meidät laittamalla hakuun "Turun Ladun pyöräilijät".

# METSÄMÖRRITOIMINTA



Metsämörri on satuhahmo, joka innostaa lapset luontoon leikkimään, ihmettelemään, liikkumaan ja tutkimaan. Metsämörri-toiminta on suunnattu 1-7-vuotiaille lapsille perheineen.

Metsämörriin perheretket jatkuvat Röntämäen suunnalla sunnuntaisin 10.2 ja 17.3.2019. Lähtöpaikka Turun kristillisen opiston P-paikalta, Lustokatu 7. Perheretkille lähdetään klo 10 ja se kestää noin kaksi tuntia. Mukaan reppuun eväät, istuinalusta ja säänmukainen vaatetus.

## **Koko perheen päiväretki Vajosuolle 28.4.2019**

Matkaamme yhteensä 4km nuotiopaikalle ja takaisin. Ennakoilmoittautumislinkki ja lisätietoja lähempänä retkeä.

Facebookissa Turun Ladun metsämörri-toiminta  
<http://metsamorri.blogspot.com>

## **Kiinnostaako metsämörri-toiminnan ohjaaminen?**

Joukkoomme mahtuu aina lisää uusia ohjaajia mukaan lastentoimintaan. Syksyllä 2019 on mahdollista käydä metsämörri-ohjaajan peruskurssi Turussa. Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä [metsamorri@turunlatu.fi](mailto:metsamorri@turunlatu.fi).

# VUOKRATTAVAT RETKEILYVÄLINEET

**Tiedustelut ja varaukset iltaisin kello 18.00 - 20.00 välisenä aikana.**

Noudot kello 9.30 - 10.00 Latumajalta ja palautukset kello 14.30 tai seuraavana päivänä klo 09.30 Latumajalle. Välineet on palautettava puhtaina, kuivina ja ehjinä.

## Tiedustelut ja varaukset

Seppo Aarnio 0400-299 144

### RINKAT

2 kpl Savotta 1200	1,70 €/vrk
3 kpl Savotta 906	1,70 €/vrk

### TELTAT

3 kpl	2,50 €/vrk
-------	------------

### SUKSET

2 paria Karhu Vaellus Erä 210 kantasiteellä	10 € /vkl, 25 € /vko
1 pari Karhu Vaellus Bear Claw 225 cm kantasiteellä	10 € /vkl, 25 € /vko
1 pari Madshus Glittertind 190 cm Salomon SNS-siteellä	10 € /vkl, 25 € /vko
1 pari Madshus Glittertind 210 cm Salomon SNS-siteellä	10 € /vkl, 25 € /vko
1 pari Fischer 200cm Salomon SNS-siteellä	10 € /vkl, 25 € /vko

### AHKIOT

3 kpl	20 € /vkl, 40 € /vko
-------	----------------------

### RETKILUISTIMET

5 € /vkl

### LUMIKENGÄT

jäsenet	5 € /vrk, 35 € /vko
ei-jäsenet	8 € /vrk, 50 € /vko
jäsenet	10 € (pe-illasta ma-aamuun)
ei-jäsenet	15 € (pe-illasta ma-aamuun)

### MAASTORULLALUISTIMET

Skike	5 € /vrk, 10 € /vkl, 30 € /vko
-------	--------------------------------

### AVALON MERIKAJAKKI

30 € /vkl, 42 € /vko

# LATULAISALENNUS

jäsenkortilla normaalihintaisista tuotteista:

## **Sissi Fysio Oy**

Hierontahinnat  
30min . . . 33 €  
45min . . . 45 €  
60min . . . 50 €  
75min . . . 58 €  
90min . . . 62 €

Hämeenkatu 16 20500 Turku

Puhelin 044 2601 608

<http://www.sissifysio.fi>

[sissifysio@gmail.com](mailto:sissifysio@gmail.com)

## **Scandinavian Outdoor -10 %**

Yliopistonkatu 22 20100 Turku

010 3970 510

[turku@scandinavianoutdoor.com](mailto:turku@scandinavianoutdoor.com)

Kuninkojankaari

010 3970 560

[kuninkoja@scandinavianoutdoor.com](mailto:kuninkoja@scandinavianoutdoor.com)

## **Partioaitta Oy -10%**

Hansa/Kultatalo

Aurakatu 12 a

20100 Turku

puhelin 0207 760 780

Harri Valtamo

[harri.valtamo@partioaitta.fi](mailto:harri.valtamo@partioaitta.fi)

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

<http://www.facebook.com/partioaitta>

## **Recykkelä -15%**

Polkupyörän huolto. Talviaikaan parempia tarjouksia, sekä polkupyörän nouto ja palautus.

<http://www.tsempinkulma.net/huollot.html>

## **Kauneushoitola Kosmos**

Palveluista ja hoitotuotteista 10 %:n alennus.

Hämeenkatu 14 katutaso, Turku.  
puh. 02 233 3447.

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

[www.facebook.com/kauneushoitolakosmos](http://www.facebook.com/kauneushoitolakosmos)

## **Koulutettu hieroja Sari Lohva**

Normaaleista hinnoista -15%

Raskinpolku 16 A

20360 Turku

050 411 7522

[sarilohva@icloud.com](mailto:sarilohva@icloud.com)

[www.hierojasari lohva.fi](http://www.hierojasari lohva.fi)

[www.facebook.com/koulutettuhierojasari lohva](http://www.facebook.com/koulutettuhierojasari lohva)

# TURUN LADULLA VERKKOKAUPPA

Turun Ladulla on seuran taloutta tukeva verkkokauppa. Kaupassa on tällä hetkellä tarjolla terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin liittyviä tuotteita, kirjallisuutta, laitteita ja kursseja.

Turun Ladun kautta kauppaan rekisteröityneet asiakkaat (myös muut kuin Turun Ladun jäsenet) saavat ostokset 10 %:n alennuksella. Linkki verkkokauppaan on <http://www.turunlatu.fi/verkkokauppa.php>

MEDIAKORTTI  
TURUN LATUVIESTI  
TURUN LADUN JÄSENLEHTI 2018

Julkaisija  
Turun Latu ry  
Purjetie 8  
20360 Turku  
[www.turunlatu.fi](http://www.turunlatu.fi)  
[tiedotus@turunlatu.fi](mailto:tiedotus@turunlatu.fi)

Päätoimittaja  
Jaakko Tilli



- neljä numeroa vuodessa, painos 1500
- koko A5, 16-24 sivua
- postitus Turun Ladun jäsenille 1300 osoitetta
- lehdet luettavissa internetissä [www.turunlatu.fi/latuviesti](http://www.turunlatu.fi/latuviesti)
- lehtiä jaetaan Turun Ladun latumajalla sekä Turun Ladun tapahtumissa.
- Ilmestymispäivät vuonna 2019

1/2019	5.2.2019	aineistopäivä 10.1.2019
2/2019	5.4.2019	aineistopäivä 10.3.2019
3/2019	6.8.2019	aineistopäivä 10.7.2019
4/2018	5.12.2019	aineistopäivä 10.11.2019
- Ilmoitushinnat (eivät sisällä vähennettävää alv:oa )
  - 1/1 350 e (145 x 155 mm leveys ja korkeus) takakansi väri
  - 1/1 330 e (145 x 180 mm) sisä etu/takakansi väri
  - ½ 150 e (145 x 100 mm) sisä etu/takakansi väri
  - 1/1 250 e (145 x 180 mm) sisäsivu mv
  - ½ 110 e (145 x 100 mm) sisäsivu mv
  - ¼ 50 e (60 x 80 mm) sisäsivu mv

Ilmoitusasioissa ota yhteys päätoimittaja Jaakko Tilli  
s-posti [tiedotus@turunlatu.fi](mailto:tiedotus@turunlatu.fi) tai puh. 0400 672 742  
Aineistojen lähetykseen osoitteeseen [tiedotus@turunlatu.fi](mailto:tiedotus@turunlatu.fi), jpeg tai pdf

# NÄIN LIITYT JÄSENEKSI

Suomen Ladun jäseneksi liitytään jäsenyhdistyksen kautta, joita on 190 eri puolilla Suomea. Valitse oman paikkakuntasi tai lähiseutusi yhdistys tai liity johonkin valtakunnallisista jäsenyhdistyksistämme.

## Suomen Latu - Liittyminen

— Valitse yhdistys, johon haluat liittyä —

Jäsenenä saat myös monipuoliset valtakunnalliset ja paikalliset jäsenedut, kuten arvostetun Latu & Polku -lehden.

Paytrailin palvelussa voit maksaa nyt myös Siirto -palvelun kautta valitsemalla Nordean verkkopankkipainikkeen. Nordean palvelussa klikkaa Siirto -välilehteä ja seuraa ohjeita. Nordean Siirto -palvelu toimii myös Osuuspankin ja S-Pankin asiakkailla.

Katso tarkemmin Suomen Latu / liittyminen  
<https://www.suomenlatu.fi/osallistu/liity-jaseneksi.html>

## TURUN LADUN JÄSEN

### 1. ILMOITA JÄSENTIETOSI

Turun Ladun jäsenrekisterissä on tietoja jäsenten osoitteista, sähköpostiosoitteista ja puhelinnumeroista. Osa on kuitenkin vanhentuneita. Melkoiselta osalta jäseniä puuttuu sähköpostitieto kokonaan.

Yhdistyslaki vaatii yhdistystä pitämään jäsenrekisteriä jäsenistään ja henkilötietolaki vaatii, että rekisterissä olevat tiedot ovat oikeita.

Siksi toivomme, että ilmoitat pikaisesti osoitetiedot. Erityisesti sähköpostiosoitteen päivitys on tärkeä.

Ilmoita tiedot osoitteeseen [jasensihteeri@turunlatu.fi](mailto:jasensihteeri@turunlatu.fi)

### 2. LATUVIESTI VAIN SÄHKÖISENÄ

Jos haluat Latuviestin tulevaisuudessa vain sähköisenä, niin ilmoita tahtosi osoitteeseen [tiedotus@turunlatu.fi](mailto:tiedotus@turunlatu.fi)

## TALVIRASTIT 2019

2.2.	Ruissalo	2.3.	Pääskyvuoren koulu
9.2.	Raision koulukeskus	9.3.	Vianor Oriketo
16.2.	Jukupark Turku	16.3.	Artukainen
23.2.	Nummen koulu	23.3.	Turun Lyseo



# FRISBEEGOLF

Frisbeegolf on mukavan rento harrastus, jossa yhdistyy ulkonaliikkumisen ilo mielenkiintoiseen peliin. Frisbeegolfia voit pelata yksin tai ryhmässä, tärkeintä on pitää hauskaa.

Turun Ladun ohjattu frisbeegolfkausi alkaa lauantaina 13.4. aloittelijoiden opastuksella Varissuon Pelttarin kentällä. Aluksi tutustutaan kiekon käsittelyyn ja heittotekniikoihin. Kentällä tehdään heittoharjoituksia sekä harjoitellaan puttauksia irtokoreja. Opastuksen jälkeen kierretään Norssin koulun frisbeegolfrata, mikä on erinomainen helppokulkuinen harjoitusrata yhdeksällä lyhyehköllä väylällään.

Kausi jatkuu joka keskiviikko klo 12.00 Varsinais-Suomen radoilla, joita on ilahduttavan runsaasti. Lisäksi toukokuussa alkaa maanantain ”iltaheitot”, johon toivotaan myös niiden osallistuvan, jotka eivät pääse päivällä mukaan. Kesällä maanantain frisbeetä heitetään pääasiassa Turun Ladun omalla Päälistömäen radalla.

## FRISBEEGOLFTAPAHTUMAT 2019

PVM	KLO	PAIKKA	OSOITE
la 13.04.	14.00	Varissuo, opastus frisbeegolfiin	Pelttarinkadun kenttä Norssin frisbeegolfrata
ke 17.04.	12.00	Kaarinan Keskusliikuntapuisto	Erotuomarinkatu, Kaarina
ke 24.04.	12.00	Kaarinan Keskusliikuntapuisto	Erotuomarinkatu, Kaarina
ma 06.05.	18.00	Kaarinan Keskusliikuntapuisto	Erotuomarinkatu, Kaarina
ke 08.05.	12.00	Päälistömäen frisbeegolfrata	Päälistömäentie, Rusko
ma 13.05.	18.00	Lausteen Frisbeegolfpuisto	Hiihtomajanpolku, Turku
ke 15.05.	12.00	Haunisten frisbeegolfrata	Santaojantie 74, Raisio
ma 20.05.	18.00	Lausteen Frisbeegolfpuisto	Hiihtomajanpolku, Turku
ke 22.05.	12.00	Nunnan frisbeegolfrata	Littoistentie 407, Kaarina
ma 27.05.	18.00	Urheilupuiston frisbeegolfrata	Urheilupuisto, Turku
ke 29.05.	12.00	Pansion DiscGolfPark	Hyrköistentie 26, Turku
ma 03.06.	18.00	Päälistömäen frisbeegolfrata	Päälistömäentie, Rusko
ke 05.06.	12.00	Aninkainen Frisbeegolfpuisto	Luolavuorentie 51, Turku
ma 10.06.	18.00	Päälistömäen frisbeegolfrata	Päälistömäentie, Rusko
ke 12.06.	12.00	Liedon frisbeegolfrata	Urheilutie 2, Lieto
ma 17.06.	18.00	Päälistömäen frisbeegolfrata	Päälistömäentie, Rusko
ke 19.06.	12.00	Suopelto DiscGolfPark	Rimpikuja 1, Naantali
ma 24.06.	18.00	Päälistömäen frisbeegolfrata	Päälistömäentie, Rusko
ke 26.06.	12.00	Mikko Rantasen Frisbeegolfrata	Linnanmäenti 11-13, Nousiainen
ma 01.07.	18.00	Päälistömäen frisbeegolfrata	Päälistömäentie, Rusko
ke 03.07.	12.00	Masku frisbeegolfrata	Ruskontie 51, Masku
ma 08.07.	18.00	Päälistömäen frisbeegolfrata	Päälistömäentie, Rusko
ke 10.07.	12.00	Aninkainen Frisbeegolfpuisto	Luolavuorentie 51, Turku
ma 15.07.	18.00	Päälistömäen frisbeegolfrata	Päälistömäentie, Rusko
ke 17.07.	12.00	Kaarinan Keskusliikuntapuisto	Erotuomarinkatu, Kaarina
ma 22.07.	18.00	Päälistömäen frisbeegolfrata	Päälistömäentie, Rusko
ke 24.07.	12.00	Nunnan frisbeegolfrata	Littoistentie 407, Kaarina
ma 29.07.	18.00	Päälistömäen frisbeegolfrata	Päälistömäentie, Rusko
ke 31.07.	12.00	Liedon frisbeegolfrata	Urheilutie 2, Lieto

# TAPAHTUMAKALENTERI

HELMIKUU	
2.2.	TalviRastit Ruissalo
4.2.	Maanantai-illan sauvakävelyt Honkapirtti
5.2.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
9.2.	TalviRastit Raision koulukeskus
10.2.	Metsämörrin perheretki Kristillinen opisto
11.2.	Maanantai-illan sauvakävelyt Honkapirtti
12.2.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
14.2.	Kuutamohiihto Latumajalle
16.2.	TalviRastit Jukupark, Turku
18.2.	Maanantai-illan sauvakävelyt Honkapirtti
19.2.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
23.2.	TalviRastit Nummen koulu
25.2.	Maanantai-illan sauvakävelyt Honkapirtti
26.2.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
27.2.	Elä-Maja päivä

MAALISKUU	
2.3.	TalviRastit Pääskylvuoren koulu
4.3.	Maanantai-illan sauvakävelyt Honkapirtti
5.3.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
9.3.	TalviRastit Vianor Oriketo
11.3.	Maanantai-illan sauvakävelyt Honkapirtti
12.3.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
12.3.	Facebook koulutus
16.3.	TalviRastit Artukainen
17.3.	Metsämörrin perheretki Kristillinen opisto
18.3.	Maanantai-illan sauvakävelyt Honkapirtti
19.3.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
23.3.	TalviRastit Turun Lyseo
25.3.	Maanantai-illan sauvakävelyt Honkapirtti
26.3.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
27.3.	Elä-Majapäivä Latumajalla

HUHTIKUU	
1.4.	Maanantai-illan sauvakävelyt Honkapirtti
2.4.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
8.4.	Maanantai-illan sauvakävelyt Honkapirtti



# TAPAHTUUMAKALENTERI

9.4.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
13.4.	Frisbeegolf Varissuo
15.4.	Maanantai-illan sauvakävelyt Honkapirtti
16.4.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
17.4.	Frisbeegolf Kaarina Keskusliikuntapuisto
23.4.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
24.4.	Frisbeegolf Kaarina Keskusliikuntapuisto
25.4.	Sauvakävelyn uudet tuulet Impivaara
28.4.	Koko perheen päiväretki Vajosuolle
29.4.	Elä-Majapäivä Latumajalla
29.4.	Maanantai-illan sauvakävelyt Halinen kalaportaat

## TOUKOKUU

6.5.	Maanantai-illan sauvakävelyt Katariinanlaakso
6.5.	Frisbeegolf Kaarina Keskusliikuntapuisto
7.5.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
8.5.	Frisbeegolf Päällistömäen frisbeegolfrata
13.5.	Maanantai-illan sauvakävelyt Ruissalo Telakka
13.5.	Frisbeegolf Lausteen Frisbeegolfpuisto
14.5.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
15.5.	Frisbeegolf Haunisten Frisbeegolfrata
20.5.	Maanantai-illan sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
20.5.	Frisbeegolf Lausteen Frisbeegolfpuisto
21.5.	Tiistain sauvakävelyt Impivaara jalkapallohalli
22.5.	Frisbeegolf Nunnan Frisbeegolfrata
27.5.	Elä-Majapäivä Latumajalla
27.5.	Maanantai-illan sauvakävelyt Kurala Kylämäki pp.
27.5.	Frisbeegolf Urheilupuiston Frisbeegolfrata
29.5.	Frisbeegolf DiscGolfpark

## KESÄKUU

3.6.	Maanantai-illan sauvakävelyt Latumaja
------	---------------------------------------

## SYYSKUU

6.9.-14.9.	Ruskan liikuntaviikko Kiilopäällä
6.9.-14.9.	Ruskavaellus Tsarmituntureille

# TURUN LATU RY:N MATKOJEN PERUUTUSEHDOT

## Matkojen peruutusehdot

- Viimeistään 28 vuorokautta ennen matkan alkua maksamalla matkanjärjestäjälle etukäteen mainitut toimituskulut.
- Myöhemmin kuin 28 vuorokautta mutta viimeistään 14 vuorokautta ennen matkan alkua veloitetaan varausmaksu.
- Myöhemmin kuin 14 vuorokautta mutta viimeistään 48 tuntia ennen matkan alkua maksamalla 50 % matkan hinnasta.
- Jos matka perutetaan myöhemmin kuin 48 tuntia ennen matkan alkua, matkanjärjestäjällä on oikeus periä koko matkan hinta.

Jos matkan hinta tai osa siitä on jo tilitetty majoitusliikkeelle tai muulle palvelun tarjoajalle, jäsen saa maksamansa summan yhdistykseltä takaisin vain, mikäli majoitusliike tms. palauttaa sille tilitetyn rahamäärän yhdistykselle.

Esim. sairaustapauksissa peruutuksista on ilmoitettava viivytyksettä ja toimitettava lääkärintodistus, jolla yhdistys pyrkii saamaan hyvitystä majoitusliikkeeltä tms.

Yhdistyksen matkat eivät sisällä peruutusturvamaksua. Jo matkan varausvaiheessa tulisi ottaa matkavakuutus, johon sisältyy peruutusturvavakuutus sen varalta, että matkustajaa kohtaa äkillinen sairastuminen tai muu vakava tapaturma.

## Matkustajan oikeus peruuttaa matka ylivoimaisen syyn vuoksi:

Ylivoimaisena syynä matkan peruuttamiseen sovelletaan Yleiset valmismatkaehdot mukaisia syitä (loman saanti/saamattomuus ei ole ylivoimainen syy). Sovelletaan 1.6.2018 alkaen.

# FACEBOOKIN ALKEET -KOULUTUS 12.3.2019 KLO 18.00

Järjestämme Facebookin käyttökoulutusta kaikille Turun Ladun jäsenille. Jos olet harkinnut Facebook-tilin luomista tai olet epävarma Facebookin käytössä, tämä koulutus on juuri sinulle.

Opit luomaan tilin Facebookiin, etsimään kavereita ja ryhmiä sekä tekemään julkaisuja. Otathan oman kannettavan tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien mukaan, niin pääset heti kokeilemaan opittuja taitoja.

Koulutuksen kesto on n. 3h ja se järjestetään Latumajalla. Latumajan osoite on Purjetie 8, 20360 TURKU. Koulutus on maksuton.

Ilmoittaudu lähettämällä sähköpostia [joonas.siivonen@gmail.com](mailto:joonas.siivonen@gmail.com) tai tekstiviesti numeroon 040 8455240. Laita viestiin nimesi ja tieto että olet ilmoittautumassa Turun Ladun Facebook koulutukseen.

Ilmoittautuminen päättyy 5.3.2019. Koulutus järjestetään, jos ilmoittautuneita on vähintään kolme. Koulutukseen mahtuu korkeintaan kaksikymmentä osallistujaa.

# **RUSKAN LIIKUNTAVIIKKO KIILOPÄÄLLÄ**

## **6.9. – 14.9.2019**

Turun Ladun ruskan liikuntaviikko järjestetään vko 37 Suomen Ladun Tunturikeskus Kiilopäällä.

Majoitus on Niilanpään hotellissa 2, 3 ja 4-hengen huoneissa. Huoneissa on suihku, wc, vedenkeitin ja TV. Hotellin alakäytävällä on varusteiden kuvatuskaapit sekä jääkaappi eväiden säilytystä varten. Päärakennuksen alakerrassa ovat saunat.

Matkan hinta on 620 euroa (sis. matkat tilausbussilla, majoitus liinavaatteineen, päivittäin aamiainen ja päivällinen, opastus, menomatkan aamiainen ja paluumatkan päivällinen).

### **Tiedustelut ja ilmoittautumiset:**

Mikko Nissilä GSM 040-835 1343 mikko.nissila@dnainternet.net

# **RUSKAVAELLUS TSARMITUNTUREILLE 6.9 – 14.9.2019**

Teemme syysvaelluksen Tsarmitunturin erämaa-alueelle viikolla 37.

Tsarmitunturin erämaa-alue on suhteellisen pieni, mutta maisemallisesti poikkeuksellinen tunturierämaa Inarin kunnassa Venäjän rajan tuntumassa. Erämaan sydämen muodostavat Tsarmitunturin ylänkö ja Akalauttapää, joita erottaa toisistaan syvä Pahakurun rotko. Tunturialuetta reunustavat lупpoiset kuusikot ja pohjoispuolella vanhat aihkimänniköt. Rinteet tihkuvat viileää kosteutta, ja pienten kalltioiden vedet muodostavat puroja, jotka viimein laskevat Luttojokeen tai Paatsjokeen.

Osanottajat jakautuvat 7 - 10 hengen opasryhmiin, opasryhmistä muodostetaan 2 – 3 hengen telttä- ja ruokakunnat. Vaelluksella yövytään teltoissa, ruokailut retkikeittimillä. Vaellukselle osallistuminen vaatii säännöllisen liikunnan tuomaa kuntoa sekä omatoimisuutta itsensä sekä telttä- ja ruokaryhmänsä huollossa.

Vaelluksen hinta on 260 euroa. Hintaan kuuluu matkat tilausbussilla, aamupala mennessä, sauna vaelluksen päätyttyä Kiilopäällä, majoitus Ahopäässä ja aamiainen ennen lähtöä paluumatkalle, paluumatkalla päivällinen.

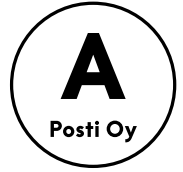
### **Tiedustelut ja ilmoittautumiset**

Janne Rinne 0400-964132 janne.rinne@live.fi

**Lähtö Turun linja-autoasemalta pe 6.09.2019 illalla klo 20.00.**

**Lähtö Kiilopäältä la 14.09. aamulla. Turkuun saavumme myöhään la illalla**

**Retket toteutuvat, mikäli toukokuun loppuun mennessä retkille lähtijöitä liikuntaviikolle on vähintään 25 ilmoittautunutta ja vaellukselle lähtijöitä on vähintään 14 ilmoittautunutta**



Posti Green

## **KEVÄTVAELLUS UK-PUISTOON 30.5. – 4.6.2019**



Turun Latu tekee kevätvaelluksen UK-puistoon yhdellä ryhmällä (enintään 5 hlöä).

Kokoontuminen on Tunturikeskus Kiilopään pysäköintipaikalla klo 15.00 mennessä.

Retken majoitukset ovat autiotuvissa tai omissa teltoissa.

Jokainen ryhmäläinen järjestää omat ruokailunsa.

Retken jälkeen on mahdollisuus yöpyä tunturikeskus Kiilopäällä.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen 10.05.2019 mennessä: Simo Rantala 0400-158 231

## **KAAMOSHIIHTO KIILOPÄÄLLÄ VIIKOLLA 49 29.11. – 7.12.2019**

Lähdemme perjantaina 29.11.2019 klo 22.00 Turun linja-autoasemalta.

Majoitus: Hotelli Niilanpään 2 hengen huone. Huoneissa suihku, wc, tv ja vedenkeitin. Käytävällä vaatteiden kuivauskaapit.

Mökki: mökeissä sauna, wc, TV, vaatteiden kuivauskaappi sekä keittiönurkkaus.

Lähtö Kiilopäältä la 7.12. aamulla. Turkuun saavumme myöhään la illalla.

Retkestä tarkemmin Latuviestin seuraavassa numerossa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Mikko Nissilä GSM 040-835 1343 [mikko.nissila@dnainternet.net](mailto:mikko.nissila@dnainternet.net)