



# *Liikunnan kipinä*

---



*Tammikuinen aamu Leininselällä vuonna 2014.*

## Tervehdys Iitin Ladun jäsenet!

Vuosi 2015 kolkuttelee jo ovella. Hetkeksi on hyvä pysähtyä, muistella kuluneen vuoden tapahtumia ja miettiä lupauksia tai suunnitelmia uudelle vuodelle. Tammiukuussa lehdet ovat täynnä ”kesäkuuntoon”-kampanjoita ja moni aloittaa uuden harrastuksenkin. Kaikkien on hyvä välillä miettiä omaa liikkumistaan; onko se riittävää, mukavaa ja tarpeeksi monipuolista? Terveysliikuntasuosituksen mukaan olisi hyvä liikkua useana päivänä tai ainakin 2,5 tuntia viikossa hengästyen. Lisäksi lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa tulisi harrastaa 2 kertaa viikossa. (Lähde: UKK-instituutti).

Uskon, että moni latulainen on jo löytänyt oman tapansa liikkua. Kun yhdellä on sukset valmiina odottamassa hiihtokelien tuleamista, toinen pysähtyy nauttimaan avantouinnin tuomasta hyvästä olost. On tärkeää, että liikunta on mielekästä ja omaan elämänrytmiin sopivaa. Vaikka jollekin liikkuminen voi myös olla terveyden vuoksi välttämätöntä, toivoisin silti kaikkien löytävän luonnollisen ja stressittömän tavan liikkua. Ulkoilemaan pääsee kotiovelta, joten tartutaan niihin liikuntahetkiin. Kipinä liikuntaan ei välttämättä syty suorittamalla, vaan positiivisten kokemusten ja hyvän fiiliksen kautta.

Liikuntatapahtumien kautta voi myös saada uusia kokemuksia ja tavata tuttuja tai tutustua uusiin ihmisiin. Minun varhaisimmat Latu-muistoni liittyvät kuutamohiihtoretkeihin ja Muumi-hiihtokouluun. Sittemmin toimiessani liikunnanohjaajana on ollut mukavaa järjestää ulkoilu- ja liikuntatapahtumia yhteistyössä Iitin Ladun kanssa. Kiitos hyvästä yhteistyöstä koko Ladun väelle! Tulevanakin vuonna kalenterista löytyy yhdessä toteutettavia tapahtumia. Suositut perheliikuntatapahtumat Ravilinnan liikuntahallissa jatkuvat sunnuntaina 18.1. klo 10–12. Ensimmäisenä järjestelyvuorossa onkin Iitin Latu, joten tervetuloa aloittamaan alkuvuosi yhdessä liikkuen!

Oikein Hyvää Joulua ja Liikunnallista Uutta Vuotta 2015!

*Eija-Liisa Virta  
liikunnanohjaaja  
Iitin kunta*

### **Liikunnan kipinän toimitus:**

Julkaisija: Iitin Latu ry

Kaksi julkaisua vuodessa, vuosikerta 2015

Sähköposti: [iitinlatu@iitinlatu.com](mailto:iitinlatu@iitinlatu.com)

# Talven ja kevään tapahtumakalenteri



Iitin Ladun tapahtumia voit seurata myös Facebookissa osoitteessa [facebook.com/iitinlatu](https://facebook.com/iitinlatu). Käy tykkäämässä.

**Suomen Ladun valtakunnallinen tapahtuma**

Joulukuu

**Ke 31.12.** Uuden vuoden vastaanottajaiset Veteraanimajalla

Tammikuu

**Ma 5.1.** Kuutamohiihto tai -kävely Pukkikankaalle

**Su 18.1.** Perhistä Ravilinnassa

**Su 25.1.** Lumikenkäretki

**Ti 27.1–14.2.** Muumien hiihtokoulu

**Opi hiihtämään Muumien hiihtokoulussa.** Muumien hiihtokoulu 5–6 vuotiaille alkaa tiistaina **27.1.** kello 17–18.30. Muut päivät ovat la 31.1, ti 3.2, la 7.2, ti 10.2. ja la 14.2. klo 17.30–18.30. Ilmoittautumiset iltaisin puhelimitse viimeistään perjantaina **23.1.** Eeva-Riitta Koivuselle puh. **040 588 0753**. Mukaan voidaan ottaa 20 lasta ilmoittautumisjärjestyksessä. Hiihtokoulu pidetään Myllytöyryn hiihtomajalla osoitteessa Hiihtäjäntie 12. Hiihtokoulun hinta on 10€/lapsi. Maksu suoritetaan käteisellä ensimmäisen kerran ilmoittautumisen yhteydessä.

Helmikuu

**Pe 6.2.** Kuutamohiihto

**La 7.2.** [Lumikenkäilyn SM-kilpailut Kiilopäällä](#)

**Su 8.2.** Yhdistysten yhteinen talvirieha

**Pe 13.–15.2.** [Lumenveiston SM-kilpailut Mäntyharjulla](#)

Maaliskuu

**Su 1.3.** Iitin laturetki

**Pe 6.3.** Kuutamohiihto

**Pe 6.–8.3.** [Avantouinnin SM-kilpailut Oulussa](#)

**Pe 13.–14.3.** Avantosaunamaraton

**Su 15.3.** Lumikenkäretki

Huhtikuu

Pe 3.4. Kuutamokävely tai -hiihto

Toukokuu

To 7.5. Viikkopyöräily

La 9.5. Sauvakävelyä Maatilatorilla

To 14.5. Viikkopyöräily

Su 17.5. Perhepyöräily Matkakeitaalle

To 21.5. Viikkopyöräily

To 28.5. Viikkopyöräily

Tapahtumien sisältö tarkentuu, ja uusia retkiä ja tapahtumia voi vielä syntyä. Seuraa tiedottamista Iitinseudun seurapalstalla ja WWW-sivuillamme.

**Perheliikuntaa Ravilinnassa.** Iitin Latu järjestää yhdessä kunnan ja muiden seurojen kanssa perheliikuntaa Ravilinnassa. Kevätkaudella Iitin Ladun järjestämisvuoro on sunnuntaina 18.1. Muut järjestäjät ovat SC Jenga 22.2., Kausalan Yritys 8.3. ja Iitin Pyrintö 12.4. Seuraa ilmoittelua Iitinseudussa.



**Hoi kolikok!** Metsämörri tutustuttaa 5–6 vuotiaita lapsia luonnon ihmeellisyyksiin ja luonnossa liikkumiseen jälleen keväällä, kunhan luonto alkaa heräilemään talven jäljiltä. Seuraa siis ilmoittelua Iitinseudussa ja Internetissä. Voit kysyä Metsämörristä Marjo Sartamolta puh. **040 762 9996** tai [marjo\\_sartamo@hotmail.com](mailto:marjo_sartamo@hotmail.com). Metsämörrikoulun hinta on 10€/lapsi.



**Kymi-Vuoksen latualueen kesäpäivät Orilammella pe 31.7. – su 2.8.** Latualueen kesäpäiviä vietetään Orilammen Majalla Hillosensalmella Kouvolassa. Mukana on pelailua ja yhdessäoloa uusien ja vanhojen tuttujen kanssa. Vaikuttaapa Repoveden kansallispuiston läheinen sijaintikin viikonlopun ohjelmatarjontaan. Seuraa tiedottamista WWW-sivuillamme.

## Yhdistyksellä on varusteita vuokrattavana

Vuokrausasioita voit kysyä Sepolta, Pekalta tai muilta hallituksen jäseniltä. Vuokraustilanteen voit tarkastaa myös netistä [iitinlatu.com/vuokraus](http://iitinlatu.com/vuokraus) ja tehdä varauksen puhelimella tai sähköpostilla. Retkillemme voit lainata varusteita veloitusetta.

Lumikengät	aikuisten 9 paria lasten 5 paria	5 € / vrk / pari 3 € / vrk / pari
Retkiluistimet	2 paria + naskalit	5 € / vrk / pari
Kävelysauvoja	useita pareja	lainaksi tapahtumissamme
Pumppusauvat	1 pari	5 € / vko
Kanootti (inkkari)	1 kpl	5 € / vrk
Trangia-retkikeitin	1 kpl	lainaksi
Rinkkoja	2 kpl (65 ja 85 litraa)	10 € / vkl, 15 € / vko
Teltta	1 kpl	10 € / vkl, 15 € / vko
Nokipannuja	vesi/kahvi yhteensä 5 kpl	kahvipaketti

## Jäsenmaksut vuonna 2015

	Jäsenmaksu	liitin Ladun osuus maksusta
henkilöjäsen	20 €	5,50 €
perhejäsen	30 €	8 €
rinnakkais-/nuorisojäsen	12 €	4 €
yhteisöhenkilöjäsen	26 €	11,50 €

Voit ostaa jäsenyyden lahjaksi läheisellesi osoitteessa [suomenlatu.fi/lahjaksi](http://suomenlatu.fi/lahjaksi). Hankkimalla uuden jäsenen, saat lahjan. Lue lisää [suomenlatu.fi/hankijasen](http://suomenlatu.fi/hankijasen). Yhteisöhenkilöjäsenyys on uusi jäsenyyden muoto, jossa työyhteisö tai yritys maksaa henkilön jäsenmaksun.

Valtakunnalliset jäsenedut löytyvät Suomen Ladun sivuilta [suomenlatu.fi/jasenedut](http://suomenlatu.fi/jasenedut) tai jäsenille tulevasta Latu & Polku -lehestä.

Jäsenyysmuutoksista voit ilmoittaa yhdistyksen sihteerille [sihteeriiitinlatu.com](mailto:sihteeriiitinlatu.com), tai voit ottaa yhteyttä suoraan Suomen Latuun sähköpostilla [jasenpalvelu@suomenlatu.fi](mailto:jasenpalvelu@suomenlatu.fi) tai puhelimella 044 722 6301.



## Iitin Ladun hallitus, toimihenkilöt ja jaosaktiivit kaudella 2014

Seppo Arola	puheenjohtaja	040 504 8831, seppo.arola@iitinlatu.com
Viveca Hyypiä	hallituksen jäsen (HJ), varapuheenjohtaja	040 7323 186
Harri Forsgren	HJ, sihteeri	040 534 4342, harrif.iitinlatu@gmail.com, sihteeri@iitinlatu.com
Pertti Kaarnakoski	HJ, talviuinti	0400 875 879
Antti Suikki	HJ	0400 851 364
Ulla-Maija Vainio	HJ	050 596 6167
Hilkka Äikäs	HJ	040 584 7530
Marja Kausalainen	varajäsen, Voimaa vanhuu- teen -ohjelma	050 340 0792
Satu Kytösaho	varajäsen, perheliikunta	0500 755 386
Erkki Haapalahti	taloudenhoitaja	040 715 7600, erkki.haapalahti@elisanet.fi
Pekka Ahokas	retkeily, melonta	044 278 7261, pekka.ahokas55@gmail.com
Marjo Sartamo	Metsämörri-toiminta	040 762 9996, marjo_sartamo@hotmail.com
Eeva-Riitta Koivunen	Muumien hiihtokoulu	040 588 0753
Aija Lehtinen	perheliikunta	040 547 3733, ajja.lehtinen@luukku.com

**Yhdistyksen sähköposti:** [iitinlatu@iitinlatu.com](mailto:iitinlatu@iitinlatu.com)

**Postiosoite:** Sampolantie 189, 47400 Kausala

**Laskutusosoite:** Välitie 3, 47400 Kausala

**Pankkiyhteys:** OP - FI84 5069 0140 0336 52

## Yleiset saunavuorot Veteraanimajalla

Sauna on avoinna maanantaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja lauantaisin kello 16.00–20.00. Kesäaikaan siirrytään taas kesäkuun alussa. Silloin sauna lämpiyttä vain keskiviikkoisin kello 17.00–21.00. Saunakortin voi hankkia Iitin kunnan yhteis palvelupisteestä Monitorista (Rautatienkatu 20). Saunojen pukuhuoneissa on lippaat, joihin voi myös maksaa kertamaksun. Hinnat ovat:

	Aikuiset	Lapset, opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät
<b>Kertamaksu</b>	5 €	4 €
<b>5 × kortti</b>	15 €	10 €
<b>10 × kortti</b>	25 €	20 €
<b>25 × kortti</b>	52 €	40 €
<b>50 × kortti</b>	90 €	90 €
<b>Vuosikortti</b>	130 €	130 €



*Pari vuotta sitten uuden vuoden vastaanottajaisissa Veteraanimajalla valoa toi mm. jätkänkynttilä.*

*Rauhallista Joulun odotusta ja ulkoilun  
täyteistä uutta vuotta 2015.*



*Viime talvena torviäkälät suunnit-  
telivat uutta kasvukautta jo maaliskuu-  
kuussa. Toivotaan nyt maaliskuulle  
vielä hyviä hankikanteita.*