



Kuhankuonon Latu ja Polku ry

Jäsentiedote 1/2019



SUOMEN LATU



Metsämörrikoulu, kuva Paula Mannerjoki

## Kuhankuonon Latu ja Polku ry

**Osoite:** Pajutie 5, 21270 Nousiainen  
**Pankkiyhteys:** FI69 5295 0020 0148 36  
**Y-tunnus:** 2038759-9  
**Kotisivut:** [www.suomenlatu.org/kuhankuononlatujapolku](http://www.suomenlatu.org/kuhankuononlatujapolku)

Hallitus 2019:		puh.nro
<b>Puheenjohtaja:</b>	Pekka Kaven email: <a href="mailto:pekka.kaven@pp2.inet.fi">pekka.kaven@pp2.inet.fi</a>	040 559 6423
<b>Varapuheenjohtaja:</b>	Raija Huovila email: <a href="mailto:raija.huovila@dnainternet.net">raija.huovila@dnainternet.net</a>	040 716 4325
<b>Jäsenet:</b>	Hannu Hapuoja emai: <a href="mailto:hannu.hapuoja@gmail.com">hannu.hapuoja@gmail.com</a>	045 693 6952
	Tuija Kallio email: <a href="mailto:tuijakallio52@mail.com">tuijakallio52@mail.com</a>	0400 944 352
	Anitta Lyytikäinen email: <a href="mailto:anitta.lyytikainen@gmail.com">anitta.lyytikainen@gmail.com</a>	044 286 5820
	Eero Mattila	040 748 3802
	Mikko Ristimäki email: <a href="mailto:mikko.ristimaki@tryyki.fi">mikko.ristimaki@tryyki.fi</a>	0400 526 826
	Riitta Varjonen email: <a href="mailto:riitta.varjonen@gmail.com">riitta.varjonen@gmail.com</a>	044 529 4254
	Veijo Vuorenpää email: <a href="mailto:veijo.vuorenpaa@hotmail.com">veijo.vuorenpaa@hotmail.com</a>	0500 788 527
<b>Sihteeri:</b>	Hilkka Stenroos email: <a href="mailto:hilkka.e.stenroos@gmail.com">hilkka.e.stenroos@gmail.com</a>	040 777 5980
<b>Metsämörriohjaajat:</b>	Paula Mannerjoki ja Marjo Aavikko email: <a href="mailto:paula.mannerjoki@dnainternet.net">paula.mannerjoki@dnainternet.net</a>	040 735 0025
<b>Falkin saunamajuri:</b>	Veijo Valtonen	044 033 9000

Yhdistyksen jäsenmaksut 2018		suluissa Suomen Ladun osuus:	
Henkilömaksu	22,00 € (16,00)	Rinnakkaisjäsen	15,00 € (9,50)
Perhejäsenmaksu	33,00 € (24,50)	Nuorisojäsen <19 v.	15,00 € (9,50)
Yhteisöhenkilöjäsen	28,00 € (16,00)		

Suomen Latu ry:	Lounais-Suomen latualue:
Radiokatu 20, 00240 Helsinki	Yhteyshenkilö Marjo Tahvanainen
puh. 044 722 6300	puh. 050 377 6596
<a href="http://www.suomenlatu.fi">www.suomenlatu.fi</a>	<a href="mailto:marjo.tahvanainen@netti.fi">marjo.tahvanainen@netti.fi</a>

## Puheenjohtajan palsta

### **Tervehdys kaikille jäsenille ja hyvää alkanutta ulkoiluvuotta 2019!**

Pitkästä aikaa on meillekin tänne Lounais-Suomeen saatu oikein kunnon talvi, lunta on mukavasti ja hyvät hiihtokelit.

Meillä oli vuosikokouksessa onni saada yhdistyksemme hallitukseen uusiksi jäseniksi Riitta ja Tuija. Riitta vasta työelämästä vapautuneena tulee varmaan ottamaan Hilkalta toimisto-tehtävistä osan ja Tuija keittiöalan ammattilaisena tulee auttamaan meitä retkikeittiöissä.

Pyöräilyretkeä Ahvenanmaalle suunnitellaan, vaikka osa meistä harmaatukkaisia onkin. Meillä oli Ahvenanmaan pyöräretkiä joitakin vuosia sitten useita ja ne olivat kivoja sekä onnistuivat hyvin. Pikkasen sopeutumista edellytetään, kun yövytään leirintäalueiden mökeissä. Päivämatkat koetetaan pitää n. 30 - 50 km mittaisina. Se ei ole ylivoimainen matka, kun koko päivä on aikaa. Matkan järjestelyt ovat käynnissä ja ilmoittelemme kun suunnitelma on valmis ja voidaan ottaa ilmoittautumisia vastaan.

Tulossa on myöskin Lounais-Suomen latualueen polkupyöräviesti, joka käy jokaisessa alueen kunnassa, jossa on latuyhdistys.

Myös Lounais-Suomen latualueen koulutuspäivä ”retkiruokaa luonnosta” pidetään yhdistyksemme alueella Savojärven Rantapihalla 31.8. Kouluttajina ovat pitokokki Päivi Lehtonen ja puistomestari Petri Hautala.

Retkillä tavataan

Pekka





## Yhdistyksen tarkoitus ja toiminta

Yhdistyksen tarkoituksena on ympärivuotisella toiminnallaan vakiinnuttaa ensisijaisesti luonnossa tapahtuvaa kunto- ja virkistysliikuntaa, tehdä retkeily tunnetuksi ja yleiseksi tavaksi sekä edistää ulkoilukulttuuria ja ulkoilun hyviä tapoja. Toiminnan tavoitteena on lisätä liikunnan ja ulkoilun harrastusta.

Kuhankuonon Latu ja Polku ry on yksi Suomen Ladun 189:stä eri puolella Suomea olevista jäsenyhdistyksistä. Paikallisyhdistysten jäsenet kuuluvat kaikki Suomen Latuun saaden kaikki Suomen Ladun edut. Kuhankuonon Latu ja Polku ry on perustettu 7.3.2001. Vuosi 2019 on jo yhdistyksen 19. toimintavuosi. Jäseniä yhdistyksessä on noin 340.

## Toimintasuunnitelman mukaiset tapahtumat vuonna 2019

### Tervetuloa harrastamaan kylmäuintia Falkille!

Falkin sauna on lämpimänä: keskiviikkoisin klo 17:30 – 20:00 ja lauantaisin klo 16:00 – 18:00.

Juhlapyhät voivat muuttaa lämmitysaikaa.

Maksu on 3 €/hlö/kerta.

Maksuvälineinä käyvät käteisen lisäksi Smartumin, Tykyn ja Edenredin liikuntasetelit sekä

SporttiPassi. Falkin uimalan osoite on Valpperintie 550, Nousiainen.



**Yhdistys vastaa Falkinkosken kylmäuinnin** järjestelyistä lämmittämällä saunan, suorittamalla tilojen siivouksen ja pesun sekä hoitamalla saunamaksujen rahastuksen ja saunakassan edelleen tilityksen Nousiaisten kunnan vapaa-aikatoimelle. Saunan lämmitys ja rahastus hoidetaan jakamalla lämmitysvuorot lämmitysrinkiin kuuluvien kesken.

**Lämmitysrinkiin otetaan mielellään lisää talkoolaisia.**



**Metsämörritoiminta** jatkuu keväällä 2019. Ohjaajina toimivat Paula Mannerjoki ja Marjo Aavikko.

Uutena ryhmänä aloittaa **Metsämyttyset**. Mytyslapsen, 2 – 4 vuotias, tulee saada kokea luontoa kaikilla aisteillaan. Mytyslapsi saa liikkua vapaasti ulkona luonnossa, kokea liikunnan iloa ja pitää hauskaa. Laulut, leikit ja hupsuttelu tuovat iloa ja riemua.

Lapsen mukana on aikuinen, isä, äiti, mummo, pappa, kummi...

Tapaamiset Vuorenpään laavulla joka toinen viikko klo 9:30 – 10:30.



vko 9. / 3.3, vko 11 / 17.3, vko 13 / 31.3, vko 15 / 14.4, vko 17 / 28.4

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Paula Mannerjoki [paula.mannerjoki@dnainternet.net](mailto:paula.mannerjoki@dnainternet.net)  
tai 040 735 0025. 10 ensimmäistä lasta mahtuu mukaan.

## Maaliskuu:

### Ulkona kuin lumiukko – Vuorenpään talvirieha



Kaikille avoin perhetapahtuma järjestetään Vuorenpään laavun maastossa laskiaissunnuntaina 3.3. klo 12.

Tapahtuma sopii erityisesti lapsille, heidän vanhemmilleen ja isovanhemmilleen.

Ohjelmassa on lumitilanne huomioiden lumiukkojen rakentelua, mäenlaskua ym. mukavaa yhdessäoloa.

Myyntissä muurinpohjalettuja, kahvia, mehua ja grillimakkaraa.

### Vapepa-seminaari laivalla 30. – 31.3.

Varsinais-Suomen ja Satakunnan maakuntatoimikunnat järjestävät koulutustilaisuuden kaikille hälytysryhmissä oleville. Raision paikallistoimikunta maksaa osan osallistumismaksusta. Kuhankuonon Ladun ja Polun hälytysryhmässä olevat voivat osallistua seminaariin.

## Huhtikuu:

### Kevätretki Mietoistenlahden lintutornille



Lintutornilla seurataan lintujen kevätmuuttoa ja pyritään bongaamaan mahdollisimman monta lintulajia.

Mietoistenlahti on yksi maamme arvokkaimmista lintuvesistä. Se on erinomainen lintujen tarkkailupaikka erityisesti muuttoaikoina. Alueen lintutornit (3 kpl) ja polut tarjoavat hyvät mahdollisuudet päiväretkeilyyn.

Mietoistenlahti on pitkälle sisämaahan ulottuvan Mynälähdän perukka, johon laskee Laajoki. Alueen itäpuolella Mynäjoen suisto muodostaa pienen sivulahden. Mietoistenlahti kuuluu Natura 2000 -verkostoon linnuston erityissuojelualueena (SPA). Lahti ympäristöineen kuuluu myös valtakunnallisesti arvokkaiisiin maisema-alueisiin.

## Sääntömääräinen kevätkokous

pidetään 25.4. klo 18:00 Mynämäen-Nousiaisten Osuuspankin Nousiaisten konttorin kokoustilassa (Nummentie 3, Nousiainen / käynti pihan puolelta). Kahvitarjoilu ja kokouksen jälkeen järjestetään muuta ohjelmaa.

### Toukokuu:

#### Tevavuoren polku

Polkuretki järjestetään sunnuntaina 5.5. Lähtö on Vuorenpään tilan talouspihalta klo 9:00 – 11:00.

Reittejä on kolme eri pituisia: perhereitti n. 2,5 km, joka on tarkoitettu perheen pienimmille ja heidän vanhemmilleen sekä Uunisvuoren reitti n. 5 km ja Tevavuoren reitti n. 10 km. Uunisvuoren Suden-luolassa tutustutaan Susi-Matin tarinaan ja hänen kukkaroonsa. Matkan varrella mehupiste sekä huoltopiste Vuorenpään laavulla, jossa on myynnissä grillimakkaraa, muurinpohjalettuja, kahvia ym.



Polkuretki on yksi neljästä polkuretkipassi-projektiin kuuluvista polkuretkistä. Muut siihen kuuluvat polkuretket patikoidaan syksyllä: Paimion Polku, Kullaanpolku ja Suden polku. Osallistujat saavat polkuretkipassin ja siihen leiman jokaisesta osallistumisesta. Kolme leimaa passissa oikeuttaa Scandinavian Outdoorin lahjakortin arvontaan ja kaksi leimaa CM-lahjakortin arvontaan.



#### Pyöräretki Raision Alppirusupuistoon 25.5.

Aikaisempien vuosien keskiviikkopyöräilyt korvataan kerran kuussa viikonvaihteessa järjestettävillä kaikille avoimilla pyöräretkillä. Reitti ja kohde suunnitellaan ennakkoon johonkin mielenkiintoinen paikkaan ja siitä tiedotetaan myös ennakkoon.



## Kesäkuu

### Retki Ruissalon kasvitieteellisen puutarhan ulkoalueille



Toukokuun patikkaretki järjestetään lauantaina 8.6. Ruissalon kasvitieteellisen puutarhaan, jolloin tutustutaan oppaan johdolla puutarhan ulkoalueisiin. Kierroksen jälkeen nautitaan lounas Cafe Vanhassa Tammessa.

Kasvitieteellinen puutarha kuuluu biologian laitoksen biodiversiteetti ja ympäristötieteen osastoon. Ulko- ja sisäpuutarhan kasvikokoelma käsittää yli 5000 lajia ja lajiketta, jotka ovat elävä näyteikkuna maapallon kasvimaailman monimuotoisuuteen.

### Kesäkuun pyöräretki

Retkelle lähdetään lauantaina 15.6. Reitti suunnitellaan kulkemaan sellaiselle alueelle, jossa kasvaa Nousiaisten nimikkokukkaa Sikoangervoa. Tutustutaan kasviin ja opitaan tunnistamaan se.



## Heinäkuu

### Pyöräretki Ahvenanmaalle



Lähtö laivalla Naantalista Långnäsiin maanantaina 8.7. Retken kesto on 7 päivää ja sen aikana kierretään pääsaarella sekä tutustutaan matkan varrella oleviin nähtävyyksiin. Päivämatkojen pituus on n. 30 – 50 km. Yöpyminen pääsääntöisesti leirialueiden yöpymismökeissä. Huoltoauto seuraa pyöräilijöitä turvallisuuden ja matkavarusteiden kuljetusta varten.

Lisätietoa retkestä antaa Hilikka Stenroos, puhelin 040 777 5980 tai sähköposti [kuhankuono\(at\)gmail.com](mailto:kuhankuono(at)gmail.com).

## Elokuu:

### Kesäretki

Retkelle lähdetään lauantaina 3.8. Suuntaamme Kemiönsaarelle, Perniöön ja Saloon. Retki tehdään tilausbussilla.

Matkalla tutustutaan **Söderlångvikin kartanoon** Kemiössä. Kartanon alueella on myös useampi luontopolku. Mona-polku alkaa kartanon parkkipaikalta ja jatkuu puiston läpi ja pitkin rantaa ja jatkuu omenatarhojen läpi.

**Öruddenissa**, noin 500 metriä kartanon päärakennukselta, sijaitsee **Jungfrusundin entinen lentoasema**, jota venäläiset käyttivät 1916-1918. Alueella on raunioita ja infokylttejä, jotka kertovat alueen tapahtumista sota-aikana.

**Mathildedalin ruukin kylä** Teijon kansallispuiston kupeessa henkii hyväntuulista kylätunnelmaa: punamultataloja, ruukkirakennuksia, historiaa, puoteja, uniikkeja makuelämyksiä, käsityöläistuotteita, joita ei löydy muualta sekä upeaa luontoa. Vanhat tehdasrakennukset, sydämellinen palvelu ja vihreä ympäristö tarjoavat elämyksiä, rauhaa ja romuromanttista kauneutta kaikille aisteille.

**Kalliolaakson linna** Perniössä on kahden ihmisen omin käsin rakentama unelma, jossa tiivistyy 200 vuotta historiaa ja nykyhetkeä. Talon eri rakennusvaiheista käytettyihin materiaaleihin – kaikella on oma tarinansa. Alkujaan talonpoikaisrakennus sijaitsi Somerolla, josta se siirrettiin pala palalta Perniöön ja rakennettiin nykyiseen muotoonsa. Seinät ovat sisältä paksua käsin veistettyä hirttä. Ulkokuorta komistaa 280 tonnia luonnonkiveä ja tiiltä.

Retkeen sisällytetään lounaan lisäksi kaksi kahvitaukoa. Lisätietoa retkestä antaa Hilikka Stenroos, puhelin 040 777 5980 tai sähköposti [kuhankuono@gmail.com](mailto:kuhankuono@gmail.com).

### Nousiaisten Henrikin markkinat

**Yhdistys osallistuu lauantaina 17.8. järjestettäville Henrikin markkinoille.**

Edellisten vuosien tapaan pystytetään osastoksemme kota, jossa esittelemme toimintaamme, järjestämme kilpailun ja muuta ohjelmaa sekä suoritamme jäsenhankintaa.

### Lounais-Suomen latualueen koulutuspäivä

pidetään lauantaina 31.8. Savojärven Rantapihalla. Järjestelyvastuu on Kuhankuonon Ladulla ja Polulla. Koulutuksen aiheena on ” Retkiruokaa luonnosta”. Kouluttajina toimivat pitokokki Päivi Lehtonen ja puistomestari Petri Hautala.





## Syyskuu:

### Sieniretki



järjestetään lauantaina 7.9. Tutustutaan sienilajeihin sekä poimitaan syötäviä sieniä kotiin vietäväksi. Sienimetsästä palattaessa poiketaan Paukun kodalle paistamaan ja maistelemaan sieniä.

### Ruskaretki

Syksyn ruskaretki 14. – 21.9. (viikko 38) suuntautuu Vuokatin alueelle, joka sijaitsee noin seitsemän kilometrin päässä Sotkamon keskustasta. Majoitus on varattu ns. Lapin täysihoidolla Vuokatin urheiluopiston hotellista. Huoneet ovat pääsääntöisesti kahden hengen huoneita. Matkapaketti sisältää matkustuksen Vuokattiin ja takaisin, perillä lisäkilometrit siirryttäessä aamulla rekipolulle tai illalla takaisin, majoituksen liinavaatteineen, aamiaisen, retkievää, päivällisen ja päivittäisen saunan.

Viikon aikana retkeillään patikoiden Vuokatin alueella. Retkeilyreittejä löytyy paljon. Sotkamon ja Vuokatin alueen halkoo 13 peräkkäisen vaaran muodostama jono. Naapurivaaralta avautuu näköala kohti Vuokatin vaarajonoa ja Sotkamon kirkonkylää. Laella sijaitsee kuuluisa Naapurivaaran Huvikeskus.

Yhtenä päivänä pyritään järjestämään retki bussilla jonnekin lähialueen nähtävyyksille. Vuokatin lähistöllä on kaksi kansallispuistoa, Hiidenportin kansallispuisto 50 km ja Tiilikkajärven kansallispuisto 70 km. Sotkamossa vaalitaan Veikko Huovisen perintöä. Havukka-ahon ajattelijan pronssiteos on omistettu Huovisen tuotannolle ja Huovisen nimikkometsässä Metsähallituksen perustamassa Huovisnäreikössä kiertää lyhyt ”luotopolku”, jonka tauluihin itse kirjailija on valinnut tekstit kirjoistaan. Sotkamon keskustassa on Huovishuone, joka esittää kirjailijan työhuonetta. Sinne on tuotu kirjailijan omia kalusteita.

Lisätietoa retkestä antaa Hilikka Stenroos, puhelin 040 777 5980 tai sähköposti [kuhankuono@gmail.com](mailto:kuhankuono@gmail.com).

### Polulta polulle - polkuretket

Syksyn sarja alkaa Paimion polulla sunnuntaina 22.9. ja Kulaanpolku on sunnuntaina 29.9.



## Lokakuu:

### Polulta polulle-retket

päättyvät tältä vuodelta Sudenpolkuun sunnuntaina 6.10.

## Marraskuu:

### Syyskokous

Sääntömääräinen syyskokous pidetään torstaina 21.11. klo 18.00

Mynämäen – Nousiaisten Osuuspankin Nousiaisten konttorin kokoustilassa.

## Joulukuu:

### Metsäkirkko

Joulukuussa 2. adventtina 8.12. järjestetään perinteeksi muodostunut Metsäkirkko Vuorenpään laavulla. Tilaisuuden päätteeksi on tarjolla kuumaa glögiä ja pipareita.



Muutokset em. päivämääriin voi olla mahdollisia. Niistä ilmoitetaan paikallislehdessä, sähköpostilla ja kotisivuillamme.

## Yhdistyksen muu toiminta



### **Vapaaehtoinen pelastuspalvelu** on Suomen

Punaisen Ristin koordinoima 52 järjestön

ja yhteisön yhteenliittymä, jonka vapaaehtoiset hälytysryhmät auttavat viranomaisia erityisen paljon pelastushenkilöstöä vaativissa tehtävissä.

Näissä tilanteissa Vapepa toimii pyydettyäessä viranomaisten kanssa täydentäen poliisi-, pelastus-, sosiaali- ja terveysturvaviranomaisia. Yleisimmin Vapepa hälytetään avuksi kadonneen henkilön etsintään, mutta koulutettuja vapaaehtoisia tarvitaan myös esimerkiksi laajamittaisissa evakuoinneissa, liikenteen ohjauksessa ja tulipalojen jälkihoidossa.

Kuhankuonon Ladulla ja Polulla on etsintäryhmä, joka osallistuu Ration seudun Vapaaehtoisen pelastuspalvelun toimintaan osallistumalla etsintöihin sekä koulutustilaisuuksiin. Yhdistyksen sihteeri Hilka Stenroos on valittu edustamaan Kuhankuonon Latua ja Polkua kaudelle 2019 – 2020 Ration seudun Vapaaehtoisen pelastuspalvelun paikallistoimikuntaan.

Yhdistyksellä on aktiivinen etsintäryhmä, johon tällä hetkellä kuuluu yhteensä 44 henkeä. Hälytyskaavion mukaisesti yhdistyksen päähälyttäjinä toimii Pekka Kaven ja hänellä on kaksi varamiestä. Hälytystilanteissa on nopeasti saatu 8 – 11 hengen ryhmä osallistumaan etsintään. Ryhmään otetaan mielellään uusia aktiivisia henkilöitä mukaan. Yhdistys maksaa heidän koulutuksensa.





**Kuhankuonon Ladun ja Polun** järjestämille matkoille voivat osallistua ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenet.

Suomen Ladun tapaturmavakuutus koskee kaikkia jäsenmaksunsa maksaneita latuyhdistyksen jäseniä. Vakuutus on voimassa kaikilla järjestetyillä retkillä ja tapahtumissa.

### **KUHANKUONON LADUN JA POLUN MATKOJEN PERUUTUSEHDOT:**

#### **Mikäli peruutus tapahtuu:**

- viimeistään 60 vrk ennen lähtöä, palautetaan matkan ennakkomaksuna peritty summa vähennettynä toimistokuluilla 20 €/henkilö
- myöhemmin kuin 14 vrk ennen matkan alkua, peritään 50 % hinnasta/henkilö.

Matkustajalla on oikeus peruuttaa matkansa ylivoimaisen esteen vuoksi.

Tässä sovelletaan yleisten seuramatkaehtojen syitä ylivoimaisesta esteestä.

Tällöin peritään ainoastaan toimistokuluna 20 €/henkilö, mikäli Kuhankuonon Latu ja Polku saa vastaavan hyvityksen majoitusliikkeeltä tai palvelun tarjoajalta peruutuspaikasta. Jos latuyhdistys joutuu maksamaan majoitusliikkeelle tai palvelun tarjoajalle kokonaan tai osan peruuttavan henkilön osallistumismaksusta, yhdistys veloittaa vastaavan summan peruuttajalta lisättynä toimistokuluilla.

Huom. loman saanti/saamattomuus ei ole ylivoimainen este.

### **Tiedottaminen jäsenille**

Jäsentiedote lähetetään jäsenille vuoden alussa, tarvittaessa toinen syyskuussa.

Tapahtumista ilmoitetaan Vakka-Suomen Sanomien yhdistys- ja tapahtumapalstalla sekä yhdistyksen omilla kotisivuilla ajankohtaisissa osoitteessa

[www.suomenlatu.org/kuhankuononlatujapolku.fi](http://www.suomenlatu.org/kuhankuononlatujapolku.fi) sekä facebook-sivuilla. Tapahtumat löytyvät myös Suomen Ladun yhdistysten kalenterisivuilta:

[www.suomenlatu.fi/tapahtumakalenteri](http://www.suomenlatu.fi/tapahtumakalenteri).

Sääntömääräisten kevät- ja syyskokousten kutsut julkaistaan Vakka-Suomen Sanomissa sekä jäsentiedotteessa ja yhdistyksen kotisivuilla.

Tiedotamme tapahtumista myös sähköpostilla. Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi meille osoitteeseen [kuhankuono\(at\)gmail.com](mailto:kuhankuono(at)gmail.com). Mikäli aikaisemmin ilmoittamasi sähköpostiosoite on vaihtunut, ilmoitathan ystävällisesti uuden. Näin saat tapahtumatiedot vaivattomasti ja nopeasti tietoon aina kun jotakin on tapahtumassa.

Kiitämme jo etukäteen ilmoittamisesta! Näin latuyhdistyksemme tiedottaminen paranee.

**Huom!** Jos olet facebookissa, käy tykkäämässä Kuhankuonon Latua ja Polkua. Päivitämme sivuille ajantasaista tietoa tapahtumista ja toiminnasta.

Kaikki muutkin vapaaehtoiset talkoolaiset ovat tervetulleita mukaan toimintaan. Ellet halua sitoa itseäsi pitkäaikaiseen projektiin, ilmoittaudu talkoolaislistalle lyhytkestoisiin tehtäviin, kuten Falkinkosken kylmäuinti saunan lämmittäjäksi, tapahtumien järjestämistehtäviin ym.

**Kiinnostu uudesta hyvästä harrastuksesta ja ota yhteyttä Hilikkaan, Pekkaan tai muihin hallituksen jäseniin! Tämänkaltainen vapaaehtoistoiminta on itselle erittäin antavaa.**



## **OSTA LAHJAKSI KUHANKUONON LADUN JA POLUN JÄSENYYS!**

Jäsenyys sopii hyvin kaikkiin lahjatarpeisiin: syntymäpäivä-, nimipäivä-, ystävänpäivä-, hää-, tuliais-, naapuri-, ym. lahjaksi mihin lahjaa tarvitsetkaan.

Näin saat ystäväsi mukaan kanssasi nauttimaan luontoliikunnasta.

**TAI**

## **HANKI JÄSEN!**

**Suomen Ladun elinehto** ovat paikalliset jäsenyhdistykset. Latuyhdistykset tarjoavat mukavan yhteisön matalan kynnyksen liikuntaan, mihin on helppo kutsua myös ystävä tai naapuri mukaan. Suomen Ladun jäsenmäärä on tällä hetkellä noin 78000. Suomalaisilla on tarve ulkoiluun ja yhteisöllisyyteen. Latuporukassa on vielä tilaa ja **YHDESSÄ** on hauskaa harrastaa.

Hankkimalla uuden jäsenen joukkoomme, saat itse lahjan. Uusin kampanjalahja julkaistaan jokaisessa Latu ja Polku – lehden palvelusivuilla. Lahja postitetaan jäsenhankkijalle sen jälkeen, kun uusi jäsen on maksanut jäsenmaksunsa.



## **KOKOUSKUTSU**

### **Kuhankuonon Latu ja Polku ry:n kevätkokous**

**25.4.2019 klo 18**

**Mynämäen - Nousiaisten Osuuspankin kokoustilassa,  
(Nummentie 3, Nousiainen / käynti pihan puolelta).**

**Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.**

**Kahvitarjoilu.**

**Tervetuloa!**

**Hallitus**

---



## **KOKOUSKUTSU**

### **Kuhankuonon Latu ja Polku ry:n syyskokous**

**21.11.2019 klo 18**

**Mynämäen – Nousiaisten Osuuspankin kokoustilassa  
(Nummentie 3, Nousiainen / käynti pihan puolelta).**

**Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.**

**Kahvitarjoilu.**

**Tervetuloa!**

**Hallitus**



## LoLa ympäri - Polkupyöräviesti 1.5. – 14.6.2019



### Latualueen pyöräilyviestin tavoitteina on:

- saada Suomen Ladun aluetoimintaa ja latuyhdistysten toimintaa tunnetuksi
- vahvistaa latuyhdistysten toimintaa, tunnettavuutta ja keskinäistä yhteistyötä
- pyöräilyn edistäminen kaikille sopivana kuntoilumuotona
- pyöräilyn olosuhteiden edistäminen
- jäsenhankinta.

### Pyöräily starttaa Salosta 2.5. ja päättyy Saloon 14.6.2019.

Päättyessä Salossa myös Suomi Meloo-tapahtuma

### Lounais-Suomen latualue 45 päivässä pyöräillen

- Toteutus: Poljetaan eripituisia etappeja latualueen yhdistysten kotipaikkakuntien alueilla pyöräilyviestinä
- Viestikapulan vaihto tapahtuu polkevan latuyhdistyksen valitsemalla paikalla seuraavalle latuyhdistykselle
- Alustavan suunnitelman mukaan 7. – 12.5. päivien aikana pyöräillään Turussa, Raisiossa, Naantalissa, Nousiaisissa ja Mynämäellä.



*Polulta polulle 2019*

# Kävele, juokse, hölkkää –

## kierrä polkuretkiä ja voita palkintoja!

*Osallistujat saavat polkuretkipassin ja siihen teiman jokaisesta osallistumisesta seuraavien polkuretkien:*

### 5.5. Tevavuoren Polku, Nousiainen

Lähtö Vuorenpään tilan  
piha-alue klo 9–11  
(matkat perhereitti n. 2,5 km,  
Uunisvuoren reitti n. 5 km ja  
Tevavuoren reitti n. 10 km)

[www.kuhankuononlatujapolku.suomenlatu.org](http://www.kuhankuononlatujapolku.suomenlatu.org)

### 22.9. Paimion Polku, Paimio

Lähtö Paimion urheilu-  
opistosta klo 8–12  
(matkat 3 km, 6,3 km ja 15 km)  
[www.paimio.fi](http://www.paimio.fi)

### 29.9. Kullaanpolku, Raisio

Lähtö Kerttulan liikuntahallilta  
klo 8.30–10.30  
(matkat 4,9 km ja 13 km)  
[www.raisionrinkka.fi](http://www.raisionrinkka.fi)

### 6.10. Sudenpolku, Nousiainen

Lähtö Pajjulan koululta  
klo 9–11  
(matkat 5,5 km ja 8,5 km)  
[www.nousiaistenusi.seura.info](http://www.nousiaistenusi.seura.info)

**Osallistumismaksu**  
5 €/aikuinen  
(sis. mehu+diplomi),  
lapsille osallistuminen  
on maksuton.

Kolmen polkuretkien kiertäneiden kesken arvotaan Scandinavian Outdoorin 100 € lahjakortti ja kahden polkuretkien kiertäneiden kesken arvotaan CM-Länsikeskuksen 50 € lahjakortti. Osallistuneiden kesken arvotaan lisäksi tavarapalkintoja.

Järj. Kuntien liikuntapalvelut, Kuhankuonon Latu ja Polku ry, Nousiaisten Susi ry, Peimarin Latu ja Polku ry, Raision Rinkka ry