



KURSSIT & TAPAHTUMAT

RAKASTU RETKEILYYN >>>



TEKSTI SAJJA SUOMINEN KUVA SAMPISA SULONEN

NUKU YÖ ULKONA

Haastamme jälleen suomalaiset nukkumaan yönsä ulkona Suomen Luonnon päivänä 29.8. Nuku yösi luonnon helmassa jokamiehen oikeuksista nauttien tai vaikka omalla takapihalla.

Ota mukaan hyvät eväät, kirja, taskulamppu ja vaikka Luontobingo. Nauti pimenevästä loppukesän yöstä yksin tai perheesi kanssa.

Päätapahtumat, neljä Metsähotellia järjestetään Kankaanpäässä, Lahdessa, Nurmijärvellä ja Savonlinnassa. Metsähotellisissa voit majoittua omassa tai järjestäjän tarjoamassa majoitteessa.

NUKUYOULKONA.FI

LATUJAPOLKU.FI

ERÄVAELLUKSEN SM

*Suomen Latu
Kiilopäällä
järjestetään
lokakuussa 50.
Erävaelluksen
SM-kisat.*

JOUNI LAAKSONEN



LISÄÄ JUTTUJA VERKOSSA

TERO KOSKI



FOLKHÄLSAN SWIMRUN

*Jos swimrun ei
ole vielä tuttua,
niin lajin makuun
pääsee syyskuussa
Nuuksiossa.*

- L Lastentoiminnan kurssit
- A Aikuisliikunnan kurssit
- T Tapahtumat
- J Järjestökoulutus

Muutokset kurssien ja tapahtumien päivämäärissä ovat mahdollisia. Nämä tiedot perustuvat 6.5. tilanteeseen. Seuraamme kaikessa toiminnassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja valtioneuvoston linjauksia liittyen koronaviruksen aiheuttamaan epidemiaan. Kiertue-tapahtumiin osallistujia pyydämme seuraamaan tiedotusta sosiaalisessa mediassa ja kiertueiden verkkosivuilla.

ELOKUU

A 1.–2.8. MAASTOPYÖRÄILYN

ALKEISOHJAAJAKURSSI, HELSINKI

Kurssi on tarkoitettu Suomen Ladun jäsenyhdistyksissä toimiville aktiivimaastopyöräilijöille. Kurssilla saa valmiudet ohjata ryhmiä vähintään matalan kynnyksen maastolenkeillä ja -retkillä. Osallistujilta edellytetään kohtuullisen hyviä maastoajotaitoja ja alueensa polkutuontemusta sekä sitoutumista oman yhdistyksen mtb-toimintaan.

A 8.8. METSÄMIELI-VERTAISVETÄJÄ-KOULUTUS, HELSINKI

Metsämieli-menetelmä yhdistää luonnossa liikkumisen ja helpot mielentaitojen harjoitukset, jotka auttavat rentoutumaan, rauhoittumaan ja virkistäytymään luonnossa liikkussa. Suomen Ladun Metsämieli -vertaisvetäjäkoulutus on suunnattu vain jäsenyhdistysten omille nykyisille ja tuleville ohjaajille. Koulutuksesta saat valmiudet toteuttaa helpoja mielentaitojen harjoituksia luonnossa. Menetelmä perustuu tutkittuun tietoon luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista.

T 8.8. SUOMEN LADUN FRISBEEGOLFIN MESTARUUSKILPAILUT, LIEKSA

A 9.8. FRISBEEGOLFIN OHJAAJAKURSSI, LIEKSA

Kuuden tunnin ohjaajakurssilla saat kattavat tiedot ja taidot frisbeegolfin ohjaamiseen. Kurssilla pääset kehittämään ohjaamistaitojen lisäksi omaa lajitaitoa ja yleistä tietämystä frisbeegolfista.

L 15.8. METSÄVAELTAJATOIMINNAN OHJAAJAKURSSI, KUOPIO

Kurssilla saat perustiedot Metsävaeltajatoiminnasta ja opit, kuinka retkeilytaitoja harjoitellaan 7-12-vuotiaiden kanssa. Käytännönläheinen kurssi toteutetaan pääosin ulkona. Kurssi on kaikille avoin.

L 15.8. METSÄMÖRRI ESIOPETUKSESSA –TEEMAKURSSI, HELSINKI

Kurssilta saat osaamista esiopetuksen toteuttamiseen luonnossa ja ideoita Metsämörriin liittämiseksi esiopetukseen. Uudistettu kurssimateriaali sisältää mm. 50 säänkestävää tehtäväkorttia. Osallistuminen edellyttää Metsämörriohjaajan peruskurssin suorittamista.

A 15.8. RAKASTU RETKEILYYN –OHJAAJAKURSSI, KAARINA

Koulutuksella saat oikeuden toteuttaa Suomen Ladun jäsenyhdistyksessä Rakastu retkeilyyn -kursseja. Koulutuksessa ohjaajat oppivat käytännön vinkkejä kurssin toteuttamiseen, miten aikuinen oppii ja miten luonnossa opetetaan. Koulutukseen osallistuminen edellyttää perusretkeilytaitojen hallintaa.

L 21.8. TUNTEET HUKASSA – METSÄSEIKKAILUKOULUTUS KASVATUSALAN AMMATTILAISILLE, KAARINA

Tunteet Hukassa -metsäseikkailu on luontoympäristöön viety tunnekasvatuksen toimintamalli kasvatusalan ammattilaisille. Koulutus sisältää kattavan säänkestävän materiaalin ja yhteensä 10 tunnetta, tehtävien ja leikkeineen. Materiaalia riittää koko lukuvuodeksi tunnekasvatuksen toteuttamiseksi.

EEVA MÄKINEN



SAMPA SULONEN



RAKASTU RETKEILYYN –KIERTUE

Suomen Ladun jäsenyhdistykset järjestävät elo-syyskuussa Rakastu retkeilyyn -kiertuetapahtumia. Tapahtumat ovat avoimia ja niiden tarkoitus on innostaa uusia retkeilystä kiinnostuneita mukavan harrastuksen pariin.

Tapahtumissa toteutetaan erilaisia

retkiä tapahtumapäivän aikana, esitellään retkeilyvarusteita ja kokeillaan niitä. Lisäksi ohjelmassa on jäsenyhdistyksen toiminnan esittely ja aloittelevien retkeilijöiden Rakastu retkeilyyn -kurssin esittely.

SUOMENLATU.FI/RAKASTURETKEILYYN

7.8. ASIKKALA
7.8. SEINÄJOKI
15.8. TAMPERE
15.8. KOSKI
16.8. LOPPI

22.8. JYVÄSKYLÄ
22.8. MIKKELI
23.8. VIRRAT
5.9. RAUMA
5.9. KOTKA

12.9. TURKU
12.9. LAPPEENRANTA
26.9. SIEVI

SYDÄNVIKKOA
 vietetään
 tänä vuonna
 poikkeukselli-
 sestä 27.9.–4.10.
 Samaan
 ajankohtaan
 ajoittuu myös
 29.9. vietettävä
 Maailman
 sydänpäivä.
 Sydänviikon
 2020 teemana
 on retkeily.
SYDANLIITTO.FI

22.8. TUNTEET HUKASSA – METSÄ- SEIKKAILUN TYÖPAJA LATUYHDISTYSTEN JÄSENI LLE, KAARINA

Tunteet hukassa -metsäseikkailu on metsään tai luontoympäristöön viety tunnetaitoseikkailu. Seikkailu on suunnattu lapsille ja perheille, mutta soveltuu käytettäväksi myös aikuisten retkillä. Työpajassa opitaan kaikki tarvittava onnistuneen metsäseikkailun ohjaamiseen. Koulutus on suunnattu vain yhdistyksen omille nykyisille ja tuleville ohjaajille.

L 21. JA 28.8. METSÄMÖRRIOHJAAJAN PERUSKURSSI, HELSINKI

Metsämörritoimintaan pääsee mukaan suorittamalla Metsämörriohjaajan peruskurssin. Kurssilla saadaan perustaidot ohjaajana toimimiseen sekä perehdytään lasten luontokäytökseen ja varustetietouteen. Peruskurssi on kaikille avoin.

**LISÄTIEDOT KAIKISTA KURSSEISTA
OSOITTEESTA WWW.SUOMENLATU.FI/KURSSIT**



OLETTEKO TE Seikkaileva perhe? Seikkailevat perheet on aivan uusi perheliikunnan toimintamalli, jossa perheille annetaan työkaluja koko perheen ulkoiluun ja liikuntaan osana Suomen Ladun jäsenyhdistyksen toimintaa. Liity Facebook-ryhmään ja lue lisää: SUOMENLATU.FI/SEIKKAILEVAT-PERHEET

L 22.8. MUUMIEN RETKEILYKOULUN OHJAAJAKURSSI, KOUVOLA
Käytännönläheiseltä kurssilta saat valmiudet retkeilytoiminnan järjestämiseen 3–10-vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen. Osallistuminen edellyttää perusretkeilytaitoja.

A 22.8. RAKASTU RETKEILYYN –OHJAAJAKURSSI, OULU

A 22.8. SAUVAKÄVELYN OHJAAJAKURSSI, HELSINKI
Kurssin jälkeen osaat ohjata sauvakävelyryhmiä, opettaa sauvakävelytekniikkaa, suunnitella eri tasoisille sopivia harjoituksia sekä kertoa sauvakävelystä ominaisuuksista.

T 22.–23.8. ERÄMELONTAJOTOS, MÄNTYHARJU
ERAMELONTA.FI

T 27.8. SAUVAKÄVELYMAAOTTELU ESPANJA–SUOMI, LÄNSI-LAPPI, JERIS
TAHKOPIHKALA.FI

A 28.–30.8. RETKIMUOTOINEN MELONTAOHJAAJAKURSSI, MÄNTYHARJU

T 29.8. NUKU YÖ ULKONA
SUOMENLATU.FI/NUKUYOULKONA

L 29.–30.8. METSÄMÖRRIOHJAAJAN PERUSKURSSI, OULU

SYYSKUU

L 5.9. METSÄMÖRRI ESIOPETUKSESSA –TEEMAKURSSI, RAUMA

L 5.–6.9. METSÄMÖRRIOHJAAJAN PERUSKURSSI, KAJAANI

LISÄTIEDOT KAIKISTA KURSSEISTA OSOITTEESTA WWW.SUOMENLATU.FI/KURSSIT



HYVINVOINTIA LUONNOSTA METSÄMIELELLÄ –KIERTUETAPAHTUMAT

Suomen Latu järjestää elo-syyskuussa Hyvinvointia luonnosta -kiertueen 13 paikkakunnalla ympäri Suomen. Kiertuetapahtumat ovat avoimia kaikille ja niissä tuetaan matalan kynnyksen liikkumista luonnossa ohjattujen Suomen Latu Metsämieli -harjoitusten avulla.

Metsämieli-menetelmä yhdistää luonnossa liikkumisen ja helpot mielentaitojen harjoitukset, jotka auttavat rentoutumaan, rauhoittumaan ja virkistytymään luonnossa liikkuessa. Menetelmä perustuu tutkittuun tietoon luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Tapahtumasta saat hyviä vinkkejä ja työkaluja omaan arkiliikkumiseen ja jakamiseen.

SUOMENLATU.FI/HYVINVOINTIA-LUONNOSTA

8.8. TURENKI
18.8. VANTAA
19.8. TIKKAKOSKI
20.8. JÄRVENPÄÄ
23.8. LAHTI
25.8. KUOPIO
2.9. ESPOO
3.9. TAMPERE
16.9. TERVOLA
17.9. OULAINEN
19.9. KALAJOKI
20.9. VAASA
3.10. SAVONLINNA

SAMPSA SULONEN



ARCTIC PRODUCTIONS

SAUVAKÄVELYN UUDET TUULET

Viime vuonna startannut Sauvakävelyn uudet tuulet -kiertue jatkuu syyskuussa. Tapahtumien päivämäärät tarkentuvat kesän aikana. Tänä vuonna luvassa on myös Länsi-Lapissa Jeriksellä järjestettävä sauvakävelymaailman Espanja-Suomi 27.8.

Kaikkiin tilaisuuksiin on vapaa pääsy. Tilaisuuksien järjestämisestä vastaa Tahko Pihkala -seura, joka on Suomen Ladun jäsenyhdistys.

TAHKOPIHKALA.FI

A 12.9. POLKUJUOKSUN OHJAAJAKURSSI, KEMI

L 12.9. METSÄMÖRRI ESIOPETUKSESSA -TEEMAKURSSI, OULU

L 12.9. METSÄMÖRRI YSTÄVINEEN -TEEMAKURSSI, HELSINKI

Kurssilla tutustut Lohi-Valtteriin, Tunturi-Tiinaan ja Novaan ja opit näiden hahmojen omien teemojen mukaisia leikkejä ja harjoitteita. Osallistuminen edellyttää Metsämörriohjaajan peruskurssin suorittamista.

L 12.–13.9. LUONNOSSA KOTONAAN -PERUSKURSSI, KUOPIO

Luonnossa kotonaan -peruskurssilla syvennytään LK-toimintaan käytännönläheisesti ja omia kokemuksia jakaen. Koulutukseen osallistuminen edellyttää kasvatus- tai opetusalan tutkintoa.

L 12.–13.9. METSÄMÖRRIOHJAAJAN PERUSKURSSI, LAPPEENRANTA

L 19.–20.9. METSÄMÖRRIOHJAAJAN PERUSKURSSI, HELSINKI

SUOMEN LADUN ohjaajarekisteri. Aktiivinen ohjaaja, lisää tietosi rekisteriin ja liity samalla innostavaan Ohjaajaklubiin! **SUOMENLATU.FI/OHJAAJAREKISTERI**

A 5.9. POLKUJUOKSUN OHJAAJAKURSSI, HELSINKI

Ohjaajakurssilla opit ohjaamaan polkujuoksuryhmiä maastossa, opettamaan maastoon sopivaa juoksutekniikkaa, suunnittelemaan eri tasoisia reittejä ja tuntemaan polkujuoksuvarusteiden ominaisuuksia.

A 12.9. RAKASTU RETKEILYYN -OHJAAJAKURSSI, KUOPIO

TUTUSTU POLKUJUOKSUUN

Tutustu polkujuoksuun -tapahtumia järjestetään 11 paikkakunnalla elo-syyskuussa. Suomen Ladun jäsenyhdistysten järjestämissä tapahtumissa pääset kokeilemaan polkujuoksua ohjaajan opastuksella. Tapahtumassa on mahdollisuus testata ja lainata Hoka One One -polkujuoksukenkiä lenkin ajaksi. Polkujuoksu tutuksi -tapahtumaan ovat tervetulleita uusien polkujuoksijoiden ohella myös kokeneemmat harrastajat.

[SUOMENLATU.FI/POLKUJUOKSU](https://suomenlatu.fi/polkujuoksu)

5.8. LAPPEENRANTA

13.8. HAAPAVESI

15.8. HELSINKI

16.8. HARJAVALTA

19.8. TAMPERE

22.8. KERAVA

24.8. IMATRA

26.8. JYVÄSKYLÄ

26.8. KIRKKONUMMI

2.9. NURMIJÄRVI

3.9. MIKKELI



L 19.–20.9. METSÄMÖRRIOHJAAJAN PERUSKURSSI, PORI

L 26.9. MUUMIEN RETKEILYKOULUN OHJAAJAKURSSI, HELSINKI

LOKAKUU

A TALVIUINNIN VERKKOKURSSI
Harrastajille suunnattu itsenäisesti opiskeltava verkkokurssi tarjoaa jäätävän hyvät eväät talviuinnin harrastamiseen, laji-ohjaukseen ja tapahtumien järjestämiseen.

T 1.–4.10. ERÄVAELLUKSEN SM-KISAT, KIILOPÄÄ

L 2.10. TUNTEET HUKASSA – METSÄ-SEIKKAILUKOULUTUS KASVATUSALAN AMMATTILAISILLE, HELSINKI

L 3.10. TUNTEET HUKASSA – METSÄ-SEIKKAILUTYÖPAJA LATUYHDISTYSTEN JÄSENILLE, HELSINKI

L 3.10. METSÄMÖRRI YSTÄVINEEN -TEEMAKURSSI, TAMPERE

L 3.–4.10. LUONNOSSA KOTONAAN- PERUSKURSSI, HELSINKI

A 3.–4.10. MAASTOPYÖRÄILYN ALKEISOHJAAJAKURSSI, PIEKSÄMÄKI

A 4.10. METSÄMIELI-VERTAISVETÄJÄ-KOULUTUS, TURKU

L 10.–11.10. METSÄMÖRRIOHJAAJAN PERUSKURSSI, OULU

L 24.10. METSÄNUPPUSET JA -MYTTYSET -TEEMAKURSSI, HELSINKI

Kurssilla löydetään alle 4-vuotiaille sopivat tavat retkeillä ja saadaan paljon käytännön ideoita sekä lauluja, leikkejä ja loruja pienten lasten luontokasvatukseen. Osallistuminen edellyttää Metsämörriohjaajan peruskurssin suorittamista.

A 24.10. POLKUJUOKSUN OHJAAJAKURSSI, TAMPERE

- L 24.–25.10. METSÄMÖRRIOHJAAJAN PERUSKURSSI, SEINÄJOKI
- L 29.10. TUNTEET HUKASSA – METSÄ-SEIKKAILUKOULUTUS KASVATUSALAN AMMATTILAISILLE, TAMPERE

MARRASKUU

- L 7.11. METSÄVAELTAJATOIMINNAN OHJAAJAKURSSI, HELSINKI
- L 13.11. TUNTEET HUKASSA – METSÄ-SEIKKAILUKOULUTUS KASVATUSALAN AMMATTILAISILLE, KAARINA
- A 21.–22.11. HIIHDON OHJAAJAKURSSI & LATUJEN, REITTIEJEN JA RAKENTEIDEN YLLÄPITÄJIEN KOULUTUSPÄIVÄT, LEPPÄVIRTA
- L 21.–22.11. METSÄMÖRRIOHJAAJAN PERUSKURSSI, HELSINKI
- L 27.11. TUNTEET HUKASSA – METSÄ-SEIKKAILUKOULUTUS KASVATUSALAN AMMATTILAISILLE, JYVÄSKYLÄ
- A 28.11. METSÄMIELI-VERTAISVETÄJÄKOULUTUS, JYVÄSKYLÄ
- A 29.11. METSÄMIELI-VERTAISVETÄJÄKOULUTUS, TAMPERE

JOULUKUU

- T 12.12. KIILOPÄÄHIIHTO

LISÄTIEDOT KAIKISTA KURSSEISTA
OSOITTEESTA WWW.SUOMENLATU.FI/KURSSIT

SAMPISA SULONEN



SEIKKAILEVAT PERHEET

Seikkailevat perheet kannustavat perheitä liikkumaan myös kiertue-tapahtumissamme. Suomen Ladun jäsenyhdistykset järjestävät yhteensä 10 tapahtumaa syksyllä 2020. Tapahtumissa innostamme ulkoiluun ja hauskaan yhdessäoloon ja kerromme paikkakunnilla alkavasta Seikkailevat perheet -toiminnasta.

Tapahtumissa tehdään pieniä retkiä ja kokeillaan erilaisia ulkoilumuotoja. Lisäksi ohjelmassa on yhdistysten oman toiminnan esittelyä. Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Toiminta soveltuu kaikentyyppisille, mutta on suunnattu erityisesti alle 10-vuotiaille lapsille ja heidän lähipiirilleen. Lapset osallistuvat omien aikuistensa kanssa.

SUOMENLATU.FI/SEIKKAILEVATPERHEET

22.8. SILIJÄRVI

29.8. HUITTINEN

1.9. JÄRVENPÄÄ

5.9. ESPOO

9.9. HÄMEENLINNA

15.9. KOTKA

26.9. SAVONLINNA

14.10. LAPPEENRANTA

15.10. IMATRA

17.10. HELSINKI

ILMOITTAUTUMISET

WWW.SUOMENLATU.FI/KURSSIT

LISÄTIEDOT

KOULUTUS@SUOMENLATU.FI

PUH. 09 8567 7470

HUOM!

KYSY MYÖS TILAUSKURSSEISTAMME!