



Samoilusanomat tiedottaa

2 / 2025



NETTISIVUJEMME OSOITE ON www.lopensamoojat.fi



Lopen Samoojat



Lopensamoojat

SISÄLLYSLUETTELO

Puheenjohtajan puheenvuoro	3
Toimitukselta	5
Lomaosakkeiden vuokraus ja arvonta	6
Vuoden 2026 osakeviikot	7
Reittien Loppi – pyöräilyä moneen makuun	8
Pyöräilyä Napapiirin pohjoispuolella	13
Hyvinvointia ulkoilusta + 65	19
Tapahtumakalenteri syys-joulukuu 2025	20
Osoite muistio, hallitus ja vastuuhenkilöt 2025	21
Jäsenmaksut 2025	22
Syyskokous ilmoitus	23

SAMOILUSANOMAT 2/2025

Julkaisija Lopen Samoojat ry

Toimituskunta Anja Mäkelä, Eija Tammilehto ja Lopen Samoojien hallitus- ja vastuuhenkilöryhmä

Kuvat: Eija Tammilehto, Kirsti Kurki, Esa Aaltonen, Anja Mäkelä

Luettavissa sähköisesti nettisivuitamme www.lopensamoojat.fi

Seuraava Samoilusanomat 1/2026 ilmestyy tammikuussa 2026

PUHEENJOHTAJAN NÄPPÄIMISTÖLTÄ



Kesä on kohta takana ja kuulaat syyspäivät ovat jo aika pian. Kesällä on eletty rennommin – säännölliset liikuntaharrastukset ovat ehkä olleet kesätauolla ja lautaselle on päätynyt rasvaisia grilliherkkuja. Alkusyksystä moni päättää ryhdistäytyä ja toteuttaa pienen elämäntaparemontin. Erilaiset liikuntaryhmät aloittavat toimintansa ja kuntosaleilla on ruuhkaa. Mitä jos tämän syksyn ryhtiliikkeesi olisikin arkiliikunnan lisääminen?

Arkiliikunnalla tarkoitetaan päivittäistä liikkumista, joka ei ole varsinaista liikunnan harrastamista. Arkinen hyötyliikunta kohottaa fyysistä kuntoa, auttaa sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa ja ylläpitää toimintakykyä. Jo 30 minuutin päivittäinen liikunta tuo terveyshyötyjä. Tuonkin liikunnan voi jakaa useampaan patkkaan päivän aikana. Arkiliikuntaa kertyy helposti pitkin päivää, kun muuttaa vähän omia tapojaan.

Istumme päivässä monta tuntia, ensin päivällä töissä ja lisäksi illalla kotona. Pari kertaa tunnissa on hyvä tauottaa istumista ja nousta seisomaan ja liikkua vähän. Töissä hae paperi tulostimelta kiertävää reittiä tai tulosta paperi kauempana olevalle tulostimelle, hae vesilasi kahvihuoneesta tai juo kahvisi seisaaltaan. Jos et voi poistua työpisteeltäsi, niin säädä pöytäsi korkeammaksi ja tee töitä seisten. Puhelujen ajaksi kannattaa nousta seisomaan ja kävellä edestakaisin. Taas tuli katkaistua istumisputki. Vanha tuttu tapa on vaihtaa hissi portaisiin.

Työ- ja kauppamatkoja kannattaa kävellä tai pyöräillä mahdollisuuksien mukaan. Kun vaihtaa olkalaukun reppuun, pieni kantamuskaan ei ole ongelma. Jos kuljet työmatkasi bussilla, voit lyhentää bussimatkaa pysäkinvälin verran kummassakin päässä. Näistäkin matkoista kertyy viikossa mukavasti kävelyä ja samalla voit hengittelä raikasta ulkoilmaa. Mukava piristys aamuun tai iltapäivän kotimatkalle.

Jos teet kauppareissusi autolla, niin kannattaa pysäköidä auto kauemmaksi kaupan ovesta. Sama taktiikka käyttöön kaikilla muilla parkkipaikoilla. Autosikin saattaa välttyä ikäviltä kolhuilta, kun se ei ole parkkipaikan ruuhkaisimmassa osassa.

Hyvää hyötyliikuntaa on siivoaminen. Jos kaipa reipasta liikuntaa, niin sitten ripeämpi tahti siivoukseen. Siivotessa tulee venytyksiä, kun kurottelee pölyjä pyyhkiessä, muutama kyykky tulee, kun imuroi ja moppaa huonekalujen alta, askelia kertyy roskia viedessä ja mattojen kantaminen on kevyttä voimaharjoittelua.

Pihatöistä kertyy monipuolista liikuntaa. Innokkaimmat ovat käyttäneet urheilukelloa nurmikkoa leikatessa. Jos on iso piha leikattavana, kävelyä kertyy useita kilometrejä ja urheilukellon sovellusohjelmasta voi tarkastaa kulkemansa reitin. Lumityöt ovat myös tehokasta hyötyliikuntaa. Jalkojen ja käsivarsien lihakset kuormittuvat ja syke nousee, kun lapioit tai kolaat lunta reippaasti.

Moni meistä unohtuu illalla sohvalle telkkaria katselemaan. Osan telkkariajasta voi hyödyntää jumppaamalla tai venyttelemällä. Aivan yhtä hyvin pysyy mukana illan elokuvan käännteissä, vaikka samalla tekee vatsalihaliikkeitä tai venyttelee. Jos venyttely meinaa jäädä tekemättä, niin kokeile venyttelyn ja lukemisen yhdistämistä. Monet venytykset onnistuvat niin, että sinulla on kirja tai lehti lattialla ja venytellessä luet. Tämän niksin olen kuullut urheilulukiolaisilta, joilla on meinannut loppua illasta tunnit, kun pitää venytellä ja lukea kokeisiin.

Liikunta auttaa palautumaan päivän rasituksista. Se auttaa myös illalla nukahtamisessa ja lisää syvää unta. Liian myöhään illalla ei kannata liikkua, koska silloin unen laatu kärsii. Lisäksi on todettu, että liikunta vähentää stressi-, ahdistus- ja masennusoireita ja pienentää sydän- ja verisuonitautien riskiä ja parantaa muistia ja keskittymiskykyä. Näin paljon voi panostaa omaan terveyteensä muutamalla pienellä muutoksella arkeen. Onko arkiliikunnan lisääminen sinun terveystekosi tänä syksynä ja tulevana talvena?

Anja Mäkelä, pj

TOIMITUKSELTA

Käsissämme on nyt yhdistyksemme jo yli 40.vuosijulkaisu. Sen muoto on hieman muuttunut ja kehittynyt vuosien saatossa. Tällä kertaa julkaisu löytyy ainoastaan sähköisenä, mutta toki sen voi itsekkin tulostaa paperille. Puheenjohtajan, hallituksen ja vastuuhenkilöiden kanssa on keskusteltu mikä on lehden merkitys yhdistyksen viestinnässä ja ketkä sitä tekevät.

Lehtemme nojaa edelleen voimakkaasti menneeseen, se on hyvin kankea ja hidas tiedottamisen väline. Toimintaa suunnitellaan varsin lyhyellä aikajänteellä, jolloin on hyvin vaikeaa saada lehteen tietoa tulevista tapahtumista. Toisaalta lehti on kuitenkin konkreettinen todiste siitä, että yhdistyksessämme on menneenäkin vuotena tapahtunut paljon asioita, ja jäsenemme kertovat omista retkistään innostaen ja vinkkejä antaen.

Varmaa on kuitenkin, että sähköiseen viestintään on edelleen panostettava ja jos resurssit eivät riitä kaikkeen, on nopea ja ajantasainen viestintä laitettava etusijalle. Kertomuksia ja raportteja tapahtumista tulemmme vuoden aikana julkaisemaan erityisesti kotisivuillamme, facebook- ja instrgram sivuilla, joten tarve jutuille ei häviä mihinkään.

Toivomme myös, että jaatte ahkerasti kuvia toiminnasta facebook-ryhmässämme ja omilla sometileillänne ja aina viittaus #loopensamoojat tai @loopensamoojat, näin saamme lisänäkyvyyttä ja uusia jäseniä innostumaan ja osallistumaan tapahtumiimme.

Tiedotustoimikunnalle voi laittaa mistä tahansa muustakin viestintään liittyvästä asiasta sähköpostia. Sähköpostiosoitteet löytyvät osoitemuistiosta sivulta 21.

Aurinkoista syksyä kaikille!
Samoilusanomien toimitus

HAKUAIKA VUODEN 2026 OSAKEVIIKKOILLE LAPISSA ON SYYSKUUSSA

Kuluvan vuoden 2025 osakeviikoista kiinnostivat jälleen eniten kevättalven hiihtoviikot. Vakiintuneen käytännön mukaan viikot arvottiin edellisenä syksynä. Sama käytäntö jatkuu vuoden 2026 viikkoja jaettaessa.

lopensamoojat.fi-sivustolta löytyvät osakeviikkojen hakemista koskevat säännöt. Samasta osoitteesta löytyy myös kuvia osakkeistamme.

Lomalle lähtijät saavat mukaansa kirjalliset ohjeet hakiessaan avainta.



Auringonlasku Saperan osakkeen yläkerran ikkunasta tunturien suuntaan 14.3.2020 (K. Kurki)

VUODEN 2026 OSAKEVIIKOT**Sapara, Äkäslompolo**

viikko	alkaa - päättyy	hinta	ennakkomaksu
4	17.01. - 24.01.	270 €	90 €
10	28.02. - 07.03.	500 €	165 €
16	11.04. - 18.04.	500 €	165 €
22	23.05. - 30.05.	165 €	55 €
28	04.07. - 11.07.	270 €	90 €
34	15.08. - 22.08.	270 €	90 €
40	26.09. - 03.10.	165 €	55 €
46	07.11. - 14.11.	270 €	90 €
52	19.12. - 26.12.	500 €	165 € (Joulu)

Jerisranta, Muonio

5	24.01. - 31.01.	165 €	55 €
11	07.03. - 14.03.	380 €	125 €
17	18.04. - 25.04.	380 €	125 €
23	30.05. - 06.06.	165 €	55 €
29	11.07. - 18.07.	165 €	55 €
35	22.08. - 29.08.	380 €	125 €
41	03.10. - 10.10.	135 €	45 €
47	14.11. - 21.11.	165 €	55 €
53	26.12. - 02.01.27	165 €	55 €

HAKEMUKSET

syyskuun 2025 aikana os. kirsti.kurki@iki.fi

Lisätietoja osakevastaava Kirsti Kurki p. 040 763 3769

Varaus- ja vuokrausmaksut maksetaan Lopen Samoojien tilille

FI19 5253 1520 0278 31

REITTIIEN LOPPI - PYÖRÄILYÄ MONEEN MAKUUN

Maastopyöräily, gravel-pyöräily, maantiepöräily, työmatkapyöräily, vaellus- tai retkipyöräily, bike-packing – ihan vaan pyöräily... mitä näitä nyt on. Pääasia on, että polkee! Pyöräilyä voi harrastaa monella eri tapaa. Mukava tosiasia on, että meillä Lopella on kaikkeen pyöräilyyn erinomaiset reitit ja puitteet – eli loistava pyöräilyinfrastrukturi. Harrastamisen mahdollisuudet moninkertaistuvat, kun otetaan huomioon vielä naapurikuntien ja lähialueiden tarjonta.

Huomiona, että se, mitä minä tarkoitan pyöräilyinfrastruktuurilla, sisältää sekä pyöräilyä varten rakennettua reitistöä, että myös laajemmin pyöräilyyn soveltuvaa reitistöä. Esimerkiksi toisinaan löytyy kelpo maastopyöräireittejä, jotka peurat ovat alun perin talloneet metsään. Hiekkateitä Lopelta löytyy poljettavaksi koko eliniäksi ja tietysti meillä on Luutasuo–Räyskälä-välillä merkityt maastopyöräireitit. Maantienkin laittaa maisemineen löytyy myös riittävästi. Työmatkapyöräily vaatii monelta jo kuntoa, koska loppilaisilla taitaa usein olla hieman pidempi matka töihin – mutta mahdollista sekin on.

Tässä hieman omia havaintojani ja kokemuksiani pyöräilyn eri muodoista sekä ehkä jopa vinkkejä.

GRAVEL-PYÖRÄILY: HIEKKATEIDEN HURMAA

Gravel-pyöräilyä voisi kai kutsua hiekkatiepyöräilyksi, ja se on ehkä pyöräilykulttuurin viimeisin ilmiö. Siinä ideana on polkea hiekkateitä ja jopa helpohkoja polkuja pitkin. Tietysti on ostettavissa erityisiä gravel-pyöriä, mutta samoja reittejä voi polkea perinteisillä tai maastopyörilläkin.

Viime toukokuussa järjestimme Lopen Samoojissa hiekkatiepyöräretken Lopen Kirkonkylältä Kytäjälle. Osallistujia oli 12, mikä oli oikein sopiva määrä. Reitti kulki nimenomaan hiekkateitä pitkin, ja keväiset maalaismaisemat olivat parhaimmillaan. Kytäjällä syötiin ravintolassa lounas. Tavoite oli nautiskella pyöräilystä, reitistä sekä palveluista reitin varrella – ja siinä onnistuttiin. Puhe oli myös reissun syksyisestä uusinnasta.



RETKIPYÖRÄILY JA BIKEPACKING: SEIKKAILUA JA SAMOILUA

Kun pyörän varustaa laukuilla ja pakkaa niihin tarvittavat varusteet, saattaa hurahtaa retkipyöräilyyn tai pyörävaellukseen. Loppi on tässäkin lajissa vahvoilla ja laajempien reittien varrella. Hämeen retkipyöräilyverkostoa kehitetään, ja Lopen poluillakin poikkeava [Häme by Cycle -gravel- ja pyörävaellusreitistö](#) on juuri julkaistu.

Viikonloppuretki Loppi–Hämeenlinna–Loppi kuulostaa kiehtovalta. Kannattaa siis tutustua!

MAASTOPYÖRÄILY: JUURAKKOA, NEULASPOLKUJA JA PALVELUJA

Maastopyöräilyä voi harrastaa monella tavalla, tasolla ja vakavuudella – sekä Lopella että lähialueilla. Meillä Lopella löytyy merkittyä ja ei-merkittyä reittiä moneen lähtöön. Jopa [Hämeen Ilvesreitti](#) on ihan poljettavaa, vaikkakin hieman teknistä, Riihimäki–Loppi–Räyskälä-akselilla. Välillä voi taluttaa, koska sekin on tässä lajissa sallittua.

Luutasuo–Räyskälä-väliltä löytyy kilometreittäin helppoja neulaspolkujakin, mutta myös juurakkoa ja kivikkoa sitä etsiville. Etenkin kesäaikaan reitin varrelta löytyy myös paljon palveluja. [Metsä-Nummelan tila](#) tarjoaa majoitusta, laitteiden vuokrausta sekä polkupyörien huoltopisteen ja kaivon, josta voi täydentää vesivarantoja. [Räyskälän kyläkauppa](#) toimii erinomaisena kääntöpisteen huoltoasemana, jos on lähtenyt reiteille Kalamajan kämpältä ([parkkipaikka Hirvenharjuntien varrella](#)) tai [Luutasuolta](#). Kesälauantaisin Räyskälän ytimeistä löytyy Perunakuoppa-kesäravintola, jonka tarjottavat motivoivat helposti useamman kymmenen kilometrin lenkkiin.

Mainittakoon myös, että Riihimäki on avaamassa Riuttaan bike parkia, jossa voi koetella kykyjään alamäkipyöräilyssä. Lopen Samoojat järjestää yleensä alkukesästä ohjattuja maastopyöräretkiä. Ohessa kuva kesäkuulta.

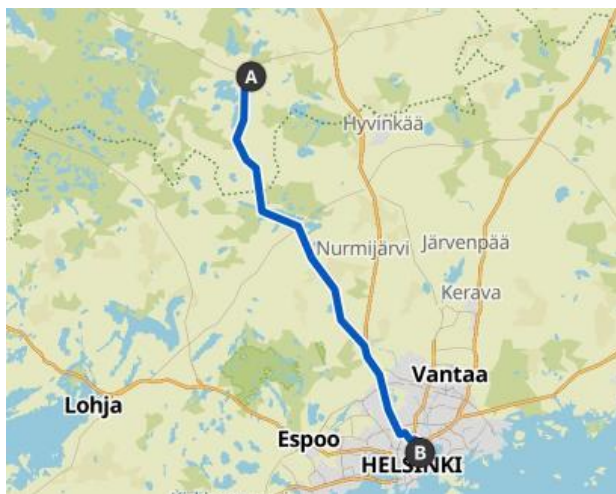


TYÖMATKAPYÖRÄILYÄ: 74 KM AAMUFIIKSELLÄ

Väitin yllä, että työmatkapyöräily olisi Lopellakin mahdollista. Tietysti mahdollisuus riippuu paljon siitä, missä työpaikka sijaitsee ja mitä työtä tekee. Itse käyn töissä pääkaupungissa, enkä siis käy joka päivä pyörällä töissä. Työmatkaa kertyy noin 80 km suuntaansa, ja jotenkin freessinä pitäisi paikalla olla.

Pitihän sitä tietty kokeilla, miten työmatkapyöräily näillä spekseillä onnistuisi. Kokeilupäivänä kohteena oli Kumpulan kampus Helsingissä, jonne yllättäen matkaa kertyi vain 74 km. Eksyin kerran Helsingin keskuspuistossa, mikä hieman sotki tilastoja. Reitti Läyliäisistä Klaukkalaan on mukavasti poljettavaa tienviertä, vaikka on jonkin verran muutakin liikennettä. Ehkä Vihti voisi piennarta hieman laajentaa Vihtijärven kohdalla – tai siis se puuttuu muutaman kilometrin matkalta lähes kokonaan. Nurmijärvellä on Perttulasta lähtien uudehkot kevyen liikenteen väylät ihan vaikka Kauppatorille asti.

Aikaa työmatkaan meni kolme ja puoli tuntia, joten matkaan täytyi lähteä melko ajoissa aamulla. Iltapäivällä koin reisissä vielä pientä tutinaa, joten kotimatalla päätin hypätä lähijunaan Pasilasta (pyörä on ilmainen lähijunissa) ja matkasin Riihimäkeen. Riihimäeltä oli sitten vielä tunnin pyöräilymatka Riuttan ja Kormun kautta kohti kotia. Matka-aika Kumpulasta kotiin oli noin kaksi ja puoli tuntia odotteluineen – mikä siis lopulta oli vain tunnin vähemmän kuin koko matka pyöräillen. Niin hyvä fiilis reissusta tuli, että suosittelen kokeilemaan... ainakin kerran vuodessa.



SYKSYN SUUNNITELMAA

Kesä on nyt taputeltu, ja edessä on syksyn raikkaat pyöräilykelit. Syysretki tekisi mieli vielä mahdollistaa aikatauluihin. Se voisi suuntautua Kytäjälle tai miksei torille kahville – joko Hämeenlinnan torille tai Helsingin Kauppatorille. Ideoita otetaan vastaan.

Teksti ja kuvat Esa Aaltonen

PYÖRÄILYÄ NAPAPIIRIN POHJOISPUOLELLA

Jo viime syksynä meille selvisi, että voimme viettää heinäkuisen viikon Samoojien Jerisrannan mökissä. Lähes heti päätimme, että reissu tehdään pyörillä. Lokakuussa tuijottelimme muutaman tunnin karttaa ja mittailimme välimatkoja, suunnittelimme reitin alustavasti ja sitten varasimme junaliput.

Reissusuunnitelma jäi talven ajaksi hautumaan. Reissusta oli tulossa aiempia reissuja reilusti pidempi, joten varustemäärä oli kasvamassa. Onneksi joulupukki toi putkikassit, jotka toimivat vanhojen sivulaukujemme kanssa. Heti pyöräilykauden alkaessa aloitimme talven aikana kadonneen pyöräilykunnan kohottamisen. Eniten pohdintaa aiheutti



viikon ruokien kuljetus Jerikselle. Muonion marketin kuljetuspalvelun saisi vasta maanantaina, sivulaukkuihin ei mahdu viikon sapuskat ja kylmäketjukin katkeaisi, bussireissu Jerikseltä ei onnistu aikataulujen puolesta...

Juhannuksen jälkeen tiistaina 24.6. illalla nousimme varusteinemme Rovaniemen yöjunaan. Yöjunan pyöräpaikat varataan etukäteen ja pyörän kuljetus maksaa vajaan kympin. Siis helppoa matkustusta. Rovaniemen asemaravintolassa söimme aamiaisen kaikessa rauhassa ja odottelimme sateen vähenemistä. Hienostelu sikseen ja nelostien liikenteeseen sateesta huolimatta. Onneksi oli puolimatassa tiedossa hyvä taukopaikka. Vikajärven K-marketin kahviossa oli päiväkahvien aika ja samalla kuivattelimme varusteitamme patterin reunalla.

Loppumatkasta sade loppui ja Käyrämön Keitaalle saavuimme kuivina.

Rovaniemen ja Sodankylän välillä ei kovin montaa kriteereihimme sopivaa majapaikkaa ollut tarjolla. Halusimme iltaruoan, lakanoiden väliin nukkumaan ja kunnon aamupalan. Keskiviikon kilometrit 71 km.

Torstaina jatkoimme nelostietä Sodankylään mukavassa säässä, sateesta ei ollut tietoakaan. Alkumatkan huvi oli tuijotella vastaan tulijoita. Tiesin, että tutut Tuuli ja Tomi lähtevät aamulla Kiilopäältä etelää kohti pyörät auton katolla. Heiluttelimme vauhdissa toisillemme ja matka jatkui. Todistimme myös ilmailuonnettomuutta, kun joku lintu törmäsi vastaan tulevan auton etukulmaan ja höyhenet ja linnun sisäkalut osuivat Timon pyörään. Tuosta selvittiin pyörän puhdistuksella. Sodankylässä iltapäivä ja ilta kului kahvilla, ostoksilla, kirjastoon ja kirkkoon tutustuen ja hyvää ruokaa syöden. Aikaa riitti, koska polkemista kertyi vain 64 km.

Perjantaina oli vuorossa lähes erämaataival Sodankylästä Kittilään. Maisemat olivat metsää ja suota, välillä muutama talo ja taas suota. Tällä 89 km etapilla ei ollut mitään taukopaikkaa tarjolla, joten evästauko pidettiin Tepsan kylän hautausmaan kaivon kannella istuskellen. Hyttyset pitivät huolen, ettei liian pitkää taukoa pidetty. Joka päivä olimme ihailleet kulleroita ja tällä taipaleella niitä oli erityisen paljon. Kittilän kirkonkylässä iltaruoaksi nautimme pizzat, kun muuta vaihtoehtoa ei ollut.



Lauantain taival alkoi sateessa kohti Sirkkaa ja Leviä. Olimme surkuhupaisa näky paikallisessa marketissa. Yksi ostoskärky oli täynnä pyörälaukkuja ja niiden päällä märkiä vaatteita kuivumassa ja toiseen ostoskärkyyn keräsimme viikon ruoat. Ruokien kuljetukseen löytyi sopuhintainen ratkaisu. Onnistuimme neuvottelemaan yhden taksin kanssa, että se kuljettaa ruokakassit mökille ja paluumatkalla antaa mökin avaimen meille. Sinne lähti ruoat Jeristä kohti ja me levittäydymme yhden kahvion nurkkapöytään kahville ja varusteita kuivattelemaan. Sade taukosi ja mökin avain saatiin, joten oli oikein mukava polkea kohti Jerisrantaa. Perille päästyä sauna lämpiämään ja asettauduimme taloksi. Päivän etappi oli 62 km.



Sunnuntaina oli pyörillä lepopäivä ja me kävelimme iltapäivällä sateen loputtua Sammaltunturille maisemia ihailemaan.

Sammaltunturilta on upeat näkymät Pallakselle. Neljän pyöräilypäivän jälkeen oli hyvä vähän palautella, jotta riitti energiaa seuraaviin seikkailuihin.



Ennalta olimme suunnitelleet alustavasti Jerikseltä tehtäviä

päivälenkkejä. Aamupalalla suunnittelimme tarkemmin, minne lähdemme. Maanantaina kävimme Oloksella ja Muoniossa.

Kotiseutumuseoon tutustuminen jäi rakennusten ihailuksi, koska museo oli kiinni. Muonion kirkko on korkean mäen päällä ja se säästyi Lapin sodassa poltolta. Muonionjoki, Väylä, kuten paikalliset sitä kutsuvat, on vaikuttava. Aina Muoniossa käydessä pitää poiketa sveitsiläisessä kahviossa, joka on vähän erilainen herkkukeidas. Kirjaston lehtiosastonkin ehdimme tutkia. Tälle reissulle kertyi pituutta vain 48 km, mutta mäkiä oli riittävästi.

Tiistaina päätimme tutkia Pallaksen takaa löytyvän Raattaman kylän. Poljettiin Yli-Kyröön saakka, niin tuli käytyä myös Enontekiön maaperällä. Raattamassa on pienen pieni kauppa ja parina iltana auki oleva ravintola, no eipä ole savujakaan kovin montaa. Paluumatkalla kävimme Pallasjärven punaisella hiekalla. Maisemat olivat upeat, mutta uimisen jätimme väliin. Pallaksen ja Pallasjärven välissä on upea katajaketo ja lisäksi tienvarressa on tilataidetta. Kilometrjä kertyi 73 km ja nousua riittävästi. Tämä oli reissun ainoa päivä, jolloin poljin lyhyillä pyöräilyhousilla ja niin sainkin sääret täyteen hyttysenpuremia.

Jo reissua suunnitellessa olimme listanneet käyntikohteeksi Pallaksen kerot ja Pallashotellin. Just ja just jaksoin polkea Pallaksen nousut ylös. Tuulessa ja tihkusateessa huiputimme Taivaskeron. Himmeliinkin kierroksella näkee vanhan Pallashotellin rauniot. Hotelli on ollut hienolla paikalla vähän ylempänä tunturissa ja se on ollut 1930-luvulla Lapin matkailun edelläkävijä. Vanhan Pallashotellin tarina on jotenkin kiehtova. Onneksi sade loppui ennen kuin aloitimme alamäki pyöräilyn kohti Jeristä. Päivän kilometrit vaatimattomat 33 km. Iltamyöhällä oli kaunis auringonpaiste ja niin kävimme ihailemassa keskiyön aurinkoa Keimiötunturin päältä. Keimiöllä on aina väkeä, niin nytkin.

Torstaina pyöräilimme Jerisjärven ympäri ja kiipesimme Särkitunturille. Tuolla oli muutama muukin nauttimassa aurinkoisesta säästä ja kauniista maisemista. Särkitunturilla on iso lakialue, missä on pari lampeakin. Olipa ihana kierrellä huipulla ja yrittää nimetä kaikki ympärillä olevat tunturit. Tälle päivälle polkemista kertyi 41 km.

Perjantaina oli aika pakata tavarat, siivota mökki ja sanoa heipat Jerikselle. Poljimme Äkäslompolon tuttuihin maisemiin ja ensimmäisenä suuntasimme talven hiihtoreissujen kantapaikkaan – Navettagalleriaan.

Pyöräilimme pitkin poikin kylällä, oli Hhuska katsella talvelta tuttuja paikkoja heinäkuussa. Majoituimme lähellä Saparaa kivassa b&b-majoituk-



sessä ja illalla kävimme syömässä herkullista lohikeittoa. Päivän polkemiset yhteensä 59 km.

Lauantaina oli jäljellä reissun viimeinen osuus Äkäslompolosta Kolarin asemalle. Lähdimme liikkeelle hyvissä ajoin ja niin meillä oli aikaa ihmetellä Kolarin saarta ja kirkonkylää. Kun aikaa riitti, niin teimme lyhyen visiitin Ruotsin puolelle ostamaan junamatkan eväät. Lauantain kilometrit 57 km. Olemme reissanneet kaikki hiihtolomareissut ja muutaman kerran syyslomallakin yöjunalla, mutta nyt vasta testasimme makuuvaunun yläkerran hytin suihkun. Yllättävän näppärä, vaikka tila onkin pieni.

Reissu oli kaikin puolin onnistunut. Mitään varusterikkoja ei sattunut ja sadettakin osui vain parille päivälle. Loppujen lopuksi ihan hyvä, että säät olivat vähän viileät, niin pysyi nesteen kulutuskin tolkullisena. Seuraavaa reissuakin jo vähän suunnittelimme. Maakunta on selvillä, mutta ei enempää.



Teksti ja kuvat
Anja Mäkelä

HYVINVOINTIA ULKOILUSTA +65

Ulkoliikuntaa +65 välle käynnistyi
toukokuussa.

Suomen suurimman ulkoilujärjestön,
Suomen Ladun hanke laittoi liikettä myös Lopen Samoojiin.
Toimeen tarttuivat ja kouluttautuivat pari Eijaa, Eija O. ja Eija T.
Touko-elokuun aikana on toteutunut neljä ulkoilutapahtumaa,
kävelysauvoin tai ilman.



Ensimmäisellä kävelyllä 26.toukokuuta teimme lenkin Isokorkeen
maastossa, osallistujia oli 12. Toinen retki tehtiin Luutalammin
maastoon ja hetken istuimme myös Luutalammin nuotiopaikalla.
Kolmannella kävelytapahtumalla oli vähiten osallistujia, koska kuuma
helle sää varmasti jätti monen kotiin.
Neljäs kävelytapahtuma pidetään yhdessä Lopen kunnan +60
liikuntapäivän yhteydessä.

Kaikilla kerroilla juttu kulki
ja välillä vähän venyteltiin.
Näistä tiedotettiin Lopen
Samoojien facebook sivuilla,
sekä Lopen lehden seurapalstalla.
Kaikki kynnelle kykenevät ovat
tervetulleita kokeilemaan
yhdessä liikkumista. Ikää ei kysytä
ja vauhti ei päättä huimaa.



Kiitos kaikille osallistujille ja tiedoksi, että suunnitteilla on jatkaa näitä
yhteisiä kävelyitä, joten ole kuulolla.

TAPAHTUMAKALENTERI syys - joulukuu 2025

(tiedossa olevat Samoojien tapahtumat ja Suomen Ladun koulutukset
Hämeen Latualueella, muutokset ja lisäykset mahdollisia)

syyskuu	klo	
sunnuntaisin	17:30-19:30	Lentopalloa Elmolassa
tiistaisin	15-17:30	Jäsenilta ja sauna Kalamajan kämpällä
1.9.-31.12. VERKKOKURSSI		Tutustu talviuintiin -verkkokurssi, lisätiedot ja ilmoittautumiset Suomen Ladun www-sivuilta
20.9. HELSINGISSÄ		Luontovoimailun ohjaajakurssi, lisätietoja ja ilmoittautumiset Suomen Ladun www-sivuilta
27.-28.9.	alk klo 8	Poronpolun Polkaisu (la) ja Poron polku (su)
lokakuu		
6.10.	18	Lopen Samoojien hallituksen kokous
sunnuntaisin	17:30-19:30	Lentopalloa Elmolassa
29.10.	18	Lopen Samoojien syyskokous Sajaniemen Taidemäellä
tiistaisin		Jäsenten avantouinti Kalamajan kämpällä miehet klo 17-18, naiset klo 18-19
marraskuu		
tiistaisin		Jäsenten avantouinti Kalamajan kämpällä miehet klo 17-18, naiset klo 18-19
1.11. LAHDESSA		Suomen Ladun Rakastu talviretkeilyyn - ohjaajakoulutus, lisätiedot ja ilmoittautumiset Suomen Ladun www-sivuilta
sunnuntaisin	17:30-19:30	Lentopalloa Elmolassa
joulukuu		
tiistaisin		Jäsenten avantouinti Kalamajan kämpällä miehet klo 17-18, naiset klo 18-19
sunnuntaisin	17:30-19:30	Lentopalloa Elmolassa

Tarkista aina ajankohtaisin tieto verkosta! <https://lopensamoojat.fi> tai fb-sivuilta Lopen Samoojat

HALLITUS JA VASTUUHENKILÖT 2025

Puheenjohtaja	Anja Mäkelä	040 585 8928 anja.makela@saunalahti.fi
Varapuheenjohtaja	Esa Aaltonen	040 024 0885 eski.aaltonen@icloud.com
Sihteeri	Heily Mängel	heily.tt@gmail.com
Jäsenet	Eija Oksanen	040 531 2053 privateija@hotmail.fi
	Ilpo Pekki	050 357 5908 ilpo.pekki@saunalahti.fi
	Erkki Ranta	040 865 7077 ekiranta1@gmail.com
	Ilkka Rantala	0400 692 617 ilkka.rantala@lar.fi
	Eero Suomalainen	0400 260 744 eero.suomalainen39@gmail.com
Varajäsenet	Kari Paukola	040 762 9144 kari.paukola@gmail.com
	Eija Saarni	040 529 7003 saarnieija@gmail.com

VASTUUHENKILÖT JA TEHTÄVÄALUEET

Raha-asiat: Kaija Karjula 040 574 5884

Ladut, polut, talkoot: Erkki Ranta 040 865 7077

Kalamajan vuokraus: Eija Oksanen 040 531 2053

Jäsenasiat, kotisivut: Anja Mäkelä ja Esa Aaltonen

Talviuinti: Ilpo Pekki 050 357 5908

Osakevuokraukset: Kirsti Kurki 040 763 3769

Lentopallo: Ismo Hietanen 050 405 9087

Ensiapu: Eija Oksanen 040 531 2053

Kalamajan kiinteistön Isännät : Erkki Ranta ja Ilkka Rantala

Tiedotus: Anja Mäkelä, Juhani Kurki, Esa Aaltonen

Samoilusanomat: Eija Tammilehto 050 566 6452

JÄSENMAKSUT 2025

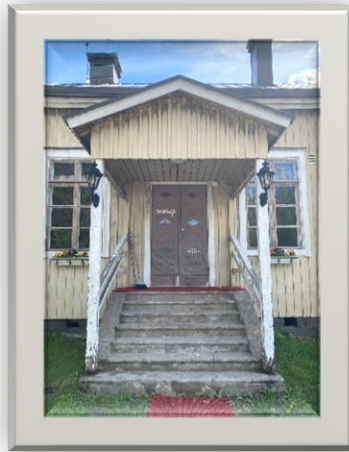
- Perheen 1.jäsen 24€ (sisältää Latu&Polku -lehden)
- Perhejäsenmaksu **samassa osoitteessa** asuville 34€ (sisältää Latu&Polku -lehden sekä kaksi jäsenkorttia)
- Nuorisojäsen (alle 19v.) 16€ (Latu&Polku -lehti)
- Rinnakkaisjäsen 16€ (pääjäsenyys toisessa yhdistyksessä)

JÄSENASIAT

- Suomen Latu on ottanut käyttöön sähköisen jäsenpalvelun, Jäsenpolun. Toiveena on, että kaikki jäsenet ilmoittaisivat sähköpostiosoitteensa Ladun nettisivuilla osoitteessa: suomenlatu.fi/jasenpolku. Sähköpostiosoitteen ilmoittamisen jälkeen voi kirjautua sisälle jäsenpolkuun, josta saa sähköisen jäsenkortin. Jäsenkortteja **ei** enää postiteta kotiin kuin eri pyynnöstä.
- Lopen Samoojien jäsenenä olet tervetullut mukaan toimintaan sekä mm oikeutettu vuokraamaan lomaosakkeitamme Lapissa.

YHDISTYKSEN TIEDOTUSKANAVAT

- Internet: www.lopensamoojat.fi
- Instagram: [lopensamoojat](https://www.instagram.com/lopensamoojat)
- Facebook Lopen Samoojat
- Lopen Lehden seurapalsta
- Samoilusanomat
- Jos olet ilmoittanut Jäsenpolku järjestelmään sähköpostiosoitteesi, niin saat myös eri tiedotteita sähköpostiisi. **MUISTA AINA päivittää sähköpostiosoitteesi järjestelmään**



Lopen Samoojat ry:n
sääntömääräinen Syyskokous pidetään

ke 29.10.2025 klo 18

Paikka: Sajaniemen Taidemäki, Sajatie 413, Loppi
Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10§:n mukaiset asiat.

Lopella 11.8.2025
Hallitus

Lopen Samoojat ry
www.lopensamoojat.fi

