

9.9.2008  
Tiedote  
Vapaa julkaistavaksi



## MAAKUNTARETKILLÄ RETKEILLÄÄN VAIVATTOMASTI

Opastetuilla maakuntaretkillä suunnataan Suomen syksyiseen luontoon. Pari vuotta sitten käynnistyneet maakuntaretket ovat tarkoitettu eritoten niille, joille patikointi metsäpoluilla, eväiden nauttiminen nuotiopaikalla tai pyörän selässä matkan taittaminen on vierasta.

Upeita retkikohteita ja retkeilyreittejä löytyy varmasti jokaisen kunnan lähistöltä. Jotta kuntalaiset saavat nauttia lähivirkistysalueidensa poluista ja taukopaikoista, täytyy esimerkiksi opasteiden ja nuotiopaikkojen olla kunnossa. Maakuntaretkillä halutaankin kuntien kiinnittävän huomiota retkeilyreittien kuntoon ja palveluvarustukseen.

Maakuntaretkistä suurin osa järjestetään valtakunnallisella Liikkujan viikolla 16.–22.9. välisenä aikana, mutta viimeisimmille maakuntaretkille pääsee mukaan vielä lokakuun alussa. Retkien tiedot löytyvät osoitteesta [www.ulos.fi](http://www.ulos.fi)

Maakuntaretket ovat Kunnossa kaiken ikää -ohjelman ja Suomen Ladun ideoimia. Toteutuksesta vastaavat Suomen Liikunnan ja Urheilun aluejärjestöt sekä Suomen Ladun paikallisyhdistykset yhteistyössä lukuisten tahojen, kuten kuntien ja kyläyhdistysten kanssa.

## Monenlaista retkitarjontaa Uudeltamaalta Kainuuseen

Maakuntaretkillä voi tutustua joko oman maakuntansa retkikohteisiin tai retkeilyreitteihin. Tai mikä ettei, lähteä voi vaikkapa naapurimaakuntaan katsastamaan uusia retkikohtia.

**Etelä-Karjalassa** patikoidaan kahden päivän aikana Lappeenrannasta Joutsenon kautta Imatralle. Maakunnassa voi myös osallistua päivän pyöräretkelle, joka taittuu pyörällä ja laivalla. **Etelä-Savossa** voi polkaista Ristiinassa mukaan pyöräsuunnistukselle, osallistua maakuntaretkelle Mikkelissä, ja lokakuussa on mahdollisuus reippailla Neitvuoren Vaelluksella, jossa vaihtoehtona on myös lapsiperheille sopiva kilometrin mittainen reitti. **Kainuussa** järjestetään useampi vaellus syyskuussa. Kainuun maakuntaretkellä suunnataan Paljakan maisemiin ja tutustutaan Teeriharjun sekä Ilvespolun reitteihin. Illalla lihaksia hellitään savusaunassa ja verrytellään karaoketansseissa. Retkivaihtoehtojen joukossa on myös 11 kilometrin sauvakävelyvaellus. **Keski-Pohjanmaalla** patikoidaan Kaustisen ulkoilureitillä. **Keski-Suomen** maakuntaretki suuntautuu lokakuun alussa Keski-Suomen korkeimmalle kohdalle, Kiiskilänmäelle. **Pohjois-Karjalassa** kahden päivän mittaisella maakuntavaelluksella Taitajan taipaleella Ilomantsissa huoltoauto kuljettaa retkeilijöiden varusteet, jolloin retkeilijät saavat nauttia syysluonnosta pelkkä päiväreppu selässään. **Uudellamaalla** suokävellään Sipoon korpialueella, jossa järjestetään lokakuun alussa myös maakuntaretki telttäyöpymisen kera. Vaihtoehtona on Tahkon taival eripituisine reittivaihtoehtoineen keskuspuistossa. Vielä lokakuun lopussa **Varsinais-Suomessa** pääsee järjestetyille Saariston retkivaellukselle Nauvossa.

Retkitiedot löytyvät osoitteesta [www.ulos.fi](http://www.ulos.fi)

**Lisätietoja:**

Kaisa Koivuniemi, tapahtumakoordinaattori  
Kunnossa kaiken ikää -ohjelma  
[kaisa.koivuniemi@likes.fi](mailto:kaisa.koivuniemi@likes.fi)  
puh. 050 443 2352

Johanna Zingelmann, yhdistys- ja tapahtumapäällikkö  
Suomen Latu  
[johanna.zingelmann@suomenlatu.fi](mailto:johanna.zingelmann@suomenlatu.fi)  
puh. (09) 4159 1126