

## Padasjoen Ladun ohjatut lenkit 2024

- **Keskiviikkomelonnat** heinäkuussa keskiviikkoisin klo 18. Tule paikalle klo 17:30 niin päästään kuudelta vesille, melonnan kesto n. 2-2,5h. Mahdollisuus vuokrata kajakki: jäsenet 5e ja muut 10e. Ei tarvita erillistä ilmoittautumista.  
Lähtöpaikkana Mainiemen melontakeskus (Rumpinkuja)
- **Ohjattu avovesiuinti** joka toinen maanantai alkaen 3.6 klo 18:00 jatkuen 26.8 asti. Paikkana Kaunismäen uimaranta (Päijänteentie) missä poijuilla merkattu uintirata aikuisen rinnansyvyisessä vedessä. Vetäjänä Hannu Tiili. Matalalla kynnyksellä mukaan kuntoilemaan uimalla hyvässä porukassa. Ei tarvita erillistä ilmoittautumista.
- **Ohjatut maastopyörälenkit** joka toinen tiistai alkaen 28.5. Vetäjänä maastopyöräohjaaja Tuukka Virkkilä. Voit osallistua omalla pyörällä (sähkö tai luomu) tai vuokrata Ladulta Kona Wo-luomufatbiken. Vaativat lenkit kysyvät kuntoa ja ajokokemusta, keskivaativat sopivat lajiin jo hieman perehtyneelle ja helpot kaikille jotka osaavat pyörällä ajaa. Ilmoittaudu etukäteen lenkille tekstiviestillä Tuukka 050 561 4339

Yksittäiset tapahtumat:

**Kelventeen yömelonta** pe 5.7 klo 19:00, lähtö Mainiemen melontakeskus (Rumpinkuja). Mukana turvavene, ohjattu melonta Kelventeelle missä pidetään taukoa ja melotaan yöllä takaisin Mainiemeen. Ilmoittaudu Tuukka Virkkilä 050 561 4339.

**Runojooga** Arboretumilla (Niemistöntie 9) la 6.7 klo 11-12. Vetäjä Joanna Lundahl 045 245 2660

Melojille **pelastautumisharjoitus** ma 15.7 klo 17:00-19:00 Mainiemen melontakeskus (Rumpinkuja). Harjoitellaan turvallisesti miten toimitaan jos kajakilla kaadutaan yksin, ja miten toiminta eroaa jos mukana on muita melojia auttamassa. Ilmainen tapahtuma ja käytössä Padasjoen Ladun kajakit. Kouluttajana melontaohjaaja Mari Honkala. Ilmoittaudu viimeistään ma 8.7 tekstiviestillä Tuukalle 050 561 4339.

**Avoimet ovet** Mainiemen melontakeskuksella (Rumpinkuja) pe 19.7 yhteistyössä Päijännepurjehduksen kanssa. Seuraa tapahtuman tarkempia tiedotuksia Padasjoen Sanomissa ja Padasjoen Ladun verkkosivuilla.

Unikeon **Jooga&Uinti** Aarnin ranta (Päijänteentraitti 1) la 27.7 klo 12-13.30. Vetäjä Joanna Lundahl 045 245 2660

Ohjatut maastopyörälenkit:

Ti 28.5 Jämsä-Himos-Jämsä n. 35km (vaativa) Lähtö klo 16:00 Valutie 9.

Ilmoittaudu tekstiviestillä Tuukka 0505614339

Ti 11.6 Asikkalan helpot polut & Trailcenter n. 25km (keskivaativa). Lähtö klo 16:30 Valutie 9

Ilmoittaudu tekstiviestillä Tuukka 0505614339

Ti 25.6 Isojärvi MTB-reitti 16km (keskivaativa). Lähtö klo 16:00 Valutie 9

Ilmoittaudu tekstiviestillä Tuukka 0505614339

Ti 9.7 Maastopyöräilyn aloittelijoille matalan kynnyksen lyhyt 3km helppo lenkki ja tutustuminen erilaisiin maastopyöriin, varusteisiin sekä ajotekniikkaan. Paikkana Valutie 9 klo 17-19. Ladun vuokrapyörät käytettävissä.

Ilmoittaudu tekstiviestillä Tuukka 0505614339

Ti 23.7 Aloittelijoille sopiva 10km polkulenkki Evolla, pidetään tauko laavulla puolivälissä. Lähtö 17:00 Valutie 9

Ilmoittaudu tekstiviestillä Tuukka 0505614339

Ti 6.8 Tiirismaan polut Lahti, 15km (keskivaativa) Kokoontuminen vanhan raviradan parkkiksella (Vaskelaisenrinne) klo 17:00

Ilmoittaudu tekstiviestillä Tuukka 0505614339

Ti 20.8 Lapakisto Nastola 16km (vaativa) Lähtö 16:00 Valutie 9

Ilmoittaudu tekstiviestillä Tuukka 0505614339