

# Mäntyharjun postilaatikkopyöräily

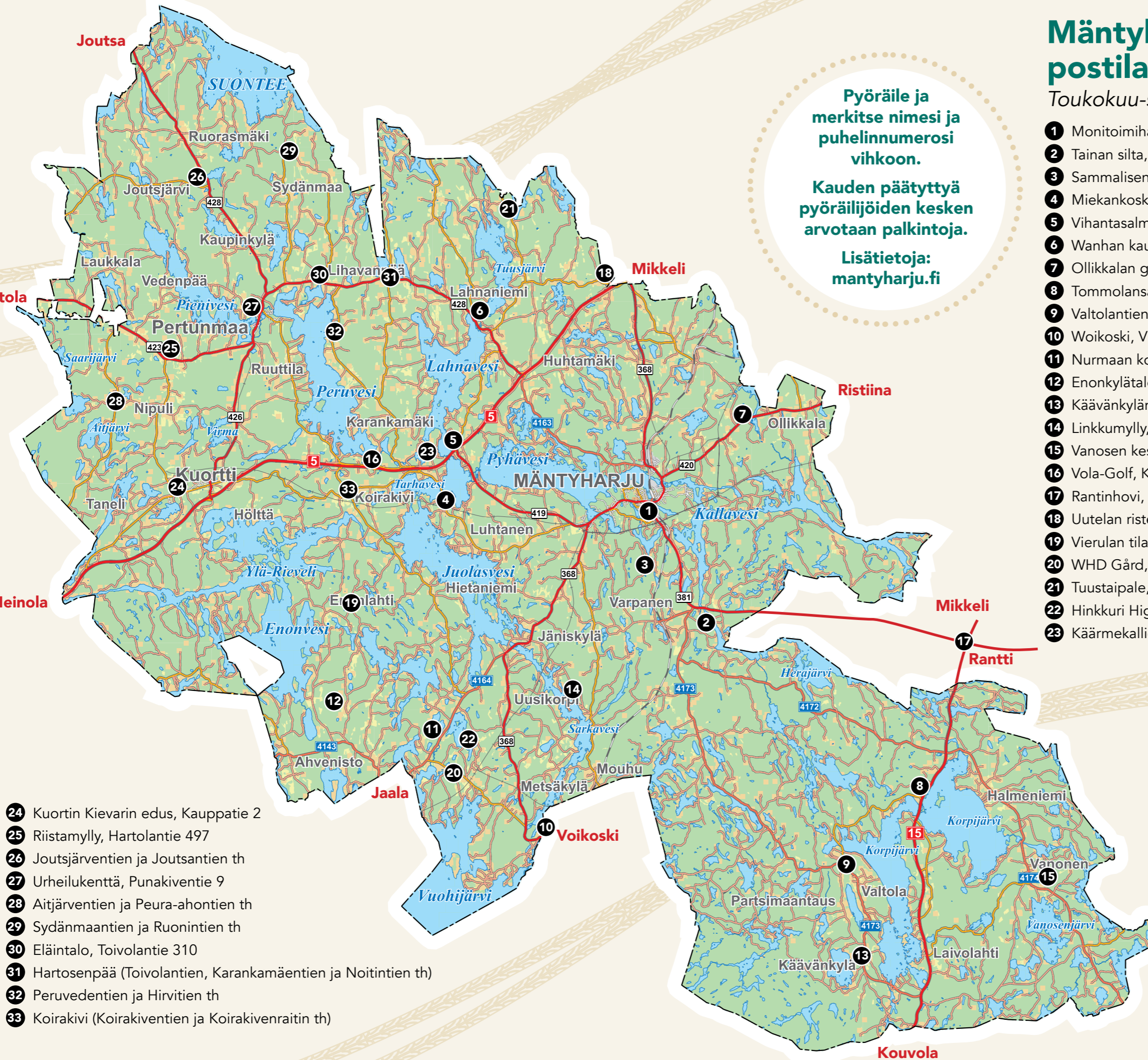
Toukokuu-syyskuu

Pyöräile ja merkitse nimesi ja puhelinnumerosi vihkoon.

Kauden päätyttyä pyöräilijöiden kesken arvotaan palkintoja.

Lisätietoja:  
[mantyharju.fi](http://mantyharju.fi)

- 1 Monitoimihalli Kisala, Urheilutie
- 2 Tainan silta, Varpasentie 6763
- 3 Sammalisen kota, Partioitaipale 306
- 4 Miekankosken kahvila ja uittomuseo, Miekankoskentie 942
- 5 Vihantasalmen Neste, Vihannanranta 1
- 6 Wanhan kaupan kahvila, Pertunmaantie 1345
- 7 Ollikkalan grillikatos, Ristiinantie 627
- 8 Tommolansalmi, Kouvolantie 2216
- 9 Valtolantien ja Kivilahdentien risteys, Valtolantie 2013
- 10 Woikoski, Virransalmentie 2023
- 11 Nurmaan koulu, Jaalantie 570
- 12 Enonkylätalo, Huljavantie 235A
- 13 Käävänkylän kauppa, Valtolantie 2538
- 14 Linkkumylly, Mouhantie 647
- 15 Vanosen kesätori, Halmeniementie 999
- 16 Vola-Golf, Konnesaarentie 1
- 17 Rantinhovi, Suomenniementie 1091 Suomenniemi
- 18 Uutelan risteys, Liito-oravantie 2, Hietanen
- 19 Vierulan tila, Salmentie 529
- 20 WHD Gård, Nurmaankyläntie 90
- 21 Tuustaipale, Tuustaipaleentie 720
- 22 Hinkkuri Highland, Hiekkaharjuntie 13
- 23 Käärmevallion Eläinpiha, Naaraniementie 173



- 24 Kuortin Kievarin edus, Kauppatie 2
- 25 Riistamyly, Hartolantie 497
- 26 Joutsjärventien ja Joutsantien th
- 27 Urheilukenttä, Punakiventie 9
- 28 Aitjärventien ja Peura-ahontien th
- 29 Sydänmaantien ja Ruonintien th
- 30 Eläintalo, Toivolantie 310
- 31 Hartosenpää (Toivolantien, Karankamäentien ja Noitintien th)
- 32 Peruvedentien ja Hirvitien th
- 33 Koirakivi (Koirakiventien ja Koirakivenraitin th)



## MÄNTYHARJU.



## Frisbeegolf - innostu kiekkoilusta!

Rantapuiston frisbeegolfrata, Asematie 10 Pappilan frisbeegolpuisto, Iso-Pappilantie 2 Kuortti Disc Golf Park, Kuortintie 806 [www.frisbeegolfradat.fi](http://www.frisbeegolfradat.fi)

## Helpot retkivinkit

**KIRKONKYLÄN IMMONPOLKU** (900 m), Mäntyharjuntie 24 Immonpolku laudoituksineen ja levähdyspenkkeineen kulkee Siirlahden rantoja pitkin metsärinteeseen rakennettuun Luontokirkkoon.

**LEIJONAKOTA**, Teletie 4 Esteetön 30-paikkainen kota lähellä Mäntyharjun keskustaa, liiteri ja ulko-wc. Soveltuu myös lapsien ja ikäihmisten käyttöön, maksuton käyttö. Ovi avautuu numerolukkokoodilla, jonka saat varauksen yhteydessä. [mantyharju.asio.fi](http://mantyharju.asio.fi)

## Ideita patikkaretkille

**PANKAPOLKU** (5 km) kulkee pitkin Pankajoen rantoja Pienivedeltä Peruviedelle asti. Kisarannassa (Pertuntie 4) on nuotiopaikka ja Pankapolun kartta.



**CITYPATIKAN** (12,5 km) luontoreitin maisemat kuljettavat Pyhäveden rantojen polkuja pitkin kohti Mäntyharjun kirkonkylää. Rantereitin varrella on kalliomaisemia ja ensimmäisen maailmansodan aikaiset linnoituksen rauniot.

**PERTUNMAAN KIRKONKYLÄ-KUORTTI-ULKOILUREITTI** (12,5 km) on helppokulkuinen patikointireitti, joka soveltuu päivän vaellukselle ja on tarkoitettu ensisijaisesti patikointiin. Heposalmen taukopaikalla on tulentekopaikka, käymälä ja puukatos. Niipulin laavulla voi yöpyä ja siellä on käymälä, nuotiopaikka ja polttopuukatos.

**MÄNTYHARJU-REPOVESI-REITISTÖ JA REPOVEDEN KANSALLISPUISTO** (34 km) Vuoden 2015 retkikohteena palkitulle Mäntyharju-Repovesi -reitistölle ja Repoveden kansallispuiston erämaihin pääset suoraan Mäntyharjun juna-asemalta. Reitin varrella on taukopaikkoja ja mökkimajoitusta.

**112**  
SUOMI

Muistithan ladata 112 -sovelluksen puhelimeesi? [112.fi](http://112.fi)

## Laavuja ja tulipaikkoja

Laavuja ja tulipaikkoja on luontoreittien varrella ja myös aivan keskustan läheisyydessä. Laavut ovat hyvin varusteltuja ja maksutta kaikkien vapaassa käytössä. Siispä makkarat reppuun ja nokipannukahvit tulille! [mantyharju.fi/laavut](http://mantyharju.fi/laavut) [reissupolku.sporttisaitti.com](http://reissupolku.sporttisaitti.com)



## Lähde melomaan!

**KEISARINLÄHTEN MELONTAREITTI** (50 km) Suojaisan rengasreitin varrella pääset nauttimaan metsän ja veden tarjoamasta rauhasta. Erämaareitin helmiä ovat laavu-paikat, Puukonvuoren kalliomaalukset sekä luonnonhiekkarantainen Mäntysaari.

**HALLAN MELONTAREITTI** (16 km) tunnetaan myös Mäntyharju-Repovesi -melon-tareittinä. Vesistässä on virrannut satojen tukkien mittaisia letkoja ja tukinuittonostalgiaa on aistittavissa koko reitillä. Melo ohi dramaattisten kallioleikkausten pitkin järviönä, jonka ikaikaista kauneutta todistavat Haukkavuoden mahtavan kallioseinän kalliomaalukset.



## Kävele & pyöräile kulttuurireiteillä

Neljä erilaista miljöökarttaa kuljettavat Mäntyharjun kirkonkylän 1500-luvulta Asemankylän 1980-luvulle ja nykypäivään ja reitit soveltuvat sekä kävelyyn että pyöräilyyn. Muista myös 5-tien rengasreitti! [mantyharju.fi/kulttuurireitit](http://mantyharju.fi/kulttuurireitit)

## Kuntosali

**KISARANNAN KUNTOSALI**, Pertuntie 4 (sisäänkäynti järvenpuolelta) Peruslaitteet soveltuvat kaikenikäisille, avoinna ma-su kello 05-21.45. Kuntosali-kortti 1 kk / 25 €, 6 kk/80 €, 12 kk/150 € [mantyharju.asio.fi](http://mantyharju.asio.fi) > [kuntosalikortti](#)

Muista myös maksuttomat **ULKOKUNTO-SALILAITTEET** Kisalan urheilualueella!

## Urheilualueet & kuntoradat

**KISALAN URHEILUALUE**, Urheilutie 1 Urheilualan lajivalikoimissa ovat: tennis, padel, pesäpallo, lentopallo, jalkapallo, yleisurheilu, hiihto, luistelu, pulkkamäki, kuntoportaat, kuntorata, ulkokuntosali ja perheen pienimmille metsäleikkipuisto.



**PERTUNMAAN URHEILUKENTTÄ**, Punakiventie 9 Nurmipintainen kenttä, jonka ympärillä on tiilimurskapintaiset juoksuradat. Korkeus- ja pituushyppypaikat sekä kiekonheitto- ja kuulantyyntöpaikat. Hiihtäjälegetenda Siiri "Äitee" Rantaselta nimensä saanut kuntoratareitti "Äiteen lenkki" (5 km) kiertele Pertunmaan urheilukentän tuntumassa.

## Monitoimihalli Kisala

Monipuolinen liikunnan ja tapahtumien keskus, jossa sijaitsevat Mäntyareena ja Volttisali sekä yhteinen aula kahvioineen. Mäntyareena soveltuu useisiin palloilulajeihin ja tapahtumiin ja Volttisalissa harrastetaan mm. voimistelua, tanssia, kamppailulajeja ja ryhmäliikuntaa. Kisalassa järjestetään turnauksia, juhlia ja muita tapahtumia.

**LIIKUNTAHALLI KISARANTA**, Pertuntie 4 Sisätenniskenttä, kolme sulkapallokenttää, parkettilattiainen peilisali, kuntosali, beach volley -kenttä, massapintainen tenniskenttä sekä skeittiparkki.

## LIIKUNTAPALVELUT

Ajankohtaista liikuntapaikoista -sivulla on ajankohtaista tietoa liikuntapaikkojen kunnosta, tilanteesta ja ohjeista. [mantyharju.fi/liikuntapalvelut](http://mantyharju.fi/liikuntapalvelut) Tilavaraukset [mantyharju.asio.fi](http://mantyharju.asio.fi)

## VINKKI!

### Vietä vauhdikkaat lasten synttärät Kisalassa

Volttisalista löytyy trampoliini alastulo-monttuineen, kiipeilyseinä sekä erilaisia voimisteluvälineitä. Avarat aulatilat, kahvio ja kokoushuoneet. Vieressä sijaitsee metsäleikkipuisto vaijeriliukuineen ja katettu tulipaikka. [mantyharju.asio.fi](http://mantyharju.asio.fi)



**PUUHALA** on lapsiperheille suunnattu maksuton perheiden avoin kohtaamispaikka Kisalassa, joka on pääsääntöisesti avoinna joka perjantai klo 9.30–11.30. Puuhalassa voi viettää aikaa yhdessä, leikkiä ja tavata muita vanhempia, jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea. Tarkista ajat netistä. [mantyharju.fi/puuhala](http://mantyharju.fi/puuhala)

**PERHEPUUHAILUT** ovat kerran kuukaudessa lauantaan lapsiperheille suunnattuja tapahtumapäiviä Kisalassa. Pelaa pallopelejä Mäntyareenalla tai temppuile ja pompi Volttisalissa koko perheen voimin! [mantyharju.fi/perhepuuhailut](http://mantyharju.fi/perhepuuhailut)

## Skeittaamaan!

Yhtenäiskoulu, Sairaalantie 4 Urheilutalo Kisaranta, Pertuntie 4



## Liikuntaneuvonta - kaikille avoin ja maksuton

Liikuntaneuvonta on maksutonta neuvontaa, jonka avulla voit parantaa elintapojasi. Liikuntaneuvoja auttaa sinua liikuntaan, ravitsemukseen ja palautumiseen liittyvissä asioissa. Tavoitteena on, että kokonaisvaltainen hyvinvointisi lisääntyy. Liikuntaneuvonnassa tapaamme liikuntaneuvojaa kasvotusten ja tapaamisten välillä pidämme yhteyttä sinulle sopivalla tavalla.

### Ota rohkeasti yhteyttä!

**Liikuntaneuvoja**  
Niina Lehtonen  
Mäntyharjun kunta  
puh. 040 481 9702  
[niina.lehkonen@mantyharju.fi](mailto:niina.lehkonen@mantyharju.fi)

## Uimarannat

- Pekkolanlampi, Urheilutie 9
- Haapaseläntie, Haapaseläntie 46
- Kurkiniemi, Asematie 11
- Kisaranta Pienvesi, Pertuntie 4
- Iso-Palojärvi, Valmuskantie

## Talviuintipaikat

- Kisaranta, Pertuntie 4
- Veljesniemi, Haukitie 19

