

Vantaan Latu

Jäsentiedote

2

2012



ÄNGESBÖLE





**Vantaan
Latu**

Julkaisija

Vantaan Latu ry.
Arjantie 3b, 01420 Vantaa
www.vantaanlatu.com
Perustettu 4.2.1965

Vantaan Latu ry:n

tiedote jaetaan 2 krt/vuosi.

Jäsenlehdet ladattavissa koti-
sivuilta www.vantaanlatu.com
PDF-muodossa.

Ilmoitushinnat

1/1-sivua, 120x165 mm	200 €
1/2-sivua, 120x80 mm	150 €
1/4-sivua, 120x20 mm	50 €
Rivi-ilmoitus	10 €

Pankkiyhteys

IBAN FI91 5720 1055 5013 04
572010-55501304

Taitto

Hannu Kerman

Painos

1200kpl

Painopaikka

Mainiopaino Oy

Kokoukset

Vantaan Latu ry:n sääntömääräinen

syyskokous

maanantaina 19.11.2012
klo 18.30.

Leinikkitie 22 D,
01350 Vantaa

(Vantaan Järjestörinki Tikkurilassa).

Esillä sääntöjen määräämät asiat.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Hyvä Vantaan Ladun jäsen!

Jäsenlehteä toimitetaan hyväksi havaittujen tapojen mukaan, tosin toiminta asettaa paineita lisätä yksi numero lisää kesän ja alkusyksyn osalta, tai siirtyä nettiversioon. Tästä on tiedotus-toimikunnan päätös olemassa mutta käytännön toimiin ei ole ryhdytty.

Vantaan Ladulla on ohjaajista ja oppaista todellinen pula, johon toivomme jäsenien ottavan osaa tosissaan. Nettisivut antavat tietoa missä ja mihin ne puuttuvat ohjaajat ja oppaat toivomme osallistuvan. Lisätietoja saa aina samoin kuin opastuksen miten missä ja milloin ohjaajan/oppaan tietoa tarvitaan, samoin vapaaehtoistyössä. Tule mukaan ohjaajaksi.

Bisan maja on Vantaan Ladun koti. Se vaatii kunnossapitoa ja jatkuvaa käyttöä jotta sen tietoisuus kasvaa sekä toimii ikkuna toiminnalle. Talviaikana ja varsinkin hiihtäjien osalta näkyvyyttä tarvitaan. Se odottaa talkoovoimia käyttöön, myös uusia käsiä tekemään. Latumajana Bisan maja on oivallinen.

Hyvää terveyttä lukijoille, liikkukaa!

Tavataan mahdollisimman monissa tilanteissa, ulkoilmassa.

Hannu

VANTAAN LADUN VERKKOSIVUT UUDISTUNEET

Vantaan Ladun sivut on uusittu.

www.vantaanlatu.com

Nyt Vantaan Latu myös Facebook sosiaalisessa mediassa!

www.vantaanlatu.com/facebook

Tervetuloa tutustumaan!

VANTAAN LATUUN JÄSENEKSI!

LIITY VANTAAN LADUN JÄSENEKSI

Voit liittyä Suomen Ladun jäseneksi vain Suomen Ladun jäsenyhdistysten kautta.

Suomen Ladulla on 225 paikallista yhdistystä, joissa jäseniä yli 78.000.

Verkkosivuilta ”Liity jäseneksi” on linkki suoraan Suomen Ladun sivuille, jossa pääset liittymään Vantaan Ladun jäseneksi.

Valitse listasta VANTAAN LATU RY.

Kuluvan vuoden jäsenmaksua ei peritä 1.10. jälkeen liittyneiltä jäseniltä.

Anna Suomen Ladun jäsenyys lahjaksi. Nyt voit antaa ystävällesi erinomaisen lahjan - Suomen Ladun jäsenyyden.

Netissä nyt!

”LIITY JÄSENEKSI”!

tai

”JÄSENYYS LAHJAKSI”

sekä

”OSOITTEENMUUTOS”

VANTAAN LADUN T-PAITA, HIHAMERKKI tai PUTKIHUIVI

Vantaan Ladun t-paitoja!

Tapahtumien yhteydessä myytävänä tai tilattavana

Vantaan Ladun nimellä ja www.vantaanlatu.com -tekstillä painettuja meleeratunharmaita v-aukkoisia t-paitoja. Koot S, M, L, XL. Hinta 15 €/kpl.

Vantaan Ladun hihamerkki !

Tapahtumien yhteydessä myytävänä tai tilattavana

Vantaan Ladun kaunista brodeerattua hihamerkkiä 6 €/kpl.

”Yhdessä Vantaan varrella” -putkihuivi!

Tapahtumien yhteydessä myytävänä tai tilattavana

”Yhdessä Vantaan” varrella -putkihuivi 5 €/kpl.

Tiedustelut ja tilaukset:

Hannu Kerman, [hannu.kerman\(at\)kolumbus.fi](mailto:hannu.kerman(at)kolumbus.fi), puh. 0400 474 445

KEPPIJUMPPA

Keppijumppa tarjoaa kokonaisvaltaisen liikemalliston kaikenikäisten liikuttamiseen. Keppijumppaliikkeet ovat selkeitä, kokonaisvaltaisia ja kehon isoja lihasryhmiä liikuttavia. Lihassoima- ja kestävyysharjoittelussa keppi tarjoaa riittävän vastuksen, ja lisäksi kepin käyttö tehostaa liikeratoja.

Tervetuloa mukaan tehokkaaseen keppijumppaan!

KEPPIJUMPPA Hakunilassa

Hevoshaan koululla, Hevoshaantie 17, torstaisin klo 19.–20.00 sekä naisille että miehille. Tiedustelut Soili Hirvelä, puh. 0400 955 912. Maksu 4 €/kerta. Oma keppi ja alusta mukaan.

KEPPIJUMPPA Rajakylässä,

Rajakylän koululla, Latukuja 1, maanantaisin klo 19.30–20.30. Tiedustelut Heli Limatius, puh. 040 839 8372. Maksu 4 €/kerta. Oma keppiä ja alustaa ei tarvitse.

KUNTOLENTOPALLO

Tämä harrastajaryhmä koostuu kaikenikäisistä mukana olevista pelitaidoista ja humorintajusta riippumatta. Mukaan mahtuu kaikki pelaamisesta kiinnostuneet - junnut ja vanhemmat, mummit ja vaarit. Aiempaa pelitautustaa ei vaadita!

Tervetuloa mukaan tehokkaaseen palloon!

KUNTOLENTOPALLO Jokiniemen koululla, Kauratie 2.

Perjantaisin klo 20.00–22.00 miehille ja naisille. Maksu 3 €/kerta.

Tiedustelut Ritva Tahvanainen, puh. 050 369 5090, Jouko Lappeteläinen, puh. 040 521 3093.

SAUVAKÄVELY

Sauvakävely on kaikille sopiva kuntoilu muoto, jonka harrastaminen on helppo aloittaa. Reippailla voi niin kuntopoluilla, metsissä, lumessa kuin asfaltilla. Sauvakävelyssä jokainen saa etsiä itselleen sopivan vauhdin ja tehon. Laji on pääasiassa kestävyysharjoittelua, joka lisää aerobista kuntoa monipuolisella tavalla - jokaisen harrastajan omista lähtökohdista käsin. Kävelyharjoitteluun ja -tekniikkaan annetaan vinkkejä ja vauhti etenee osallistujien vauhdin ja kunnan mukaisesti. Sauvakävely on kävelyklubin ykkösteema.

SAUVAKÄVELY Hakunilan uimahalli, lähtöpaikka uimahallin parkkipaikalta keskiviikkoisin klo 18.–19.30. Tule mukaan sauvakävelemään Vantaan Ladun ohjaajien opastamana. Kävelemme 4–7 km mittaisen lenkin säästä riippuen ja matkan varrella hiotaan sauvakävelytekniikka kuntoon. Kävelyn lopuksi lihakset venytellään vetreiksi.

Mukaan tarvitset kävelyyn soveltuvat jalkineet, säänmukaisen asun sekä omat sauvat. Eikä maksa mitään. Tiedustelut Soili Hirvelä puh. 0400 955 912 tai Mirja Olin puh. 0440 199 166 (iltaisin).

KÄVELYKLUBI Länsimäen kävelyklubi. Tiistaisin klo 18.00–19.30. Kokoontuminen

Pallastunturintien koulun portilla. Varusteet: Säänmukainen ulkoliikuntavarustus ja hyvät kävelyjalkineet. Klubivetäjänä Anitta Lempiäinen, 050 306 8371, Timo Palotie, puh. 0400 409 721.

TAPAHTUMAKALENTERI VUODELLE 2012 (syksy)

Syyskuu	2.9.2012	Vantaan Ladun pyöräretki, Sipoon maisemiin, sieniretki
	8.9.-14.9.2012	Ruskavaellus Lapissa, Hetta - Pallas
	9.9.2012	Suokävely/Maakuntaretki, Viirilän suo.
	23.9.2012	Vantaan Ladun 29. polkuretki.
Lokakuu	6.-7.10.2012	Sipoonkorven yön yli retki, Peruttu
	14.10.2012	YHDESSÄ Talviuintikauden avajaiset, Kuusijärvi
Marraskuu	11.11.2012	Isänpäivän 26. polkuretki.
Joulukuu	1.12.2012	Tontturetki.

Talviset tapahtumat lumitilanteen mukaan. Tapahtumia saattaa tulla lisää tai jäädä pois, päivämäärä ja paikka saattaa muuttua, seuraa ilmoittelua netissä ja Kuusijärven ja Bisan majan ilmoitustauluilla.

TAPAHTUMAT VUODELLE 2012 (syksy)

Kaupunkijuhlan

SUOKÄVELY

sunnuntaina 9.9.2012 klo 10:00- n.13:00

Tervetuloa mukaan suokävelylle nauttimaan monimuotoisesta luonnosta

Kokoontuminen klo 10:00 Viirilän kentällä palokalliontien kulmassa, jossa autojen paikoitus.

Retki kestää noin 2-3 tuntia, paluu lähtöpaikalle.

Suokävely tuntuu mukavalta ja on jaloille erittäin terveellistä. Suolla liikkuminen vaatii oman kävelytekniikkansa. Kauempaa katsottuna liikkuminen on niaavaa pompimista, ei kovin joutuisaa, mutta erittäin tehokasta. Suokävely kohottaakin kuntoa vietävällä voimalla! Varaa mukaasi saappaat, säänmukainen vaatetus sekä sauvat, joissa on iso sompa.

Ota myös juotavaa, eväät ja seikkailumieltä. Kannattaa myös pakata varavaatteet autoon tai reppuun.

Maksuton, ei erillistä ilmoittautumista. Lisätietoja, Mirja Olin, mirja.olin@kolumbus.fi, 0440 199 166.

Vantaan Ladun ruskavaellus

suuntautuu Lappiin Hetta - Pallas Olostunturin alueelle 08.-14.9.2012, lähtöpaikka on Hetta.

Maisemallisesti kaunis, vuoroin metsässä risteilevä ja vuoroin keroille kiipeävä reitti on vaativa. Monimuotoisen luontonsa ansiosta Hetta - Pallas Olostunturin kansallispuistolla on suojelun lisäksi suuri merkitys tutkimustoinnalle.

Matkan teemme Mäntsälän Retken kanssa yhdessä ja osallistujien mukaan bussikyydillä. Vaelluksella yövymme kahden hengen teltoissa ja autiotuissa.

Vaellukselle otetaan mukaan enintään 10 henkeä.

Ennen vaellukselle lähtöä kokoonnumme sopimaan ruokailun, matkan sekä vaelluksen järjestelyistä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen Seppo Hakanen, puh. 050 566 2087, hakanen.seppo@gmail.com Ilmoittaudu HETI!

Vantaan Ladun POLKURETKI

29. polkuretki sunnuntaina 23.9.2012.

Polkuretken kuvaus:

Lähtö polkuretkelle klo 9 -12 Kuusijärveltä, sieltä merkittyä metsäpolkua Bisan majalle.

Kuusijärven lähtöpaikka on opastettu kokoustalon edessä.

Ota matkalla purnukasta mukaan "Luontopolku kutsuu" -kortti! Reitillä on 10 luontoihteista rastia, vastaa niihin ja merkitse korttiisi mielestäsi oikea vastaus.

Oikeat vastaukset voi tarkistaa Bisan majalla.

Bisan majalta lähtee myös merkitty reitti hiidenkirnuille, myös vasta löydetyille!

Reitin pituus n. 9 km + hiidenkirnuille edestakainen matka n. 4 km.

Nyt uusia paluureittejä merkitty, erilainen reitti, erilainen polku, reitti kulkee hiidenkirnun 2010 kautta.

Matkaa Bisan majalta Kuusijärvelle n. 5 km Bisan majalta lähtee uusi paluureitti 2010 hiidenkirnujen kautta Palokallio- Kuusijärvi! vaikeusaste vaikeaa. (musta).

Reitti Kuusijärvi – Bisan maja - Kuusijärvi n. 9 km. Vaikeusaste Keskivaikea (Punainen).

Reitti Kuusijärvi – Palokallio – Kuusijärvi n. 10 km. Vaikeusaste Vaikea (Musta).

Jos käyt Bisan majalta hiidenkirnuille, edestakainen matka n. 4 km. Vaikeusaste Helppo (Sininen).

Majalla voi ostaa juotavaa ja syötävää sekä istuskella tulen äärellä.

Kaikkien polkuretkelle osallistujien kesken arvontaa, äitien kesken täytekakku!

Maja auki klo 15 saakka. Ei osallistumismaksua.

Lisätietoja, Peter Laurén, puh. 0400 454 936

Tervetuloa luontoon koko perhe!

TELTARETKI/peruttu

Sipoonkorven yön yli retki

Viikonloppuretki 6.7.10.2012/ maakuntaretki

Koe ja tunne Sipoonkorven kansallispuisto, miten sen luonnossa on mahdollista liikkua, tehdä ja kokea.

Vantaan Ladun 26. isänpäivän polkuretki

sunnuntaina 11.11.2012.

Lähtö polkuretkelle klo 9 – 12 Kuusijärveltä, sieltä merkittyä metsäpolkua Bisan majalle. Kuusijärven lähtöpaikka on opastettu kokoustalon edestä ylikulkusillan alta.

Reitin Kuusijärvi – Bisan maja varrella luontokysymyksiä. Vastaukset kysymyksiin Bisan majalla.

Halukkaille uusi paluureitti, erilainen reitti, erilainen polku, reitti kulkee hiidenkirnun 2010 kautta.

Matkaa Bisan majalta Kuusijärvelle n. 5 km.

Bisan majalta lähtee uusi paluureitti uuden 2010 hiidenkirnujen kautta Palokallio- Kuusijärvi! vaikeusaste vaikea (musta).

Reitti Kuusijärvi – Bisan maja - Kuusijärvi n. 9 km. Vaikeusaste Keskivaikea (Punainen).

Reitti Kuusijärvi – Palokallio – Kuusijärvi n. 10 km. Vaikeusaste Vaikea (Musta).

Jos käyt Bisan majalta hiidenkirnuille, edestakainen matka n. 4 km. Vaikeusaste Helppo (Sininen).

Tervetuloa liikkumaan syksyiseen luontoon koko perhe!

Vantaan Ladun tontturetki

Tervetuloa tunnelmalliselle tontturetkelle sunnuntaina 1.12.2012 klo 15.00.

Kokoontuminen Hakunilan urheilupuiston parkkipaikalla!

Kävelemme lyhtyjen valossa laavulle, jossa syömme nuotiolla eväitä.

Mukaan oma lyhty ja eväät. Matka on lapsillekin sopivan pituinen n. 2 km jonka voi matkata myös vaunuissa.

Tiedustelut Anja Multanen, 0400 931 137

Tervetuloa mukaan kaikki tonttumieliset!



Uudenmaan latualueen Elämypassiretket!

Olemme muutaman latuyhdistyksen kanssa yhdistäneet voimamme Suomen Ladun teeman mukaisesti. Järjestämme YHDESSÄ Elämypassi-tapahtumia.

Aloitamme lumikenkäilemällä Vantaan Ladun vieraina la 21.1.2012, samalla tutustumme ainutlaatuisen Sipoonkorpeen, uusimpaan Kansallispuistoomme.

Helsingin Latu tarjoaa meille su 6.5. oivat puitteet kesän avaamiseen. Teemme retken Vaakkoin maisemiin, täällä pääset saunomaan ja pulahtamaan raikkaaseen toukokuiseen Vaakkoin lampeen.

Haikkoon Kuntoilijat antaa mahdollisuuden 23.9. tutustua syvemmin Vanhan Porvoon historiaan ja sen kulttuurihistoriallisesti arvokkaaseen miljööseen. Täällä voit myös haastaa naapuriyhdistyksesi lentopallo –kilpailuun.

Viimeisenä, mutta ei suinkaan vähäisimpänä pääsemme tutustumaan arvokkaaseen Usmin alueeseen Hyvinkäällä. Hyvinkään ladun vieraanvaraiset isännät pitävät meistä erittäin hyvää huolta.

Keräämällä leimoja passiisi, joita saat tapahtumissa, osallistut syksyllä hienojen palkintojen arvontaan! Myös tapahtumakohtaisia arvontoja, makkaraa, kahvia, pullaa, mehua ym.

Me kaikki toivotamme Teidät lämpimästi tervetulleiksi näihin retkiin ja tapahtumiin!

Järjestävät yhdistykset:

Vantaan Latu

Lumikenkäilemään

Sipoon korpeen 21.01.2012
Tiedustelut Hannu Kerman
puh. 0400 474 445
www.suomenlatu.org/vantaanlatu

Helsingin Latu

Kesäkauden avaus Vaakkoilla,

Helsingin Ladun
ulkoilumajalla 6.5.2012
Tiedustelut Jaakko Erkkola
puh. 0404 128 853
www.suomenlatu.org/helsinginlatu

Haikkoon kuntoilija:

Vanhan Porvoon kävelykiertros /+lentopalloa 23.09.2012
ilmoittaudu 20.09.mennessä anti.vil-opas@evl.fi
puh. 040 531 8728
www.suomenlatu.org/haikkoonkuntoilijat

Hyvinkään Latu

Miilun patikka

Usmin maastoissa 14.10.2012
SI-kalenterissa
Tiedustelut Kalevi Kalliomäki
puh. 0400 138 159
www.suomenlatu.org/hyvinkaanlatu
hyvinkaanlatu.sportti.info



VANTAAN LADUN POLKURETKET

Ensimmäinen syksyinen polkuretki toteutettiin vuonna 1983. Sen jälkeen on toteutettu 1986 lähtien isänpäivän ja 2006 lähtien äitienpäivän polkuretket syksyisen polkuretken lisäksi. Polkuretkillä ei laiteta numerolappua rintaan eikä oteta sekuntikellolla aikaa. Polkuretket ovat puhtaasti virkistys- ja kuntotapahtumia. Sellaisina ne myös säilytetään. Polkuretkille lähtöpaikka, reitti, opastus, reitin pituus ja muu oheishjelma noudattelee toisiaan, yhteyshenkilö on kullekin polkuretkelle oma.

Polkuretkien kuvaus: Lähtö polkuretkelle klo 9 –12 Kuusijärveltä, sieltä merkittyä metsäpolkua Bisan majalle. **Kuusijärven lähtöpaikka on opastettu kokoustalon edessä.** Ota matkalla purnukasta mukaan ”Luontopolku kutsuu” -kortti! Reitillä on 10 luontoaiheista rastia, vastaa niihin ja merkitse korttiin mielestäsi oikea vastaus. **Oikeat vastaukset voi tarkistaa Bisan majalla.** Bisan majalta lähtee myös merkitty reitti hiidenkirnuille, myös vasta löydetyille! Reitin hiidenkirnuille on pituudeltaan n. 9 km + hiidenkirnuille edestakainen matka n. 4 km. **Nyt myös uusia paluureittejä merkitty, erilainen reitti, erilainen polku, reitti kulkee hiidenkirnun 2010 kautta. Matkaa Bisan majalta Kuusijärvelle n. 5 km** **Polkuretkellä on teema jolla polkuretki etenee, seuraa ilmoittelua!** **Kaikkien polkuretkelle osallistujien kesken arvontaa!** Maja auki klo 15 saakka. Ei osallistumismaksua!

Vantaan Ladun POLKURETKI

29. polkuretki sunnuntaina 23.9.2012.

Lisätietoja Peter Laurén, puh. 0400 454 936

Tervetuloa liikkumaan syyskuiseen luontoon koko perhe!

BISAN MAJA

Vantaan Ladun – Bisan maja on auki erikseen ilmoitettuna ajankohtana, aukiolosta ilmoitetaan Vantaan ulkoilukeskus Kuusijärvellä, Bisan majan ilmoitustaululla sekä netissä.

Majaa sekä sen tiloja vuokrataan Vantaan Ladun jäsenille sekä yritysten ulkoilutapahtumiin yhdistyksen oman ohjelman ulkopuolella.

Järjestämme ja voitte järjestää myös yrityksille ja yhteisöille virkistäviä liikunta- ja teemapäiviä käyttäen Bisan majan tiloja sekä Sipoonkorven laajaa ympäristöä. Liikkuminen yhdessä luo innostusta ja ryhmässä tekeminen iloa työyhteisöön.

Rajojaan voisi kokeilla myös esimerkiksi osallistumalla patikkaretkelle kävellen, lumikenkäillen, hiihtäen turvallisesti oppaiden ohjauksessa. Mikäli haluat todella irti arjesta, vietä kanssamme ikimuistoinen hetki täysin erilaisessa ympäristössä.

Tiedustelut ja varaukset:

Majan isäntä Jouko Lappeteläinen

puh. 040 521 3093, joukol3(at)luukku.com.

VANTAAN LADUN TALKOOT 2012

Talkoot eli talkootyö on perinteinen suomalainen naapuriavun muoto, johon liittyy vahva yhteisöllisyyden tunne. Talkoissa autetaan ilman korvausta esimerkiksi ympäristön siistiminen, polttopuiden pilkkominen tai annetaan muuta työpanosta ilman korvausta. Vantaan Ladun tapahtumat järjestetään talkoilla, joihin osallistuminen kartuttaa talkoopisteitä, joiden perusteella arvotaan palkintoja yhdistyksen jäsenten kesken. Talkoolaisia tarvitaan reittien merkkajiksi, järjestäjiksi ja vetäjiksi. Ilmoittaudu kyseisen tapahtuman yhteyshenkilölle ja näin tutustut toisiin samanhenkisiin latulaisiin samalla itsekin luonnossa liikkuen.

La 22.9.2012 klo 10 Bisan majan, pihataalkoot ja 29. polkuretken valmistelu.

La 10.11.2012 klo 10 Bisan majan, pihataalkoot ja 26. isänpäivän polkuretken valmistelu.

Tule mukaan, pääset merkkaamaan polkuretken polkuja.

Tiedustelut Majan isäntä Jouko Lappeteläinen, puh. 040 521 3093, jouko13(at)luukku.com

Tervetuloa talkoisiin!

VARUSTEVUOKRAUSTA

Älä osta, vuokraa Vantaan Ladulta tai kysy kaverilta!

Paljakka-ahkio vuokrattavissa jäsenille viikonlopuksi 10 € viikoksi 20 €

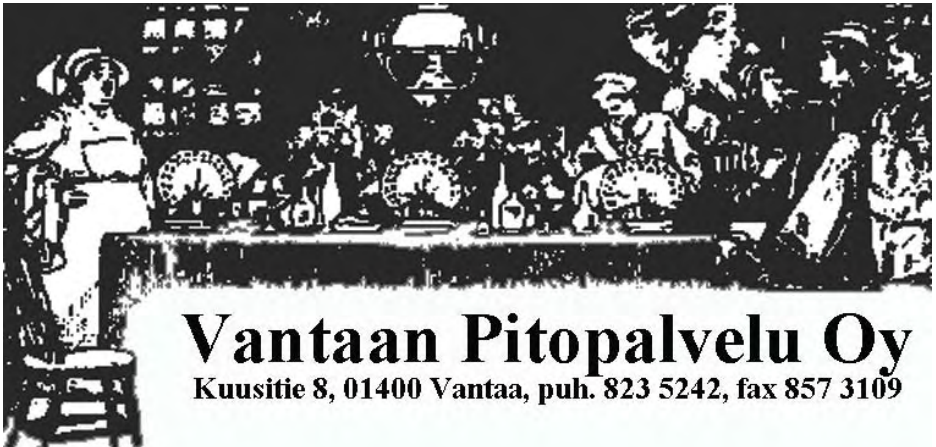
Savotta, putki- ja anatomic-rinkka, 1 €/vrk.

Lumikengät vuorokausi 5 €, viikko 20 €

Trangia-retkikeitin viikonloppu 1 €, viikko 5 €

Tiedustelut:

Hannu Kerman, puh. 0400 474 445, hannu.kerman(at)kolumbus.fi.



Vantaan Pitopalvelu Oy
Kuusitie 8, 01400 Vantaa, puh. 823 5242, fax 857 3109

METSÄVAELTAJAT

Vantaan Latu aloitti alakouluikäisille metsävaeltajat toiminnan syksyllä 2004. Ryhmä kokoontuu 1 krt/kk lähiseudun luontokohteissa, lähinnä Vantaan Ladun Bisan majalla Sotungissa. Metsävaeltajat ovat 7–12-vuotiaita lapsia, jotka retkeilevät lähiseudun luontokohteissa.

Retkillä lapset pääsevät tyydyttämään seikkailunhaluaan turvallisesti yhdessä toisten lasten sekä ohjaavien aikuisten kanssa. Leikit ja jännittävät kokemukset vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä. Retket kestävät kerrallaan parista tunnista pariin päivään retken kohteesta riippuen. Vakituisten ohjaajien lisäksi vaeltajaryhmällä on ”pappa”, joka on mukana ja opettaa joitain erityistaitoja (esim. vuolemista tai lintujen tarkkailua).

Retkillä metsävaeltajat ulkoilevat reippaasti, oppivat monia käytännön retkeilytaitoja: leirin rakentaminen, suunnistus, kartanluku, kompassin käyttö, retkiruoan valmistus myrskykeittimellä ja avotulella sekä tulenkäsittelytaidot. Samalla opetellaan pakkaamaan omat varusteet reppuun ja huolehtimaan niistä. Retkillä lapset omaksuvat vähitellen jokamiehenoikeudet sekä ulkoilun elämäntapana, tutustuvat luontoon ja kokeilevat eri ulkoilumuotoja. Talvisin metsävaeltajat hiihtävät, lumikenkäilevät ja käyvät pilkillä lumitilanteen salliessa. Kerran vuodessa järjestetään yön yli -retket telttaillen. Ryhmä jatkaa kokoontumista, vapautuneita paikkoja voi kysellä yhteyshenkilöltä Hannu Kerman puh. 0400 474 445 tai hannu.kerman(at)kolumbus.fi.



TAPAAMISTEN AIKATAULU

ke 5.9.2012, klo 18 – 20, Bisan maja, sienestys ja marjastus.

ke 3.10.2012, klo 17 – 20, Kalastamaan.

ke 7.11.2012, klo 18 – 20 Bisan maja, Suunnistusta ja tikkupullan paistoa.

ke 12.12.2012, klo 18 – 20, Bisan maja. Pikkujoulu nuotiolla ja jouluaskartelua.

ke 9.1.2013, klo 18 – 20. Bisan maja, Pulmarata.

ke 6.2.2013, klo 18 –20. Kuusijärvi, Laskiaisen pulkkamäki.

ke 6.3.2013, klo 18 – 20, Bisan maja, Lumikenkäilyä.

ke 3.4.2013, klo 18 – 20, Bisan maja Lumiveistoksia.

la – su 18.-19.2013 Viikonlopun telttaretki. Lauantai – Leirin rakentaminen, oman paikan etsiminen, liikutaan maastossa.

Ohjelmien aiheet tarkentuvat tapaamisia ennen, joista tiedotetaan ennakkoon sään ja tilanteen mukaan.

Vakio tapaamisiin lapsille mukaan reppuun pienet eväät, termospullon tee, kaakao, istuinlusta, säänmukainen pukeutuminen, kylmällä ja sateella myös varalapaset ja -sukat, taskulamppu tai otsalamppu.

Maksu 25 €/lapsi/lukukausi, syys- ja kevätkausi erikseen.

Vantaan Latu OP 572010-55501304

Maksun eräpäivät 15.9.2012 ja 15.1.2013

Viite: Käytä maksaessasi. viitenumeroa 1025.

Ohjaajat

”Pappa” Martti Virtanen, 040 590 6429

Ritva Kerman, 0400 535 445.

Susanna Kerman- Juutilainen, 0400 603 784.

Hannu Kerman, 0400 474 445.

Marian ajatuksia

Tämän jutun kirjoittaminen tuotti tuskaa. Varmaan siksi, ettei elämänsä ensimmäisestä talvivaelluksesta haluaisi kirjoittaa mitään standardimatkakertomuksen kuulloista juttua, koska se ei mikään random -reissu ollut (kuten teini-ikäiset tänä päivänä asian ilmaisiksi). Reissu oli ikuisesti mieleenpainuva fyysisesti, henkisesti ja kokemuksellisesti.

Kun ensimmäisen kerran tekee melkeinpä mitä tahansa, se on mieleenpainuvaa. Kun esimerkiksi ensimmäisen kerran tuntee miltä tuntuu vetää ylämäessä täyteen pakattua ahkiota pakkassäänä ja -tuulen nipistäessä poskia, tietää että elämässä on vielä paljon uusia asioita koettavana. Aluksi oli outoa, että maallinen omaisuus liikkui lantioiden varassa.

Kun myös tietää, että ihanuutta jatkuu kuusi päivää, kannattaa todeta tosiasiat, rentoutua ja antautua tilanteen vietäväksi ja välttää kaikenlaisia epäileviä ajatuksia kuntoon tai mihinkään muuhunkaan liittyen. Yhdeksän henkilön joukkomme lähti matkaan Kiilopäältä hyvin nukutun yön jälkeen. Osallistujien ikähaitari oli neljästätoista yöspäin. Minulle oli kerrottu, että ensimmäinen tunti saattaa ”tuntua”, varsinkin kun alkutaival oli pääasiassa nousua. Näin olikin. Kävi mielessä, että olisi sittenkin pitänyt kerätä useampia hiihtokilometrejä kuntosarjasta ja käydä ahkerammin punttisallilla. Toisaalta, teki hyvää tuntea että keho sai kunnon vastusta.

Alkutaipaleella ajatukset liikkuivat lähinnä jaksamisessa ja totumisessa. Olen nuorena tyttönä harrastanut kilpahiihtoa vuosikaudet. Vanhoja muistoja pulpahteli mieleen samalla kun totuttelin suksiin, latuun ja lumeen. Ensimmäinen tauko pidettiin poroerottelualueen mökissä juomaa ja pieniä eväitä nauttien. Minun suksissani ei ollut suomuja eikä nousukarvoja, joten haarakäynti kävi tutuksi jo en-

simmäisissä jyrkemmissä nousuissa. Vanhasta solutason kokemuksesta oli iso hyöty. Toisaalta poikani, joka on terve ja reipas nuori mies, mutta ei ehdi muiden harrastusten ohessa harrastamaan urheilua säännöllisesti, pärjäsi vähintäänkin yhtä hyvin.

Vastaan tuli valtava joukko hiihtäjiä oppaan johdolla. Pohdin, että hiihto kaikesta huolimatta on yksi ainakin ennen 1970-lukua syntyneiden useimpien suomalaisten ihmisten perustaito, joka jollain tavalla kuuluu perusjuttuihimme.



Olisikohan yhteiskuntaamme ja kulttuuriimme integroitumisen helpottamiseksi ideaa sisällyttää maahanmuuttajille suunnattavaan kotoutumiskoulutukseen ainakin hiihdon ja miksi ei luistelun peruskurssi? Monien teini-ikäisten mielestä murtomaahiihto on vanhanaikaista, mummojen puuhaa. Mutta yllättävän monet löytävät kipinän uudelleen vuosikymmenien jälkeen, kun keho ei enää kaipaa villiä viilettämistä esim laskettelurinteessä vaan tasaisen tehokasta liikuntaa koko keholle luonnossa. Uskon, että esim päiväkotien ja alakoulujen kannattaa tarjota lapsille mahdollisuuksia hiihtämiseen varhaisen kokemuksen takia.

Oli helpottavaa päästä laskemaan alas päin kohti Suomenlatvan laavua. Matka laavulta Suomenruoktulle, jossa yövyimme, oli kohtuullinen. Ensimmäinen päivä oli sopivan pituinen. Kaikki päivämatkat olivat sopivia 12-16 km pituisia (oliko näin Hannu?). Minua ei lakkaa

kiehtomasta kuinka mukavuudenhaluinen ihminen, joka normaalisti elää lämpimässä, ruoissa jotka sisältävät mahdollisimman paljon tuoreutta, puhtaudessa ja kaikkien viihdyke- ja kommunikointivälineiden ympäröimänä vapaaehtoisesti näkee ison vaivan päästäkseen viettämään totaalisessa epämukavuudessa ns lomaa? Sitä voi asiaan vihkiytymättömälle selittää kuvailemalla rauhaa, karuutta ja kau- neutta. Persoonallisuus, aikaisemmat koke- mukset, sattumat – monet asiat vaikuttanevat. Useimmat meistä tarvitsevat säännöllisen py- sähtymisen ja läsnäolon kokemuksen voidak- seen hyvin. Joillekin ihmisille se on vaeltaminen normaaleista mukavuusoloista täysin poiketen. Mutta kuten tyttäreni vilpittömästi sanoo; miksi ihmeessä joku haluaisi hikoilla ja raataa rinkan tai ahkion kera – sekin on näkemys.

Matkoista muistan yleensä parhaiten ensim- mäiset ja viimeiset hetket, sekä sellaiset koke- mukset jotka jostain syystä ovat olleet erityisen merkittäviä omalle itselle. Näin on myös tällä kertaa. Toisen yön yövyimme Tuiskukurussa, kolmantena ja neljäntenä Luirolla. Joinakin öi- nä oli kunnan pakkaset, yli 20 astetta. Vaikka haasteista pidänkin, minulle ajatus ulkona nukkumisesta herätti peruspelon jäätymisestä. Näin ei tietenkään olisi oikeasti käynyt minulle- kaan, mutta olin äärimmäisen iloinen, että yh- tä lukuun ottamatta, kaikkien öiden osalta oli varausmökkit käytössä. Ihailin suunnattomasti niitä ihmisiä, jotka vapaaehtoisesti nukkuivat öitä laavussa.

Luirolla jäi mieleen saunominen, päiväretki, sekä erityisen huolella valmisteltu päivällinen ruokaryhmässä, johon minun oli onni kuulua. Nautimme uskomattoman hyvät pihvit, peru- namuksia sekä punaviinittökilliset. Viinillä ei ole suurta merkitystä elämässäni, mutta ajatus siitä, että joku on varta vasten kantanut minua varten nestettä ja proteiinipitoista ylimääräistä painoa aiheuttavaa ruokaa kymmeniä kilomet- rejä hangessa, kosketti. Tosin kaikki ruoka ja

juoma maistuu taivaalliselta vaelluspäivän jäl- keen, sekä syksyllä että talvella.

Luirolla, mutta myös monissa muissa pai- koissa tapasimme paitsi monia suomalaisia, lukuisia ulkomaalaisia, mm ranskalaisia, sak- salaisia, belgialaisia ja tsekkejä. Ihmisiä ei kui- tenkaan ollut tungokseen asti. Pääsiäislomaa edeltävä viikko oli täydellinen ajankohta vael- lukselle. Ulkomailla arvostetaan vapaata kul- kemismahdollisuutta Suomen luonnossa ja sen aitoutta. Globalisaatiota tapahtuu monin eri tavoin.

Viidennen yön vietimme Tuiskukurulla, jo- hon osa meistä saapui jo lounasaikaan koska lähdimme matkaan ennen kukonlaulua. Matka Luirolla oli sen verran kohtuullinen, että pää- timme haastaa itsemme ja teimme ylimääräi- sen retken Tuiskupäille ja Ampupäälle.

Tämä retki oli erityisen mieleenpainuva monestakin syystä. Suurimman osan matkas- ta olimme kulkeneet moottorikelkkauria pitkin (lue; ei upota, helppo kulkea). Syvässä umpi- hangessa eteneminen retkikusuilla ja sauvoilla



on aivan erilainen kokemus. Kurusta ylöskiipe- äminen syvässä lumessa, minun mielestäni hy- vin jyrkkää kalliota pitkin, onnistui lopulta mut- ta ei tapahtunut erityisen arvokkaasti tai kette- rästi kuin poroilta. Opin, että jos on uponnut vyötäröä myöten lumeen jyrkässä rinteessä, paras tapa päästä ylös on välttää toivottomuut- ta ja olla ajattelematta kuinka lumi tuntuu kyl- mältä hiihtohousujen läpi. Kannattaa liikutella

suksia sitkeästi edestakaisin lumen alla, eikä yrittää nostaa niitä suoraan ylös. Ilma oli kaikin päivinä hyvä, mutta erityisesti kyseinen päivä sekä pari viimeistä olivat aurinkoisia ja kevään oloisia.

Seuraavana päivänä hiihdimme takaisin Suomenruokulle, jossa suurin osa meistä yöpyi viimeisen yön. Matkalla oli pitkiä ja suhteellisen jyrkkiä laskuja. Päätin, että tärkeintä reissun tässäkin vaiheessa on, ettei luita mene rikki, joten minua kokeneemmat ahkion käyttäjät toivat omani alas. En ole ryhmämatkustaja - tyyppiä, mutta vaelluksilla ryhmä on hieno juttu. Yhteishenki ja yhdessä toimiminen on tärkeää, kun luonto on lähellä. Tunturit, metsä ja meri ovat kaikki paikkoja jotka antavat äärimmäisen paljon, mutta joita tulee kunnioittaa. Isompia haavereita ei kenellekään sattunut, mutta poikani sai moottorikelkkakyödin metsähallituksen ystävällisiltä henkilöiltä kun pieni flunssan tunne vaivasi. Tauti ei kuitenkaan ollut vakava,

koska kahta kertaa ei tarvinnut houkutella nukkumaan viimeistä yötä Suomunlatvan laavusta. Yö oli ollut ikimuistettava.

Viimeisestä päivästä muistan, kuinka parantuneesta kunnosta ja keventyneestä ahkiosta huolimatta oli reipas lenkki kavuta kilometrikaupalla Kopsuspään kylkeä ylös kohti Niilanpäättä ja poroerotus kämooää. Oli lauantai ja vastaan tuli pääsiäislomaa aloittelevia vaeltajia runsaasti, päiväretkelijoita ja pidemmille reisseille lähtijöitä, lapsia ja aikuisia. Oli ylpeä olo siitä, että takana oli noin 108 kilometriä, paljon naurua ja hauskuutta, hikeä ja räsitusta, nautintoa ihanista maisemista ja uusista kokemuksista. Ilo ja riemu kehossa ja mielessä on ainutlaatuinen talvella tuntureilla loistavassa porukassa, hienossa säässä vietyyn viikon jälkeen. Reippaus ja olo, että mikä tahansa on mahdollista ja ettei mikään ole liian vaikeata normaaleissa oloissa, säilyy pitkään
☺ /Maria

Tule ohjaajaksi Vantaan Latuun!

Vantaan Latu etsii uusia oppaita ja ohjaajia. Tule mukaan!

Vantaan Latu kouluttaa ohjaajia, oppaita ja talkoolaisia tarpeen mukaan.

Vantaan Latu järjestää muun muassa retkeilykoulutusta. Nyt etsimme erityisesti henkilöitä jotka ovat kiinnostuneita ohjaajaksi esim. geokätköilyyn, lumikenkäilyyn, sauvakävelyyn ja keppijumppaan ohjaajiksi, oppaiksi retkien ja vaelluksien vetäjiksi sekä yleensä perheliikuntaan.

Tarjoamme sinulle ohjaajan peruskoulutuksen ja tukea antavan yhteisön.

Jos kiinnostuit, niin ilmoittaudu heti mukaan, niin varmistat paikkasi koulutuksessa.

**Tarkempia tietoja koulutuksista
Suomen Ladun ja Vantaan Ladun
nettisivuilla.**

Vantaan Latu ry

Vantaan Latu ry on v. 1965 perustettu Suomen Latu ry:n latuyhdistys. Yhdistys toimii Itä-Vantaalla; monien tapahtumien kokoontumispaikkana on Kuusijärven ulkoilukeskus tai Hakunilan urheilupuisto.

Jäseneksi liittyminen yhdistyksen tapahtumien yhteydessä sekä Suomen Latu ulla.kosonen(at)suomenlatu.fi, 044 722 6314 tai verkkosivujen kautta.www.vantaanlatu.com.

Osoitteen muutokset Latu ja Polku -lehden palvelukortilla tai verkkosivujen kautta.

Jäsenetuna Suomen Ladun Latu ja Polku -lehti 6 numeroa vuodessa sekä Vantaan Latu ry:n jäsentiedote 2 kertaa vuodessa. Tapaturmavakuutus yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa.

Tiedotteet Vantaan Latu -jäsentiedote, www.vantaanlatu.com, www.suomenlatu.fi/vantaanlatu sekä Kuusijärven ulkoilukeskus.

Jäsenmaksut vuodelle 2012

Jäsen	19,00 €
Perhejäsenmaksu	28,00 €
Nuorisojäsen (alle 19-v.)	9,50 €
Rinnakkaisjäsen	10,50 €
Kannatusjäsen	400 €
Yhteisöjäsenmaksu	25,00 €
Olemme Suomen Ladun keskitetyssä jäsenmaksuperinnässä.	

Bisan maja

Vantaan Ladulla on Sotungissa maja (Fonecta s. 58 F3), GPS-koordinaatti: EUREF-FIN maantieteelliset (WGS84) (N)lat 60° 18.285' (E)lon 25° 8.828'. Maja voi vuokrata yhdistyksen jäsenet tai muut yhteisöt ulkoilutapahtumiinsa yhdistyksen oman ohjelman ulkopuolella. Tiedustelut majan isännältä.

Majan emännät

Ritva Tahvanainen puh. 050 369 5090
Ritva Kerman puh. 0400 535 445

Majan isäntä

Jouko Lappeteläinen puh. 040 521 3093
joukol3(at)luukku.com.

Hallitus vuodelle 2012

Puheenjohtaja/Tiedostus

Hannu Kerman, puh. 0400 474 445
hannu.kerman(at)kolumbus.fi.

Sihteeri/jäsenihteeri

Elina Kontturi, puh. 044 755 5795
eko_63(at)luukku.com.

Varapuheenjohtaja

Peter Laurén, puh. 0400 454 936
peterlauren43(at)gmail.com.

Varainhoitaja

Eija Kastarinen
puh. 040 747 8897
eija.kastarinen(at)welho.com

Toimihenkilöt

Jouko Lappeteläinen, puh. 040 521 3093
joukol3(at)luukku.com.
Hannu Oivanen, puh. 041 431 4524,
hannu.oivanen(at)gmail.com
Riitta Nyholm, puh. 050 546 4653
riihlm123(at)gmail.com
Pirjo Hyvärinen, puh. 050 306 8967
pirhyv(at)welho.com.
Merja Rapeli, puh. 0400 473 906
merjarapeli(at)hotmal.com.

Facebook-vastaava/Jäsenihteeri

Jonas Kouvonkorpi, puh. 040 707 7267
jiiikoo80(at)hotmail.com.

Internet-vastaava

Valtteri Hyvärinen, puh. 050 306 8976
norsmia(at)hotmail.com.

Työryhmät 2012

Tiedotus- ja markkinointityöryhmä

Pirjo Hyvärinen, Hannu Kerman, Valtteri Hyvärinen

Polkuretkeytyöryhmä

Tapahtumien vetäjät ja hallitus

Nuorisotyöryhmä

Jonas Kouvonkorpi, Hannu Kerman,
Susanna Kerman-Juutilainen



www.mainiopaino.fi

MAINIOPAINO
hyvän tuulen painotalo

Vanha Nurmijärventie 118, 01730 VANTAA
puh 020 743 2567, fax 020 743 2568
eero.nio@mainiopaino.fi
www.mainiopaino.fi