

Vantaan Latu

Jäsentiedote

1

2011





**Vantaan
Latu**

Julkaisija

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

Kansikuva

Hossa-likoski 2009

Kuvat

Hannu Kerman

Vantaan Latu ry:n

tiedote jaetaan 2 krt/vuosi.
Seuraava syyskuu 2/2011

Jäsenlehdet ladattavissa koti-
sivuilla 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

572010-55501304

Taitto

Hannu Kerman

Painos

1500kpl

Painopaikka

Mainiopaino Oy

Kokoukset

Vantaan Latu ry:n sääntömääräinen

kevätkokous
torstaina 24.2.2011
klo 18.30.

Leinikkitie 22 D,
01350 Vantaa

(Vantaan Järjestörinki Tikkurilassa).

Esillä sääntöjen määräämät asiat.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Vantaan Latu ry:n sääntömääräinen

syyskokous
maanantaina 14.11.2011
klo 18.30.

Leinikkitie 22 D,
01350 Vantaa

(Vantaan Järjestörinki Tikkurilassa).

Esillä sääntöjen määräämät asiat.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Hyvä Vantaan Ladun jäsen!

Näin on saatu uusi toimintavuosi hyvään alkuun. Lunta on riittävästi ja hiihtäjillä sekä muuten luonnossa liikkujilla talviset ihanne olosuhteet myös näin eteläisessä suomessa toinen talvi peräkkäin.

Vantaan Ladun syyskokous valitsi uuden hallituksen ja minut puheenjohtajaksi jatkamaan pohjoisen yrittäjäksi siirtyneen pitkän puheenjohtajuuden vetäneen Pirjo Hyvärisen jälkeeseen. Siitä seitsemän vuoden vetovastuusta Pirjo selviytyi hienosti, siitä kiitos jäsenistönkin puolesta.

Toiminta on muutoksien ja muuttuvien toimintatapojen aikaa, se on hyvä ja eteenpäin suuntautuvaa kehitystä, josta suurimman työn tekee se talkoohenkinen ja vapaaehtoisten toimintaan osallistuvien ajatukset ja määrä. Heitä kaivataan jatkossakin ja kaivataan uutta verta riveihimme sekä myös nuorempaa vapaaehtoista osallistujaa. Näin hyvänä hiihtoa suosivan talven esimerkkinä on joka hiihtokauden viikonloppuina auki oleva Bisan maja, joka kertoo sen mihin osallistuva jäsen vapaaehtoisena erilaisina tehtävinä antautuu, sinua osallistuva jäsen kaivataan!

Vantaalla järjestetään Suomen Ladun leiripäivät, jotka toteutetaan 54. kerran. Leiripäivät sisältävät monipuolisia kaikille sopivia liikunnallisia tapahtumia. Ohjelma pyritään rakentamaan niin, että tapahtumat vahvistavat eri ikäisten -aikuisten, nuorten ja lasten -liikunnallisia tottumuksia ja luovat elämyksien sitä kautta valmiuksia uusille harrastuspohjille. Vantaan Leiripäivät 2011 Hakunilassa jatkavat mainiosti suurten tapahtumien sarjaa urheilupuistossa. **"Yhdessä Vantaan varrella"** teemalla.

Järjestelyjen haaste on haastava, ja siihen toivotaan myös Vantaan Ladun jäsenistön apua ja osallistumista, joka on lähinnä talkoohenkistä. Te kaikki Vantaan Ladun jäsenet olette tervetulleita leiripäiville vapaaehtoisen talkoolaisena tai vaikka osallistujana leiripäiville.

Sinä Vantaan Ladun jäsen, toivotan sinulle liikunnallisesti hyvää vuotta 2011!

Tavataan, nähdään mahdollisimman monissa tapahtumissa.
Hannu Kerman

Minut valittiin Uudenmaan latualueen syyskokouksessa uudeksi latualueemme yhdyshenkilöksi. Kiitän kaikkia latualueen yhdistysaktiiveja saamastani luottamustehtävästä.

Olemme olleet täällä etelässä pakkasherran suosiossa jo kaksi talvea peräkkäin. Viime vuonna pääsimme hiihtämään tammi-kuusta maaliskuulle koko Etelä-Suomen alueella ja vuosi päättyi ennätysellisen lumiseen joulukuuhun. Olemme siis saaneet nauttia hyvistä hiihtokeleistä kahtena talvena peräkkäin.

Tämän vuoden teimana latuyhdistyksissä on edelleen YHDESSÄ! Toivonkin, että mahdollisimman moni jäsenemme osallistuu aktiivisten jäsenien järjestämiin tapahtumiin. Teemme tapahtumia juuri Sinulle! Ei tarvitse miettiä voinko tulla mukaan, ovet ovat avoinna kaikille. Rohkaistessasi kerran mielesi, huomaaat kuinka helppoa se tuleminen loppujen lopuksi oli.

Toivotan kaikille Vantaan Ladun jäsenille aktiivista ja liikunnallista vuotta 2011.

Nähdään tapahtumissa!
Heini Varjamo



KEPPIJUMPPA

Keppijumppa tarjoaa kokonaisvaltaisen liikemalliston kaikenikäisten liikuttamiseen. Keppijumppaliikkeet ovat selkeitä, kokonaisvaltaisia ja kehon isoja lihasryhmiä liikuttavia. Lihasvoima- 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 18.30–19.30. Tiedustelut Heli Limatius, puh. 040 839 8372. Maksu 4 €/kerta. Oma keppi ja alusta mukaan.

KUNTOLENTOPALLO

Tämä harrastajaryhmä koostuu kaikenikäisistä mukana olevista pelitaidoista ja huumorintajusta riippumatta. Mukaan mahtuu kaikki pelaamisesta kiinnostuneet - junnut ja vanhemmat, mummot 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 ja 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 asfaltillakin. Sauvakävelyssä jokainen saa etsiä itselleen sopivan vauhdin ja tehon. Laji on pääasiassa kestävyysharjoittelua, joka lisää aerobista kuntoa monipuolisella tavalla - jokaisen harrastajan omista lähtökohdista käsin. Kävelyklubit kutsuvat kävelijöitä hyvään seuraan ja vaihteleville retkille. 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 Timo Palotie, puh. 0400 409 721.

BISAN MAJA

BISAN MAJA Bisan maja auki 22.1.2011 alkaen. Maja pidetään auki hiihtokautena mahdollisuuksien mukaan! Avoimna lauantaisin ja sunnuntaisin klo 11.-15.00, Säävarauksella, pakkasraja -15°C. Myytävänä syötävää, mehua, kahvia teetä, pullaa, nuotiolla makkaraa sekä mahdollisuus suksien pitovoiteluun!

LUMIKENKÄRETKET

Jos osaat kävellä, osaat myös liikkua lumikengillä. Tämän harrastuksen oppii nopeasti. Voit aloittaa lumikenkäharrastuksen jo tänään. Voidaan sanoa, että sinulla tulee olemaan välittömästi hauskaa. Mikäli harrastat retkeilyä ja vaeltamista, tulet myös pitämään lumikenkäilystä. Yhdessä perheen tai ystävien kanssa voi tehdä satunnaisia retkiä metsään tai vaikka yön yli kestävä vaeluksen.

Talvi tuntuvat lyhyemmältä, ja olet keväällä elämäsi kunnossa. Lumikengillä pääset liikkumaan lähes äänettömästi paikoissa, joihin et suksilla tai moottorikelkalla pääse. Voiko olla hienompaa elämystä kuin kulkea keskellä lumen peittämää luontoa täydessä hiljaisuudessa.

Joka toinen (parittoman viikon) lauantaina lähtöhetki klo 13.00, silloin on luvassa lumikenkäilyä Bisan majan lähimaastossa, voi tulla omilla kengillä tai ottaa käyttöön Vantaan Ladun kengät. Vetäjänä Hannu Kerman.

Ei ennakkoilmoittautumista.

Osallistumismaksu 5 €/henkilö, sisältää ohjauksen ja mehun majalla retken päätyttyä.

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

SUKSIEN VOITELUILTA

Suksien voitelu hallitaan muutamia yksinkertaisia perusasioita noudattamalla. Voitelun tarkoituksena on aikaansaada mahdollisimman hyvä luisto ja riittävä pito. Muutamalla violetilla ja sinisellä purkkivoiteella hallitaan koko pakkaskelien alue. Mikäli suksi ei pidä, on syytä ensin tarkistaa suksen soveltuminen vallitseviin olosuhteisiin.

SUKSIEN VOITELUILTA

Vantaan Ladun suksien voiteluilta keskiviikkona 9.2.2010 klo 17.–20.00.

Suksien voitelua ja neuvontaa Kuusijärven kahvion, järven puoleisessa katoksessa.

Voitelumestarina toimii Timo Palotie.

Voiteluhinnat: Pohjustus 7 €/pari, pohjustus + voitelu 10 €/pari

Hyvin hoidetuilla suksilla on kiva hiihdellä. Voiteluilta saat sukset huollettua ja hyvää neuvontaa suksien huollosta. Koe liikunnan ilot hyvin huolletuilla suksilla ja varusteilla. Ei ennakkoilmoittautumista.

Tiedustelut: Timo Palotie, timo.palotie(at)elisanet.fi, puh. 0400 409 721,

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

HIHTOKOULUT

Hiihtokoulu on tarkoitettu kaikille hiihdosta kiinnostuneille lapsille, nuorille, aikuisille ja ikiliikkujille. Hiihtokoulun periaatteena on, että kaikki voivat osallistua, tavoitteena ei ole huippuhiittäjien kasvattaminen vaan hyvään harrastukseen innostaminen.

MUUMIHIHTOKOULUT

Muumihiihtokoulu on tarkoitettu kaikille hiihdosta kiinnostuneille 4-6 vuotiaalle lapsille. Hiihtokoulun periaatteena on, että kaikki voivat osallistua, tavoitteena ei ole huippuhiittäjien kasvattaminen vaan hyvään ja hauskaan hiihtoharrastuksen innostaminen. Muumihiihtokoulu toteutettiin 23.1.2011 Hakunilan urheilupuistossa ja nyt on vuorossa Muumiperheen hiihtokoulu.



MUUMIPERHEEN HIHTOKOULU

Muumiperheen hiihtokoulu on suunnattu lapsille alkaen 2 v. yhdessä oman aikuisen kanssa. Lapsen mukana hiihtokoulussa tulee olla oma huoltaja, isovanhempi tai aikuisystävä, jolla on myös sukset jalassa. Hiihtokoulussa opetellaan suksilla oloa, hiihtoleikkejä, iloista yhdessäoloa lapset ja aikuiset yhdessä. Sopii aloittelijoille ja erityislapsille.

Hakunilan urheilupuistossa, Luotikuja 1, 01200 Vantaa.

maanantaina 14.2.2011 klo 17.00 – 17.45.

Muumien hiihtokoulussa on hauskaa. Toiminta on lapsilähtöistä ja leikinomaista. Muumilaakson asukkaat innostavat lapsia tutustumaan talviseen luontoon, liikkumaan siellä ja oppimaan monipuolisia hiihto- ja liikuntataitoja.

Muumien hiihtokoulu tarjoaa iloa, virkistystä ja elämyksiä.

LOPUKSI JAETAAN TODISTUKSET!

Kokoontuminen urheilupuistonparkkipaikalla. Pakkasraja -15.

Kurssinhinta 5€/lapsi + aikuinen, sisältää opastuksen, muumiperheen hiihtokoulutodistuksen.

Muumiohjaajana toimii Mirja Olin! Tiedustelu ja ilmoittautuminen:

Soili Hirvelä puh. 0400 955 912 tai Mirja Olin puh. 0440 199 166 (iltaisin).

Tervetuloa muumihiihtokouluun!

AIKUISTEN HIHTOKOULU

Maastohiihto (murtomaahiihto, usein myös pelkkä hiihto) on tasamaalla, mäkisessä maastossa tai järven jäällä tapahtuva hiihtomuoto, josta käytännössä kaikki hiihtolajit ovat kehittyneet. Maastohiihdossa hiihtäjä liikkuu usein valmiilla ladulla suksia ja sauvoja käyttäen, mutta seikkailunhaluinen voi suunnistaa umpihangelle.

Hiihtotapoja ovat perinteinen sekä luistelu. Hiihto on tehokas liikuntamuoto: se parantaa sydämen suorituskykyä, hapenottoa ja vahvistaa useita lihasryhmiä, kuten selkää, hartioita ja jalkoja. Monet arvostavat myös luonnossa olemista osana hiihtoelämystä.

AIKUISTEN HIIHTOKOULU

Hakunilassa paikkana Hakunilan urheilupuisto.

Vapaan hiihtotyylä "Luistelu"! Lauantaina 19.2.2011, klo 11.–13.00

Perinteinen hiihtotyylä "Pertsat"! Sunnuntaina 20.2.2011, klo 11.–13.00

Timo Palotie opettaa pertsaa ja luistelutyylä.

Hinta 5 €/kerta.

Omat sukset mukaan.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut:

Mirja Lappeteläinen, puh. 040 768 5991, mirja.lappetelainen(at)elisanet.fi.

Timo Palotie, puh. 0400 409 721, timo.palotie(at)elisanet.fi.

Tervetuloa oppia hiihtämään!

HIIHTO- JA LATURETKET

Maastohiihto on maailman monipuolisin liikuntamuoto, jossa liikunnan riemu korostuu luonnollisessa ympäristössä. Talvinen luonto reipastaa, pakkanen piristää ja kotiin päästyä rentous valtaa hiihtäjän. Hiihdossa vauhti ja teho on helppo säätää itselleen sopiviksi, ja näin hapensaanti ja -kulutus pysyvät tasapainossa ja hiihtäjälle jää aikaa nauttia ympärillä olevasta luonnosta.

LATURETKI

Sunnuntaina 27.2.2010 klo 10.00 - 15.00.

Lähtöpaikalla Kuusijärvellä suksien voitelua ja neuvontaa kahvion, järven puoleisessa katokossa. Voitelumestarina toimii Timo Palotie.

Hyvin hoidetut ladut vievät Vantaan Ladun Bisan majalle ja takaisin lähtöpaikkaasi.

Voit lähteä ladulle sieltä mistä haluat, Kuusijärveltä, Hakunilasta, Koivulasta, Viirilästä, käy kuitaamassa osallistumisesi Bisan majalla. Matkan pituus hiihtäjän tavoitteen mukaan.

Kaikki Bisan majalla kävijät osallistuvat arvontoihin, muista kuitata käyntisi!

Ei ennakoilmoittautumista.

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

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

Tervetuloa talviselle laturetkelle!

TOIMINTAVIIKONLOPPU Evolle

pe 18.–su 20.3.2011

Tule viettämään talvista viikonloppua ja harrastamaan talviulkoilulajeja Evon retkeilyalueelle Hämeenlinnaan. Majoitumme Rieskan kämpässä, joka on yksi Evon vanhan kruunupuiston savotakämpistä ja nykyisin kaikin mukavuuksin varustettu. Hiihdellään omia latuja, lumikenkäillään,

voidaan kalastaa, ulkoilla, kokeilla ahkion Vetoa, saunoa jne. (omat välineet).

Mukaan mahtuu 8 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Hinta 60 €/hlö/Vantaan Ladun jäseniltä ja 70 €/hlö/ei-jäseniltä. Hinta sisältää majoituksen, aamupalat ja yhteisruokailun lauantaina.

Ota mukaan omat vuodevaatteet tai makuupussi. Kimppakyydit. Kartta: Ilvesvaellus – ulkoilukartta. Maksa maksu 2.3. mennessä Vantaan Ladun tiliille 572010-55501304. Käytä maksaessa si viitenumeroa 1054.

Ilmoittaudu ensisijaisesti sähköpostilla: hannu.kerman(at)kolumbus.fi tai puh. 0400 474 445. Viikonloppu toteutetaan yhdessä Helsingin Ladun kanssa.

Tervetuloa mukaan tehokkaaseen toimintaviikonloppuun Evolle!

AHMAN HIIHTO

matka Kolin maisemiin 12.-13.3.2011

Upeissa Kolin ja Ahmovaaran maisemissa, komeilla, taivasta syleilevillä lähivaaeroilla, koivikko-ahoilla ja lehtonotkoissa hiihdetään 38. Ahmanhiihto. Tykkylumimetsat, vaaranlaet ja järvenselät luovat retkelle satumaiset puitteet. Sadat Ahmanhiihdon ystävät kokoontuvat ladulle joka vuosi. Ahmanhiihdon henki tarttuu nuotioasemilla, laduilla ja huoltopisteissä helposti. Vaaraneuvoksen arvonimen saa kymmenestä, Ylivaaraneuvoksen arvonimen kahdestakymmenestä ja Vaarojen Valtias tittelin saa kolmesta kymmenestä Ahmanhiihdosta. Ahmanhiihto on kerännyt parhaimmillaan ladulle yli 2100 hiihtäjää.

Ja Ahmanhiihto jatkuu:

38. Ahmanhiihto 12.-13.3.2011, 39. Ahmanhiihto 9.-10.3.2012

Ahmanhiihdossa voit käyttää joko perinteistä taikka luistelutyyliä.

Ahman Pojat ry kiittää kaikkia ystäviään, tukijoitaan ja tarmokasta talkooväkeään.

Hyödynnä ennakoilmoittautuminen 19.2.2011 mennessä.

TERVETULOA HIIHTOMATKALLE KOLIN MAISEMIIN!

Ystävänäpäivän

KUUTAMO TAHKONTAIVAL

maanantaina 14.2.2.2011 klo 18.00.

Hakunilasta Bisan majalle hiihdetään yhdessä ja ohjatusti kuutamovalossa.

Matka kulkee Hakunilan urheilupuistosta Bisan majalle ja takaisin matkaa kertyy n. 10 km. Kaikki ovat tervetulleita! Pukeudu sään mukaan ja ota omat hiihtovarusteet mukaan, perinteinen tai luistelu, ei välinevuokrausta!

Lähtöpaikkana on Hakunilan urheilupuiston parkkipaikka, Luotikuja 1, 01200 Vantaa.

Bisan majalla myytävänä syötävää ja juotavaa.

Osallistumismaksu 3 € /aikuihin, 5 €/perhe, sisältää mehun.

Ei ennakoilmoittautumista.

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

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

Tervetuloa hiihtämään hämärässä!

VAELLUS JA RETKEILY

Parin päivän tai viikon mittainen hiihto-, kesä- tai ruskavaellus halki karun kauniin erämaan. Pääset nauttimaan talvisesta, kesäisestä tai syksyisestä luonnosta, eksotiikasta sekä mukavista autiotuvista ja hyvästä retkiruoasta. Hiihdetään perinteiseen tyyliin, vaellukset ja retket vaeltaen rinkan kanssa.

HIHTOVAELLUS

Hiihtovaellus suuntautuu Kohteena Kiilopään – Sokostin tunturialue 25.3.–2.4.2010/vko 13. Alkumatka kuljetaan sodan aikaista tietä noudattaen. Pohjoiseen jää Kiilopää ja Niilanpää tunturit, eteläsuuntaan avautuu jänkä- ja metsämaisema, josta sokeritoppamaiset Nattaset kohoavat horisontista. Niilanpään poroerotuspaikan aidan ohitettuamme suuntaamme ylös Kopsusselälle. Sen tasaista helppokulkuista harjannetta kulkien saavumme kauniin jäiselle tunturilammen rantaan. Matka jatkuu Kopsusselällä, jonka itäpäästä laskeudumme kaunistä männikköä pitkin Suomenlaaksoon majapaikkaan Suomen Ruoktun autiotupaan. Siitä jatkamme Tuiskukurulle, edelleen Luirojärvelle jossa voimme sauna ja levätä... vähän.

Matkan teemme mahdollisuuksien ja osallistujien mukaan kimppakyydillä.

Vaelluksella yövyimme autiotuvissa, mutta telta on hyvä kaveri olla mukana.

Vaellukselle mahtuu mukaan enintään 10 henkeä. Osallistumismaksu 40 €/osallistuja.

Ennen vaellukselle lähtöä kokoonnumme ja sovimme ruokailun ja matkan järjestelyistä.

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

Ilmoittaudu 15.3.2010 mennessä! Tervetuloa hiihtovaellukselle!

KESÄVAELLUS

Kilpisjärvi – Halti -reitille 17.-24.7. 2011.

Kilpisjärvi-Halti -reitti on osa Kalottireittiä. Kalottireitti, joka on kokonaisuudessaan 800 km pitkä, lähtee Norjasta Kautokeinosta, Suomen puolelle reitti tulee Somasjärven kohdalta ja kulkee Kilpisjärven kautta kautta päättyen Ruotsissa Kvikkjokkiin ja Norjassa Sulitjelmaan.

Kilpisjärvi-Halti -reitti on noin 55 km pitkä, suuntaansa. Reitti lähtee Kilpisjärveltä kohti Käsivarren erämaata käyden välillä myös Norjan puolella. Pihtusjärven kohdalta reitti haarautuu kohti Somasjärveä ja Haltia.

Matkan teemme mahdollisuuksien ja osallistujien mukaan kimppakyydillä.

Vaelluksella yövyimme kahden hengen teltoissa ja autiotuvissa.

Vaellukselle mahtuu mukaan enintään 10 henkeä. Osallistumismaksu 40 €/osallistuja.

Opaana tulee toimimaan Latuneuvoja Pauli Sarivaara.

Ennen vaellukselle lähtöä kokoonnumme ja sovimme ruokailun ja matkan järjestelyistä.

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

Pauli Sarivaara, puh. 045 233 9300, pauli.sarivaara(at)hotmail.com.

Ilmoittaudu 15.6.2011 mennessä! Tervetuloa kesävaellukselle!

RUSKAVAELLUS

samoillaan Muotkatunturin tunturialueella 10.–17.9.2011/vko 37.

Muotkatunturin erämaa-alue on erämaista erämais: merkittjä reittejä ei ole ja autiotupia on vähän. Muotkatunturin alueelle omaleimaisen ilmeen luovat kumpuilevat tunturit, kaunis

Peltojärvi ja vuolaat joet. Erämaa on pääosin tunturikoivikoita ja tunturikankaita, mutta alueella esiintyy myös vanhoja mäntyvaltaisia metsiä sekä aapasoiita. Alueen maat ja vedet on kuvattu osuvasti sointuvin saamenkielisin nimin. Tämä lumoava tunturiseutu sopii sekä päiväretkien kohteeksi että useamman päivän vaelluksiin.

Matkan teemme mahdollisuuksien ja osallistujien mukaan kimppakyydillä.

Vaelluksella yövyimme kahden hengen teltoissa ja autiotuivissa.

Vaellukselle mahtuu mukaan enintään 10 henkeä. Osallistumismaksu 40 €/osallistuja.

Ennen vaellukselle lähtöä kokoonnemme ja sovimme ruokailun ja matkan järjestelyistä.

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

Ilmoittaudu 15.8.2010 mennessä!

MAAKUNTARETKET

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, Suomen Latu sekä Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU) aluejärjestöt kutsuvat maakuntaretkille nauttimaan Suomen luonnosta. Maakuntaretkillä patikoidaan, melotaan ja pyöräillään. Maakuntaretkien tavoitteena on tutustuttaa ja innostaa suomalaisia retkeilyyn oman maakunnan upeilla retkeilyreiteillä. Lisäksi maakuntaretkillä halutaan herättää kuntien huomio retkeilyreitien palveluvarustukseen, kuten opasteisiin ja taukopaikkoihin. Maakuntaretkillä kuljetaan turvallisesti oppaan kanssa. Retket on suunniteltu vähän tai ei lainkaan retkeilyä harrastaneille, mutta toki retkeilyyn kokeneet konkaritkin ovat tervetulleita mukaan. Maakuntaretki soveltuu erinomaisesti esimerkiksi työpaikan virkistyspäiväksi.

SUOKÄVELYÄ SIPOOSSA / Maakuntaretki

sunnuntai 4.9.2011.

Kokoontuminen: klo 10.00 Viirilän kentällä, os. Palokalliontien päässä, (2008 Fonecta s.62, ruutu F1). Retken kesto 2-3 tuntia. Paluu lähtöpaikalle.

Reittikuvaus:

Suokävelyn reitti polveilee Sipoon ja Vantaan rajamailla sijaitsevalla kauniilla ja hetteisellä Viirilänsuoalueella.

Suokävely tuntuu mukavalta ja on jaloille erittäin terveellistä. Suolla liikkuminen vaatii oman kävelytekniikkansa. Kauempaa katsottuna liikkuminen on niaavaa pomppimista, ei kovin joutuisaa, mutta erittäin tehokasta. Suokävely kohottaakin kuntoa vietävällä voimalla!

Varusteet:

Varaa mukaasi saappaat, säänmukainen vaatetus sekä sauvat, joissa on iso sompa. Ota myös juotavaa, eväät ja seikkailumieltä. Pakkaa varavaatteet autoon tai reppuun.

Maksuton, ei erillistä ilmoittautumista.

Lisätiedot: Mirja Olin, mirja.olin(at)kolumbus.fi, puh. 0440 199 166 (iltaisin).

TELTARETKI Sipoon korpialueelle /Maakuntaretki vaeltaen

Viikonloppuretki 1.–2.10.2011.

Tule ja tunne Sipoonkorpi, miten sen luonnossa on mahdollista liikkua, tehdä ja kokea. Vantaan Ladun maakuntaretki suuntautuu Sipoon korpialueelle.

Kokoontuminen ja paluu:

Kuusijärven ulkoilukeskus lauantaina 1.10. klo 10.00, os. Kuusijärventie 3, Vantaa.

Paluu lähtöpaikalle Kuusijärvelle sunnuntaina 2.10. n. klo 16.

Retken kesto on kaksi päivää.

Reittikuvaus: Reitti kulkee metsäpoluilla sekä paikoin myös suolla. Maakuntaretkelle Sipoonkorpeen voi osallistua yksin, kaksin tai porukalla. Retkellä tehdään ruoka luonnossa ja yövytään teltoissa Sipoon luonnon helmassa. Matkan varrella tutustutaan alueen luontoon ja historiaan, oivalletaan retkeilyn mahdollisuuksia sekä tietenkin harjoitellaan retkeilyn taitoja luontoa säästämällä.

Varusteet: Oma tai porukan yhteinen teltta, keittovälineet ja makuupussi. Selkään rinka, johon lisäksi sade- ja vaihtovaatteet, juomista ja retkiruoat 2 päiväksi.

Varaa yllesi säänmukainen vaateetus, maa on paikoittain märkää, vedenkestävät vaelluskengät tai kumisaappaat pitävät jalat kuivana. Vaellus on maksuton. Matkan pituus on n. 20 km.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

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

Järjestäjä: Vantaa Latu ry

Ilmoittaudu 26.9.2011 mennessä.

TAHKONTAIVAL / Maakuntaretki kävellen.

sunnuntaina 16.10.2011

Helsingin upeassa Keskuspuistossa kävellään eripituisia matkoja ohjastusti.

Tarjolla on kolme reittivaihtoehtoa 2 km, 9 km ja 17 km. Lisäksi lapsiperheille on tarjolla tehtävärasteja. Paloheinässä pääsee tutustumaan myös eri latuyhdistysten toimintaan.

Kokoontuminen Paloheinässä Suomen Ladun hiihtokopin edessä klo 11.00. (Os. Pakilantie 124, Helsinki. Bussi nro 66 päätepysäkki.) Paluu lähtöpaikalle.

Reitit:

Pitkä reitti 17 km: Paloheinä-Auroranportti-Paloheinä. Kesto noin 3h.

Keskipitkä reitti 9 km: Paloheinä-Maunulan ulkoilumaja-Paloheinä. Kesto noin 1,5h.

Lyhyt reitti ja perhepolku 2 km: Paloheinän mäen ympäri.

Tapahtuman järjestävät Espoon Latu, Helsingin Latu ja Vantaan Latu

RUNEBERGIN PYÖRÄRETKI / Maakuntaretki pyöräillen.

Lauantaina 20.8.2010 klo 9.00 -19.30

Runebergin pyöräretkellä nautitaan Uudenmaan syysmaisemista Helsingin kauppatorilta Porvooseen. Matka taittuu polkien oppaan johdolla neljässä tasoryhmässä. Nautiskelijoiden ryhmään ovat tervetulleita ne, joilla polkupyörä on vasta hiljakkoin löytynyt pyöräkellarista tai liikuntakipinä on ollut kadoksissa. Leppoisa polkevat hikoilematta ja hengästyttä mäsleistä nauttien. Reippaat matkaavat kuntoilumielellä. Vauhdikkaiden ryhmä pyöräilee Helsingistä Porvooseen ja takaisin, noin 58 kilometriä suuntaansa.

Matka etenee Vanhaa Porvoontietä pitkin. Söderkullassa nautimme retkievättä. Porvoossa ihailimme maisemia Linnamäeltä ja käymme Näsin kivellä. Vapaatakin aikaa jää, jolloin jokainen voi toteuttaa omia mieltymyksiään. Paluumatkalla Helsingin kauppatorille lepuutamme lihaksiamme M/S Runebergillä.

Ohjelma varmistuu kevään ja kesän aikana, siitä ilmoittelemme erikseen.
Ilmoittautuminen ja eväspakettien jako Helsingin kauppatorilla,
Suomenlinnan terminaalin vieressä

Hinnat: Aikuiset 35 €, eläkeläiset 30 €, 7-16-v. 23 €.

Vauhdikkaiden ryhmä 15 € (ei sisällä laivamatkaa).

Hintaan sisältyy opastus, retkievää, pyörän huoltopalvelu retken aikana, tapaturmavakuutus, laivamatka Porvoosta Helsinkiin (kesto 3 tuntia 20 minuuttia), sekä muu ohjelma.

Mukaan mahtuu ensimmäiset 35 ilmoittautunutta. Toimi siis nopeasti.

Ilmoittautumiset www.eslu.fi 2.8.2010 mennessä.

Maakuntaretken järjestävät Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, Pyöräilykuntien Verkosto, Suomen Latu, Vantaan Latu, Helsingin Latu sekä Haikkoon Kuntoilijat.

Lisätietoja: Merja Palkama, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu, merja.palkama(at)eslu.fi, puh.

050 308 093, lisätietoja: Hannu Kerman puh. 0400 474 445 tai hannu.kerman(at)kolombus.fi.

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 oheisohjelma 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 purnukasta mukaan "Luontopolku kutsuu" -kortti! Reitillä on 10 luontoaiheista rastia, vastaa niihin ja merkitse korttiisi mielestäsi oikea vastaus. Oikeat vastaukset voi tarkistaa Bisan majalla. Bisan majalta lähtee myös merkitty reitti hiidenkirnuille, "uudelle ja vanhoille"! Reitien pituus n. 9 km + hiidenkirnuille edestakainen matka n. 4 km. Bisan majalla voi ostaa juotavaa ja syötävää sekä istuskella tulen äärellä. Kaikkien polkuretkelle osallistujien kesken arvontaa. Maja auki klo 15 saakka. Ei osallistumismaksua.

ÄITIENPÄIVÄN POLKURETKI äitienpäivän 5. polkuretki sunnuntaina 8.5.2011.

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

Tervetuloa luontoon koko perhe!

POLKURETKI Vantaan 28. polkuretki sunnuntaina 25.9.2011.

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

Tervetuloa liikkumaan syksyiseen luontoon koko perhe!

ISÄNPÄIVÄN POLKURETKI Vantaan 25. isänpäivän polkuretki sunnuntaina 13.11.2011.

Lisätietoja Peter Laurén, puh. 0400 454 936, peter42(at)gmail.com.

Tervetuloa liikkumaan marraskuiseen luontoon koko perhe!

VANTAAN LADUN PYÖRÄILYRETKET

Oletko katsonut ikkunasta ulos syksyn märkyyteen ja talven viimaan? Ajattelitko tuolloin tulevaa kevättä ja luonnon heräämistä, kesän valoisuutta ja lämpöä tai syksyn kuulaita, kuvia ilmoja? Pyöräilyreittien varrella näet upeita maisemia, elävää rakennuskulttuuria ja rehevää luontoa. Aina on oikea hetki tulla havainnointiin mukaan. Tärkeintä on lähteminen - ulkoilmaan lähteminen. Jos et halua kävellä, ota allesi polkupyörä. Tai tee, kuten välillä poljetaan ja silloin tällöin hypätään pyörän päältä pois jaloittelemaan.

VIIKONLOPUN PYÖRÄILYRETKI

Nukarinkoskelle ja Kytäjälle pe 3.6 – su 5.6.2011.

Vantaan Ladun viikonlopun pyöräilyretki suuntautuu alkukesästä Vantaanjoen latvoille, Nukarille, Nukarinkoskelle ja Kytäjän maisemiin. <http://www.nukari.fi/> ja <http://www.hyvinkaa.fi/>
Lähdemme matkaan Tikkurilasta aseman luota perjantaina 3.6. klo 16.00. Ajelemme rauhalliseen tahtiin Hyrylän kautta jatkaen matkaa kohti Nukaria. Matkaa Tikkurilasta kertyy n. 50 km. Majapaikkamme Nukarilla on Nukarin mökit, josta on varattu kaksi mökkiä. Ohessa nettilinkki majoituspaikan sivuille. <http://personal.inet.fi/koti/>

Mökissä oleskelu tapahtuu omatoimiperiaatteella eli vaatii retkeläisiltä loppusiivouksen. Mökit ovat kalustettuja ja niissä on keittomahdollisuus, tarvittavat astiat ja vuodevaatteet (patjat ja tyynt, ei lakanoita). Käytössä on myös sauna saunapuineen.

Jokainen osallistuja hankkii itse retkellä tarvitsemansa ruuat. Ruokatäydennystä voi ostaa matkan varrelta.

Lauantaipäivän vietämme tutustuen Kytäjän maisemiin. Matkaa majapaikasta Kytäjälle on n. 20 km. Sunnuntaina lähdemme kotimatkalle käyttäen eri reittiä kuin menomatalla.

Retkelle osallistuminen edellyttää hyvää peruskuntoa ja kokemusta muutamasta pitemmästä pyöräilystä ennen tätä retkeä. Tarkemmin retken yksityiskohdista tiedotetaan lähempänä retkeä.

Alustava luettelo, mitä matkalle mukaan:

huollettu, toimiva pyörä, pyörän kumin paikkausvälineet (vetäjällä on yksi pakkaus), pyörän pumppu, kypärä, pyörälaukut ja ehkä reppukin, termospullo (voi olla tarpeen Kytäjän reissulla), matkaeväät, sään mukainen, pyöräilyyn sopiva varustus, vaihtovaatteet, makuupussi ja tyyntiliina tai lakanat ja tyyntiliina, istuinalusta, aurinkolasit +aurinkovoiteet, kamera, henkilökohtaiset lääkkeet, laastarit, hygieniaarvikkeet, wc-paperia, peseytymisvälineet – laudeliina, uimapuku, Vantaanjoesta löytyy luultavasti uimapaikka.

Retken tiedustelut ja ilmoittautumiset viimeistään 6.5.2011.

Seija Kaipainen, puh. 050 532 5327 [seija.kaipainen\(at\)welho.com](mailto:seija.kaipainen(at)welho.com),
Osanottajamäärä on rajoitettu 10 henkilöön.

Tervetuloa pyöräilemään!

PYÖRÄILYRETKI

Taaborinvuorelle, Palojoelle, Sunnuntaina 21.8.2011

Elokuisena sunnuntaina pyöräilemme tutustumaan Taaborinvuoren museoalueeseen Palojoelle sekä katsomaan Kai Lehtisen ohjausta Seitsemästä veljeksestä, joka alkaa klo 15:00, <http://www.kivi-juhlat.fi/>

Kokoonnumme Tikkurilan asemalle 21.8. klo 11.00.

Siitä matkaamme Hyrylän ja Nahkelan kautta Palojoelle tai Rusutjärven kautta kiertäen ja tutustuen Nurmijärveläiseen maalaismaisemaan. Rusutjärvellä on mahdollisuus uimiseen.

Matkalle mukaan evästä ja sään mukainen varustus.

Lisäksi hieman matkarahaa kahvilaostoksia ja lippua varten.

Lippujen hinnat: Peruslippu 25 €, Eläkeläiset 23 €.

Retken tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Seija Kaipainen, puh. 050 532 5327 [seija.kaipainen\(at\)welho.com](mailto:seija.kaipainen(at)welho.com)

Tervetuloa pyöräilemään!

METSÄVAELTAJAT

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.

Toiminnan tarkoituksena on auttaa lapsia omien kokemusten ja havaintojen avulla ymmärtämään, miten luonto toimii ja että ihminen on osa luontoa. 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, retkירוan 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 -retki telttailien. Ryhmä jatkaa kokoontumista, vapautuneita paikkoja voi kysellä yhteyshenkilöltä Hannu Kerman puh. 0400 474 445 tai [hannu.kerman\(at\)kolumbus.fi](mailto:hannu.kerman(at)kolumbus.fi).

TONTTURETKI

TONTTURETKI

sunnuntaina 27.11.2010 klo 15.00, tunnelmaa tiokuva tontturetki

Lähtö Hakunilan urheilupuiston parkkipaikalta.

Kävelemme lyhtyjien valossa laavulle, jossa syömme nuotiolla eväitä.

Mukaan oma lyhty ja eväät.

Matka on lapsillekin sopivanpituisen n. 2 km, jonka voi matkata myös vaunuissa.

Tiedustelut Sari Piirainen, puh. 040 715 5897, sari.pirainen(at)espoo.fi.

Kaikki tonttumieliset mukaan, tervetuloa!

MUUT TAPAHTUMAT

Luonnon haasteista on ihmisenkin selvittävä. Asiaa kannattaa miettiä, vaikka se saattaakin tuntua arkipäiväiseltä. Yhteneväisyyksiä ihmisen ja muiden eliöiden ratkaisuisista varmasti löytyy, toppatakki, lumikengät jne. Ja jos eläinten jälkiä ei meinaa löytyä, voi katsahtaa taakseen ja tarkastella omien töppösten painaumuksia ja vaikka verrata

GoExpo 2011 -MESSUT

Helsinki 11.-13.3.2011

Vantaan Latu on mukana Suomen Ladun osastolla Espoon ja Helsingin Latujen kanssa Yhdessä.

IKILIKKUJAT

Hankkeen ensisijainen tavoite on saada palvelutaloissa asuvat ikäihmiset ulkoilemaan säännöllisesti hyödyntämällä palvelutalon läheisiä ulkoilureittejä ja vapaaehtoisia kävely-ystäviä.

Sinä Vantaan Ladun jäsen, jolla on vapaa-aikaa päivisin ja koet tärkeäksi auttaa ikääntyvien ulkoiluttamisessa, tule kävely-ystäväksi. Tavoitteemme on saada joku vantaalainen palvelutalo yhteistyökumppaniksemme ja ulkoiluttaa silloin tällöin palvelutalon asukkeja.

Ota yhteyttä: Soili Hirvelä puh. 0400 955 912, soili.hirvela(at)elisanet.fi

Kiitos arvokkaasta vapaaehtoisuudestasi!

KAUPUNKIJUHLAN SUOKÄVELY

Torstaina 15.5.2011

Tervetuloa mukaan nauttimaan luonnosta suokävelylle! Kokoontuminen klo 10 Viirilän kentällä Palokalliontien kulmassa, (2009 Eniro s. 99, ruutu DV91).

Retki kestää 2-3 tuntia, paluu lähtöpaikalle.

Suokävelyn reitti polveilee Vantaan ja Sipoon rajamailla sijaitsevalla kauniilla ja hetteisellä Viirilän suoalueella. Suokävely tuntuu mukavalta ja on jaloille erittäin terveellistä. Suolla liikkuminen vaatii oman kävelytekniikkansa. Kauempaa katsottuna liikkuminen on niaavaa pomppimista, 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.

Lisätiedot: Mirja Olin, mirja.olin(at)kolumbus.fi puh. 0440 199 166 (iltaisin).

KESÄYÖN MARSSI

14. Kesäyön marssi järjestetään Vantaalla perjantaina 27.5.2011.

Oheisohjelma alkaa kello 17.00.

40 ja 30 kilometrin lähtö kello 18.00.

20 ja 10 kilometrin lähtö kello 19.00.

Marssikeskus sijaitsee Hakunilan Urheilupuistossa.

Reitit kiertelevät Vantaan kaupungin itäisten kaupunginosien ulkoilureiteillä ja jalankulkuyöllillä.

Kaikille avoin kansainvälinen kävelytapahtuma!

Kesäyön marssille voivat osallistua yritysten, yhteisöjen ja joukko-osastojen joukkueet, kaveriporukat, perheet sekä yksittäiset henkilöt. Yritysten ja yhteisöjen joukkueille marssi tuo mukavasti näkyvyyttä. Kumppanuuksia ja kaveruuksia marssi tarjoaa jokaiselle osallistujalle.

Samanhenkisessä liikunnallisessa joukossa viihtyy varmasti jokainen.

Kesäyön marssi kuuluu kansainväliseen IVV-tapahtumien (Internationaler Volkssportverband) verkostoon, joka järjestää kuntoliikuntatapahtumia ympäri maailmaa yli 30 maassa.

Yhteyshenkilö: Hannu Kerman puh. 0400 474 445 tai hannu.kerman(at)kolumbus.fi.

Tule ja koe Kesäyön marssin ainutlaatuinen ilmapiiri!

SAUVAKAVELYN ENNATYSLETKA

14.5. klo 11.45–12.00

Sauvakävely ja ennätysletka yritys Hakunilan urheilupuistossa.

Valtakunnallinen ja liikut terveemmäksi -päiväksi luokiteltu sauvakävelypäivä toteutetaan 14.5.2011. Toteuttajina Liiku terveemmäksi -verkosto, Suomen Latu ja latuyhdistykset. Kampanjaa koordinoi Suomen Ladun toimisto. Tapahtumapaikkakunnat kerätään Suomen Latuun.

Yhtenäinen aikataulu ja ohjelma: lauantai 14.5.2011, klo 11.45 sauvajumppa, klo 12. paikkakunnan ennätysletka (valtakunnallinen ennätysyritys).

SAUVISTAPAHTUMA

28.8.2011 klo 13.–16.00

Hakunilan urheilupuisto Yhdessä on mukava kävellä! Tartu tilaisuuteen, ota kumppanisi/kaverisi/ perheesi mukaan ja tutustu opastetusti lähiluontoon sekä kävelyn/sauvakävelyn saloihin.

Kaikki ovat tervetulleita!

Varustuksena hyvät jalkineet, pukeudu säänmukaisesti. Reitint voi myös kulkea sauvakävellen.

Tiedustelut: Mirja Olin, mirja.olin(at)kolumbus.fi, puh. 0440 199 166 (iltaisin),

Soili Hirvelä, soili.hirvela(at)elisanet.fi, puh. 0400 955 912.

SUOMEN LADUN LEIRIPÄIVÄT

LEIRIPÄIVÄT ovat jokakesäinen valtakunnallinen tapahtuma, joka järjestetään vuorovuosin eteläisessä ja pohjoisemmassa Suomessa. Ohjelmaringon muodostavat leikkimieliset kilpailut, retket ja mukavan rento yhdessäolo tavaten vanhoja tuttuja ja uusiin tutustuen.

Suomen Ladun 54. Leiripäivät 1. - 3.7.2011 Vantaan Sotungissa, Hakunilan urheilupuistossa.

Vantaan Latu on saanut 54. leiripäivien järjestämisoikeuden yhdessä Espoon Ladun ja Keravan Ladun kanssa. Tunturikerho Kavtzi on mukana valmisteluissa.

Olemme saaneet avuksemme myös muita latuyhdistyksiä ja vantaalaisia seuroja.

Tule mukaan vapaaehtoiseksi tekemään mielenkiintoista valtakunnallista tapahtumaa omiin kotimaisiimme, Hakunilan ja Sotungin maalaismaiseman kohtaamispaikkaan.

Tarjoamme vapaaehtoisille ikimuistaisen elämyksen, työvaatteen, ateriat, majoituksen, mahdollisen kilpailuosallistumisen, työtodistuksen ja kiitos-saunaillan.

Ilmoittaudu Soili Hirvelälle, soili.hirvela@elisanet.fi, puh. 0400 955 912. ja kerro millaisissa tehtävissä haluaisit olla mukana.

Leiripäivät, jotka nyt toteutetaan 54. kerran, sisältävät monipuolisia kaikille sopivia liikunnallisia tapahtumia. Ohjelma on pyritty rakentamaan niin, että tapahtumat vahvistavat eri ikäisten -aikuisien, nuorten ja lasten - liikunnallisia tottumuksia ja luovat elämysten kautta valmiuksia uusille harrastuspohjille. Perinteiset leikkimieliset kisat kuten vaelluskisa, suunnistus, lentopallo, kyykkä ovat leiripäivien ydin mieluisan yhdessäolon ja tuttujen tapaamisen ohella.

Vantaan leiripäivillä ohjelmassa on Suomen Ladun uusimmat lajit esillä.

Ertiyisesti tullaan painottamaan perheen sisällä yhdessä tapahtuvaa liikunnallista harrastusta.

Vuosi 2011 on hyvin tärkeä Vantaan Ladun toiminnassa, tulevien Suomen Ladun 54. leiripäivien järjestelyjen kannalta. Rakennamme Suomen Ladun merkittävimmän vuosittaisen tapahtuman yhdessä naapurimme, Espoon Ladun ja Keravan Ladun kanssa. Tunturikerho Kavtzi on merkittäväällä talkoohanoksellaan myös mukana. Kaikki ovat tervetulleita iloiseen latuhenkiseen porukkaan talkoolaisiksi kullekin mieluisaan tehtävään. Talkootöitä on todellakin monipuolisesti, laidasta laitaan.

Vantaan leiripäivät 2011 Hakunilassa jatkavat mainiosti suurten tapahtumien sarjaa urheilupuistossa. **"Yhdessä Vantaan varrella"** on leiripäivien teema.

Haaste on haastava, ja siihen toivotaan myös Vantaan Ladun jäsenistön apua ja osallistumista, joka on lähinnä talkoohenkistä. **Vapaaehtoistyö on meneillään Leiripassi- ja ohjelma-lehden ilmoitusmyynnillä, siihen toivomme yritysten aktiivista yhteydenottoa,** yhteyshenkilöiltä: Pirjo Hyvärinen, puh. 050 306 8967 tai pirhyv(at)welho.com, Hannu Kerman puh. 0400 474 445 tai hannu.kerman(at)kolumbus.fi.

Tavataan Hakunilassa "Yhdessä Vantaan varrella"!

VANTAAN LADUN TALKOOT 2011

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 7.5.2011 klo 10.00

Bisan majan pihatalkoot ja äitienpäivän polkuretken valmistelu.

la 24.9.2011 klo 10.00

Bisan maja. Valmistellaan polkuretkää.

la 12.11.2011 klo 10.00

Bisan majalla. Valmistellaan isänpäivän polkuretkää.

Tiedustelut majan isäntä Jouko Lappeteläinen, puh. 040 521 3093, jouko3(at)luukku.com.

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 10 €.

Trangia-retkikeitin viikonloppu 1 €, viikko 2 €.

Tiedustelut:

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

TIETOA SÄHKÖPOSTIJAKELUNA

Oletko ajatellut osallistua maakuntaretkille, suokävelyyn, vaelluksille tai muihin Vantaan Ladun tapahtumiin? Jos olet, niin nyt on mahdollisuus saada tietoa suoraan sähköpostiin. Ilmoittaudu Vantaan Ladun sähköpostin jakelulistalle ja saat tietoa suoraan kotiisi. Ilmoitamme retkien ym. tapahtumien tiedottamisen sähköpostijakeluna, ja samalla lisäämme jäsenille Vantaan Ladun saamaa julkisuutta.

Muista ilmoittaa myös muuttunut sähköpostiosoitteesi

Suomen Ladulle ja Vantaan Ladulle!

Ilmoita sähköpostiosoitteesi ja olet sähköpostijakelussa mukana!

info@vantaanlatu.com

JÄSENEDET

- ▶ Parturi-kampaamo Salon Satu & Sebastian (Laukkarinne 4, Hakunilan ostarin yläkerta, puh. (09) 876 6671), normaalihintaisista töistä jäsenille ja heidän perheilleen -10 %.
- ▶ Hakunilan Liikuntapiste Kuntokenguru, Laukkarinne 6, puh. (09) 278 8823, -10 % kuukausikortista.
- ▶ Vantaan Latu -jäsentiedote 2 x vuodessa
- ▶ LATU & POLKU Retkeilyn, ulkoilun ja kuntoliikunnan erikoisjulkaisu Latu & Polku -lehti, kuusi numeroa vuodessa.
- ▶ SUOMEN LATU KIILOPÄÄ Alennuksia Suomen Latu Kiilopäällä, katso majoitusvaihtoehtot, ohjelmat ja kauden tarjoukset osoitteesta.
- ▶ SUOMEN LATU OITTA Alennuksia Suomen Ladun jäsenille.
- ▶ SUOMEN LADUN HIIHTOPALVELUT Alennuksia Helsingin Paloheinässä ja Tampereen Kaupissa.
- ▶ VUOKRAMÖKIT Akumaja, Harjuntupa ja Satuniemi. Alennuksia jäsenille.
- ▶ YLLÄSKARTANO Alennuksia Suomen Ladun jäsenille.
- ▶ JÄRJESTÖTOIMINTA Alennuksia Suomen Ladun koulutustilaisuuksista, kursseista, vaelusmatkoista ja tapahtumista. Suomen Ladun jäsenenä saat myös oman yhdistyksesi tiedotteet ja palvelut.
- ▶ OP-POHJOLA Tapaturmavakuutuksen (alle 75v.) Suomen Ladun ja jäsenyhdistysten tapahtumissa.
- ▶ TREKKI 5-15 % alennus verkkokaupan tuotteista.
- ▶ KARTTAKESKUS Suomen Ladun jäsenet saavat 10-15 % alennuksen Karttakeskuksen karttatuotteista (mm. ulkoilu- ja retkeilykartat, maastokartat, CD-Rom-kartat). Karttatilaukset voi tehdä vain internetkaupassa, myynti@karttakeskus.fi tai puh. 0205 777 580.
- ▶ RETKIAITTA Suomen Ladun jäsenet saavat 5-15 % alennuksen kaikista Retkiaan normaalihintaisista tuotteista.
- ▶ SATELIITTIPUHELIN Savantum tarjoaa Suomen Ladun jäsenistölle 10% alennuksen sateliittipuhelinten vuokraan ja 15% alennuksen Spot sateliittiviestinten vuokraan.
- ▶ LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA Maksuton liikuntasuorituspäiväkirja Suomen Ladun jäsenille osoitteessa.
- ▶ TALLINK SILJA OY Tallink Silja ja Club One tarjoavat Suomen Ladun jäsenille mahdollisuuden liittyä Club One -jäseneksi veloituksetta. Pääset liittymään suoraan ohjelman keskeiselle, Silver-tasolle. Tutustu etuihin tarkemmin Club One -sivustolla osoitteessa. Kirjaantumiseen tarvittavat tunnistenumeron 31490. Mikäli olet jo Club One -jäsen, nykyinen asiakasnumerosi pysyy voimassa. Ilmoitathan asiakasnumerosi ja maininnan Suomen Ladun jäsenyydestäsi osoitteeseen erikoisliittymiset@tallinksilja.com.
- ▶ OLYMPIA KAUKOMATKATOIMISTO Suomen Ladun jäsenet saavat 30 € alennuksen OLYMPIA Kaukomatkatoimiston esitematkoista (ei koske Kaukoretket-matkoja). Edun saa ilmoittamalla jäsennumerosi varauksen yhteydessä. Varaukset: Suomen Latu, puh. 044 722 6311tai 044 722 6315.
- ▶ KILPISJÄRVEN RETKEILYKESKUS 10 % alennus majoituksesta.
- ▶ PYHÄTUNTURI Suomen Latu ry:n jäsenkorteilla saat 10 % alennuksen Pyhatunturi Oy:n normaalihintaisesta majoituksesta HolySuites- tai PyhäSuites-huoneistoissa. (Etu ei ole voimassa jouluna, uutena vuotena eikä pääsiäisenä). Jäsenten varaukset: myynti@pyha.fi, puh. 0207 579 679.
- ▶ HOTELLI JERIS Suomen Ladun jäsenille 5 % alennus hotellimajoituksesta ja 2 € alennus/hlö/kerta rantasaunan käytöstä.

► DETRIA Suomen Latu ry:n jäsenkortilla saat 20 % alennuksen Detria Oy:n nettikaupan tuotteihin. Tilauksen yhteydessä annat jäsennumerosi.

► HERTZ AUTOVUOKRAAMO Erikoishintaiset autonvuokraukset maailmanlaajuisesti vuokrausmaasta riippuen tai jopa 15 % alennus Hertzin vapaa-ajan hinnoista. Edun saa mainitsemalla varausvaiheessa Suomen Ladun varauskoodin CDP 707314 sekä paikanpäällä näyttämällä jäsenkortin. Hertz Varauspalvelu 0200 112 233.

► AUTOLIITTO RY Suomen Ladun jäsenille Autoliiton logolla varustettu, vuoden voimassa oleva kansainvälinen leirintäkortti hintaan 10 euroa. Suomen Ladun jäsenyys todistettava jäsenkortilla. Yhteystiedot: Autoliiton keskus-toimisto, Hämeentie 105 A, 4 krs. 00550 Helsinki, puh. (09) 7258 4400, fax (09) 7258 4460, autoliitto@autoliitto.fi. Kortin edut.

► STF JA DNT Svenska Turistföreningen ja Den

Norske Turistförening: yöpymiset tuvissa jäsenhintaan.

► SRM Alennus 2,5 €/hlö/vrk SRM:n hostelleissa sekä oikeus lunastaa henkilökohtainen hostellikortti SRM:n toimistosta jäsenhintaan 12 €.

► FENNO OPTIIKKA Optikkoliikeketjun myymälöistä: Normaalihintaiset silmälasit -20% (kehukset ja linssit), alennus myös linssien pinnoituksesta ja lisäkäsittelyistä (ei optikon työstä), aurinkolasit, myös voimakkuudella -15% sekä mallistokohtaiset edut ja piilolinssit liikkeittäin.

► WELHONPESÄ OY Normaalihintaisista tuotteista 10% alennus Suomen Ladun jäsenille.

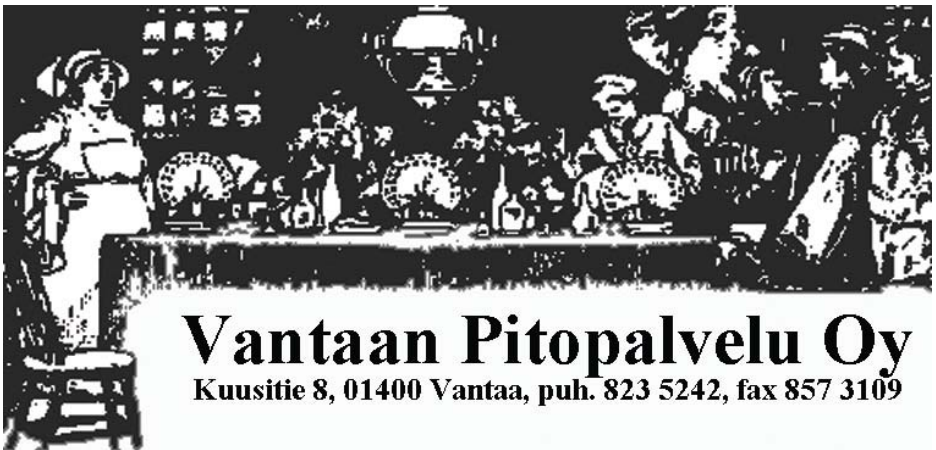
► PARTIOAITTA Saat Suomen Ladun jäsenkortilla 10% alennuksen normaalihintaisista tuotteista Partioaitan myymälöistä.

► Itäkeskuksen Halosen retkeilyosastolla normaalihintaisista -10 % alennusta.

Tapsan vastaanotolle lappaa väkeä ovista ja ikkunoista. Aina potilas ei pääse tulemaan terveyskeskukseen, ja silloin Tapsa ottaa auton alle ja hurauttaa laukku kainalossa kotikäynnille.

Tohtori Tapsa Kiminkinen Havukoskella!

9.2.2011 klo 13.00, Havukosken koulun auditoria.



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

Hammastunturin vaellus 11-18.9.2010

Hannu veti vaellusta. Muu joukko: Heini toimi apuoppaana, Elina, Ulla, Merja, Jouko, Seppo A.K, Seppo, Benjamin sekä allekirjoittanut

Kahden aikaisemman vaelluksen kokemuksellakin pakkaaminen tuotti tuskaa. Urbaanin kaupunkilaisen on tavallisten kiireiden keskellä, keskuslämmitteisessä kerrostaloasunnossa pyöriessään, haasteellista saada otetta siitä mitä ihminen keskellä metsää arvostaa kosteasta teltasta ulos kömpiessään, kuinka paljon vaatetta tarvitsee, mitä purkkia ja purnukkaa keittovarusteisiin ei kannata ottaa – puhumatakaan siitä monestako patukasta, nuudelipusista ja leipäpaketista olisi iloa. Kaiken ajattelun lisäksi tärkeimmän iskulauseen on pysyttävä mielessä: jokaisen kannettavan kilogramman tulee olla tuottoisa. Jokaisen turhan tavaran painoa kiroaa viimeistään siinä vaiheessa kun jalka painaa, hiki on kuivunut muutamaan kertaan ja toivoo, että eteen ilmestyisi hissi.

Luettuani tarkkaan varustelistaa ensimmäiselle vaellukselle valmistautuessani K-kaupan myyjän ilme oli näkemisen arvoinen kun tiedustelin saisiko täältä kuivattua jauhelihaa ☐ Nyt retkieväiden organisoiminen herättää lievää ihailua jo ystäväpiirissäkin.

Rinkka on ihmeellinen, paljon huomiota saava kapistus. Olen huomannut, että vaelluksesta merkittävä osa ajasta käytetään jollakin tavalla rinkkaan liittyen. Rinkasta keskustellaan. Mikäli joku esimerkiksi on hankkinut uuden rinkkan, se pannaan merkille – sen ominaisuuksista keskustellaan: Onko se helposti pakattava, onko taskuja, missä ne ovat, minkälaiset hihnat, minkä värinen, pysyykö itsestään pystyssä, voiko heittää selkään tyylikkäästi pään yli, minkälainen sadesuoja, minkä hintainen, ostopaikka ja lukemattomia muita asioita joi-

ta vaihdetaan mielipiteitä. Ettekö suomalainen osaisi puhua?

Rinkkaa tietenkin myös kannetaan ja varsinkin myllätään. Ensimmäisenä päivänä se tuntuu vieraalta kuin tuntematon, ylipainoinen naapuri. Mutta viikon mittaan suhde lähenee. Tutustuminen vaatii kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Sitä voi vastustaa, mutta antamalla periksi ja hyväksymällä tosiasiat – se painaa minkä painaa, asiat alkavat sujumaan. Salaisuus piilee siinä, että perustaa jokaiselle tavaralle oman paikkansa ja pitää kiinni niistä kaikissa olosuhteissa – väsyneenä, kiireessä, märkänä ja pimeässäkin. Lopulta suhde on niin tiivis, että rinkasta vastoin tahtoaan luopumisen saattaisi merkitä suuria vaikeuksia.

Rinkka on vaeltajalle kuin auto joillekin ihmisille – sen täytyy istua persoonaan, olla mahdollisimman täydellinen eikä vähiten siksi että sen kanssa viettää todella paljon aikaa vaelluksella.

Minun mielestäni parasta vaeltamisessa ovat kontrastit. Tällä vaelluksella oli lämmintä, kylmää, aurinkoa, sadetta, valoa, pimeyttä, voimaa, väsymystä, nälkää, kylläisyyttä, toivoa, epätoivoa, rohkeutta, pelkoa, rauhaa, rauhatto muutta ja ennen kaikkea hyvin paljon jakamista, iloa ja naurua – elämää kaikessa täydellisyydessään.

Oli mielenkiintoista vaeltaa Töölöstä Hgin rautatieasemalle lauantai-aamuna neljän aikaan rinkka selässä, vaelluskengät jalassa. Ihmiset poistuivat ravintoloista, jonottivat takseihin ja heiluivat epämääräisesti Tikkurilaan menevässä yöbussissa. Matka taittui ja lauantai-iltana saavuimme määränpähän Kiilopäälle. Yövyimme siellä.

Vaellus alkoi Pahaojalta. Sieltä lähdettyämme alkoi pian normaali kivikko, joka sujui hyvin. Ensimmäisten kallioidenkin yli jalka nousi kevy-

esti. Mutta kun kalliouloke vaati varpailla seisomista ja sormilla kiinni pitämisestä olin varma, että maan vetovoima, rinkan painon avittamana vetäisi minut Sotajokeen. Valitsin yläreitit, eli ei kovinkaan tyylikkäästi nelinkontin kiipeämisen oksista ja varvuista kiinni pitäen. Kun pääsin tarpeeksi korkealle alas tuleminen tuntui mahdottomalta. Forssan Seppo, joukon tarkkaavainen ja taitava herrasmies, kantoi töölöläisruovan rinkan alas. Selvisin hyvin siihen nähden, että olen korkean paikankammoinen ja pidän normaalisti jalat mieluiten tukevasti tasaisella maalla.

On hienoa voida kokea yhdessä, oikeastaan melko vieraiden ihmisten kanssa, hyvin konkreettisesti elämän perusasioita: luontoa ja liikkumista. Vaeltamisessa on jotakin alkukantaista. Maailmassa on monia kansoja, jotka kantavat kotia mukanaan, kuten me.

Tämä vaellus oli sitä itseään parhaimmillaan: kulkemista, ruoan valmistusta, leirin pystyttämistä ja purkamista, vaatteiden pukemista ja riisumista, kuivattamista ja kastamista. Tiiviissä yhdessäolossa panee merkille ihmisten ihastuttavia erityispiiriteitä. Seppo A. K, iltaihminen, haluaa nauttia oikeasta teestä vaelluksellakin. Merja on monipuolinen erilaisten tuotteiden tuntija – eikä vähiten haavojen hoitaja. Minulla oli ilo olla Elinan ja apuopas Heinin pakkiparina – joukon puheliimmat ja hersyvimminkin nauravat, väitti joku. Tyylikäs ja väsymätön Helena kulki joukon viimeisenä huolehtien siitä, että kaikki pysyi mukana. Ulla liikkuu ja toimii sulavasti kuin metsän eläin. Rakas lapsi, Benjamin sai monta lempinimeä: Sepi, Sepe, Benkku, Pena tai kaikkien Poika vaan. Ryhmä oli täydellinen.



Kun josadesuojuus oli vuotanut yöllä sateessa niin, että rinkan paino oli noussut huomattavasti, Jouko, voimakas ja avulias, kantoi telttakotiani useamman päivän. Lämmin kiitos siitä hänelle. Keskittyminen ruoan, suojan ja lämmön hankkimiseen, ihmistä elämästä ja varsinkin itsestään vieraannuttavien toimintojen sijasta, tekee ihmeitä stressaantuneen hermostolle ja palauttaa kirjaimellisesti maan pinnalle.

Itsensä kehittäminen, oman tarkoituksensa löytäminen ja sen toteuttaminen ovat monille varsinkin suurkaupunkien asukeille arkipäivää. Kirjoja, kursseja ja terapioita sekä itämaisistä länsimaisista vaikutteista on tarjolla niin paljon, että niihin voi eksyä helpommin kuin Hammastunturin erämaahan. Vaeltaminen on meditointia parhaimmillaan.

Toisena päivänä lähdimme kulkemaan takaisin kohti Pahaojaa. Lounas syötiin Sotajoen ja Ivalojoen yhtymäkohdalla, aikaisemmin kuin edellisellä päivällä, mikä piti verensokerit hy-

Oli terveellistä saada muistutus siitä, että suunnitelmista voi poiketa kun tarve vaatii.

Ensimmäisenä iltana tarkoituksena oli leirytyä Ritakoskelle

kivoilta näyttävien erätu-

pien pihapiiriin, mutta

Ivalojoen oli toista mieltä korkean vetensä takia. Halusimme kovasti

päästä perille, mutta loppujen lopuksi yllättävistä käänteistä johtuen jokainen meistä pääsi käyttämään osaamistaan, yhteistyötaitojaan ja välittämään toinen toisestaan aivan erityisellä tavalla. Luonnossa oman rajallisuutensa voi kokea aivan konkreettisesti. Se on myös vaiputtavaa.

vässä tasapainossa. Tarkoitus oli, että illansuussa erinäisten pohdintojen ja kartanlukemisten jälkeen, todettuamme että metsästäkin löytyi ruskeita lehtien peittämiä viivoja, päätyisimme korkealle mättäiselle aukealle, jonka ohi pieni puro sopivasti virtasi. Nukuimme hyvin ansaittua unta telttakylässämme. Yöllä oli vähän pakkasta.

Olimme päättäneet muuttaa reittiämme niin, että palaisimme lähtöruutuun ja aloittaisimme tavallaan alusta. Kolmantena päivänä palasimme Pahaojan parkkipaikan kautta ja lähdimme vaeltamaan kohti Kultalaa. Joinakin päivinä kaksitoista kilometriä eivät tunnu missään, toisina päivinä ne tuntuvat loputtomilta. Vastaan tuli monia päiväretkeläisiä. Huomasimme, että vaeltamisessa, kuten kaikessa muussakin elämässä, matkalla oleminen on arvokkaampaa kuin määränpään saavuttaminen. Reitin alussa oli ihmisen kokoinen riippusilta, sitten paljon nousuja ja laskuja. Poikkesimme Patatunturilla, joka oli ensimmäinen kesä-aikaan kokemani varsinainen tunturi. Se oli hieno kokemus. Alas vievissä, yli kuuden sadan askelman rappusissa allekirjoittanutta huimasi. Lopuksi Ivalojoki ylitettiin valtavaa riippusiltaa pitkin kulkien, korkealla kohisevan veden yläpuolella. Paluumatkalla askeleeni oli jo hieman vapautuneempi.

Kultalassa 'asetuimme taloksi' ja rentouduimme. Alueella oli hienoja museorakennuksia ja autiotupa. Muutamat meistä nukkuivat siinä. Telttakylämme, jonka vierestä virtasi puro mielikuvitusta herättävillä myllyn siivillä varustettuna, oli viihtyisä. Benjamin kalasteli antaumuksella. Illalla paistoimme lettuja, lauloimme, juttelimme ja nauroimme nuotion äärellä myöhäiseen iltaan saakka.

Neljäntenä päivänä teimme Kultalasta päiväretken Pietarlauttanen -nimiselle tunturille. Siellä ylhäällä sain yhteyden kotiväkeen ensimmäistä kertaa moneen päivään. Jos kaikki tärkeimmät ihmiset olisivat mukana vaelluk-

sella, olisi ihana olla kokonaan tavoittamattomissa viikko- tai miksi ei jopa kuukausia. Mielenkiintoista, miten suhtautumisemme toisten ihmisten saavutettavuuteen on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Retki oli upea. Upeata, sopivan haasteellista maastoa, aitoa Lapin erämaata, sanoivat enemmän kokeneet. Illalla paistoimme loput lettutaikinasta ja nauroimme sateen ropistessa lisää.

Kultalasta paluupäivälle oli tiedossa sadetta. Kenelläkään ei ollut mitään sitä vastaan, että viidennen päivän päätteeksi majoittuisimme Kiilopäälle, ja tekisimme vaelluksen viimeisenä päivänä päiväretken sen lähituntureille.

Kaivoin esiin entisen kilpahihtäjän asenteen. Päätin, että kulkiessamme takaisin kohti Pahaojaa en ainoastaan selviytyisi, vaan myös nauttisin silloista, rappusista sekä muista lukuisista ylä- ja alamäistä, satoi tai paistoi. Totesin, että seuraavalle vaellukselle tarvitsen uuden Goretex- asun. Entinen vuotaa. En ole kylmissä tunturipuroissa luontevasti pulikoija -tyyppiä. Tunne oli senkin takia uskomattoman nautinnollinen, kun monen päivän pesemättömyyden jälkeen jo tehtävänsä täyttäneet ihosolut sai saunassa pois iholtaan! Puhtaiden lakanoiden väliin sujahtaminen oli myös vertaansa vailla oleva kokemus. Kontrastit tekevät elämästä mielenkiintoista

Viimeisenä päivänä vaelsimme noin kaksikymmentäkolme kilometriä Kiilopäällä. Ensikertalaiselle tunturi-ilma on erityinen kokemus. Se tuntuu iholla ja kaikissa aisteissa. Voi helposti kuvitella minkälaista olisi olla poro? Kuljimme poroitauksen kautta Rautulammelle hobiittimaisten, hyvin kauniiden maisemien kautta. Ilma oli sumuinen ja kostea. He, jotka olivat aikaisemmin nähneet samoja maisemia, tiesivät mistä näkymistä jäimme paitsi. Minulle jäi hyvä syy tulla takaisin. Lenkki tuntui jaloissa enemmän kuin mikään viidestä edellisestä päivästä. Takana oli yli kahdeksankymmentä kilometriä taivalta.

Elina ja Heini valmistivat herkullisen lohipeällisen koko porukalle. Nautimme siitä ja lämpimästä tunnelmasta suunnattomasti.

Monta unohtumatonta kokemusta ja muistoa rikkaampana, voimistuneina ja rentoutuneina lähdimme seitsemäntenä päivänä ajamaan takaisin kohti normaaleja kotejamme ja rakkaitamme. Sieltä on hyvä palata takaisin metsään kun on seuraavan retken aika. Rakas, paljon huomiota nauttinut rinkka laitetaan vinttiin lepäämään ja seuraavia haasteita odottamaan.

Hannulle erityisen lämmin kiitos upeasta vaelluksesta, sen suunnittelusta ja toteuttamisesta. On ilo ja kunnia saada nauttia aidosta persoonastasi, viisaudestasi ja kokemuksestasi. Jaat sitä tylikkäästi ja huomaamattomasti siten, että jokainen voi hyödyntää sitä itselleen parhaimmin toimivalla tavalla. Olemme etuoi-
keutettua joukkoa.

VANTAAN LATUUN JÄSENEKSI!

Jäseneksi liittyminen

Voit liittyä Suomen Ladun jäseneksi vain Suomen Ladun jäsenyhdistysten kautta. Jäsenyhdistyksiä on jo 225 ympäri Suomea, joissa jäseniä on noin 77 000. Jäsenyhdistyksistä voit valita lähimmän tai parhaiten sopivan. Pääset tutustumaan jäsenyhdistyksiin ja heidän jäsenmaksuihin, jotka ovat paikallisyhdistyksissä 6-101 euron välillä. Valitse oma yhdistyksesi klikkaamalla alla olevaa linkkiä.

Kuluvan vuoden jäsenmaksua ei peritä 1.10. alkaen liittyneiltä jäseniltä.

Jäsenpalvelussamme on tällä hetkellä ruuhkaa. Käsittelemme uudet jäsenasiat niin pian kuin mahdollista.

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

Netissä "Liity nyt"!

VANTAAN LADUN T-PAITA ja HIHAMERKKI

Vantaan Ladun t-paitoja myynnissä!

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 myynnissä!

Tapahtumien yhteydessä myytävänä tai tilattavana Vantaan Ladun kaunistaa brodeerattua hihamerkkiä 6 €/kpl.

Tiedustelut ja tilaukset:

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



Vantaan Ladun polkuretket 2011

Ensimmäinen syksyinen polkuretki toteutettiin vuonna 1983. Sen jälkeen on toteutettu 1986 lähtien isänpäivän ja 2006 lähtien äitienpäivän polkuretket syksyisen polkuretken lisäksi.

Polkuretkillä ei lähdetä numerolappua rintaam etkä oteta sukunimikelloja mukaan. Polkuretket ovat virkistys- ja kuntatapahtumia. Sallaisina ne myös säilytetään. Polkuretkille lähtöpäikkä, reitti, opastus, reitin pituus ja muu ohjaisohjelma noudatetaan yhteistyönä ja on kullekin polkuretkelle oma.

Polkuretken kuvaus: Lähtö polkuretkelle klo 9 –12 Kuusijärveltä, sieltä merkittyä metsäpolkua Bisan majalle. Kuusijärven lähtöpäikkä on opastettu kokoustalon edestä.

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

Oikeat vastaukset voi tarkistaa Bisan majalla.

Bisan majalta lähtee myös merkitty reitti hidenkirnuille "uudelle ja vanhoille"!

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

Bisan majalla on mahdollisuus kokeilla suunnistustaitojaan lodjauksen rasteilla, sitä varten varaa mukaan kompassi.

AITIENPÄIVÄN POLKURETKI aitiapäivän 5. polkuretki sunnuntaina 8.5.2011.

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

Tervetuloa luontoon koko perhe!

POLKURETKI Vantaan 28. polkuretki sunnuntaina 25.9.2011.

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

Tervetuloa liikkumaan syksyiseen luontoon koko perhe!

JÄSANPÄIVÄN POLKURETKI Vantaan 25. isänpäivän polkuretki sunnuntaina 13.11.2011.

Lisätietoja Peter Laurén, puh. 0400 454 936, peter42(at)gmail.com.

Tervetuloa liikkumaan marraskuiseen luontoon koko perhe!

Tervetuloa perheen kanssa polkuretkille!



SUOMEN LADUN 54. LEIRIPÄIVÄT

"Yhdessä Vantaan varrella"

Suomen Ladun leiripäivät, jotka nyt toteutetaan 54. kerran, sisältävät monipuolisia kaikille sopivia liikunnallisia tapahtumia. Ohjelma on pyritty rakentamaan niin, että tapahtumat vaihtelevat eri ikäisten - aikuisten, nuorten ja lasten - liikunnallisia toimimuksia ja luovat elämyksien kautta vaimuusia uusille harrastusporille. Pejmeleiset leikkimieliset kisat kuten vaelauksista, suunnistus, lennoppo, kyykkä ovat leiripäivien ydin mielenkiintoisissa yhdessäolo- ja tulojen tapaamisen ohjella. Vantaan leiripäivillä ohjelmassa on Suomen Ladun uusimmat lajit esillä.

Eriyhteisellä tuellaan painottamaan perheen sisällä yhdessä tapahtuvaa liikunnallista harrastusta. Vuosi 2011 on hyvin tärkeä Vantaan Ladun toiminnassa, tulevien Suomen Ladun 54. leiripäivien jäljesteijien kannalta. Rakennamme Suomen Ladun merkittävimmän, vuosituisen tapahtuman yhdessä tapahtumien, Espoon Ladun ja Keravan Ladun kanssa. Turunkerho Kavisi on merkittävällä taakopparomuksellaan myös mukana. Kaikki ovat tervetulleita iloiseen lähtienkseen poruukaan talkooteiksi kullekin mieleisään tehtävään. Talkoitoita on todellakin monipuolisesti, laadasta laitaan.

Vantaan leiripäivät 2011 Hakujärjelyssä jatkavat mainiosti suurten tapahtumien sarjaa uinellipoustossa. **"Yhdessä Vantaan varrella"** on leiripäivien teema.

Haaste on haastava, ja siihen toivotaan myös Vantaan Ladun jäsenistön apua ja osallistumista, joka on lähinnä talkoohenkistä.

Ota haaste vastaan ja tule mukaan, Sinua tarvitaan!

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 Hakuniilan urheilupuisto.

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

Osoitteen muutokset Latu ja Polku -lehden palvelukortilla.

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 2011

| | |
|--|---------|
| 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'.

Majaa voivat 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 2011

Puheenjohtaja/Tiedostus

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

Sihteeri/jäsensihteeri

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

Varapuheenjohtaja

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

Varainhoitaja

Riitta Nyholm, puh. 050 546 4653
riny(at)suomi24.fi.

Toimihenkilöt

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

Soili Hirvelä, puh. 0400 955 912
soili.hirvela(at)elisanet.fi.

Jonas Kouvonkorpi, puh. 040 707 7267
jiikoo80(at)hotmail.com.

Pirjo Hyvärinen, puh. 050 306 8967
pirhyv(at)welho.com.

Merja Rapeli, puh. 0400 473 906
merjarapeli(at)hotmal.com.

Internet-vastaava/Jäsensihteeri

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

Työryhmät 2011

Tiedotus- ja markkinointityöryhmä

Pirjo Hyvärinen, Hannu Kerman, Valtteri Hyvärinen

Polkuretkityöryhmä

Tapahtumien vetäjät

Nuorisotyöryhmä

Jonas Kouvonkorpi, Hannu Kerman, Sami Tammisto.

**Yhdessä
Vantaan varrella**



Vantaa



SUOMEN LATU
YHDESSÄ

Suomen Ladun 54. Leiripäivät Vantaan Hakunilassa 1. – 3.7.2011

Leiripäivät järjestää: Vantaan Latu ry, Keravan Latu ry ja Espoon Latu ry