VANTAAN LATU JA POLKU

Retkeillään!

Luontoliikuntaa kaikkina vuodenaikoina

Löydä oma tapasi ulkoilla

JÄSENTIEDOTE 1/2021

VANTAAN LATU JA POLKU RY

Vantaan Latu ja Polku ry on vuonna 1965 perustettu Suomen Ladun aktiivinen paikallisyhdistys, joka järjestää luonto- ja kuntoliikuntaa kaikkina vuodenaikoina kaikenikäisille. Monien tapahtumien kokoontumispaikkana on Bisan maja, Kuusijärven ulkoilukeskus tai Hakunilan urheilupuisto. Toimintaamme kuuluvat erilaiset polku- ja patikkaretket, sauvakävely ja kävely, keppijumppa, hiihto, lumikenkäily, pyöräily, maastopyöräily, polkujuoksu, retkeily ja vaellus, geokätköily, frisbeegolf, lapsille ja perheille Metsämörri- ja Seikkailevat perheet -tapahtumat sekä Muumien hiihtokoulut.

Tule mukaan! Jäseneksi voit liittyä verkkosivuilla **www.vantaanlatu.com** tai **www.suomenlatu.fi > Jäsenpalvelut**, jasenpalvelu@suomenlatu.fi, puh. 09 8567 7450.

Muutokset jäsentietoihin Latu & Polku -lehden palvelukortilla tai Jäsenpalveluihin. Osoitteenmuutosta ei tarvitse ilmoittaa, tiedot päivittyvät Postin rekisteristä.

Jäsenetuna Suomen Ladun Latu & Polku -lehti 4 numeroa vuodessa sekä oman yhdistyksen jäsentiedote 2 kertaa vuodessa. Tapaturmavakuutus yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa. Katso Suomen Ladun jäsenkortilla saatavat jäsenedut: www.suomenlatu.fi > Jäsenpalvelut.

Jäsenmaksut 2021

Henkilöjäsen	24,00 €
Perhejäsenyys	36,00 €
Nuorisojäsen (alle 20-v.) ja opiskelijajäsen (alle 29-v.)	12,00 €
Rinnakkaisjäsen (jäsenenä toisessa latuyhdistyksessä)	14,00 €
Yhteisöhenkilöjäsenmaksu	33,00 €

Tiedotus

Vantaan Latu ja Polku -jäsentiedote, www.vantaanlatu.com, www.facebook.com/vantaanlatury ja Bisan maja

HALLITUS 2021

Puheenjohtaja, tiedotus ja jäsenasiat
Maarit Kylmäluoma
puh. 0400 811 570
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja, jäsensihteeri
Timo Satoniitty
puh. 040 530 1348
timo.satoniitty@gmail.com

Sihteeri
Helinä Heino
puh. 040 562 1208
helina.heino@gmail.com

Muut jäsenet
Katriina Nurkka
puh. 050 598 6782
katriina.nu@gmail.com

Susanna Sihvo
susannasihvo@yahoo.com

Jenni Sipola
jensipola@gmail.com

Heikki Tidenberg
puh. 040 157 8002
tidenbergheikki@gmail.com

Varajäsenet
Ville Haavisto
puh. 040 524 0893
tuwiha@gmail.com

Merja Rapeli
puh. 0400 473 906
merjatrapeli@gmail.com

Varainhoitaja
Eija Kastarinen
puh. 040 747 8897
eija.kastarinen@gmail.com

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Vuosi on alkanut toisin kuin olisimme toivoneet. Itse kukin ehti varmasti tehdä monenlaisia suunnitelmia, jotka sitten marraskuun lopulla voimaan astuneet ja tällä tietoa ainakin maaliskuun loppuun saakka kestävät tiukat koronarajoitukset heittivät romukoppaan – tai ainakin siirsivät jonnekin tulevaisuuteen.

Vantaan Ladun ja Polun ohjelmaan olimme suunnitelleet alkuvuoteen talvitoimintaa niin aikuisille kuin lapsille. Nyt olisi unelmaolosuhteet, reilusti lunta ja sopivasti pakkastakin, mutta yhteinen toiminta on valitettavasti pidettävä tauolla. Nautitaan siis talvesta ulkoillen jokainen tahoillamme – hiihtäen, lumikenkäillen, kävellen tai vaikkapa lumiukkoja rakentaen.

Itse tein kauniina helmikuisena viikonloppuna Sipoonkorpeen hiihtolenkin, jolle lähdin Kuusijärveltä. Sudentassu-sillalta alkaa hyvin opastettu yhteiskäyttöalue, joka on tarkoitettu niin hiihtäjille, kävelijöille, juoksijoille kuin maastopyöräilijöille. Oli ilo huomata, miten sulassa sovussa eri tavoin ulkoilevat liikkuivat reitillä toinen toisensa huomioon ottaen. Etiketti oli hyvin hallussa!

Optimistisesti keräsimme lehden sivuille tiedot kaikenikäisille suunnitellusta toiminnasta maaliskuusta eteenpäin. Tapahtumat voivat siis peruuntua tai siirtyä kulloinkin voimassa olevien toimintarajoitusten mukaan. Ohjelma myös täydentyy ja tarkentuu kevään mittaan. Tarkistathan ajantasaiset tiedot verkkosivuilta ja sähköpostiuutiskirjeistämme, jotka kilahtavat osoitteensa ilmoittaneiden sähköpostiin. Tuleehan sinullekin?

Aloitteleville retkeilijöille vinkkaisin toukokuussa tulossa olevasta Rakastu retkeilyyn -kurssista. Uutta tänä vuonna ovat Uudenmaan huiput -retket, joita eri latuyhdistykset järjestävät paikkakuntiensa korkeimmille paikoille ja joille kaikkien latuyhdistysten jäsenet ovat tervetulleita mukaan. Polkupyöräilyn Kilometrikisaan osallistuminen sai viime vuonna innostuneen vastaanoton, joten Vantaan Ladun ja Polun joukkue osallistuu tänäkin vuonna leikkimieliseen kisaan, joka poljetaan 1.5.-22.9.

Yhdistyksen kevätkokouksen ajankohdaksi päätettiin syyskokouksessa 8.3., mutta hallituksen päätöksellä kokous on siirretty pidettäväksi 12.4., jolloin toivottavasti on jo helpompi koronatilanne. Kokouskutsu ja ilmoittautumisohjeet ovat toisaalla lehdessä.

Odotan kovasti, että pääsemme palaamaan normaalitoimintaan ja tapaamme taas poluilla ja tapahtumissa. Siihen saakka ulkoilun iloa – ja pysytään terveenä!

Maarit

PS. Tämän lehden on taittanut Vantaan ammattiopisto Varian opiskelija Kia Turunen.

POIMINTOJA TOIMINNASTA

Sauvakävelyn uudet tuulet -kiertuetapahtuma keräsi syyskuussa Hakunilan urheilupuistoon runsaan osallistujajoukon.

Perinteisellä suokävelyllä Viirilän suolla.

Isänpäivän aaton polkuretkeläiset pääsivät herkuttelemaan letuilla Bisan majalla.

Syksyn viikonloppuretki suuntautui ulkosaaristoon Utöhön ja melkein puuttomaan Jurmoon, josta kuvamme.

POLKUJUOKSUN ALKUUN RYHMÄSSÄ

Metsässä tuoksuu sienet ja maatuvat lehdet, kun kengät tallaavat reippaasti polkuja Sipoonkorven metsässä. Vantaan Ladun ja Polun polkujuoksukoulu on käynnissä marraskuisena sunnuntaina.

Viiden viikon pituisella kurssilla lajin haasteet ja mahdollisuudet avautuivat oppilaille. Tutustuttiin polkujuoksuun lajina tekemällä juoksua tukevia tekniikka- ja tasapainoharjoitteita, kestävyys- ja lihasharjoitteita sekä samalla, mikä tärkeintä, nautittiin luonnosta ja ulkoilmasta. Vaikka loppusyksy voi olla harmaa ja sateinen, metsässä harmaa vaihtuu ikivihreän sävyihin ja mieli kirkastuu sen mukana.

Polkujuoksu on fyysisesti raskaampaa vaihtelevan maaston vuoksi, mutta kuitenkin monelle juoksijalle polut ovat sopivampi alusta askeltaa, varsinkin jos on kärsinyt aiemmin rasitusvammoista alaraajoissa. Samoin kuin luonto on lempeä mielelle on se sitä myös fyysiselle keholle.

Polkujuoksemaan voi toki lähteä itsekseen, mutta ryhmässä lajiin tutustuminen on sekä tehokkaampaa että monelle mielekkäämpää. Puolentoista tunnin harjoituskerrat hujahtivat ohi ja viikot vierivät, kun lätäköt poluilla syvenivät ja muta otti vallan niistä marraskuun lopussa. Onnelliset juoksijat – mutaisine kenkineen – tekevät viimeiset loppuvenytyksen tällä erää, mutta eivät todellakaan viimeistä kertaa.

Toivomme että saamme järjestää pian taas yhteisiä lenkkejä ja keväällä ehkä toisen juoksukoulunkin.

Nähdään poluilla!

Bitja, polkujuoksuohjaaja

KUNTOLIIKUNTA 2021

KEPPIJUMPPA

Keppijumppa on eri-ikäisille ja -kuntoisille sopiva, monipuolinen kuntoilumuoto. Se kohentaa lihaskuntoa, parantaa lihastasapainoa ja ryhtiä sekä opettaa oikeaa nostotekniikkaa ja keskivartalon hallintaa. Keppijumppa on selkeää, hauskaa ja tehokasta.

RAJAKYLÄN KOULU Latukuja 1, maanantaisin klo 19.30–20.30. Maksu 4 € / kerta. Ota oma alusta mukaan, omaa keppiä ei tarvita.
Tiedustelut: Heli Limatius, puh. 040 839 8372

SAUVAKÄVELY

Sauvakävely on kaikille sopivaa kuntoilua, jonka harrastaminen on helppo aloittaa. Reippailla voi niin kuntopoluilla, metsissä, lumessa kuin asfaltillakin. Laji on pääasiassa kestävyysharjoittelua, joka lisää aerobista kuntoa monipuolisella tavalla. Tule mukaan kävelemään Vantaan Ladun ja Polun ohjaajien opastamana. Kävelyharjoitteluun ja -tekniikkaan annetaan vinkkejä, ja matka etenee osallistujien vauhdin ja kunnon mukaisesti. Kävelyt aloitetaan verryttelyllä ja lopuksi venytellään lihakset vetreiksi. Mukaan tarvitset kävelyyn soveltuvat jalkineet, säänmukaisen asun sekä omat sauvat. Pakkasraja -15 oC. Yhdessä on hauska liikkua!

HAKUNILA keskiviikkoisin klo 18.00–19.30. Lähtö Hakunilan uimahallin parkkipaikalta, Sotungintie 17. Kävelemme 4–7 km:n mittaisen lenkin sään mukaan, ja matkan varrella hiotaan sauvakävelytekniikka kuntoon.
Tiedustelut: Soili Hirvelä, puh. 0400 955 912

KUUSIJÄRVI torstaisin klo 18.30–20.00. Kokoontuminen Kuusijärven ulkoilukeskuksen Sipoonkorpi-infotaulun edessä, Kuusijärventie 1. Sauvoja myös lainattavissa – ota yhteyttä ennakkoon. Lumettomaan aikaan kävelemme metsäpolkuja; otsalamppu mukaan pimeällä. Tule mukaan reippailemaan!
Tiedustelut: Maarit Kylmäluoma, puh. 0400 811 570

Kävelykipinä 2021 -kävelytempaus torstaina 13.5.2021

Suomen Latu ja Tahko Pihkala -seura haastavat kaikki suomalaiset kävelemään toukokuussa. Tänä vuonna tulee kuluneeksi 80 vuotta Maaottelumarssista, johon 1,5 miljoonaa suomalaista osallistui. Montako kävelijää tänä vuonna saadaan? Kävelytapahtumia järjestetään 4.-25. toukokuuta kaikkialla Suomessa. Vantaalla järjestämme tapahtuman helatorstaina 13.5. Seuraa tiedotustamme ja tule mukaan!
Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma, puh. 0400 811 570, maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

TAPAHTUMAT 2021

LUMIKENKÄILY JA HIIHTO

Ohjatut viikoittaiset hiihtolenkit

Teemme viikkolenkkejä Hakunilassa luonnonlumi- ja koronatilanteen salliessa. Hiihdetään noin tunnin rauhallinen lenkki joko perinteisellä tai vapaalla tyylillä. Lenkkipäivät (keskiviikko / torstai) vahvistetaan myöhemmin. Suunnitteilla on myös puolen tunnin mittaisia tekniikkakerhoja perinteisen ja vapaan hiihdon eri tekniikoiden harjoitteluun ja kertaamiseen. Seuraa tiedotustamme.
Lisätietoja: Henri Valkonen, henri.valkonen@gmail.com, puh. 050 341 4098

Lumikenkäily

Mahdollisuuksien mukaan järjestämme Lumikenkäily tutuksi -koulutuksen. Seuraa tiedotustamme.
Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma, maarit.kylmaluoma@elisanet.fi, puh. 0400 811 570

POLKURETKET

Vantaan Ladun ja Polun perinteiset polkuretket jatkuvat tänäkin vuonna, hiukan uudistuneena. Kuusijärveltä voi kulkea omaan tahtiin oranssien merkkien viitoittamaa reittiä Bisajärvelle, Metsähallituksen tulipaikalle saakka. Opasteviitta ja luontoaiheiset kysymysrastit johdattavat siitä eteenpäin Bisan majalle. Vaihtoehtoisesti voit patikoida opastetussa ryhmässä, yhdessä muiden kanssa, jolloin reitti vaihtelee. Polkuretkien oheisohjelma vaihtelee ja päivitetään verkkosivuille lähempänä kutakin polkuretkipäivää. Jos et ole vielä käynyt Bisan majalla Kuusijärveltä käsin, niin nyt siihen on mitä mainioin tilaisuus mukavassa seurassa.

Keväinen 15. polkuretki sunnuntaina 2.5.2021

Opastettua patikointia metsäpolkua pitkin Kuusijärveltä Bisan majalle ja takaisin. Lähtö klo 10.00 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä. Oranssilla merkityn reitin voi liikkua myös oman aikataulun mukaan. Edestakainen matka on noin 7 km. Ota matkalla purnukasta mukaan Luontopolku kutsuu -kortti ja testaa tietojasi! Reitillä on 10 luontoaiheista kysymystä, joiden oikeat vastaukset voit tarkistaa Bisan majalla.
Bisan majalta lähtee sinisin nauhoin merkitty reitti hiidenkirnulle, edestakainen matka noin 4 km. Maja on avoinna klo 10–15, ja siellä voi ostaa juotavaa ja syötävää sekä istuskella tulen äärellä. Kaikkien polkuretkelle osallistujien kesken arvontaa. Tervetuloa yhdessä liikkumaan keväiseen luontoon koko perhe!
Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma, maarit.kylmaluoma@elisanet.fi, puh. 0400 811 570

Syksyn polkuretket:

Vantaan Ladun ja Polun 38. polkuretki
sunnuntaina 26.9.2021
Isänpäivän aaton 35. polkuretki
lauantaina 13.11.2021

POLKUJUOKSU

Polkujuoksulenkkejä pyritään järjestämään satunnaisesti talvella ja säännöllisesti keväästä syksyyn eri puolilla Vantaata (Kuusijärvi, Hakunila, Varisto, Myyrmäki). Lenkit ovat avoimia kaikille Suomen Ladun jäsenille. Syksyllä järjestetty polkujuoksukoulu saa mahdollisuuksien mukaan jatkoa keväällä. Lisäksi Suomen Ladun polkujuoksukiertue pysähtyy meillä Vantaalla elo-syyskuussa. Seuraa tiedotustamme. Tervetuloa juoksemaan poluille!
Lisätietoja: Ville Vasunta, ville.vasunta@gmail.com, puh. 040 556 2275

PYÖRÄILY

Pyöräilyn Kilometrikisa 1.5.-22.9.2021

Lähde mukaan pyöräilyn Kilometrikisaan Vantaan Ladun ja Polun joukkueessa! Osallistuimme viime vuonna ensimmäistä kertaa Kilometrikisaan, joka on työyhteisöjen, yhdistysten, seurojen, harrastusporukoiden, ystäväporukoiden tai minkä tahansa joukkueiden välinen leikkimielinen kilpailu. Osallistujat kirjaavat pyöräilykilometrejään (ja -minuuttejaan) ylös ja kartuttavat oman joukkueen saldoa. Kisaan hyväksytään kaikki ulkona poljetut kilometrit, niin työmatka- kuin vapaa-ajan pyöräilyt. Seuraa tiedotustamme keväällä.

Lisätietoja: www.kilometrikisa.fi ja Maarit Kylmäluoma, maarit.kylmaluoma@elisanet.fi, puh. 0400 811 570

Kesäkauden pyöräretket

Touko-syyskuussa järjestämme pyöräretkiä, joista tiedot tulevat tapahtumakalenteriin ja niistä ilmoitetaan tiedotuskanavissamme.

MAASTOPYÖRÄILY

Maastopyöräilyä keväällä ja kesällä 2021

Maastopyöräilyssä järjestetään viikkolenkkejä yhteistyössä muiden Uudenmaan latuyhdistysten kanssa. Lenkit ovat avoimia kaikille latuyhdistysten jäsenille. Tavoitteena on, että joka viikko on tarjolla lenkki Helsinki–Espoo–Vantaa–Tuusula–Nurmijärvi-alueella ja paikallinen latuyhdistys tutustuttaa myös vierailijat uuteen maastoon. Vantaalla maastopyöräilyä on vähintään yksi lenkki kuukaudessa, aloitus säiden mukaan huhti-toukokuussa. Lisätiedot tulevat verkkosivuille ja lenkit julkaistaan myös Facebookissa.

Lisätietoja: Henri Valkonen, henri.valkonen@gmail.com, puh. 050 341 4098

RETKEILY JA VAELLUS

Metsämieli-retket huhti-heinäkuussa

Metsämieli-retki on noin 1,5 tunnin mittainen rauhallinen metsäkävely, jonka aikana tehdään Metsämieli-harjoitteita. Retki etenee rauhallisesti, pysähdellen välillä harjoitteiden pariin. Metsämieli-harjoitteilla kehitetään tietoisesti ja tavoitteellisesti oman mielen sisäisiä hyvinvointia tukevia taitoja. Retkellä rentoudutaan, taltutetaan stressiä, virkistäydytään ja tankataan voimavaroja.

Aloitamme retket Kuusijärven parkkipaikalta, infotaulun luota (Kuusijärventie 1, 01260 Vantaa). Pukeudu sään mukaan ja metsäpoluille soveltuviin kenkiin. Oma muki kannattaa ottaa mukaan. Metsään sinut vie Marjo Koivula. Turvallisuussyistä ja kaikille mukavan retken takaamiseksi mukaan mahtuu 10 osallistujaa, joten ilmoittauduthan ennakkoon. Iltaretkien ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: maikku78@gmail.com

Annie Spratt

Suomen Ladun Hyvinvointia Luonnosta -Metsämielellä kiertuetapahtuma maanantaina 31.5.2021

Kiertueen teema on villiyrtit. Tarkemmat tiedot tulevat verkkosivuillemme.
Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma, puh. 0400 811 570, maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

Vaellukset 2021

Tämän vuoden vaellukset ovat lehden painoon mennessä vielä avoinna. Tiedot tulevat verkkosivuillemme ja kerromme niistä sähköpostiuutiskirjeissä.

Rakastu retkeilyyn -kurssi la-su 22.–23.5.2021

Järjestämme aloitteleville retkeilijöille Rakastu retkeilyyn -kurssin, jolla pääset helposti alkuun mukavan harrastuksen parissa. Opit perusteet päiväretkeilyyn tai yhden yön yli retkeilyyn merkityillä reiteillä sulanmaan aikana. Kurssi alkaa lauantaina klo 10.00 ja yövymme teltassa. Katso tarkemmat tiedot verkkosivuilta ja tule mukaan! Kurssimaksu on 50 euroa.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen pe 23.4. mennessä: Maarit Kylmäluoma, maarit.kylmaluoma@elisanet.fi, puh. 0400 811 570

Poluilla suunnistaen maanantaina 24.5.2021

Lähdemme klo 17.30 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä (Kuusijärventie 1, 01350 Vantaa). Retki kestää 2–2,5 tuntia. Säänmukaiset ulkoiluvarusteet sekä kompassi, mikäli löytyy. Liikumme kartan avulla polkuja pitkin Kuusijärveltä Bisan majan suuntaan. Kävelyn ohessa opetellaan suunnistuksen perustaitoja: karttamerkkejä, suunnanottoa ja kartan suunnastusta. Retkelle voi tulla mukaan myös pelkästään kävelemään poluilla. Tervetuloa mukaan Sipoonkorven poluille ja kokemaan suunnistus mukavaksi puuhaksi.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Jarmo Sipiläinen, puh. 045 317 2277, jarmo.sipilainen@saunalahti.fi

Viikonloppuretki Teijon kansallispuistoon la-su 5.–6.6.2021

Retki Teijon kansallispuistoon, kaksi patikkapäivää ja yöpyminen teltoissa. Lauantain päiväpatikan pituus on noin 12,5 km. Reitti on monipuolinen, ja sille osuvat kalliot sekä Sahajärven ylitys kahdella lossilla tekevät kierroksesta astetta vaativamman. Retki toteutetaan kimppakyydein. Osallistujille toimitetaan varustelista toukokuussa.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen pe 7.5. mennessä: Katriina Nurkka, puh. 050 5986 782, katriina.nu@gmail.com

Sieniretket

Lähdemme sieniretkelle elokuiseen metsään lauantaina 7.8. klo 10.00 Petikon parkkipaikalta, jonne ajetaan Tiilitie -> Tallimäentie. Pidämme evästauon laavulla ja jatkamme kierrosta. Matkaa tulee noin 5 km. Syyskuussa järjestämme toisen sieniretken 18. tai 19.9., josta tiedotamme lähempänä ajankohtaa.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Timo Satoniitty, puh. 040 530 1348, timo.satoniitty@gmail.com

Viikonloppuretki Liesjärven kansallispuisto–Saaren kansanpuisto-Torronsuon kansallispuisto la-su 14.–15.8.2021

Tervetuloa retkeilemään ja kätköilemään Hämeeseen. Lauantaina 14.8. Ensimmäinen retkikohteemme on Korteniemen perinnetila (Korteniementie 270, Tammela), jossa tapaamme klo 11.00. Korteniemestä matka jatkuu Kyynäränharjulle (Kansallispuistontie 191, Tammela), jonne ajoaika on noin 15 min. Kyynäränharjulla käytyämme siirrymme Liesjärvelle Eräkeskus Metsäkouluntielle, jossa on ruokailu ja majoitus. Iltaohjelmana kierrämme Hyypiönpolun kätköillen, minkä jälkeen mahdollisuus saunoa sekä iltapala.

Sunnuntaina 15.8. Aamupalan syötyämme siirrymme Saaren kansanpuistoon (Portaantie 488, Tammela). Käymme Kaukolanharjun näkötornissa ja kierrämme luontopolun (2,7 km), jonka varrella on nuotiopaikka evästelylle. Täältä siirrymme Torronsuon kansallispuistoon, jossa käymme lintutornissa ja kävelemme polkuja. Paluumatkalla on mahdollisuus ruokailla omakustanteisesti Eerikkilän urheiluopistolla, josta ruokailun varaamme ennakkoon. Kerro siis ilmoittautuessasi, osallistutko ruokailuun.

Mukaan mahtuu 25 osallistujaa. Retken osallistumismaksu on arviolta 80 euroa. Hintaan sisältyvät majoitus kahden hengen huoneessa Eräkeskus Metsäkouluntiellä, lounas, sauna ja iltapala lauantaina, aamiainen sunnuntaina sekä retken opastukset.

Retkimaksu maksetaan ma 12.7. Mennessä Vantaan Ladun ja Polun tilille, maksuohjeet ilmoittautuneille. Retki on ajateltu tehtäväksi kimppakyydein, ja kyyti maksetaan auton kuljettajalle. Muutokset mahdollisia. Retki on yhteisretki Porkkalan Polun kanssa ja oppaanamme Risto Jussila.

Lisätiedot, tarkempi retkiohjelma ja sitova ilmoittautuminen ma 12.7. mennessä: Maarit Kylmäluoma, puh. 0400 811 570 maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

Uudenmaan latualueen retket

Uudenmaan latualueella järjestetään tänä vuonna retkiä kaupunkien korkeimmille huipuille. Retkille ovat tervetulleita kaikkien latuyhdistysten jäsenet ja muutkin kiinnostuneet. Merkitse jo tiedossa olevat retkipäivät kalenteriisi. Myös muita retkiä tulossa. Tarkemmat tiedot tulevat yhdistysten tiedotuskanaviin sekä latualueen Facebook-sivulle.

Uudenmaan huiput

su 28.3. Hyvinkää: Jaaninkallio ja Piilolammen korkeat kalliot
la 17.4. Helsinki: Malminkartanon huippu ja Vuosaaren huippu
la 15.5. Kirkkonummi: Peuramaan mäki, Högberget ja Vuohimäki
la 19.6. Hyvinkää: Sveitsi ja Kulomäki
su 17.10. Vantaa: Högberget ja Kerava: Keinukallio

Lisätietoja: Susanna Sihvo, susannasihvo@yahoo.com

Muut retket

Retkiohjelmaan on suunnitteilla täydennystä, mm. kevään linturetki, joten seuraa tiedotustamme.

Syksyn retket ja tapahtumat

Merkitse kalenteriisi jo myös nämä syksyn retki- ja tapahtumapäivämäärät. Tarkemmat tiedot tulevat verkkosivuillemme ja jäsentiedotteeseen 2-2021, joka ilmestyy elokuussa.

Nuku yö ulkona -haaste, lauantaina 28.8.2021
Patikkaretki, Sipoonkorven kansallispuisto, sunnuntaina 12.9.2021
Päiväretki Uudenmaan tai Etelä-Suomen kohteeseen, sunnuntaina 10.10.2021
Patikkaretki, Nuuksion kansallispuisto, sunnuntaina 31.10.2021

MELONTA

Melonta tutuksi -kurssi

Järjestämme touko-kesäkuussa ja elokuussa Melonta tutuksi -kurssin, jolla pääset tutustumaan melonnan saloihin ohjaajan kanssa pienryhmässä. Kurssiajankohdat varmistuvat myöhemmin. Tutustumme melontavarusteisiin, turvallisuuteen sekä opettelemme nousemaan kajakkiin ja poistumaan kajakista. Parhaiten melomaan oppii tietysti melomalla, joten lähdemme vesille kokeilemaan varsinaista melomista ja kajakin ohjaamista.

Kajakin sekä tarvittavat melontavarusteet saat kurssilla lainaan. Säänmukaisilla retkeilyvarusteilla pärjäät, kunhan huomioit, että melonta on vesiurheilua ja ainakin varpaat kastuvat kajakkiin noustaessa. Myös täydellinen varavaatekerta on hyvä olla mukana. Tutustuminen on Vantaan Ladun ja Polun jäsenille maksuton, muille hinta on 10 euroa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Susanna Sihvo, susannasihvo@yahoo.com

GEOKÄTKÖILY

Geokätköily tutuksi Kuusijärvellä keskiviikko 21.4.2021 klo 18.00–20.00

Geokätköily on nykyaikaista aarteenetsintää, jossa haetaan toisten harrastajien piilottamia geokätköjä GPS-laitteen tai kartan avulla. Geokätköjä on kaikkialla – kaupungeissa, metsissä, saarissa ja rannoilla. Tutustumme hauskaan harrastukseen ja siinä tarvittaviin välineisiin. Käymme myös lähimaastossa kokeilemassa kätköilyä käytännössä.

Tarkemmat tiedot tapahtumasta tulevat verkkosivuillemme.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Arja Lempinen, arjalem@gmail.com,
puh. 050 911 5127

Geokätköilyä historian siivittämillä alueilla sunnuntaina 30.5.2021

Lähdemme yhdessä ulkoilemaan ja kätköilemään Espooseen historian siivittämille alueille. Retki alkaa Oittaan

ulkoilualueen P-paikalta klo 10.00. Tarkemmat tiedot lähempänä retkipäivää. Retki on yhteisretki Porkkalan Polun kanssa, oppaanamme toimii Risto Jussila.

Teemme vuoden mittaan myös muita pieniä geokätköilyretkiä, joten seuraa tiedotustamme.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Maarit *Kylmäluoma, maarit.kylmaluoma@elisanet.fi, puh. 0400 811 570*

SUOKÄVELY

Keväinen suokävely

sunnuntaina 18.4.2021 klo 10.00–13.00

Syksyinen suokävely

sunnuntaina 3.10.2020 klo 10.00–13.00

Tervetuloa mukaan suokävelylle Viirilän suolle nauttimaan monimuotoisesta luonnosta! Suokävely tuntuu mukavalta ja on jaloille erittäin terveellistä sekä kohottaa kuntoa. Kokoontuminen klo 10.00 Viirilän kentällä Palokalliontien kulmassa, jossa autojen paikoitus. Retki kestää 2–3 tuntia, paluu lähtöpaikalle. Varaa mukaasi saappaat, säänmukainen vaatetus sekä sauvat, joissa on iso sompa. Ota myös juotavaa, eväät ja seikkailumieltä. Kannattaa myös pakata varavaatteet autoon tai reppuun. Ei ennakkoilmoittautumista.
Lisätietoja: Mirja Olin, mirja.olin@kolumbus.fi, puh. 0440 199 166 (iltaisin)

Phil Aicken

YHTEISTYÖSSÄ VANTAAN SYDÄN

Metsäkuntosali, Petikko
tiistaina 20.4.2021 klo 18.00-19.30
Metsäkuntosali Petikon ulkoilualueella (Tallimäentie 15, Vantaa, ajo Petikon teollisuusalueen kautta). Tapaaminen parkkipaikalla. Ohjattuja harjoitteita ammattilaisen johdolla. Sopii kaikentasoisille. Yhteistyössä Vantaan Sydän ry:n kanssa.
Tervetuloa mukaan!

Metsäkuntosali, Hakunila
lauantaina 24.4.2021 klo 14.00-15.30
Metsäkuntosali Hakunilan urheilupuistossa (Luotikuja 2, Vantaa). Tapaaminen urheilupuiston parkkipaikalla. Ohjattuja harjoitteita ammattilaisen johdolla. Sopii kaikentasoisille. Yhteistyössä Vantaan Sydän ry:n kanssa. Tervetuloa mukaan!

Unelmien liikuntapäivä
lauantaina 8.5.2021 klo 12.00–15.00
Tule hankkimaan punaiset posket liikunnasta keväisessä luonnossa Tikkurilassa Keravanjoen ympäristössä. Heurekan parkkipaikalle voi jättää auton. Joenvarressa erilaisia liikunnallisia pisteitä, muun muassa pihamuistipeli, kaupunkisuunnistusta, luontobingoa, metsämörripolku. Ohjelma tarkentuu kevään aikana. Tapahtuma järjestetään yhdessä Vantaan Sydän ry:n sekä muiden toimijoiden kanssa.

Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma, puh. 0400 811 570, maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

ERÄJORMIEN POLKU TAIVASKERON HUIPULLE

Vantaan Ladun ja Polun “kummikerho” Eräjormat on toiminut Vierumäen koulussa v. 2016–2020. Tässä Eräjormat kertovat, miten ekaluokkalaisista kasvoi neljässä vuodessa Taivaskeron valloittajia.

1. LUOKALLA

Ryhmämme perustettiin 1. luokan alussa, mukaan pääsivät kaikki halukkaat, innokkaita vilisti täysi luokallinen. Meno oli sen mukaista.

Järjestystä kaaokseen? Pystytetään teltta yhdessä!

Ja mikä vilinä siitä muodostuukaan, kun aletaan telttaa yhteistuumin kokoamaan. Kärsivällisen harjoittelun jälkeen teltta nouseekin, lopulta alle minuutissa! Poissa kinastelu, tilalla ryhmä lapsia täydellisessä yhteistyössä.

Ensimmäinen retki Vierumäen suuriin metsiin. Alussa joukkomme taisi kyllä muistuttaa enemmän kasaa, mutta vähitellen opittiin kulkemaan parijonossakin. Syksyn aikana käytiin Tussinkoskella saakka, mikä tuntui kuin olisi jo maailma valloitettu.

Talviretkellä Metsolansuolle saimme mukaamme nyt edesmenneen Martti Laakkosen. Valtavasti tietämystä Vantaan maastoista ja geologiasta, Martti osasi johdatella Eräjormia taitavasti Metsolansuon alueeseen. Muistelemme häntä erityisellä lämmöllä.

Keväällä opittiin nuotiopaikalla tulenteon alkeita. Silloin joku sen taisi sanoa, eikö voitaisi lähteä telttaan yöksi? Ja mehän lähdimme, toukokuisena kevätiltana koimme ensimmäisen oikean retken yhdessä, Sipoonkorven kansallispuiston yössä.

2. LUOKALLA

Kermanin Hannu, vaeltajavelho Vantaan Ladusta, lapsille tuttu jo ekaluokalta.

Pitkän pöydän ääressä, nuotioilla, Bisan majan pienessä tuvassa. Hannun vaikutus lapsiin oli melkoinen! Opit nuotion tekemisestä, kertomukset vaellusmatkoilta, omaan rauhalliseen tyyliin kerrottuna vetosivat Eräjormiin taianomaisesti. Ehkäpä Hannu onnistui jo ekaluokalla ujuttamaan lapsiin aavistuksen, että jossain kaukana pohjoisessa on Lappi ja sinne mekin vielä joskus ehkä menemme. Siihen hetkeen olisi vielä pitkä matka, opittava taitoja, kasvatettava voimia ja rohkeutta.

Sipoonkorven syksyinen pimeä meinasi pelottaa, mutta niin uskalsivat kaikki Eräjormat viettää telttayön metsässä. Talvella käytiin Kuusijärvellä avannossa ja retkeilytaitoja karttui vuoden mittaan iso repullinen.

Mistä se motivaatio? Hikoilu, väsyminen, välillä hyvinkin raskaat retket eivät nitistäneet intoa jatkaa ryhmässä mukana. Vanhemmat tarjosivat täyden tukensa toiminnalle, Martti ja Hannu luotsasivat kokemuksellaan, meillä vetäjillä oli idearihi alituiseen käynnissä. Oli yhteinen verkko, joka kannatteli pitkällä tähtäimellä meitä kaikkia. Presidentti Halonenkin lähestyi meitä kannustavalla kirjeellään. Ja lopulta, ehkä juuri ne pienet hetket nuotiolla vaahtokarkkeja makkaratikun nokassa olivat olennaisia?

3. LUOKALLA

Bisan maja, VLP:n tukikohta, pieni aarre. Paikka, joka muistuttaa oivasti kaikesta siitä mitä autiomajassakin on. Eräjormat saivat vierailla majalla Hannun seurassa useaan kertaan, kokea pienen tuvan taikaa. Suurella vaelluksella Sotungista Kuusijärvelle vietimme puolimatkan yön Bisan majan pihalla teltoissa. Tuttu ja turvallinen tukikohta antoi voimia pienille taivaltajille vähän liian isojen reppujen kanssa.

4. LUOKALLA

Mitä kaikkea pienen retkeilijän mielikuvitukseen mahtuu? Siitä me aikuiset emme tietenkään voineet paljon tietää mutta jokaisen retkemme jälkeen näimme vain onnellisia kasvoja. Nyt neljännellä luokalla meillä alkoi olla kokemusta. Olimme käyneet Isosaaressa, Lemmenlaaksossa, monasti Sipoonkorven kansallispuistossa. Espoossa, Stora Herrön saaressa osaaminen näkyi pieninä asioina. Omista varusteista ja kaverista huolehtiminen ne tärkeimmät.

Markus Spiske

5. LUOKALLA

Eräjormat viikon matkalla Pallas-Yllästunturin kansallispuistoon. Alun isossa ylämäessä on kuin näkymätön voima työntäisi eteenpäin, ylöspäin. Kun voimat meinaavat loppua ja tekee mieli luovuttaa, kaverin apu ja kannustus auttavat.

Yhdessä Nammalakurun tuvalla toteamme sen minkä jokainen retkeilijä kerran valaistuneena kokee: onnellisuus syntyy pienistä asioista, niin nuorena kuin vanhempanakin.

JK. TAIVASKERO valloitettiin syyskuun alussa.

T. ERÄJORMAT

BISAN MAJA

Vantaan Ladulla ja Polulla on ollut oma maja Sotungissa yli kolmekymmentä vuotta. Maja sijaitsee Sipoonkorven kansallispuiston alueella.

Maja on avoinna erikseen ilmoitettuina ajankohtina. Aukiolosta ilmoitetaan viestintäkanavissamme.

Majaa sekä sen tiloja vuokrataan jäsenille sekä yhteisöjen ja yritysten ulkoilutapahtumiin yhdistyksen oman ohjelman ulkopuolella.

Järjestämme, ja voitte järjestää myös itse, virkistäviä liikunta- ja teemapäiviä käyttäen Bisan majan tiloja sekä Sipoonkorven laajaa ympäristöä. Rajojaan voisi kokeilla esimerkiksi osallistumalla patikkaretkelle kävellen, lumikenkäillen tai hiihtäen turvallisesti oppaiden ohjauksessa.

Satunnainen kulkija, jos poikkeat retkilläsi, tuothan omat polttopuut mukanasi ja viethän roskat mennessäsi!

Bisan majan kahvila on avoinna hiihtokautena, mikäli koronarajoitukset sen mahdollistavat. Katso aukioloajat verkkosivuiltamme.

Vantaan Ladun ja Polun talkoot

Bisan majalla tarpeen mukaan järjestettävistä talkoista ilmoitetaan verkkosivuilla ja jäsenille lähetettävissä sähköpostiuutiskirjeissä.

Bisan maja, GPS-koordinaatti
(WGS84) (N)lat 60°18.285’ (E)lon 25°8.828’

VÄLINEVUOKRAUS

Välinevuokrauksestamme löydät oikeanlaatuiset varusteet niin talven kun kesän retkille. Katso lisätiedot varusteista verkkosivuiltamme.

Ahkiot, Paljakka	6 kpl
Liukulumikengät, 127 ja 147 cm	4 paria
Puolijoukkueteltta, Savotta maavaate + kamiina	1 kpl
Retkikeittimet, Trangia 25-5 UL	4 kpl
Rinkat, Savotta putki ja anatominen	1+1 kpl
Sauvat, teleskooppi	
Lumikengät, Tubs ja TSL	24 paria
Lasten lumikengät, Tubs ja TSL	4 paria
Teltat, Terra Nova Superlite 2.2, 2 hlö	1 kpl
Everest Himal 3 hlö	1 kpl
Laavu, Halti Pro ja loue, Savotta	1+1 kpl
Abisko Tarp, large	1+1 kpl
GPS-paikantimet, Garmin GPS eTrex10	2 kpl

Bisan maja ja välinevuokraus, tiedustelut ja varaukset
majan isäntä Heikki Tidenberg, puh. 040 157 8002,
tidenbergheikki@gmail.com

TOIMINTAA LAPSILLE JA PERHEILLE

Metsämörrien perhepäivät kevätkaudella

Järjestämme metsämörrien perhepäivän kevätkaudella Bisan majalla klo 10-14 lauantaina 10.4. Metsämörrin polulle pääsee myös Unelmien liikuntapäivässä lauantaina 8.5. Ks. sivu 14.

Tehtävät on suunniteltu 5–7-vuotiaille, mutta kaikenikäiset lapset perheineen ovat tervetulleita mukaan. Metsämörri-satuhahmo innostaa lapset leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään ja tutkimaan luontoa. Paikalle saa tulla perheen oman aikataulun mukaan, eikä tarvitse ilmoittautua. Kurkkaa verkkosivulta, mitä milloinkin tehdään. Nuotiolla voi lämmittää ja syödä omia eväitä.
Ei ennakkoilmoittautumista.
Lisätietoja: Susanna Sihvo, susannasihvo@yahoo.com

Seikkailevat perheet

Seikkailevat perheet on Suomen Ladun perheliikunnan toimintamalli, jossa perheet järjestävät toimintaa toisille perheille. Aloitimme toiminnan syyskaudella 2020. Ohjaajina toimivat lasten vanhemmat, isovanhemmat tai vaikkapa kummit. Toiminta on tarkoitettu alle 10-vuotiaille lapsille ja heidän lähipiirilleen. Seikkailevissa perheissä kokeillaan erilaisia ulkoilun ja liikunnan muotoja, ja lapset toimivat aina yhdessä omien aikuisten kanssa. Tärkeintä on hauska ulkoilu ja yhdessäolo. Seuraa tiedotusta ja tule perheesi kanssa seikkailemaan!
Lisätietoja: Seikkailukummi Susanna Sihvo, susannasihvo@yahoo.com

#UlkonaKuinLumiukko-kampanja 17.2.-14.3.2021

Kaikki mukaan lumiukkotalkoisiin rakentamaan oma lumiukko! Kurkkaa suomenlatu.fi/lumiukko, ja seuraa tiedotustamme, pääsemmekö ehkä yhdessäkin rakennuspuuhiin.

Frisbeegolfia perheille tiistaina 13.4.2021 klo 17.30–19.00

Tervetuloa kokeilemaan frisbeegolfia – lentävän hauskaa koko perheelle. Kokoontuminen Simonmetsän päiväkodin P-alueella, Raatetie 25, 01350 Vantaa, tien päässä. Frisbeegolf on kivaa. Luonnonläheinen laji sopii perheharrastukseksi ja on myös edullista harrastaa. Leppoisaan ulkoiluun sopivat säänmukaiset liikuntavarusteet. Tulkaa mukaan isät, äidit, lapset, kaverit, isovanhemmat.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Henri Sipiläinen, puh. 050 360 5900, henri.sipilainen@gmail.com

OHJAAJAKSI LASTEN TOIMINTAAN

Kiinnostaisiko sinua lasten ohjaaminen luonnossa? Kaipaamme lisää ohjaajia perhe-, Metsämörri- ja Metsävaeltajat-toimintaamme. Kerromme mielellämme toiminnasta ja koulutuksesta ohjaajan tehtäviin.
Ota yhteyttä Maarit Kylmäluomaan, puh. 0400 811 570.

TERVETULOA VANTAAN LADUN JA POLUN JÄSENEKSI!

Voit liittyä Suomen Ladun jäseneksi vain jäsenyhdistysten kautta. Suomen Ladulla on 184 paikallista yhdistystä, joissa on jäseniä yli 89 000. Vantaan Ladun ja Polun jäseneksi, mukavaan ulkoilijoiden joukkoon, pääset liittymään verkkosivuillamme **Liity jäseneksi** -sivulla olevan linkin kautta.
Tule mukaan!

Suosittele Suomen Ladun jäsenyyttä ja saat lahjan. Hanki jäsen -kampanja löytyy uusimmasta Latu & Polku-lehdestä.

Katso lisätiedot jäsenyydestä ja jäseneduista:
WWW.SUOMENLATU.FI > JÄSENPALVELUT

JÄSENILLE POSTIA

Verkkosivuillemme on kerätty tieto toiminnastamme ja tapahtumistamme. Sieltä näet uusimmat tiedot ja päivitykset tapahtumatietoihin.
www.vantaanlatu.com
www.facebook.com/vantaanlatury

Sähköpostia lähiajan tapahtumista lähetämme jäsenille noin kerran kuukaudessa. Ilmoittaudu mukaan jakelulistalle, jos uutiskirjeet eivät sinulle vielä tule. Muistathan ilmoittaa myös muuttuneen sähköpostiosoitteesi. Lähetä viesti osoitteeseen **info@vantaanlatu.com**.

KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN

Vantaan Latu ja Polku ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Aika: maanantai 12.4.2021 klo 18.30

Paikka: Kokous järjestetään hybridikokouksena, jolloin siihen on mahdollista osallistua sekä kokouspaikalla (***Kansalaistoiminnan keskus Leinikki, Leinikkitie 22, 01350 Vantaa***) että etäyhden välityksellä. Mikäli kokoontumisrajoitukset estävät fyysisen kokoontumisen, kokous pidetään etäyhteyden välityksellä.

Kokoukseen ilmoittautuminen: maarit.kylmaluoma@elisanet.fi, puh. 0400 811570

Esityslista

1. Avataan kokous
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen osanottajat sekä kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Esitetään edellistä tilikautta koskeva tilinpäätös, joka käsittää tuloslaskelman, taseen ja toimintakertomuksen, sekä esitetään toiminnantarkastajien lausunto
6. Päätetään tuloslaskelman ja taseen vahvistamisesta
7. Päätetään tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille tilivelvollisille, sekä niistä toimenpiteistä, joihin edellisen vuoden hallinto ja tilinpäätös antavat aihetta
8. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat (kirjallinen esitys hallitukselle viimeistään neljä viikkoa ennen kokousta)
9. Päätetään kokous

Tervetuloa! Tule vaikuttamaan latuyhdistyksesi toimintaan.

Julkaisija
Vantaan Latu ja Polku ry
Kotkansiipi 4 B 7, 01450 Vantaa
www.vantaanlatu.com
info@vantaanlatu.com
Perustettu 4.2.1965

Pankkiyhteys FI91 5720 1055 5013 04

Jäsentiedote ilmestyy kaksi kertaa vuodessa
ja on luettavissa verkkosivuilla pdf-tiedostona.

Päätoimittaja Maarit Kylmäluoma
Taitto Kia Turunen
Kansikuva Lappi
Kuvat Saad Chaudhry (Unsplash),
Mikko Erkkilä, Maarit Kylmäluoma,
Merja Rapeli, Jenni Sipola,
Vantaan Latu ja Polku
Painos 1 200 kpl
Painopaikka Tikkurilan Paino Oy

Ilmoitushinnat

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

LÖYDÄ OMA TAPASI ULKOILLA. RAKENNA LUMIUKKO!

Mikä olisikaan mukavampi tapa ulkoilla koko perheen voimin kuin rakentaa ilosta ja positiivisuudesta viestiviä lumiukkoja! Haastamme lumiukkotalkoisiin mukaan kaikki: koululuokat, kaveriporukat, päiväkodit, sekä tietysti jäsenyhdistyksemme. Tavoitteenamme on yhteisvoimin rakentaa talven aikana yli 10 000 lumiukkoa.

#UlkonaKuinLumiukko-kampanja alkaa 17.2. ja päättyy 14.3.2021. Kampanjasivuilta löydät vinkkejä, materiaaleja sekä erilaisia tapoja kampanjaan osallistumiseen.

Syötä myös kamppanjasivun laskuriin itse rakentamasi lumiukkojen määrä!

SUOMEN LATU

suomenlatu.fi/lumiukko

#ULKONAKUINLUMIUKKO

Löydä oma
tapasi ulkoilla!