



Tapahtumakalenteri 2022

Toimintamme järjestetään terveysturvallisesti viranomaisten ohjeita noudattaen. Ohjelma täydentyy ja täsmentyy, muutokset mahdollisia. (Päivitys 27.1.2022)

Katso sauvakävely-, hiihto-, polkujuoksu-, maastopyöräily- ja pyöräilylenkit sekä keppijumppavuorot Tapahtumat-sivulta.

Tammikuu	la 29.1. su 30.1. tammikuu	Kansallinen hiihtopäivä, laturetki – peruttu Keimolan Kiekaus, hiihto- tai kävelyretki – peruttu Yhteisiä hiihtolenkkejä ja tekniikkakoulutusta keskiviikkoisin lumitilanteen mukaan, ks. Tapahtumat Lumikenkäilyä mahdollisuuksien mukaan
Helmikuu	la 5.2. su 13.2. ke 16.2. la-su 19.-20.2. su 20.2. helmi-maaliskuu helmikuu	Metsämörrien perhepäivä Bisan majalla Vantaan Ladun ja Polun hiihto- tai patikkaretki Sipoonkorpeen, Bisan maja avoinna Kuutamohiihto, Hakunila Muumien hiihtokoulut 2–4-vuotiaille ja 5–7-vuotiaille Lumikenkäily tutuksi -koulutus, Bisan maja #UlkonaKuinLumiukko-tapahtuma (Suomen Ladun haastekampanja 14.2.-13.3.2022) Yhteisiä hiihtolenkkejä ja tekniikkakoulutusta lumitilanteen mukaan Lumikenkäilyä mahdollisuuksien mukaan
Maaliskuu	to 3.3. la 5.3. to-su 10.-13.3. ma 21.3.	Hyvinvointi-ilta: Terveyttä metsästä ja unesta voimaa (Vantaan Sydän ry:n kanssa) Metsämörrien perhepäivä Bisan majalla Ahmanhiihto Kolin kansallismaisemassa (yhteistyö Helsingin Latu ja Polku ry) Vantaan Ladun ja Polun kevätkokous
Huhtikuu	1.-5.4. la 2.4. su 24.4. huhtikuu huhti-toukokuu	Talvivaellus Patvinsuon kansallispuistossa Metsämörrien perhepäivä Bisan majalla Keväinen suokävely, Viirilän suo Linturetki Lammassaareen Suomen Ladun polkujuoksu kiertueen tapahtuma
Toukokuu	1.5.-22.9. 1.5.-31.10. touko-elokuu touko-elokuu su 1.5. ke 4.5. la 7.5. ti 10.5. la-su 14.-15.5.	Polkupyöräilyn Kilometrikisa, joukkueeseen tervetulleita kaikki pyöräilijät Kävelykilometrikisa, joukkueeseen tervetulleita kaikki kävelijät Pyöräretkiä, joiden ajankohdat ja kohteet täsmentyvät Maanantaipyöräilyjä 1-2 krt / kk, lähtöpaikka Louhelan ostoskeskus Keväinen 16. polkuretki Bisan majalle Geokätköily tutuksi Kuusijärvellä Metsämörrien perhepäivä Bisan majalla Kävelykipinä-tempaus, Petikko (Vantaan Sydän ry:n kanssa) Rakastu retkeilyyn -kurssi aloitteleville retkeilijöille, osa 1, Bisan maja

	toukokuu toukokuu	Poluilla suunnistaen -iltaretki, Kuusijärvi Frisbeegolfia perheille
Kesäkuu	la-su 11.-12.6. la-su 11.-12.6. touko-kesäkuu	Retkelle-päivät (Suomen Latu) Rakastu retkeilyyn -kurssi aloitteleville retkeilijöille, osa 2, yön yli -retki Melonta tutuksi -koulutus
Heinäkuu		Kilometrikisat käynnissä
Elokuu	elokuu pe-su 26.-28.8. la 27.8. la 27.8.	Melonta tutuksi -koulutus Viikonloppuretki Turun saariston pienellä rengasreitillä Sieniretki (Suomen Ladun sienestyskampanja 27.8.-5.9.) Nuku yö ulkona -haaste
Syyskuu	su 11.9. su 25.9. syyskuu syyskuu	Patikkaretki, Sipoonkorpi Vantaan Ladun ja Polun 38. polkuretki Poluilla suunnistaen -iltaretki, Kuusijärvi Ruskavaellus
Lokakuu	su 2.10. ke 5.10. su 16.10. su 23.10.	Suokävely, Viirilän suo Iltaretki Bisan majalle Päiväretki Uudenmaan tai Etelä-Suomen kohteeseen Patikkaretki, Nuuksio
Marraskuu	la 12.11. ma 14.11. marraskuu	Isänpäivän aaton 36. polkuretki Vantaan Ladun ja Polun syyskokous Hämärähommat-tapahtuma perheille
Joulukuu	la 3.12. su 4.12.	Pikkujoulut Tontturetki laavulle

Kuntoliikunta

Keppijumppa Rajakylän koululla maanantaisin klo 19.30 – 20.30, talvikaudella

Sauvakävely Hakunilassa keskiviikkoisin klo 18.00 – 19.30 ja Kuusijärvellä torstaisin klo 18.30 – 20.00

Yhteisiä hiihtolenkkejä lumitilanteen mukaan

Polkujuoksu, lenkkejä satunnaisesti talvella ja säännöllisesti kevästä syksyyn eri puolilla Vantaata. Osa helppoja, lyhyitä polkujuoksulenkkejä, jotka sopivat liikunnan aloittelijoille ja myös perheille pienimmät lapset mukaan lukien

Maastopyöräily, viikkolenkkejä yhteistyössä Helsingin Ladun ja Polun kanssa, kauden aloitus säiden mukaan huhti-toukokuussa

Lasten ja perheliikunta

Muumien hiihtokoulut 2–4-vuotiaille ja 5–7-vuotiaille, tammi-helmikuu (lumitilanteen mukaan)

Metsämörri toiminta 5–7-vuotiaille perheineen, kevät- ja syyskaudella

Metsävaeltajat-toiminta 7–13-vuotiaille, syyskaudella, mikäli on ohjaajia

Seikkailevat perheet -toiminta alle 10-vuotiaille lapsille ja heidän lähipiirilleen