



Tapahtumakalenteri 2022

Toimintamme järjestetään terveysturvallisesti viranomaisten ohjeita noudattaen. Ohjelma täydentyy ja täsmentyy, muutokset mahdollisia. (Päivitys 15.6.2022)

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. la 2.4. su 10.4. ti 19.4. su 24.4. ma 25.4.	Talvivaellus Patvinsuon kansallispuistossa Metsämörrien perhepäivä Bisan majalla Valloittavat huiput: Espoon Mustavuori (Uudenmaan latualueen retki) Valloittavat huiput: Hyvinkään Jaaninkallio ja Piilolampi (Uudenmaan latualueen retki) Metsämieli-retki, Kuusijärvi Keväinen suokävely, Viirilän suo – peruttu (kevät myöhässä) Linturetki Lammassaareen
Toukokuu	1.5.-22.9. 1.5.-30.9. touko-elokuu touko-elokuu su 1.5. ke 4.5.	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 15. polkuretki Bisan majalle Geokätköily tutuksi Kuusijärvellä

la 7.5. Metsämörrien perhepäivä Bisan majalla
 ti 10.5. Kävelykipinä-tapahtuma, Petikko (Vantaan Sydän ry:n kanssa)
 ti 10.5. Unelmien liikuntapäivän iltapalaretki
 la-su 14.-15.5. Rakastu retkeilyyn -kurssi aloitteleville retkeilijöille, osa 1, Bisan maja
 la 14.5. Valloittavat huiput: Mäntsälän Haukankierros (Uudenmaan latualueen retki)
 su 15.5. Patikka Vehkala–Petikko
 ke 23.5. Suomen Ladun polkujuoksukiertueen tapahtuma, Hakunilan urheilupuisto
 ti 24.5. Frisbeegolfia perheille
 ma 30.5. Poluilla suunnistaen -iltaretki, Kuusijärvi

Kesäkuu su 5.6. Patikka Kivistö–Isosuo
 la-su 11.-12.6. Retkelle-päivät (Suomen Latu):
 la-su 11.-12.6. Pyöräretki Karkkilaan
 la-su 11.-12.6. Rakastu retkeilyyn -kurssi aloitteleville retkeilijöille, osa 2, yön yli -retki
 su 19.6. Geokätköily- ja ulkoiluretki Espoon ja Kirkkonummen rajamaille
 ma 27.6. Melonta tutuksi -ilta, Nurmijärvi

Heinäkuu Kilometrikisat käynnissä

Elokuu elokuu Melonta tutuksi -ilta
 pe-su 19.-21.8. Teemavaellus historiallisilla poluilla, Salpalinja, Miehikkälä
 pe-su 26.-28.8. Viikonloppuretki Turun saariston pienellä rengasreitillä
 la 27.8. Nuku yö ulkona -haaste

Syyskuu syyskuu Sieniretki (Suomen Ladun sienestyskampanja 27.8.-5.9.)
 su 11.9. Patikkaretki, Sipoonkorpi
 ke 14.9. Luontokuntosali, Korson Ankkapuisto (Vantaan Sydän ry:n kanssa)
 su 25.9. Vantaan Ladun ja Polun 38. polkuretki
 23.-27.9. Ruskavaellus Ilomantsissa
 syyskuu Poluilla suunnistaen -iltaretki, Kuusijärvi

Lokakuu su 2.10. Suokävely, Viirilän suo
 ke 5.10. Iltaretki Bisan majalle
 su 16.10. Päiväretki Uudenmaan tai Etelä-Suomen kohteeseen
 su 23.10. Patikkaretki, Nuuksio
 su 30.10. Terveystekstiil-kävely, Tikkurila (Vantaan Sydän ry:n kanssa)

Marraskuu la 12.11. Isänpäivän aaton 36. polkuretki
 ma 14.11. Vantaan Ladun ja Polun syyskokous
 marraskuu Hämärähommat-tapahtuma perheille

Joulukuu la 3.12. Pikkujoulut
 su 4.12. 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 ohjaaja
Seikkailevat perheet -toiminta alle 10-vuotiaille lapsille ja heidän lähipiirilleen