



Tapahtumakalenteri 2022

Toimintamme järjestetään terveysturvallisesti viranomaisten ohjeita noudattaen. Ohjelma täydentyy ja täsmentyy, muutokset mahdollisia. (Päivitys 2.7.2022)

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. ti 10.5. ti 10.5. la-su 14.-15.5. la 14.5.	Metsämörrien perhepäivä Bisan majalla Kävelykipinä-tapahtuma, Petikko (Vantaan Sydän ry:n kanssa) Unelmien liikuntapäivän iltapalaretki Rakastu retkeilyyn -kurssi aloitteleville retkeilijöille, osa 1, Bisan maja Valloittavat huiput: Mäntsälän Haukankierros (Uudenmaan latualueen retki)
	su 15.5. ke 23.5. ti 24.5. ma 30.5.	Patikka Vehkala–Petikko Suomen Ladun polkujuoksukiertueen tapahtuma, Hakunilan urheilupuisto Frisbeegolfia perheille Poluilla suunnistaen -iltaretki, Kuusijärvi
Kesäkuu	su 5.6. la-su 11.-12.6. la-su 11.-12.6. la-su 11.-12.6. su 19.6. ma 27.6.	Patikka Kivistö–Isosuo Retkelle-päivät (Suomen Latu): Pyöräretki Karkkilaan Rakastu retkeilyyn -kurssi aloitteleville retkeilijöille, osa 2, yön yli -retki Geokätköily- ja ulkoiluretki Espoon ja Kirkkonummen rajamaille Melonta tutuksi -ilta, Nurmijärvi
Heinäkuu	ma 18.7.	Kilometrisat käynnissä Melonta tutuksi -ilta, Nurmijärvi
Elokuu	elokuu elokuu pe-su 19.-21.8. pe-su 26.-28.8. la 27.8.	Melonta tutuksi -ilta Metsämieli-retki Teemavaellus historiallisilla poluilla, Salpalinja, Miehikkälä Viikonloppuretki Turun saariston pienellä rengasreitillä Nuku yö ulkona: Kuusijärvi, Korvenportti & Sipoonkorpi / Nuku yö ulkona -haaste
Syyskuu	syyskuu su 11.9. ke 14.9. su 25.9. 23.-27.9. syyskuu	Sieniretki (Suomen Ladun sienestyskampanja 27.8.-5.9.) Patikkaretki, Sipoonkorpi Luontokuntosali, Korson Ankkapuisto (Vantaan Sydän ry:n kanssa) Vantaan Ladun ja Polun 38. polkuretki Ruskavaellus Ilomantsissa Poluilla suunnistaen -iltaretki, Kuusijärvi
Lokakuu	su 2.10. ke 5.10. su 16.10. su 23.10. su 30.10.	Suokävely, Viirilän suo Iltaretki Bisan majalle Päiväretki Uudenmaan tai Etelä-Suomen kohteeseen Patikkaretki, Nuukio Terveystekniikka-kävely, Tikkurila (Vantaan Sydän ry:n kanssa)
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 tai Iloassa (kesä) torstaisin klo 18.30 – 20.00

Yhteisiä hiihtolenkkejä lumitilanteen mukaan

Polkujuoksu, lenkkejä satunnaisesti talvella ja säännöllisesti keväästä 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