



## Tapahtumakalenteri 2022

Toimintamme järjestetään terveysturvallisesti viranomaisten ohjeita noudattaen. Ohjelma täydentyy ja täsmentyy, muutokset mahdollisia. (Päivitys 3.8.2022)

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

<b>Tammikuu</b>	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
<b>Helmikuu</b>	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
<b>Maaliskuu</b>	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
<b>Huhtikuu</b>	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
<b>Toukokuu</b>	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
<b>Kesäkuu</b>	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
<b>Heinäkuu</b>	ma 18.7.	Kilometrisat käynnissä Melonta tutuksi -ilta, Nurmijärvi
<b>Elokuu</b>	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
<b>Syyskuu</b>	ma 5.9.  su 11.9. ti 13.9. ke 14.9. ti 20.9. su 25.9. 23.-27.9. syyskuu	Sieniretki, Keimola (Kivistön Marttojen kanssa), Suomen Ladun sienestyskampanja 27.8.-5.9.) Patikkaretki, Sipoonkorpi Frisbeegolfia perheille Luontokuntosali, Korson Ankkapuisto (Vantaan Sydän ry:n kanssa) Sieniretki, Petas (Martinlaakson Marttojen kanssa) Vantaan Ladun ja Polun 38. polkuretki Ruskavaellus Ilomantsissa Poluilla suunnistaen -retki, Kuusijärvi
<b>Lokakuu</b>	su 2.10. ke 5.10. su 16.10. su 23.10.  su 30.10.	Suokävely, Viirilän suo Iltaretki Bisan majalle Päiväretki Teijon kansallispuistoon Patikkaretki, Nuuksion kansallispuisto (Kolmoislammit ja Holma-Saarijärvi) Terveyksil-kävely, Tikkurila (Vantaan Sydän ry:n kanssa)
<b>Marraskuu</b>	la 12.11. ma 14.11. marraskuu	Isänpäivän aaton 36. polkuretki Vantaan Ladun ja Polun syyskokous Hämärähommat-tapahtuma perheille
<b>Joulukuu</b>	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 Ilolassa (kesä) torstaisin klo 18.30 – 20.00

**Yhteisiä hiittolenkkejä** 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