



Tapahtumakalenteri 2023

Toimintamme järjestetään terveysturvallisesti viranomaisten ohjeita noudattaen.

Ohjelma täydentyy ja täsmentyy, muutokset mahdollisia. Tapahtumatiedot julkaistaan Tapahtumat-sivulla vuoden edetessä. (31.1.2023)

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

Tammikuu	su 8.1. ke 11.1. alkaen la 14.1. su 29.1. tammikuu	Liukulumikenkäilyä Yhteisiä hiihtolenkkejä lumitilanteen mukaan Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla Keimolan Kiekaus, hiihto- tai kävelyretki Lumikenkäilyä mahdollisuuksien mukaan
Helmikuu	la 4.2. la-su 4.-5.2. ma 6.2. su 12.2. su 19.2. helmikuu helmikuu helmikuu	Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla Muumien hiihtokoulut 2–4-vuotiaille ja 5–7-vuotiaille Kuutamohiihto, Paloheinä (yhteistyö Helsingin Latu ja Polku ry) – peruttu Liukulumikenkäilyä Vantaan Ladun ja Polun hiihto- tai patikkaretki Sipoonkorpeen, Bisan maja avoinna Yhteisiä hiihtolenkkejä lumitilanteen mukaan Lumikenkäily tutuksi -koulutus Lumikenkäilyä mahdollisuuksien mukaan
Maaliskuu	la 4.3. la 4.3. to-su 9.-12.3. ti 21.3.	Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla Kansallinen hiihtopäivä, laturetki Ahmanhiihto Kolin kansallismaisemassa (yhteistyö Helsingin Latu ja Polku ry) Vantaan Latu ja Polku ry:n kevätkokous
Huhtikuu	la 1.4. 5.-9.4. huhtikuu pe-su 28.4.-1.5. huhti-toukokuu	Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla Talvivaellus "Nomadien jäljillä" Linturetki Rakastu retkeilyyn, osa 3 Metsäjooga (yhteistyö Vantaan Sydän ry)
Toukokuu	1.5.-22.9. 1.5.-30.9. touko-elokuu ma 1.5. ma 1.5. la 6.5. su 7.5. ma 15.5. to 18.5. la-su 20.-21.5.	Polkupyöräilyn Kilometrikisa, joukkueeseen tervetulleita kaikki pyöräilijät Kävelykilometrikisa, joukkueeseen tervetulleita kaikki kävelijät Pyöräretkiä, joiden ajankohdat ja kohteet täsmentyvät Keväinen 17. polkuretki Bisan majalle Poluilla suunnistaen -retki, Kuusijärvi Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla Suokävely, Viirilän suo Metsämieli-retki Helatorstai-patikka Kämmenlammen laavulle Rakastu retkeilyyn -kurssi aloitteleville retkeilijöille

	toukokuu touko-kesäkuu touko-kesäkuu	Frisbeegolfia perheille Geokätköily tutuksi Kuusijärvellä Melonta tutuksi -koulutus
Kesäkuu	10.-11.6. kesäkuu	Retkelle-päivät (Suomen Latu), yön yli -pyöräretki Geokätköily- ja ulkoiluretki
Heinäkuu		Kilometrikisat käynnissä
Elokuu	pe-su 18.-20.8. la 26.8. elokuu	Teemavaellus Nuku yö ulkona -haaste Melonta tutuksi -koulutus
Syyskuu	elo-syyskuu syyskuu la-su 9.-10.9. su 24.9. syyskuu syyskuu syyskuu	Sieniretket Patikkaretki, Sipoonkorpi Viikonloppuretki (kohde vahvistuu) Vantaan Ladun ja Polun 39. polkuretki Poluilla suunnistaen -retki, Kuusijärvi Ruskavaellus Frisbeegolfia perheille
Lokakuu	su 8.10. su 15.10. la-su 28.-29.10. su 29.10.	Suokävely, Viirilän suo Päiväretki Uudenmaan tai Etelä-Suomen kohteeseen Halloween Hike Sipoonkorvessa Terveystekniikka-kävely, Tikkurila (yhteistyö Vantaan Sydän ry)
Marraskuu	la 11.11. marraskuu marraskuu	Isänpäivän aaton 37. polkuretki Hämärähommat-tapahtuma perheille Patikkaretki
Joulukuu	pe 1.12. su 3.12.	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 (Tarkista tapahtumakalenterista!)

Yhteisiä hiihtolenkkejä lumitilanteen mukaan

Polkujuoksu, säännöllisesti lenkkejä keväästä syksyyn ja mahdollisuuksien mukaan myös talvella eri puolilla Vantaata, erimittaisia ja -vauhtisia lenkkejä

Maastopyöräily, viikkolenkkejä yhteistyössä muiden Uudenmaan latuyhdistysten kanssa, Vantaalla vähintään yksi lenkki kuukaudessa toukokuusta alkaen

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 (kuukauden 1. lauantai, Bisan maja)

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