



VANTAAN LATU JA POLKU

Retkeillään!

LUONTOLIIKUNTAA
KAIKKINA VUODENAIKOINA

Löydä oma tapasi ulkoilla

JÄSENTIEDOTE 1/2022

Vantaan Latu ja Polku ry



Vantaan Latu ja Polku ry on vuonna 1965 perustettu Suomen Ladun aktiivinen paikallisyhdistys, joka järjestää luonto- ja kuntoliikuntaa kaikkina vuodenaikoina kaikenikäisille. Monien tapahtumien kokoontumispaikkana on Bisan maja, Kuusijärven ulkoilukeskus tai Hakunilan urheilupuisto. Toimintaamme kuuluvat erilaiset polku- ja patikkaretket, sauvakävely ja kävely, keppijumppa, hiihto, lumikenkäily, pyöräily, maastopyöräily, polkujuoksu, retkeily ja vaellus, geokätköily, frisbeegolf, lapsille ja perheille Metsämörri- ja Seikkailevat perheet -tapahtumat sekä Muumien hiihtokoulu.

Tule mukaan! Jäseneksi voit liittyä verkkosivuilla

www.vantaanlatu.com tai

www.suomenlatu.fi > **Jäsenpalvelut**,

jasenpalvelu@suomenlatu.fi, puh. 09 8567 7450.

Muutokset jäsentietoihin Latu & Polku -lehden palvelukortilla tai Jäsenpalveluihin. Osoitteenmuutosta ei tarvitse ilmoittaa, tiedot päivittyvät Postin rekisteristä.

Jäsenetuna Suomen Ladun Latu & Polku -lehti 4 numeroa vuodessa sekä oman yhdistyksen jäsentiedote 2 kertaa vuodessa.

Tapaturmavakuutus yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa.

Katso Suomen Ladun jäsenkortilla saatavat jäsenedut:

www.suomenlatu.fi > Jäsenpalvelut.

Jäsenmaksut 2022

Henkilöjäsen	24,00 €
Perhejäsenyys	36,00 €
Nuorisojäsen (alle 20-v.) ja opiskelijajäsen (alle 29-v.)	12,00 €
Rinnakkaisjäsen (jäsenenä toisessa latuyhdistyksessä)	14,00 €
Yhteisöhenkilöjäsenmaksu	33,00 €

Tiedotus

Vantaan Latu ja Polku -jäsentiedote,

www.vantaanlatu.com,

www.facebook.com/vantaanlatu ja Bisan maja

Hallitus 2022

Puheenjohtaja, tiedotus ja jäsenasiat

Maarit Kylmäluoma

puh. 0400 811 570

maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja, jäsenasihteeri

Timo Satoniitty

puh. 040 530 1348

timo.satoniitty@gmail.com

Sihteeri

Helinä Heino

puh. 040 562 1208

helina.heino@gmail.com

Muut jäsenet

Katriina Nurkka

katriina.nu@gmail.com

Susanna Sihvo

susannasihvo@yahoo.com

Jenni Sipola

jensipola@gmail.com

Heikki Tidenberg

tidenbergheikki@gmail.com

Varajäsenet

Ville Haavisto

tuwiha@gmail.com

Timo Huhta

timo.huhta@outlook.com

Tuija Luhta

luhta.tuija@gmail.com

Varainhoitaja

Eija Kastarinen

eija.kastarinen@gmail.com

Puheenjohtajan terveiset

Jo toinen vuosi peräkkäin on lähtenyt käyntiin toisin kuin olisimme toivoneet. Kesän ajan ja pitkälle syksyyn saimme järjestää monenlaista toimintaa ja tapahtumia kohtalaisen suunnitellusti, kunnes marraskuussa alkoi pohdinta, mitä voi ja mitä uskaltaa. Peruutuksiahhan siitä seurasi.

Nyt tammikuun puolivälissä ohjatut lenkit jatkuvat terveysturvallisesti, mutta hieman odottaa saavat vielä ulkotapahtumat, joissa ollaan paikoillaan eikä etäisyyttä ole aina helppo pitää.

Tämän lehden sivuilta voit lukea, millaista toimintaa olemme suunnitelleet kaikenikäisille helmikuun alusta eteenpäin. Toivotaan, ettei muutoksia tule kovin paljon. Mahdollisia ne ovat, joten katsothan ajantasaisimmat tiedot lähellä tapahtuma-ajankohtaa verkkosivuilta tai uutiskirjeestämme. Eikä tässä ole vielä kaikki, vaan ohjelma täydentyy vuoden mittaan, joten kannattaa seurata tiedotuskanaviamme – Facebookia unohtamatta.

Siitä olen iloinen, että vuosi on alkanut mukavan talvisissa tunnelmissa, on saatu lunta ja pakkasta sopivasti. Luonnonlumiladuillakin päästiin jo hiukan hiihtämään, mutta juuri nyt odotellaan lisää lunta, ettei olla tykkilumilatujen varassa. Tulossa on talven iloja, muun muassa Kansallisen hiihtopäivän laturetki ja Keimolan Kiekaus -hiihtoretki tammikuun lopussa sekä Muumien hiihtokoulut helmikuussa, jolloin myös toivottavasti tutustutaan lumikenkäilyyn ja rakennetaan lumiukkoja.

Tulevasta kevätkesän toiminnasta nostaisin esille aloitteleville retkeilijöille sopivan Rakastu retkeilyyn -kurssin, jolla voi valmistautua retkeilykesään. Kurssi järjestetään kahden viikonlopun kokonaisuutena. Toisena kevätvinkkinä mainitsen Suomen Ladun polkujuoksukiertueen tapahtuman, jonka saamme jälleen Vantaalle huhti-toukokuussa. Loppukesällä lähdemme väli-vuoden jälkeen viikonloppuretkelle, joka vie tällä kertaa tutustumaan Turun saariston pieneen rengasreittiin. Retkelle voi jo ilmoittautua.

Toiveissa siintävät jälleen iloiset tapaamiset latujen ja polkujen ohella myös tapahtumissa. Ulkoilun iloa toivotellen



Poimintoja toiminnasta

1.



1. Viirilän suolla perinteisellä suokävelyllä.
2. Sipoonkorven poluilla patikoitiin, sauvakäveltiin ja polkujuostiin ahkerasti syksyn aikana.
3. Lokakuussa retkeiltiin Nuuksiossa.
4. Polkujuoksuohjaaja Ville Vasunta on Vantaan Ladun ja Polun vuoden 2021 vapaaehtoinen!

2.



3.



4.



Ohjaaja tutuksi – Henri Valkonen



Vantaan Ladun ja Polun ohjaajana on jo noin viiden vuoden ajan toiminut Henri Valkonen, jonka ohjaajaura alkoi hiihdosta, ja sittemmin mukaan ovat tulleet maastopyöräily ja polkujuoksu. Henrin oma liikuntatausta on joukkuelajeissa, mutta nykyään painopiste on yksilölajeissa ja luonnossa tapahtuvassa liikunnassa. Hiihtoa ja maastopyöräilyä on takana jo parikymmentä vuotta ja polkujuoksuakin vajaa kymmenen vuotta. Monipuolisesta liikunnasta ja ulkoilusta on muodostunut elämäntapa, ja ohjaaminen mahdollistaa mukavien luontokokemusten jakamisen muiden kanssa. Ihmisten saaminen liikkumaan on palkitsevaa!

Ulkoliikunta on antanut Henrille unohtumattomia kokemuksia. Hirvet ovat ryskäneet pyöräilijän ohi parikymmenen metrin päästä ja metsäkanalintuhavaintoja tulee sekä kesällä että talvella. Hiihtiessä on helppo bongaila eri eläinten jälkiä. Samoin

hänellä on hyviä kokemuksia erilaisiin tapahtumiin osallistumisesta niin kunto- kuin kilpailumielessäkin. Parhaiten on jäänyt mieleen Norjan Renasta Lillehammeriin tunturimaisemissa hiihdettävä 54 kilometrin mittainen Birkebeinerrennet.

Henri kannustaa kaikkia mukaan latu-yhdistyksen toimintaan: ”Tapahtumissa ja viikkolenkeillä on helppo päästä liikkumaan porukassa, ja ne tuovat itsekseen liikkujallekin hyvää vaihtelua. Lisäksi voi myös oppia uutta, kuten alamäkijuoksua tai maastopyöräilyssä esteen ylityksen. Kokeilemaan voi tuoda myös kaverin, joka ei ole Ladun jäsen, ja molemmat saattavat löytää uuden harrastuksen.”

Henri suosittelee aloittamaan lajeihin tutustumisen helpommista lenkeistä. Viikkolenkeillä ja kursseilla vauhti ja tauot sovitetaan siten, että kaikki pysyvät mukana. Väliillä on haastavampiakin lenkkejä, mutta se kerrotaan selkeästi tapahtumailmoituksissa. Vaadittu osaamistaso on yleensä murto-osa siitä, mitä itse kuvittelee. Kannattaa siis tulla kokeilemaan!

Elisa Lindroth

Henrin vinkit kevään tapahtumiin:

- Hiihtolenkit Hakunilassa tai Keimolassa
- Kansallisen hiihtopäivän laturetki 29.1.
- Polkujuoksumaanantait ympäri vuoden!
- Maastopyöräilyn säännölliset lenkit

Ruskavaellus Repovedellä

Tavattoman vaihteleva maasto ja syksyiset maisemat lumosivat ja yllättivät vaeltajaryhmän päivä toisensa jälkeen.

Vantaan Ladun ja Polun ruskavaellus syyskuun lopulla taivallettiin Repoveden kansallispuistossa. Upea syksyinen sää helli, luonto tarjosi kauneinta.

Miksi ryhmä, miksei yksin? Mitä tuo enemmän taivallukseen se, että jaan kokemuksen, matkan muiden kanssa yhdessä? Sitä kieltämättä mietin itsekkin lähtiessämme Lapinsalmen parkkipaikalta viisipäiväiselle taipaleellemme. Viisi päivää myöhemmin saatoimme olla kaikki yhtä mieltä; yhdessä voi kokea enemmän kuin yksin.

Matkamme kiersi noiden päivien aikana käytännössä koko Repoveden alueen,

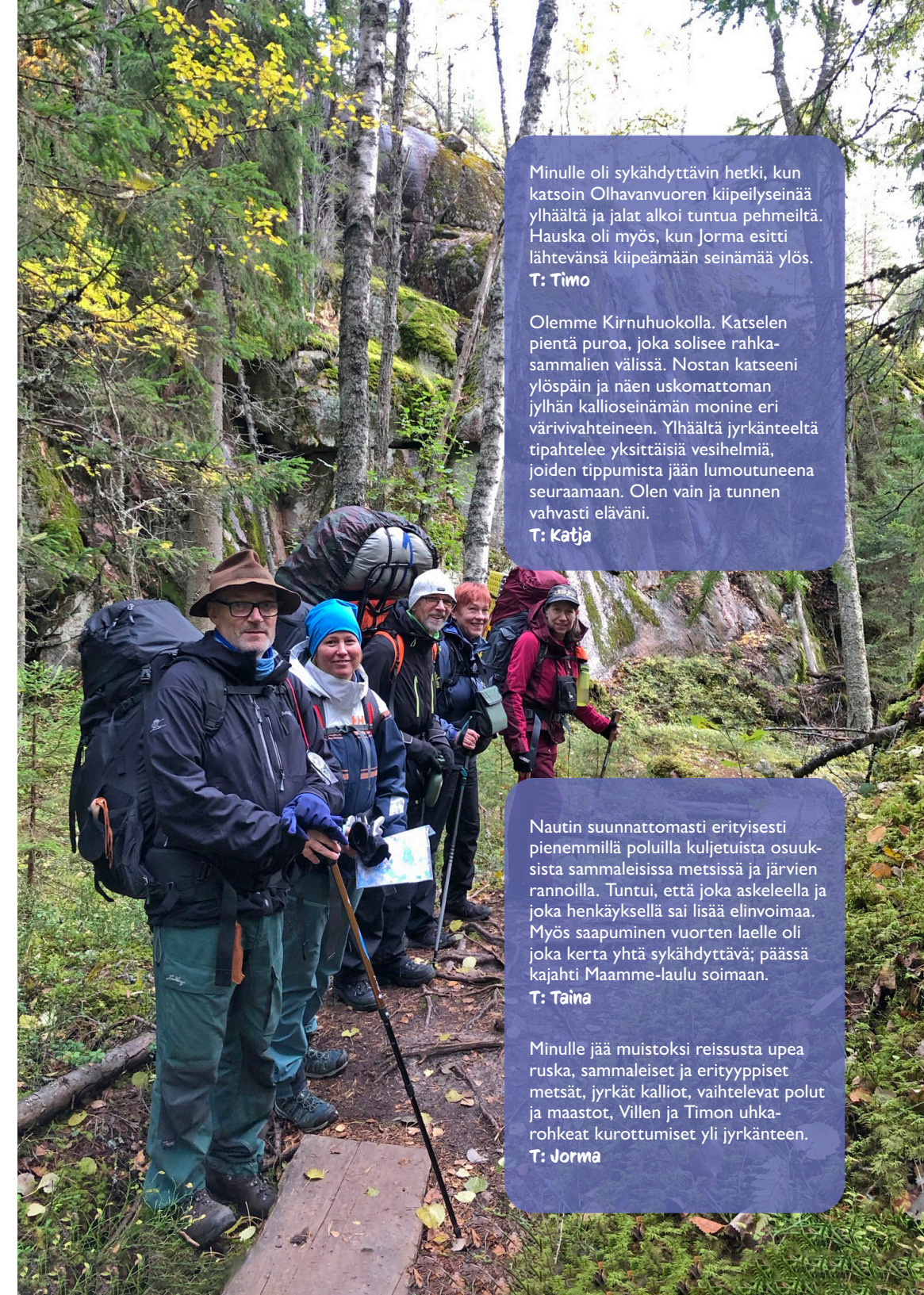
pääosin isoja uria mutta myös hyvin vähän kuljettuja, osin jo umpeutuneita syrjäpolkuja. Alati muuttuva polku ja sen tavattoman vaihteleva maasto ja maisemat lumosivat ja yllättivät ryhmämme päivä toisensa jälkeen.

Mitä tarkoittaa ns. oikea "vaellus"?

Voiko kutsua vaeltamiseksi kulkea suht pienellä alueella rinka selässä ilman että taivaltaa perinteisesti pisteestä A pisteeseen B yli suurten tunturien, halki asumattomien seutujen? Tästäkin saatoimme matkan jälkeen olla yhtä mieltä, kyllä voi!

Ville Haavisto





Minulle oli sykähdyttävin hetki, kun katsoin Olhavanvuoren kiipeilyseinää ylhäältä ja jalat alkoi tuntua pehmeiltä. Hauska oli myös, kun Jorma esitti lähtevänsä kiipeämään seinämää ylös.

T: Timo

Olemme Kirnuhuokolla. Katselen pientä puroa, joka solisee rahkasammalien välissä. Nostan katseeni ylöspäin ja näen uskomattoman jylhän kallioseinämän monine eri väri vivahteineen. Ylhäältä jyrkän teeltä tipahtelee yksittäisiä vesihelmiä, joiden tippumista jään lumoutuneena seuraamaan. Olen vain ja tunnen vahvasti eläväni.

T: Katja

Nautin suunnattomasti erityisesti pienemmillä poluilla kuljetuista osuuksista sammaleisissa metsissä ja järvien rannoilla. Tuntui, että joka askeleella ja joka henkäyksellä sai lisää elinvoimaa. Myös saapuminen vuorten laelle oli joka kerta yhtä sykähdyttävä; päässä kajahti Maamme-laulu soimaan.

T: Taina

Minulle jää muistoksi reissusta upea ruska, sammaleiset ja erityyppiset metsät, jyrkät kalliot, vaihtelevat polut ja maastot, Villen ja Timon uhkarohkeat kurottumiset yli jyrkän teeseen.

T: Jorma

Kuntoliikunta 2022

KEPPIJUMPPA

Keppijumppa on eri-ikäisille ja -kuntoisille sopiva, monipuolinen kuntoilumuoto. Se kohentaa lihaskuntoa, parantaa lihas- ja painoa ja ryhtiä sekä opettaa oikeaa nostotekniikkaa ja keskivartalon hallintaa. Keppijumppa on hauskaa ja tehokasta.

Rajakylän koulu Latukuja 1

maanantaisin klo 19.30–20.30

Maksu 4 € / kerta. Ota oma alusta mukaan, omaa keppiä ei tarvita.

*Tiedustelut: Heli Limatius,
puh. 040 839 8372*

SAUVAKÄVELY

Sauvakävely on kaikille sopivaa kuntoilua, jonka harrastaminen on helppo aloittaa. Reippailla voi niin kuntopoluilla, metsissä, lumessa kuin asfaltilla. Tule mukaan kävelemään Vantaan Ladun ja Polun ohjaajien opastamana. Kävelyharjoitteluun ja -tekniikkaan annetaan vinkkejä, ja matka etenee osallistujien vauhdin ja kunnon mukaisesti. Kävelyt aloitetaan verryttelyllä ja lopuksi venytellään lihakset vetreiksi. Mukaan tarvitetset kävelyyhin soveltuvat jalkineet, säänmukaisen asun sekä omat sauvat. Pakkasraja -15°C. Yhdessä on hauskaa!

Hakunila keskiviikkoisin klo 18.00–19.30

Lähtö Hakunilan uimahallin parkkipaikalta, Sotungintie 17. Kävelemme 4–7 km:n mittaisen lenkin sään mukaan, ja matkan varrella hiotaan sauvakävelytekniikka kuntoon.

*Tiedustelut: Soili Hirvelä,
puh. 0400 955 912*

Kuusijärvi torstaisin klo 18.30–20.00

Kokoontuminen Kuusijärven ulkoilukeskuksen Sipoonkorpi-infotaulun edessä, Kuusijärventie 1. Sauvoja myös lainattavissa – ota yhteyttä ennakoon. Lumettomaan aikaan kävelemme metsäpolkuja; otsalampun mukaan pimeällä. Tule mukaan reippailemaan!
*Tiedustelut: Maarit Kylmäluoma,
puh. 0400 811 570*



KÄVELYKIPINÄ 2022 -KÄVELYTEMPAUS

tiistaina 10.5.2022 klo 18.00

Kävelykipinä-kampanja haastaa kaikki suomalaiset kävelemään toukokuussa jo toisena vuonna peräkkäin.

Kävelytapahtumia järjestetään kaikkialla Suomessa. Vantaalla järjestämme tapahtuman Petikon ulkoilualueella yhteistyössä Vantaan Sydän ry:n kanssa.

Tapaaminen parkkipaikalla, Tallimäentie 15, 01720 Vantaa (ajo Petikon teollisuusalueen kautta). Tule kävelemään porukalla ja viihtymään keväisessä luonnossa!

*Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,
puh. 0400 811 570*

HYVINVOINTI-ILTA:

Terveyttä metsästä ja Unesta voimaa

torstaina 3.3.2022 klo 17.30-19.00

Tervetuloa Tikkurilan lukiolle (Valkoisenlähteentie 53) kuuntelemaan luentoja Terveyttä metsästä ja Unesta voimaa.

Luennoitsijoina ovat TtM/sh Päivi Ronkainen Etelä-Suomen Sydänpiiristä ja unitutkija. Vapaa pääsy. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Vantaan Sydän ry:n kanssa.

Tapahtumat 2022

HIIHTO JA LUMIKENKÄILY

Ohjatut viikoittaiset hiihtolenkit

Teemme viikkolenkkejä Hakunilassa luonnonlumi- ja koronatilanteen salliessa. Lenkkipäivänä on keskiviikko ja ensimmäinen lenkki 5.1. klo 18.00 Hakunilassa. Hiihdetään noin tunnin rauhallinen lenkki ensisijaisesti perinteisellä tyyllillä. Kuukausien viimeiset keskiviikot hiihdetään vapaalla tyyllillä. Tavataan ladulla parkkipaikan portin kohdalla. Lenkin yhteydessä voidaan kerrata tekniikoita osallistujien toiveiden mukaan.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Henri Valkonen,

henri.valkonen@gmail.com,

puh. 050 341 4098

Keimolan Kiekaus -hiihtoretki

sunnuntaina 30.1.2022

Hiihtoretki kaikenikäisille ja -kuntoisille, matka noin 15 km. Retkelle lähdetään klo 10.00 entisen matonpesupaikan takaa (Uomatie 25, 01600 Vantaa) vesitornin ympärälenkiltä ja klo 10.30 Petikon parkkipaikalta, jonne ajetaan Tiilitie -> Tallimäentie. Jos ei ole lunta, retki tehdään kävellen/sauvakävellen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Timo Satoniitty,

timo.satoniitty@gmail.com,

puh. 040 530 1348



KANSALLISEN HIIHTOPÄIVÄN LATURETKI

lauantaina 29.1.2022

Kansallista hiihtopäivää vietetään 29.1. ja tavoitteena on saada mahdollisimman moni hiihtämään ympäri Suomea. Järjestämme ohjatun laturetken Hakunilan urheilupuistosta Bisan majalle ja takaisin lumi- ja latutilanteen salliessa. Hiihdämme rauhallista vauhtia perinteisellä tyyllillä ja matkaa tulee noin 10 km. Yhteislähtö klo 10.00, kokoontuminen hiihtostadionin ladulla. Hiihtoretken voi tehdä myös oman aikataulun mukaan. Koronatilanteen mahdollistaessa Bisan majan latukahvio palvelee (varaathan käteistä rahaa) ja nuotiolla on mahdollisuus paistaa makkaraa. Seuraa tiedotustamme lähempänä retkipäivää. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Henri Valkonen,

henri.valkonen@gmail.com,

puh. 050 341 4098

Kuutamohiihto Hakunilassa

keskiviikkona 16.2.2022

Kokoontuminen klo 18.00 Hakunilan urheilupuiston pysäköintipaikalla (Luotikuja 2, 02100 Vantaa). Jos lumi- ja latutilanne on hyvä, hiihdämme yhdessä noin 12 km:n lenkin Bisan majalle ja takaisin. Mikäli se ei onnistu, hiihtelemme Hakunilan hyviä latuja. Hiihtoretki toteutetaan yhdessä Helsingin Ladun ja Polun kanssa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Timo Satoniitty,

timo.satoniitty@gmail.com,

puh. 040 530 1348

Hiihto- tai patikkaretki

Sipoonkorpeen

sunnuntaina 13.2.2022 klo 10.00–15.00

Toivottavasti talviset hyvin hoidetut ladut vievät Sipoonkorpeen ja Bisan majalle. Ladulle voit lähteä, mistä haluat: Kuusijärveltä, Hakunilasta, Koivulasta, Keinukalliosta.

Matkan pituus hiihtäjän oman valinnan mukaan. Jos ei ole lunta, tule kävellen. Majalla on myytävänä klo 10.00–15.00 lämmintä juotavaa ja pientä syötävää, nuotiolla voi paistaa makkaraa. Mahdollisuuksien mukaan järjestämme myös yhteisretken. Seuraa tiedotustamme.

Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,

maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,

puh. 040 081 1570

Retki Ahmanhiihtoon Kolille

to 10.3. – su 13.3.2022

Ahmanhiihto hiihdetään Kolin upeissa maisemissa. Tapahtuma on talven kohokohta kuntohiihtäjille ja kiireettömän laturetken ystäville. Vantaan Ladun ja Polun jäsenet ovat tervetulleita Helsingin Ladun ja Polun järjestämälle retkelle. Katso lisätiedot helsinginlatu.fi/tapahtumat.

Ilmoittautuminen Osmo Ruokolaiselle,

puh. 044 345 3162.





Lumikenkäily tutuksi -kurssi

sunnuntaina 20.2.2022 klo 11.00–14.00,
Bisan maja

Lumikenkäily on kaikenikäisille ja -kuntoisille soveltuva helppo ja hauska ulkoilulaji, kunhan taitaa muutamat perusniksit. Lumikenkäilijä ei tarvitse latuja, vaan pääsee liikkumaan vaihtelevissa maastoissa kelillä kuin kelillä ja lähes äänettömästi. Kurssilla perehdytään lumikenkäilytekniikkaan ja tutustutaan lumikenkäilyn historiaan ja välineisiin maastoon suuntautuvan retken lomassa. Säänmukainen vaatetus ja jalkineeksi käyvät parhaiten jämäkkälestiset, nilkkaa tukevat, vaelluskengän tyyppiset retkeilyjalkineet. Kurssi on Vantaan Ladun ja Polun jäsenille maksuton, muilta kurssimaksu on 10 euroa sisältäen opetuksen sekä lumikengät ja sauvat käyttöön. Kurssi järjestetään, mikäli osallistujia on vähintään 10. Tervetuloa oppimaan lumikenkäilyn niksit!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

*17.2. mennessä: Maarit Kylmäluoma,
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,
puh. 040 081 1570*

POLKURETKET

Vantaan Ladun ja Polun perinteiset polkuretket jatkuvat tänäkin vuonna. Kuusijärveltä voi kulkea omaan tahtiin oranssien merkkien viitoittamaa reittiä Bisajärvelle, Metsähallituksen tulipaikalle saakka. Opasteviitta ja luontoaiheiset kysymysrastit johdattavat siitä eteenpäin Bisan majalle. Vaihtoehtoisesti voit patikoida opastetussa ryhmässä, yhdessä muiden kanssa, jolloin reitti vaihtelee. Polkuretkien oheisohjelma vaihtelee ja päivitetään verkkosivuille lähem-

pänä kutakin polkuretkipäivää. Jos et ole vielä käynyt Bisan majalla Kuusijärveltä käsin, niin nyt siihen on mitä mainioin tilaisuus mukavassa seurassa.

Keväinen 16. polkuretki

sunnuntaina 1.5.2022

Opastettua patikointia metsäpolkua pitkin Kuusijärveltä Bisan majalle ja takaisin. Lähtö klo 10.00 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-info-aulun edestä. Oranssilla merkityn reitin voi liikkua myös oman aikataulun mukaan. Edestakainen matka on noin 7 km. Ota matkalla purnukasta mukaan Luontopolku kutsuu -kortti ja testaa tietojasi! Reitillä on 10 luontoaiheista kysymystä, joiden oikeat vastaukset voit tarkistaa Bisan majalla. Bisan majalta lähtee sinisin nauhoin merkitty reitti hiidenkirnulle, edestakainen matka noin 4 km. Maja on avoinna klo 10–15, ja siellä voi ostaa juotavaa ja syötävää sekä istuskella tulen äärellä. Kaikkien polkuretkelle osallistujien kesken arvontaa. Tervetuloa yhdessä liikkumaan keväiseen luontoon koko perhe!

*Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,
puh. 040 081 1570*

Syksyn polkuretket:

Vantaan Ladun ja Polun 39. polkuretki
sunnuntaina 25.9.2022
Isänpäivän aaton 36. polkuretki
lauantaina 12.11.2022

POLKUJUOKSU

Polkujuoksulenkkejä pyritään järjestämään satunnaisesti talvella ja säännöllisesti keväällä syksyyn eri puolilla Vantaata (Kuusijärvi, Hakunila, Varisto, Myyrmäki). Lenkit ovat avoimia kaikille Suomen Ladun jäsenille. Osa niistä on helppoja, lyhyitä polkujuoksulenkkejä, jotka sopivat liikunnan aloittelijoille ja myös perheille pienimmät lapset mukaan lukien. Mahdollisuuksien mukaan voidaan järjestää myös polkujuoksukoulua. Lisäksi Suomen Ladun polkujuoksukiertue pysähtyy meillä Vantaalla huhti-toukokuussa. Seuraa tiedotustamme. Tervetuloa juoksemaan poluille!

*Lisätietoja: Ville Vasunta,
ville.vasunta@gmail.com,
puh. 040 556 2275*

PYÖRÄILY

Pyöräilyn Kilometrikisa

1.5.-22.9.2022

Lähde mukaan pyöräilyn Kilometrikisaan Vantaan Ladun ja Polun joukkueessa! Osallistumme kolmatta kertaa Kilometrikisaan, joka on työyhteisöjen, yhdistysten, seurojen, harrastusporukoiden, ystäväporukoiden tai minkä tahansa joukkueiden välinen leikkimielinen kilpailu. Osallistujat kirjaavat pyöräilykilometrejänsä (ja -minuuttejaan) ylös ja kartuttavat oman joukkueen saldoa. Kisaan hyväksytään kaikki ulkona poljetut kilometrit, niin työmatka- kuin vapaa-ajan pyöräilyt. Seuraa tiedotustamme keväällä.

*Lisätietoja: www.kilometrikisa.fi ja
Maarit Kylmäluoma,
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,
puh. 0400 811 570*

Kesäkauden pyöräretket

Touko-elokuussa järjestämme pyöräretkiä sekä 1–2 kertaa kuukaudessa maanantai-pyöräilyjä, joiden lähtöpaikka on Louhelan ostoskeskus. Pyöräretkien tiedot tulevat tapahtumakalenteriin ja niistä ilmoitetaan tiedotuskanavissamme.

MAASTOPYÖRÄILY

Maastopyöräilyssä järjestetään tulevalle ajokaudella lenkkejä yhteistyössä Helsingin Ladun ja Polun kanssa. Lenkit ovat avoimia kaikille latuyhdistysten jäsenille. Tavoitteena on lenkki vähintään kahden viikon välein. Ajopaikkoina ovat ainakin Petikko, Korson Vierumäki ja Helsingin Paloheinä. Kauden aloitus säiden mukaan huhti-toukokuussa. Lisätiedot tulevat verkkosivuille ja lenkit julkaistaan myös Facebookissa.

*Lisätietoja: Henri Valkonen,
henri.valkonen@gmail.com,
puh. 050 341 4098*

RETKEILY JA VAE LLUS

Metsämieli-retket

Metsämieli-retki on noin 1,5 tunnin mittainen rauhallinen metsäkävely, jonka aikana tehdään Metsämieli-harjoitteita. Retki etenee rauhallisesti, pysähdellen välillä harjoitteiden pariin. Metsämieli-harjoitteilla kehitetään tietoisesti ja tavoitteellisesti oman mielen sisäisiä hyvinvointia tukevia taitoja. Retkellä rentoudutaan, taltutetaan stressiä, virkistäydytään ja tankataan voimavaroja. Aloitamme retket Kuusijärven parkkipaikalta, infotaulun luota (Kuusijärventie 1, 01260 Vantaa). Pukeudu sään mukaan ja metsäpoluille soveltuviin kenkiin. Oma muki



kannattaa ottaa mukaan. Metsään sinut vie Marjo Koivula. Turvallisuussyistä ja kaikille mukavan retken takaamiseksi mukaan mahtuu 10 osallistujaa, joten ilmoittauduthan ennakkoon. Retki-illat tulevat verkkosivuille tapahtumakalenteriin.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

maikku78@gmail.com

Vaellukset 2022

Talvivaellus järjestetään Patvinsuon kansallispuistossa 1.-5.4.2022. Ryhmä on lehden painoon mennessä jo täynnä. Syysvaelluksen tiedot tulevat verkkosivuille ja kerromme siitä sähköpostiutiskirjeissä.

Rakastu retkeilyyn -kurssi

la-su 14.–15.5.2022, osa 1

ja la-su 11.–12.6.2022, osa 2

Järjestämme aloitteleville retkeilijöille

Rakastu retkeilyyn -kurssin, jolla pääset helposti alkuun mukavan harrastuksen parissa.

Opit perusteet päiväretkeilyyn tai yhden yön yli retkeilyyn merkityillä reiteillä sulamaan aikana. Kurssi järjestetään kahtena viikonloppuna: toukokuussa olemme Bisan majalla ja kesäkuussa teemme yön yli

-retken. Katso tarkemmat tiedot verkkosivuilta ja tule mukaan! Mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Kurssimaksu on 50 euroa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen pe 15.4.

mennessä: Maarit Kylmäluoma,

maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,

puh. 0400 811 570

Poluilla suunnistaen

toukokuu, seuraa tiedotusta

Lähdemme klo 17.30 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä (Kuusijärventie 1, 01350 Vantaa). Retki kestää 2–2,5 tuntia. Säänmukaiset ulkoiluvarusteet sekä kompassi, mikäli löytyy. Liikumme kartan avulla polkuja pitkin Kuusijärveltä Bisan majan suuntaan. Kävelyn ohessa opetellaan suunnistuksen perustaitoja: karttamerkkejä, suunnanottoa ja kartan suunnastusta. Retkelle voi tulla mukaan myös pelkästään kävelemään poluilla. Tervetuloa mukaan Sipoonkorven poluille ja kokemaan suunnistus mukavaksi puuhaksi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Jarmo Sipiläinen,

jarmo.sipilainen@saunalahti.fi,

puh. 045 317 2277

Saaristoretki Turun saaristoon

pe-su 26.–28.8.2022

Viikonlopun aikana tutustumme Turun saariston pieneen rengasreittiin. Perjantaina tutkimme Paraisten historiaa (Vanha malmi ja kirkkirkko) ja saavumme illaksi Nauvoon. Lauantaina risteilemme Seilin saarelle ja sieltä edelleen Rymättylään savusaunomaan ja nauttimaan saaristolaispyödyän antimista. Sunnuntaina jatkamme Naantalin vanhaan kaupunkiin ja illaksi palaamme Helsinkiin. Retkelle lähdetään perjantaina klo 8.30 Helsingistä Mikonkadun tilausajopysäkillä (Mikonkatu 18/Rautatien tontti 1). Retken hinta on 405 € sisältäen tilausbussin, kaksi yöpymistä (Nauvossa kahden hengen huoneessa hotellissa, Taattisten tilalla maa-

tilamajoitus), kaksi aamiaista, kaksi lounasta, illallisen perjantaina, lauttamaksut, oppaan palvelut, paikallisopastukset Paraisilla ja Seilin saarella. Ennakkomaksu 100 € maksetaan ilmoittautumisen jälkeen, kun saat vahvistuksen paikasta. Loppumaksu maksetaan 1.7. mennessä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 31.5.

mennessä: Maarit Kylmäluoma,

maarit.kylmaluoma@elisane.fi

Muut retket

Retkiohjelmaan on suunnitteilla täydennystä, mm. kevään linturetki. Myös Uudenmaan latualueen Valloittavat huiput -retket Uudenmaan korkeimmille paikoille jatkuvat tänäkin vuonna. Seuraa tiedotusta.

Syksyn retket ja tapahtumat

Merkitse kalenteriisi jo myös nämä syksyn retki- ja tapahtumapäivämäärät. Tarkemmat tiedot tulevat verkkosivuillemme ja jäsentiedotteeseen 2-2022, joka ilmestyy elokuussa. Nuku yö ulkona -haaste, lauantaina 27.8.2022

Patikkaretki, Sipoonkorven kansallispuisto, sunnuntaina 11.9.2022

Päiväretki Uudenmaan tai Etelä-Suomen kohteeseen, sunnuntaina 16.10.2022

Patikkaretki, Nuuksion kansallispuisto, sunnuntaina 23.10.2022

MELONTA

Melonta tutuksi -kurssi

Järjestämme touko-kesäkuussa ja elokuussa Melonta tutuksi -kurssin, jolla pääset tutustumaan melonnan saloihin ohjaajan kanssa

pienryhmässä. Kurssijankohdat varmistuvat myöhemmin. Tutustumme melontavarusteisiin, turvallisuuteen sekä opettelemme nousemaan kajakiin ja poistumaan kajakista. Parhaiten melomaan oppii tietysti melomalla, joten lähdemme vesille kokeilemaan varsinaista melomista ja kajakin ohjaamista. Kajakin sekä tarvittavat melontavarusteet saat kurssilla lainaan. Säänmukaisilla retkeilyvarusteilla pärjää, kunhan huomioit, että melonta on vesiurheilua ja ainakin varpaat kastuvat kajakiin noustaessa. Myös täydellinen varavaatekerta on hyvä olla mukana. Tutustuminen on Vantaan Ladun ja Polun jäsenille maksuton, muille hinta on 10 euroa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Susanna Sihvo,

susannasihvo@yahoo.com

GEOKÄTKÖILY

Geokätköily tutuksi Kuusijärvellä

keskiviikkona 3.5.2022 klo 17.30–19.30

Geokätköily on nykyaikaista aarteensintää, jossa haetaan toisten harrastajien piilottamia geokätköjä GPS-laitteen tai kartan avulla. Geokätköjä on kaikkialla – kaupungeissa, metsissä, saarissa ja rannoilla. Tutustumme hauskaan harrastukseen ja siinä tarvittaviin välineisiin. Käymme myös lähi-maastossa kokeilemassa kätköilyä käytännössä. Tulossa on myös geokätköilyretkiä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Maarit Kylmäluoma,

maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,

puh. 0400 811 570

SUOKÄVELY

Keväinen suokävely

sunnuntaina 24.4.2022 klo 10.00–13.00

Syksyinen suokävely

sunnuntaina 2.10.2022 klo 10.00–13.00

Tervetuloa mukaan suokävelylle Viirilän suolle nauttimaan monimuotoisesta luonnosta! Suokävely tuntuu mukavalta ja on jaloille erittäin terveellistä sekä kohottaa kuntoa. Kokoontuminen klo 10.00 Viirilän kentällä Palokalliontien kulmassa, jossa autojen paikoitus. Retki kestää 2–3 tuntia, paluu lähtöpaikalle. Varaa mukaasi saappaat, säänmukainen vaatetus sekä sauvat, joissa on iso sompa. Ota myös juotavaa, eväät ja seikkailumieltä. Kannattaa myös pakata varavaatteet autoon tai reppuun. Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoja: Mirja Olin,

mirja.olin@kolumbus.fi,

puh. 044 019 9166 (iltaisin)



Toimintaa lapsille ja perheille



METSÄMÖRRI

METSÄMÖRRIEN PERHEPÄIVÄT KEVÄTKAUDELLA

Järjestämme metsämörrien perhepäivän kevätkaudella Bisan majalla klo 11–13 lauantaina 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. Tehtävät on suunniteltu 5–7-vuotiaille, mutta kaikenikäiset lapset perheineen ovat tervetulleita mukaan. Metsämörri-satuhahmo innostaa lapset leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään ja tutkimaan luontoa. Paikalle saa tulla perheen oman aikataulun mukaan, eikä tarvitse ilmoittautua. Kurkkaa verkkosivulta, mitä milloinkin tehdään.

*Lisätietoja: Susanna Sihvo,
susannasihvo@yahoo.com*

SEIKKAILEVAT PERHEET

Seikkailevat perheet on Suomen Ladun perheliikunnan toimintamalli, jossa perheet järjestävät toimintaa toisille perheille. Ohjaajina toimivat lasten vanhemmat, isovanhemmat tai vaikkapa kummit. Toiminta on tarkoitettu alle 10-vuotiaille lapsille ja heidän lähipiirilleen. Seikkailevissa perheissä kokeillaan erilaisia ulkoilun ja liikunnan muotoja, ja lapset toimivat aina yhdessä omien aikuisten kanssa. Tärkeintä on hauska ulkoilu ja yhdessäolo. Seuraa tiedotusta ja tule perheesi kanssa seikkailemaan!

*Lisätietoja: Seikkailukummi Susanna Sihvo,
susannasihvo@yahoo.com*

FRISBEEGOLFIA PERHEILLE

toukokuu, seuraa tiedotusta

Tervetuloa kokeilemaan frisbeegolfia

– lentävän hauskaa koko perheelle. Kokoon-tuminen Simonmetsän päiväkodin P-alueella, Raatetie 25, 01350 Vantaa, tien päässä. Frisbeegolf on kivaa. Luonnonläheinen laji sopii perheharrastukseksi ja on myös edullista harrastaa. Leppoisaan ulkoiluun sopivat säänmukaiset liikuntavarusteet. Tulkaa mukaan isät, äidit, lapset, kaverit, isovanhemmat.

*Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Henri Sipiläinen,
puh. 050 360 5900,
henri.sipilainen@gmail.com*

OHAAJAKSI LASTEN TOIMINTAAN

Kiinnostaisiko sinua lasten ohjaaminen luonnossa? Kaipaamme lisää ohjaajia perhe-, Metsämörri- ja Metsävaeltajat-toimintaamme sekä Muumien hiihtokouluihin. Kerromme mielellämme toiminnasta ja koulutuksesta ohjaajan tehtäviin.

*Ota yhteyttä Maarit Kylmäluomaan,
puh. 0400 811 570.*

MUUMIEN HIIHTOKOULUT

Hakunilan urheilupuistossa

Muumiperheen kahden kerran hiihtokoulu 2-4-vuotiaille

lauantaina 19.2. ja sunnuntaina 20.2.
klo 10.00–10.45

Muumiperheen hiihtokoulussa lapsi saa ensikosketuksen hiihtoon yhdessä oman aikuisen kanssa. Hiihdon alkeita opetellaan leikkien ja tehtäväladun avulla. Lapsen mukana hiihtokoulussa tulee olla oma huoltaja, isovanhempi tai aikuisystävä, jolla on myös sukset jalassa

Hinta: Vantaan Ladun ja Polun jäsenille 15 € ja muille 20 € / lapsi + aikuinen

Muumipeikkojen kahden kerran hiihtokoulu n. 5-7-vuotiaille

lauantaina 19.2. ja sunnuntaina 20.2.
klo 11.00–12.00

Muumipeikkojen hiihtokoulussa harjoitellaan hiihtotaitoja leikkien avulla. Harjoiteltavia

taitoja ovat kaatuminen ja ylösnousu, askelkäännös kantojen ympäri, sauvoitta-hiihto, vuorohiihto, tasatyöntö, sivuttais-nousu, mäenlasku ja haaranousu. Ryhmä on tarkoitettu lapsille, jotka aloittelevat hiihtoa ja ovat olleet suksilla jo muutaman kerran. Hint: Vantaan Ladun ja Polun jäsenille 15 € ja muille 20 € / lapsi

Hinnat sisältävät opastuksen ja hiihtokoulutodistuksen.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Sini Savolainen,

sinimerike.savolainen@gmail.com

#UlkonaKuinLumiukko-kampanja

14.2.-13.3.2022

Kaikki mukaan lumiukkotalkoisiin rakentamaan oma lumiukko!

Kurkkaa suomenlatu.fi/lumiukko. Seuraa tiedotustamme, pääsemmekö ehkä yhdessäkin rakennuspuuhiin.



Bisan maja

Vantaan Ladulla ja Polulla on ollut oma maja Sotungissa yli kolmekymmentä vuotta. Maja sijaitsee kansallispuiston alueella.

Bisan maja ja kahvila ovat avoinna erikseen ilmoitettuina ajankohtina. Aukiolosta ilmoitetaan viestintäkanavissamme.

Majaa sekä sen tiloja vuokrataan jäsenille sekä yhteisöjen ja yritysten ulkoilutapahtumiin yhdistyksen oman ohjelman ulkopuolella.

Järjestämme, ja voitte järjestää myös itse, virkistäviä liikunta- ja teemapäiviä käyttäen Bisan majan tiloja sekä Sipoonkorven laajaa ympäristöä. Rajojaan voisi kokeilla esimerkiksi osallistumalla patikkaretkelle kävellen,

lumikenkäillen tai hiihtäen turvallisesti oppaiden ohjauksessa.

Satunnainen kulkija, jos poikkeat retkilläsi, tuothan omat polttopuut mukanaasi ja viet-
hän roskat mennessäsi!

Vantaan Ladun ja Polun talkoot

Bisan majalla tarpeen mukaan järjestettävistä talkoista ilmoitetaan verkkosivuilla ja jäsenille lähetettävissä sähköpostiuutiskirjeissä.

Bisan maja, GPS-koordinaatti

(WGS84) (N)lat 60°18.285' (E)lon 25°8.828'





Välinevuokraus

Välinevuokrauksestamme löydät oikeanlaatuiset varusteet niin kesä- kuin talvikaudenkin retkille.

Katso lisätiedot varusteista verkkosivuiltamme. Uutuutena liukulumikenkiä myös lapsille. Varusteet talviretkille kannattaa varata hyvissä ajoin!

Ahkiot, Paljakka	6 kpl
Aikuisten liukulumikengät, 127 ja 147 cm	5 paria
Lasten liukulumikengät, 100 cm	2 paria
Puolijoukkueteltoa, Savotta maavaate + kamiina	1 kpl
Retkikeittimet, Trangia 25-5 UL	4 kpl
Rinkat, Savotta putki ja anatominen	1+1 kpl
Sauvat, teleskooppi	
Lumikengät, Tubs ja TSL	24 paria
Lasten lumikengät, Tubs ja TSL	6 paria
Teltat, Terra Nova Superlite 2.2, 2 hlö	1 kpl
Everest Himal 3 hlö	1 kpl
Laavu, Halti Pro ja Loue, Savotta	1+1 kpl
Abisko Tarp, large	1+1 kpl
GPS-paikantimet, Garmin GPS eTrex10	2 kpl

Bisan maja ja välinevuokraus,
tiedustelut ja varaukset:

majan isäntä Heikki Tidenberg,
tidenbergheikki@gmail.com,
puh. 040 157 8002

Tervetuloa Vantaan Ladun ja Polun jäseneksi!

Voit liittyä Suomen Ladun jäseneksi jäsenyhdistysten kautta. Suomen Ladulla on 184 paikallista yhdistystä, joissa on jäseniä yli 90 000.

Tule mukaan Vantaan Ladun ja Polun jäseneksi. Mukavaan ulkoilijoiden joukkoon pääset liittymään verkkosivuillemme **Liity jäseneksi** -sivulla olevan linkin kautta.

Katso lisätiedot jäsenyydestä ja jäseneduista www.suomenlatu.fi > **Jäsenpalvelut**

Suosittele Suomen Ladun jäsenyyttä ja saat lahjan. Hanki jäsen -kampanja löytyy uusimmasta Latu&Polku-lehdestä.

JÄSENILLE POSTIA

Verkkosivuillemme on kerätty tieto toiminnastamme ja tapahtumistamme. Sieltä näet uusimmat tiedot ja päivitykset tapahtumietoihin.

www.vantaanlatu.com

www.facebook.com/vantaanlatu

Sähköpostia lähiajan tapahtumista lähettämme jäsenille noin kerran kuukaudessa. Ilmoittaudu mukaan jakelulistalle, jos uutiskirjeet eivät sinulle vielä tule. Muistathan ilmoittaa myös muuttuneen sähköpostiosoitteesi.

Lähetä viesti osoitteeseen:

info@vantaanlatu.com



Kutsu kevätkokoukseen

Vantaan Latu ja Polku ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Aika: maanantai 21.3.2022 klo 18.30

Paikka: Kokous järjestetään hybridikokouksena, jolloin siihen on mahdollista osallistua sekä kokouspaikalla (**Kansalaistoiminnan keskus Leinikki, Leinikkitie 22, 01350 Vantaa**) että etäyhdyn välityksellä.

Kokoukseen ilmoittautuminen: maarit.kylmaluoma@elisanet.fi, puh. 040 081 1570

Esityslista:

1. Avataan kokous
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen osanottajat sekä kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Esitetään edellistä tilikautta koskeva tilinpäätös, joka käsittää tuloslaskelman, taseen ja toimintakertomuksen, sekä esitetään toiminnantarkastajien lausunto
6. Päätetään tuloslaskelman ja taseen vahvistamisesta
7. Päätetään tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille tilivelvollisille, sekä niistä toimenpiteistä, joihin edellisen vuoden hallinto ja tilinpäätös antavat aihetta
8. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat (kirjallinen esitys tehtävä hallitukselle viimeistään neljä viikkoa ennen kokousta)
9. Päätetään kokous

Tervetuloa! Tule vaikuttamaan latuyhdistyksesi toimintaan.

Julkaisija

Vantaan Latu ja Polku ry
Kotkansiipi 4 B 7, 01450 Vantaa
www.vantaanlatu.com
info@vantaanlatu.com
Perustettu 4.2.1965

Pankkiyhteys FI91 5720 1055 5013 04

Jäsentiedote ilmestyy kaksi kertaa vuodessa ja on luettavissa verkkosivuilla pdf-tiedostona.

Päätoimittaja Maarit Kylmäluoma

Taitto Veera Pokki

Kansikuva Toni Takala

Kuvat Toni Takala, Mikko Erkkilä,
Ville Haavisto, Maarit Kylmäluoma,
Taina Leino, Leena Munde, Henri
Valkonen, Ville Vasunta

Painos 1 200 kpl

Painopaikka Tikurilan Paino Oy

Ilmoitushinnat

1/1-sivua, 120x165 mm	200 €
1/2-sivua, 120x80 mm	150 €
1/4-sivua, 120x20 mm	50 €
Rivi-ilmoitus	10 €



Löydä oma tapasi ulkoilla!