



VANTAAN LATU JA POLKU

Syksyn retket

LUONTOLIIKUNTAA
KAIKKINA VUODENAIKOINA

Löydä oma tapasi ulkoilla

JÄSENTIEDOTE 2/2022

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 hiihtokoulut.

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/vantaanlatury ja Bisan maja

Hallitus 2022

Puheenjohtaja, tiedotus ja jäsenasiat

Maarit Kylmäluoma
puh. 0400 811 570
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja, jäsenihteeri

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

Kauniit, lämpimät kesäpäivät jatkuvat Vantaalla, vaikka elokuu kääntyy jo loppupuolelle tätä kirjoittaessani. Olemme voineet nauttia kesästä ja ladata akkuja mielipuuhiissa ja -paikoissa taas vapaammin kuin pitkään aikaan. Itselleni se tarkoittaa liikkumista ja oleilua luonnossa, kuten niin monelle muullekin suomalaiselle.

Metsissä ja soilla on aina ilo kulkea ja retkeillä, mutta itse pidän varsinkin syksyisestä luonnosta. Sinne suuntaamme yhteisillä tulevilla retkillä. Luvassa on muun muassa patikointia lähikansallispuistoissamme Sipoonkorvessa ja Nuuksiossa sekä sieniretkiä. Perinteiset polkuretket ja suokävely ovat tutuilla paikoillaan, ja pidemmälle päiväretkelle lähdemme lokakuussa Teijon kansallispuistoon Saloon.

Toimintamme tavoitteena on auttaa jokaista löytämään itselle mielekäs tapa ulkoilla ja nauttia luonnosta. Syksyllä toimintaa on jälleen kaikenikäisille – mitä kaikkea, siitä voit lukea seuraavilta sivuilta. Ohjelma täydentyy, joten kannattaa seurata tiedotustamme verkkosivuilla, uutiskirjeissä ja Facebookissa.

Toimintamme perustuu vapaaehtoistyöhön, joten jokainen halukas on lämpimästi tervetullut mukavaan joukkoon, esimerkiksi ohjaajaksi tai vapaaehtoiseksi tapahtumiin, oman kiinnostuksen ja aikataulun mukaan. Haluaisitko kuulla lisää?

Nyt on se aika vuodesta, jolloin aletaan suunnitella ensi vuoden toimintaa. Kuulemme mielellämme jäsentemme toiveita ja ehdotuksia. Ota yhteyttä ja kerro ajatuksesi. Toimintasuunnitelmasta päätetään tuttuun tapaan syyskokouksessa marraskuussa. Tervetuloa silloin vaikuttamaan ja kuulolle, niin saat ensikäden tietoa tulevasta!

Aktiivista syksyä – ulkoillaan ja retkeillään, tavataan poluilla ja tapahtumissa!

Maarit



Poimintoja toiminnasta



Huhtikuussa käytiin joukolla linturetkellä Lammassaassa.



Oivaltamisen iloa nähtiin geokätköilyyn tutustumisillassa.



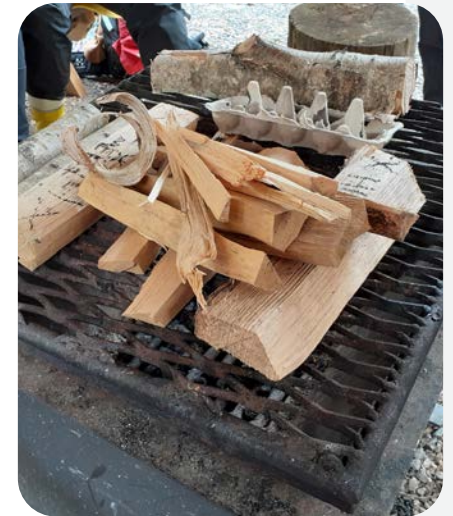
Unelmien liikuntapäivän iltapalaretkellä rauhoituttiin kuuntelemaan Metsämörriin syntytarinaa.



Kesäkuussa retkeiltiin Keimolan Isosuolle.



Rakastu retkeilyyn -kurssilla opeteltiin retkeilytaitoja, kuten nuotion tekemistä, ja käytiin yön yli -retkellä Kopparnäsissä.



Pyörillä Karkkilaan ja takaisin

Tämän kesän yön yli -pyöretki
tehtiin Karkkilaan Suomen Ladun
Retkelle-viikonloppuna 11.-12. kesäkuuta.

Neljä innokasta pyöräilijää kokoontui lauantaiaamuna Vehkalan asemalle lähteäkseen pitkälle pyöräretkelle kohti Karkkila. Kymmeneltä startattiin lämpimässä säässä ja heikossa tuulessa.

Ensimmäinen pysähdys tehtiin Vantaan puolella olevaa nähtävyyttä ihailemaan, nimittäin Keimolan vanhan moottoriradan kuulutus- ja valvontatornin juurella. Siitä

matka jatkui Klaukkalan uudelle ohitustielle. Vihtijärvellä pidimme kahvitauon paikallisessa kahvilassa. Matka jatkui metsäistä ja mäkistä Karkkilan tietä.

Karkkilassa saimme hyvää ruokaa Högforsin ruukin Tehtaan Hotellin ravintolassa. Ruuan nautimme ulkona suuren tammen alla. Sitten kaupassakäynti – mökille ruokaa illaksi ja paluupäivän aamuksi.

Majapaikan opas saapui noutamaan meitä, ja viimeiset 9 km Vähävedelle sujuivat hyvin, vaikka oli isoja mäkkiä, jotka tuntuivat loppumatkasta raskailta.

Ilta mökillä sujui saunoen ja uiden. Ilta-ajan jälkeen uni maittoi kaikille.

Sunnuntaina aamu valkeni aurinkoisena, mutta tuulisena. Kymmenen aikoihin olimme valmiit paluumatkaan.

Karkkilassa tutustuimme Högforsin ruukin ympäristöön, ja kahvitauon jälkeen matka jatkui kotia kohti.

Seija jäi porukasta pois ajaakseen kohti Loppea. Myötätuulessa matka taitui hyvää vauhtia.

Vihtijärvellä pysähdyttiin jälleen kahvilla, ja sitten ajettiin Klaukkalan keskustan läpi,

jolloin saatiin matkaa vähän lyhennettyä. Lauantaina pyöräilyä kertyi 72 km ja sunnuntaina 67 km, reipas lenkki siis.

Timo Satoniitty



Ohjaaja tutuksi – Timo Satoniitty

Tällä kertaa ohjaajaesittelyssä on pitkän linjan latulainen ja ohjausaktiivi, joka kannustaa omaa kuntotasoaan epäileviä rohkeasti mukaan toimintaan.

Timon kanssa keskustellessa tulee väistämättä sellainen olo, että puhekuppanina on varsinainen ulkoilun moniottelija. Haastattelua ennen hän on juuri puhdistanut ämpärillisen keräämiään mustikoita ja sitä ennen kanttarellisaaliin – ja yhden tatin.

”Tykkään liikkua metsässä”, hän toteaa ja kertoo oman ulkoiluinnostuksensa olleen kimmokkeena myös ohjaustoimintaan.

Ohjaajana Timon voi tavata mm. pyöräilyn, patikoinnin, hiihdon ja sieniretkien parissa. Noiden lajien parissa hän myös itse viihtyy.

”Olen harrastanut pyöräilyä varmaan 30 vuotta”, hän sanoo ja kertoo vetävänsä mm. maanantaipyörälenkkejä Länsi-Vantaalla. Niihin hän kannustaa osallistumaan matalalla kynnyksellä – ”tavallinen pyörä riittää, ajellaan rauhassa ja yleensä käydään kahvilla matkalla”. Välillä järjestetään pidempiä pyöräretkiä, kuten kesäkuun alussa toteutettu yön yli -reissu Karkkilaan.

Timo oli Länsi-Vantaan Ladun puheenjohtaja, ja mukana jo yhdistyksen perustamiskokouksessa 1986. Kun tuo yhdistys lakkautettiin, siirtyi hän ja osa toiminnasta

Vantaan Latuun vuonna 2016. Vantaan Latu järjesti silloin patikointia pääsääntöisesti Sipoonkorven suunnalla ja Timo toivoi ohjattuja retkiä myös länteen.

”Itselleni Nuuksion maastot olivat tuttuja ja mieluisia. Ostin uudet kartat ja olen siitä saakka vetänyt Nuuksion alueella patikointiretkiä. Vaimo on näillä retkillä mukana, joten se on myös mukavaa yhteistä aikaa.”

Ohjaajana Timo kokee palkitsevaksi, kun hänelle itselle mieluisaan tekemiseen osallistuu porukkaa ja osallistujat kiittelevät retkien jälkeen.

”Latutoiminta on yhteistä kevyttä liikuntaa”, toteaa Timo, ja kannustaa omaa kuntotasoaan epäileviä rohkeasti mukaan toimintaan. Mukana retkillä on ollut hyvin eri-ikäisiä ja -kuntoisia ihmisiä. ”Matkat eivät ole kauheita ja esimerkiksi patikoidessa ylämäet kuljetaan rauhassa siten, että kaikki pysyvät mukana kuntotasosta riippumatta”, hän huomauttaa.

Elisa Lindroth



Kuntoliikunta 2022

KEPPIJUMPPA

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

Rajakylän koulu Latukuja 1
maanantaisin 29.8. alkaen 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 asfaltillakin. 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 tarvitset kävelyn soveltuvat jalkineet, säänmukaisen asun sekä omat sauvat. Yhdessä on hauska liikkua!

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 ennakkoon. Lumettomaan aikaan kävelemme metsäpolkuja; otsalamppu mukaan pimeällä. Tule mukaan reippailemaan!
Tiedustelut: Maarit Kylmäluoma,
puh. 0400 811 570



LUONTOKUNTOSALI

Korson Ankkapuistossa

keskiviikkona 14.9.2022 klo 17.30–19.00
Järjestämme yhteistyössä Vantaan Sydän ry:n kanssa Korson Ankkapuistossa ammattilaisen johdolla ohjattuja harjoitteita, jotka sopivat kaiken tasoisille. Tapaaminen puiston reunalla Tavitien (P-paikka) ja Urpiaistentien kulmassa.

Tiedustelut: Maarit Kylmäluoma,
puh. 0400 811 570

TERVEYDEKSI!-KÄVELY

Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä "ylimääräinen" tunti kävellen Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus on valita kolme eri pituista ohjattua kävelyreittiä oman kuntotason mukaan.

Lähtö Tikkurilan uudelta torilta ja kävely opastettuja reittejä pitkin omaan tahtiin. Ilmoittautuminen kävelyryhmiin uudella torilla klo 12 alkaen, alkujumppa klo 12.15, jonka jälkeen siirtyminen kävelyreiteille. Liiku itsesi talviaikaan!

Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Vantaan Sydän, Vantaan Latu ja Polku, Vantaan Hengitysyhdistys ja Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen Vantaan alueosasto.

Tikkurilan uusi tori Tikkurilanaukio 1
sunnuntaina 31.10.2021 klo 12.00–15.00
Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,
puh. 0400 811 570



Tapahtumat 2022

POLKURETKET

Vantaan Ladun ja Polun perinteiset polkuretket vievät meidät syksyiseen metsään. 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 oheishjelma vaihtelee ja päivitetään verkkosivuille lähempänä kutakin polkuretkipäivää. Jos et ole vielä käynyt Bisan majalla Kuusijärveltä käsin, niin nyt siihen on mitä mainioin tilaisuus mukavassa seurassa.

Vantaan Ladun ja Polun

38. polkuretki

sunnuntaina 25.9.2022

Opastettua patikointia metsäpolkua pitkin Kuusijärveltä Bisan majalle ja takaisin. Lähtö klo 10.00 Kuusijärveltä kokoustalon edestä. Sääolosuhteiden salliessa ryhmä palaa Bisan majalta hiidenkirnujen kautta osittain merkitsemätöntä reittiä takaisin Kuusijärvelle. 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. Tapahtumassa on majalla mukana Vantaan Sydän ry opastamassa sydäniskurin eli defibrillaattorin käyttöä.

Tervetuloa yhdessä liikkumaan syksyiseen luontoon koko perhe!

Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,
puh. 040 0 811570,
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

Isänpäivän aaton 36. polkuretki

lauantaina 12.11.2022

Katso retken kuvaus edellisestä. Opastetun retken reitti kulkee osittain eri polkuja pitkin kuin syyskuun polkuretki.

Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,
puh. 040 0 811570,
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

POLKUJUOKSU

Polkujuoksulenkkejä pyritään järjestämään säännöllisesti keväästä syksyyn ja satunnaisesti talvella 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. Seuraa tiedotustamme. Tervetuloa juoksemaan poluille!

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

MAASTOPYÖRÄILY

Syksyn seuraavat maastopyöräilylenkit ajetaan maanantaina 29.8. ja keskiviikkona 14.9. Seuraa tiedotusta myöhemmistä lenkeistä.

Lähiyhdistysten järjestämät lenkit ovat avoimia myös Vantaan Ladun ja Polun jäsenille. Alueen lenkeistä pyritään ilmoittamaan Facebook-ryhmässä ”Maastopyöräily pääkaupunkiseutu”. Omat lenkkimme julkaistaan sekä verkkosivujen tapahtumakalenterissa että Facebookissa.

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

RETKEILY JA VAELLUS

Patikkaretki,

Sipoonkorven kansallispuisto

sunnuntaina 11.9.2022 klo 10.00

Retkelle lähdetään Bisan majalta klo 10.00. Patikoimme Nuotiokalliolle ja sieltä piipahdamme katsomassa läheisen hienon hiidenkirnun. Kävelymatkaa kertyy noin 7 km ja maasto on vaihtelevaa.

Retken päätteeksi istahdamme nuotiolle evästelemään. Säänmukainen pukeutuminen ja metsäkävelyyn sopivat jalkineet. Parkkipaikkoja Bisan majalla on rajoitetusti, joten ennakkoilmoittautuminen on tärkeää, jos tulet autolla. Bisan maja sijaitsee Sotungissa Bisajärventieltä kansallispuiston kyltin jälkeen seuraavan mutkan takaa oikealle erkanevan pienen tien päässä. Tervetuloa mukaan!

*Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Hannele Lilja,
puh. 044 535 5303,
hannele.lilja@hotmail.fi*

Poluilla suunnistaen -retki

syyskuu, seuraa tiedotusta

Lähemme liikkeelle Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä (Kuusijärventie 1, 01350 Vantaa). Retki kestää 2–2,5 tuntia. Säänmukaiset ulkoiluvälineet 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,
puh. 045 317 2277,
jarmo.sipilainen@saunalahti.fi*

Iltaretki Bisan majalle

keskiviikkona 5.10.2022 klo 18.00

Tervetuloa opastetulle iltaretkelle Kuusijärveltä Bisan majalle ja takaisin. Kävelymatkaa tulee 7 km. Ilta ehtii pimentyä retken aikana, joten otsalamppu on hyvä ottaa mukaan. Majalla voi ostaa kahvia, teetä, mehua.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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



Päiväretki Teijon kansallispuistoon

sunnuntaina 16.10.2022

Lähemme kimpakyydein päiväretkelle Teijon kansallispuistoon. Tapaamme klo 10.00 Matildanjärven pysäköintialueella (Matildanjärventie 84, Salo). Kierrämme Matildanjärven ja käymme katsomassa Jeturkaston muinaisranta. Patikointimatkaa tulee noin 8 km. Pukeutuminen sään mukaan. Tauon pidämme tulistelupaikalla, joten ota omat eväät ja juotavaa mukaan. Retken oppaana on monilta aiemmilta retkiltämme tuttu Risto Jussila. Kerro ilmoittautuessasi, tarvitsetko kyytiä tai onko autossasi tilaa muille.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Syksyinen patikkaretki, Nuuksion kansallispuisto

sunnuntaina 23.10.2022

Tervetuloa patikkaretkelle Nuuksioon! Lähemme liikkeelle klo 10.00 Hotelli Nuuksion parkkipaikalta (Naruportintie 70, Kirkkonummi). Kuljemme hyviä metsäpolkuja kohti Kolmoislampia. Evästauko pidetään Holma-Saarijärven saarella, jossa on nuotiopaikka ja mahdollisuus paistaa makkaraa. Loppumatkalla on reitillä vähän korkeuseroja. Kokonaismatka on noin 10 km ja aikaa menee 4–5 tuntia. Vaelluskengät ovat parhaat jalkineet reissulle.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

*Timo Satoniitty,
puh. 040 530 1348,
timo.satoniitty@gmail.com*

Sieniretket

Teemme sieniretken yhteistyössä Kivistön Marttojen kanssa maanantaina 5.9. klo 17.00. Kokoontuminen Keimolan Kaiun majalla (Kirkantie 15, Vantaa). Retkellä on mukana maastotuntija ja kokenut sienestäjä. Säänmukainen varustus ja juotavaa sekä sienikori ja -veitsi mukaan. Retki kestää 2-3 tuntia ja kävelymatkaa tulee 2-3 kilometriä. Toinen sieniretki järjestetään tiistaina 20.9. yhteistyössä Martinlaakson Marttojen kanssa. Seuraa tiedotusta.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Timo Satoniitty,

puh. 040 530 1348,

timo.satoniitty@gmail.com

Metsämieli-retket

Metsämieli-retket ovat rauhallisia metsäkävelyjä, joiden 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, virkistyy ja tankataan voimavaroja. Retkien lähtöpaikka ja ohjaaja vaihtelee. Retkitiedot julkaistaan verkkosivujen tapahtumakalenterissa ja Facebookissa.



NUKU YÖ ULKONA 27.8.2022

Kuusijärvi • Korvenportti • Sipoonkorpi

SOV EN NATT UTOMHUS 27.8.2022

HANABÖLE TRÄSK • STORSKOGSPORTEN • SIBBO STORSKOGS NATIONALPARK

- tapahtumat.vantaa.fi
- tapahtumat.sipoo.fi
- luontoon.fi

Nuku yö ulkona -haaste,

lauantaina 27.8.2022

Suomen Latu haastaa kaikki nukkamaan yön ulkona. Nuku yö ulkona -tapahtuma muistuttaa siitä, kuinka Suomessa on erinomaiset mahdollisuudet ulkoilla ja viettää aikaa luonnossa. Ota haaste vastaan. Vantaan Latu ja Polku on mukana järjestämässä tapahtumaa Kuusijärvellä.

Vaellukset 2022

Syysvaellus järjestetään Koitajoen luonnonsuojelualueelle ja Koivusuon luonnonsuojeluun Ilomantsissa. Ryhmä on lehden painoon mennessä jo täynnä.

Muut retket

Retkiohjelmaan on suunnitteilla täydennystä, muun muassa patikkaretki Länsi-Vantaalla ja geokätköilyretki. Seuraa tiedotusta.

SUOKÄVELY

Syksyinen suokävely

sunnuntaina 3.10.2020 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. Retken aikana poikkeamme myös hiidenkirnulle. 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,

puh. 0440 199 166 (iltaisin),

mirja.olin@kolumbus.fi

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

Bisan maja

Vantaan Ladulla ja Polulla on ollut oma maja Sotungissa yli kolmekymmentä vuotta. Maja sijaitsee Sipoonkorven 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 mukana ja vietän roskat mennessäsi!

Vantaan Ladun ja Polun talkoot Bisan majalla tarpeen mukaan järjestettävistä tal-koista ilmoitetaan verkkosivuilla ja jäsenille lähetettävissä sähköpostiuutiskirjeissä.

Tiedustelut ja varaukset:

majan isäntä Heikki Tidenberg

puh. 040 157 8002

tidenbergheikki@gmail.com



Välinevuokraus

Välinevuokrauksestamme löydät oikeanlaiset varusteet niin kesä- kuin talvikaudenkin retkille.

Katso lisätiedot varusteista verkkosivuiltamme. Varusteet retkille kannattaa varata hyvissä ajoin!

Ahkiot , Paljakka	6 kpl
Aikuisten lumiliukusukset , 127cm ja 147cm	5 paria
Lasten lumiliukusukset , 100cm	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
Taranis 3P, 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

Tiedustelut ja varaukset:

Ville Haavisto,
puh. 040 524 0893,
tuwiha@gmail.com

Toimintaa lapsille ja perheille



METSÄMÖRRIEN PERHE- PÄIVÄT SYYSKAUDELLE

Järjestämme metsämörrien perhepäivän syyskaudella lauantaisin Bisan majalla. Katso lisätiedot tapahtumakalenterista. Tehtävät on suunniteltu 5–7-vuotiaille, mutta kaikkein lapset perheineen ovat tervetulleita mukaan. Metsämörri-satuhahmo innostaa lapset leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään ja tutkimaan luontoa. Paikalle saatulla perheen oman aikataulun mukaan, eikä tarvitse ilmoittautua. Kurkkaa verkkosivulta, mitä milloinkin tehdään. Ei ennakkoilmoittautumista.

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

METSÄMÖRRIN JUHLATAPAHTUMA

Suomenkielistä metsämörri-toimintaa on järjestetty 30 vuoden ajan. Uudenmaan la-
talueen yhdistykset järjestävät Metsämörri-
juhlatapahtuman sunnuntaina 25.9.2022
Keravan Keinukalliolla. Seuraa tiedotusta.

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

FRISBEEGOLFIA PERHEILLE

tiistaina 13.9.2022 klo 17.30–19.00

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*

HÄMÄRÄHOMMIA

Loppusyksyllä selviää, mitä hämärää tapah-
tuu marraskuussa Bisan majalla ja Bisajärven
lähistöllä.

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

TONTTURETKI LAAVULLE

sunnuntaina 4.12.2022 klo 15.00–17.00

Lähtö Hakunilan urheilupuiston parkkipai-
kalta (Luotikuja 2, 02100 Vantaa). Kävelem-
me lyhtyjen valossa laavulle, jossa syömme
nuotiolla eväitä. Mukaan oma lyhty ja eväät.
Matka on lapsillekin sopiva, noin 2 km, jon-
ka voi matkata myös vaunuissa. Tervetuloa
mukaan kaikki tonttumieliset!

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



OHJAAJAKSI LASTEN TOIMINTAAN

Kiinnostaisiko sinua lasten ohjaaminen
luonnossa? Kaipaamme lisää ohjaajia perhe-
Metsämörri- ja Metsävaeltajat-toimintaam-
me sekä Muumien hiihtokouluihin. Entä oli-
siko teidän perheenne kiinnostunut järjes-
tämään Seikkailevat perheet -toimintaa
toisille perheille? Kerromme mielellämme toi-
minnasta ja koulutuksesta ohjaajan tehtäviin.
*Ota yhteyttä Maarit Kylmäluomaan,
puh. 0400 811 570*

PIKKUJOULUT

Vantaan Ladun ja Polun pikkujoulet pidetään
perjantaina 2.12.2022 klo 18.00–21.00
Puistokulmassa (Talkootie 4, 01350 Vantaa /
Hiekkaharju). Tarkemmat tiedot ja ilmoit-
tautumisohjeet tulevat verkkosivuille ja
marraskuun uutiskirjeeseen. Tervetuloa
mukaan!

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 tapahtumatihtoihin.

www.vantaanlatu.com

www.facebook.com/vantaanlatu

Sähköpostia lähiajan tapahtumista lähetämme 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 syyskokoukseen

Vantaan Latu ja Polku ry:n sääntömääräinen syyskokous

Aika: tiistai 15.11.2022 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. 0400 811 570

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. Käsitellään ja vahvistetaan hallituksen esitys tilikautta 2023 koskevaksi toimintasuunnitelmaksi
6. Päätetään tilikautta 2023 koskevat liittymis- ja jäsenmaksut
7. Päätetään tilikautena 2023 hallituksen jäsenille ja toiminnantarkastajille maksettavista palkkioista ja kulukorvausten perusteista
8. Käsitellään ja vahvistetaan tilikautta 2023 koskeva talousarvio
9. Päätetään hallituksen jäsenten lukumäärä
10. Valitaan hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle vuosiksi 2023-2024
Erovoorossa: jäsenet Helinä Heino, Jenni Sipola ja Heikki Tidenberg
11. Valitaan 1-2 toiminnantarkastajaa tilikaudeksi 2023 ja heille henkilökohtaiset varatoiminnantarkastajat
12. Päätetään yhdistyksen kokouskutsujen ja muiden tiedonantojen julkaisutavasta
13. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat (kirjallinen esitys tehtävä hallitukselle viimeistään 4 viikkoa ennen kokousta)
14. 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

Päätoimittaja Maarit Kylmäluoma

Taitto Veera Pokki

Kansikuva Soili Hirvelä

Kuvat Paavo Ahonen, Maarit Kylmäluoma, Miia Nurmi, Erja Nyholm, Mirja Olin, Siiri Pokki, Katja Pulkkinen, Päivi Sato, Susanna Sihvo, Suomen Latu, Toni Takala

Painos 1 200 kpl
Painopaikka Tikurilan Paino Oy

Ilmoitushinnat

1/1-sivua, 120x165mm	200€
1/2-sivua, 120x 80mm	150€
1/4-sivua, 120x 20mm	50€
Rivi-ilmoitus	10€



Löydä oma tapasi ulkoilla!