

The logo consists of a white oval frame containing a stylized white wave or leaf shape on the left side. The text "VANTAAN LATU JA POLKU" is written in white, bold, sans-serif capital letters across the center of the oval.

VANTAAN LATU JA POLKU

Syksyn retket

LUONTOLIIKUNTAA
KAIKKINA VUODENAIKONA

Löydä oma tapasi ulkoilla

Vantaan Latu ja Polku ry



Vantaan Latu ja Polku ry on vuonna 1965 perustettu Suomen Ladun aktiivinen paikallisyhdistys, joka järjestää luonto- ja kunto- liikuntaa 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 2021

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 2021

Puheenjohtaja, tiedotus ja jäsenasiat

Maarit Kylmäluoma

puh. 0400 811 570

maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja, jäsensihteeri

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

puh. 050 598 6782

katriina.nu@gmail.com

Susanna Sihvo

susannasihvo@yahoo.com

Jenni Sipola

jensipola@gmail.com

Heikki Tidenberg

puh. 040 157 8002

tidenbergheikki@gmail.com

Varajäsenet

Ville Haavisto

puh. 040 524 0893

tuwiha@gmail.com

Merja Rapeli

puh. 0400 473 906

merjatraperi@gmail.com

Varainhoitaja

Eija Kastarinen

puh. 040 747 8897

eija.kastarinen@gmail.com

Puheenjohtajan terveiset

Niinhän siinä kävi, että toimintamme jouduttiin pitämään tauolla koko kevään ajan. Moni meistä kaipasi yhteistä toimintaa jo kovin pitkään jatkuneen omatoimiulkoilun ja -retkeilyn vaihtoehdoksi, joten harmitus oli suuri perurutusten aina vaan jatkuessa.

Ulos liikkumaan kannustivat toukokuun alusta lähtien leikkimieliset, tätä kirjoittaessa edelleen käynnissä olevat, polkupyöräilyn ja kävelyn Kilometrikisat, joissa molemmissa yhdistyksellämme on joukkue ja innokkaita osallistujia. Toukokuussa lenkeiltiin Kuusijärveltä merkittyä Kävelykipinä-omatoimireittiä pitkin, ja kesäkuussa järvenrantareitillä pääsi tutustumaan Villiyrteilyä metsäillen -luontopolkuun.

Helpottihan se koronatilanne lopulta kesän alussa, jolloin meillä pyörähtivät käyntiin polkujuoksu-, sauvakävely- ja maastopyöräilylenkit rajoitetuin osallistujamäärin ensi alkuun. Melontaan tutustuttiin, ja kesän ohjelmassa oli myös maanantaipyöräilyä sekä perhepyöräilyretkiä.

Nyt syyskuun puolivälissä uskaltaa olla jo toiveikas lähes normaalista toimintasyksystä, joka onkin lähtenyt vilkkaasti käyntiin. On ehditty tehdä erilaisia retkiä lähellä ja vähän kauempanakin, lenkit pyörivät ja Suomen Ladun polkujuoksukiertueen tapahtuma kiinnosti monia. Yhdistyksemme järjesti myös Suomen Ladun Frisbeegolfin mestaruuskilpailut.

Eikä vauhti hiljene. Kurkkaa syksyn monipuolisesta ohjelmasta omat tärppisi, mihin haluat mukaan. Ohjelma vielä täydentyy. Kannattaa siis seurata aktiivisesti verkkosivuja ja Facebookia, jossa julkaisemme myös tapahtumakuvia jälkikäteen. Helpoiten pysyt kärryillä tulossa olevasta lukemalla sähköpostiuutiskirjettämme, joka tulla tupsahtaa osoitteensa ilmoittaneiden sähköpostiin kerran kuussa.

Mitä sinä toivoisit toiminnaltamme ensi vuonna? Toimintaa suunnitellaan parhaillaan, joten kuulemme erittäin mielellämme jäsentemme toiveita ja ehdotuksia. Ota yhteyttä ja kerro ajatuksesi. Toimintasuunnitelmasta päätetään tuttuun tapaan marraskuun syyskokouksessa, joten sielläkin voit vaikuttaa. Tervetuloa mukaan!

Nyt voin taas sanoa: tavataan poluilla ja tapahtumissa!



Maarit

Poimintoja toiminnasta



1. Kesällä perheet pyöräilivät Bisan majalle. 2. Syyskuussa tehtiin sieniretket Martinlaakson Marttojen ja Kivistön Marttojen kanssa. 3. Metsämörrien perhepäivässä askarreltiin. 4. Toukokuussa kannustettiin kaikkia kävelemään omatoimisesti. 5. Suomen Ladun polkujuoksukiertue pysähtyi Hakunilassa elokuussa. 6. Yön yli -pyöräretkellä Tammisaaresta Hankoon.







Päiväretkellä Liesjärven kansallispuistossa ja Saaren kansanpuistossa

Vantaan Ladun ja Polun sekä Porkkalan Polun yhteisretkellä oli historian havinaa Hämeen mielenkiintoisissa retkikohteissa ja näkötorjista avautuivat hienot näkymät.

Elokuisena lauantaiaamuna ajelimme väliillä kaatosateessa Hämeen järviylängölle Liesjärven kansallispuistoon. Kortenien perinnetilalle saavuttuamme sade sopivasti lakkasi. Retkiryhmämme sai kuulla mielen-

kiintoisia tarinoita 1910-luvun metsänvarti-jatilan historiasta ja elämänmenosta reilun tunnin mittaisella kierroksella mainion oppaan kanssa. Myös tilan lampaat sekä kanat ja kukko ihastuttivat.

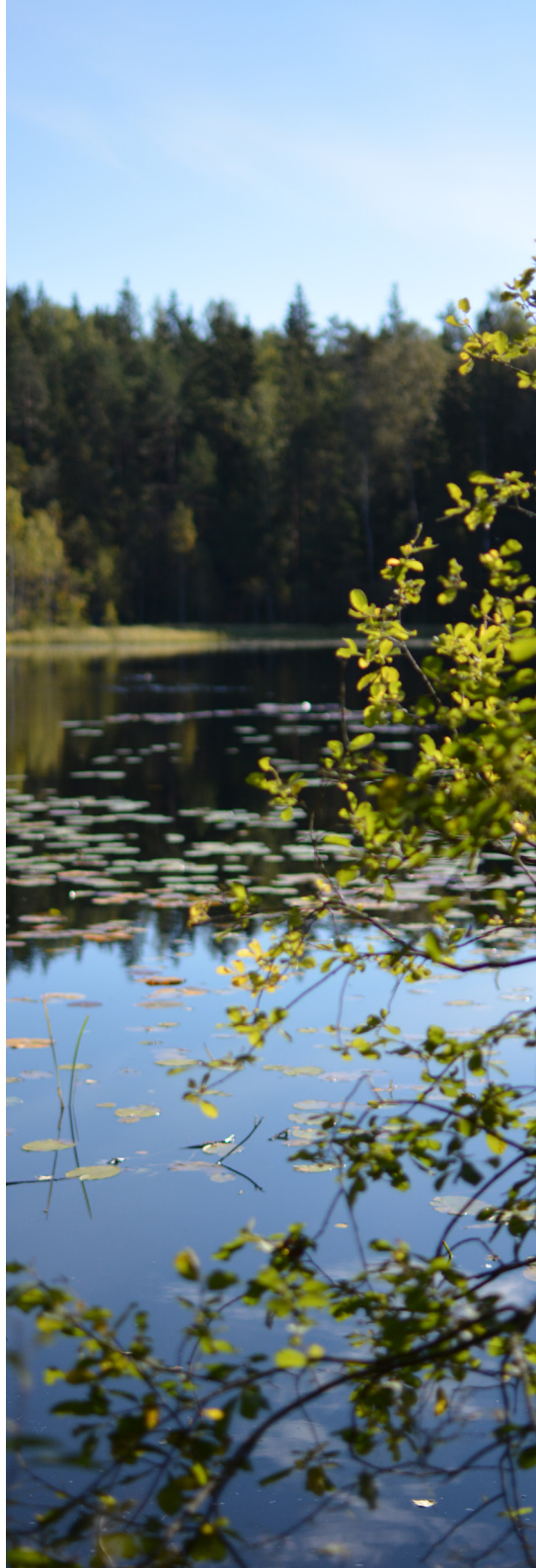


Matka jatkui kauniille Kyynäränharjulle, joka erottaa Liesjärveä ja Kyynäräjärveä. Pieni evästäuko oli paikallaan, kun kotoa lähdöstä oli jo aikaa. Harjulla patikoinnin jälkeen siirryimme Eerikkilän urheiluopistolle, jossa joukon geokätköilijät ehtivät kipaista hake-massa muutaman kätköpurkin ennen ruo-kailua – pari kätköä oli haettu jo Kortenie-mestä.

Päivän kolmas kohteemme oli Saaren kan-sanpuisto, joka on perustettu vuonna 1932 yleiseksi virkistys- ja vapaa-ajan viettopaikak-si. Nyt alueen omistavat Tammelan kunta ja Forssan kaupunki. Kiersimme täällä luonto-polun, ja osa meistä teki hiukan pidemmän kierroksen kätköjen perässä. Lopuksi kiipe-simme jyrkkää mäkeä ylös Kaukolanharjulle. Kyllä kannatti! Niin hienot näkymät avautui-vat näkötorresta sitä ympäröiville järvenselil-le ja metsiin.

Retki oli Vantaan Ladun ja Polun sekä Porkkalan Polun yhteisretki. Oppaana meillä oli Risto Jussila, joka oli suunnitellut mo-nipuolisen ja mielenkiintoisen retkipäivän. Luontoon.fi-sivustolta voit lukea lisää retki-kohteistamme.

Retkellä mukana **Maarit**



Frisbeegolfia voitokkaasti

Nyt kelpaa poseerata kiiltävien pokaalien kanssa
Tuusulassa järjestetyissä Suomen Ladun mestaruuskilpailuissa.

Vantaan Latu ja Polku järjesti Suomen Ladun tämän vuoden frisbeegolfin mestaruuskilpailut syyskuussa Tuusulassa Ford Amateur DiscGolfPark -radalla. Osallistujia oli seitsemästä latuyhdistyksestä: Lappeenrannasta, Lieksasta, Enosta, Inkeröisistä, Turusta ja Helsingistä Vantaan lisäksi.

Järjestäjinä emme olleet vieraskoreita, vaan omat pelaajamme voittivat joukkuekisan mestaruuden ja olivat voitokkaita myös henkilökohtaisissa sarjoissa.

Onnittelut hienoista suorituksista!



Puheenjohtaja iloitsi yhdessä Sami Penttalan (vas.), Henri Sipiläisen, Santeri Väreén ja Antti Ristimäen kanssa.

Kuntoliikunta 2021

KEPPIJUMPPA

Keppijumppa on eri-ikäisille ja -kuntoisille sopiva, monipuolinen kuntoilu- ja liikuntamuoto. Se koventaa lihaskuntoa, parantaa lihastasapainoa 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 kävelymään 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 lihaksat vetreiksi. Mukaan tarvittavat kävelyyn soveltuvat jalkineet, säänmukainen asun sekä omat sauvat. Yhdessä on hauska liikua!

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

Luontokuntosali on osana Vantaan Hyvinvointiviikon päätapahatuma. Järjestämme yhteistyössä Vantaan Sydän ry:n kanssa ammatilaisen johdolla ohjattuja harjoitteita, jotka sopivat kaiken tasoisille.

Kuusijärven ulkoilualueella

lauantaina 9.10.2021 klo 12.00-13.30

*Tiedustelut: Maarit Kylmäluoma,
puh. 0400 811 570*

TERVEYDEKSI! -KÄVELY

sunnuntaina 31.10.2021 klo 12.00-15.00

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 (Tikkurilan aukio 1) 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.

*Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,
puh. 0400 811 570*





Tapahtumat 2021

POLKURETKET

Vantaan Ladun ja Polun perinteiset polkuretket vievät meidät syksyiseen metsään. Kuusijärveltä voi kulkea omaan tahtiin oranssien merkkien viitoittamaa reittiä Bisajärvelle, Metsähallituksen tuli-paikalle saakka. Opasteviitta ja luonto-aiheiset kysymysrastit johdattavat siitä eteenpäin Bisan majalle. Vaihtoehtoisesti voit patikoida opastetussa ryhmässä, yhdessä muiden kanssa, jolloin reitti vaihtelee. Polkuretkien oheisohjelma vaihtelee ja päivitetään verkkosivuille lähempänä kutakin polku-retkipäivää. 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 26.9.2021

Opastettua patikointia metsäpolkua pitkin Kuusijärveltä Bisan majalle ja takaisin. Lähtö klo 10.00 Kuusijärveltä Sipoonkorpi -infotaulun 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 Luonto-polku 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 syksyiseen luontoon koko perhe!

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

Isänpäivän aaton 35. polkuretki

lauantaina 13.11.2021

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

*Lisätietoja: Heikki Tidenberg,
tidenbergheikki@gmail.com,
puh. 040 157 8002*

POLKUJUOKSU

Polkujuoksulenkkejä pyritään järjestämään säännöllisesti kevästä syksyyn ja satunnaisesti talvella eri puolilla Vantaata (Kuusijärvi, Hakunila, Varisto, Myyrmäki). Lenkit ovat avoimia kaikille Suomen Ladun jäsenille. Teemme eritasoisia lenkkejä. Osa niistä on helppoja, lyhyitä polkujuoksulenkkejä, jotka sopivat liikunnan aloittelijoille ja myös perheille pienimmät lapset mukaan lukien. Syksyn aikana on tulossa mahdollisesti myös polkujuoksukoulu. Seuraa tiedotustamme. Tervetuloa juoksemaan poluille!

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

MAASTOPYÖRÄILY

Maastopyöräilyssä järjestetään syksyllä viikolokennejä lokakuulle saakka. Tiistaina 21.9. ja 5.10. klo 17.30 ajetaan lenkit Keimolan -Petikon alueella. Lähtöpaikka Kivistön läntinen liityntäpysäköintipaikka, Radioasemantie 5-7. Lähtöpaikalle pääsee helposti myös Kivistön juna-asemalta. Lenkit sopiva myös vähemmän maastopyöräilijöille. Reittiä voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaan.

Lisätietoja ja ennakkoilmoittautuminen:

Henri Valkonen,

henri.valkonen@gmail.com,

puh. 050 341 4098

RETKEILY JA VAEELLUS

Iltaretki Bisan majalle

keskiviikkona 6.10.2021 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. Retki on osa Vantaan Hyvinvointiviikon ohjelmaa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Maarit Kylmäluoma,

maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,

puh. 0400 811 570

Päiväretki Uudenmaan tai Etelä-Suomen kohteeseen

sunnuntaina 10.10.2021

Teemme päiväretken, jonka kohde päätetään lähempänä retkijankohtaa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Maarit Kylmäluoma,

maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,

puh. 0400 811 570

Retkeilytapahtuma

Kuusijärvi – Portti luontoon

lauantaina 9.10. klo 11-15

Vantaan Hyvinvointiviikon huipentaa uusi retkeilytapahtuma, joka järjestetään Kuusijärven ulkoilualueella.

Retkeilyn ammattilaiset esittelevät ulkoilu- ja retkeilyvarusteita sekä toimintaansa. Tapahtuma sopii sekä aloittelijoille että jo pidempään retkeilyä harrastaneille. Retkeilypäivän aikana on myös mahdollista kokeilla talviuutia, melontaa ja fatbikepyöräilyä, sekä osallistua eripituisille retkille Kuusijärvellä sekä Sipoonkorvessa. Vantaan Latu ja Polku on mukana esittelemässä toimintaansa. Myös luontokuntosali yhteistyössä Vantaan Sydän ry:n kanssa, katso s. 11.

Hyvinvointiviikon ja retkeilytapahtuman järjestää Vantaan kaupunki, yhteistyökumppaneina toimivat Vantaan Sydän ry ja Vantaan Latu ja Polku ry.

Lisätiedot verkkosivuilta: tapahtumat.vantaa.fi ja vantaanlatu.com

Syksyinen patikkaretki, Nuuksion kansallispuisto

sunnuntaina 24.10.2021

Tervetuloa patikkaretkelle Nuuksioon! Koostuminen klo 10.00 Pirttimäen ulkoilualueen parkkipaikalla. Kierretään lenkki Sorvalammen ja Hynkänlammen kautta, jossa tulentekopaikka. Tauon jälkeen poikkeamme katsomaan hiidenkirnuja. Matkaa kertyy noin 8 km. Retken kesto on noin 4-5 tuntia.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Timo Satoniitty,

timo.satoniitty@gmail.com,

puh. 040 530 1348



Syksyn 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

Rakastu retkeilyyn -kurssi

la-su 2.–3.10.2021

Järjestämme aloitteleville retkeilijöille Rakastu retkeilyyn -kurssin, jolla pääset helposti alkuun mukavan harrastuksen parissa. Opit perusteet päiväretkeilyyn tai yhden yön yli retkeilyyn merkityillä reiteillä sulanmaan aikana. Kurssi alkaa lauantaina klo 10.00 ja yövyimme teltassa. Katso tarkemmat tiedot verkkosivuilta ja tule mukaan! Kurssimaksu on 50 euroa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen
pe 17.9. mennessä: Maarit Kylmäluoma,
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,
puh. 0400 811 570

UUDENMAAN LATU- ALUEEN TAPAHTUMAT

Uudenmaan latualueella on tänä vuonna järjestetty retkiä kaupunkien korkeimmille huipuille. Retkille ovat tervetulleita kaikkien latuyhdistysten jäsenet ja muutkin kiinnostuneet. Sunnuntaina 17.10. retkikohteina ovat Vantaalla Höggerget ja Keravan Keinukallio. Tarkemmat tiedot tulevat verkkosivuille ja Facebookiin.

Latualueen Frisbeegolf tutuksi -tapahtuma järjestetään Paloheinässä keskiviikkona 22.9. klo 18-20. Opetellaan suosiotaan kasvattaneen matalan kynnyksen ulkoliikuntalajin salat.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Susanna Sihvo,

susannasihvo@yahoo.com

GEOKÄTKÖILY

Geokätköily tutuksi Kuusijärvellä

perjantaina 24.9.2021 klo 17.30–19.30

Geokätköily on nykyaikaista aarteidenetsintää, 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 lähimaastossa kokeilemassa kätköilyä käytännössä. Syksyn aikana on tulossa myös geokätköilyretkiä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Maarit Kylmäluoma,

maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,

puh. 040 0 811570

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. Varaa mukaasi saappaat, säänmukainen vaatetus sekä sauvat, joissa on iso sompa. Ota myös juotavaa, eväät ja seikkailumieltä. Kannattaa myös pakata varaväitteet autoon tai reppuun. Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoja: Mirja Olin,

mirja.olin@kolumbus.fi,

puh. 0440 199 166 (iltaisin)



Toimintaa lapsille ja perheille

METSÄMÖRRIEN PERHE- PÄIVÄT SYYSKAUDELLE

Järjestämme metsämörrien perhepäivän syyskaudella Bisan majalla klo 11-13 lauantaina 9.10, 6.11. ja 4.12.2021.

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. Ei ennakkoilmoittautumista.

*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 yhdessä-olo. Seuraa tiedotusta ja tule perheesi kanssa seikkailemaan!

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

HÄMÄRÄHOMMIA

perjantaina 19.11.2021 klo 18.00-20.00

Seuraa tiedotusta, mitä hämärää on tulossa Bisan majalla ja Bisajärven lähistöllä.

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

TONTTURETKI LAAVULLE

sunnuntaina 5.12.2021 klo 15.00–17.00

Lähtö Hakunilan urheilupuiston parkkipaikalta (Luotikuja 2, 02100 Vantaa). Kävelemme lyhtyjen valossa laavulle, jossa syömme nuotiolla eväitä. Mukaan oma lyhty ja eväät. Matka on lapsillekin sopiva, noin 2 km, jonka voi matkata myös vaunuissa. Tervetuloa mukaan kaikki tonttumieliset!

*Lisätietoja: Elina Kontturi,
kontturi.elina@gmail.com,
puh. 045 161 9144*

OHJAAJAKSI LASTEN TOIMINTAAN

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

*Ota yhteyttä: Maarit Kylmäluoma,
puh. 0400 811 570*



PIKKUJOULUT

Vantaan Ladun ja Polun pikkujoulut pidetään lauantaina 4.12.2021 klo 18.00–21.00 Puistokulmassa (Talkootie 4, 01350 Vantaa / Hiekkaharju), mikäli yleinen tilanne sen mahdollistaa. Seuraa tiedotustamme verkkosivuilla ja uutiskirjeissä. Päätös tehdään lähempänä ajankohtaa.

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 opaiden ohjauksessa.

Satunnainen kulkija, jos poikkeat retkilläsi, tuothan omat polttopuut mukanas ja viethän 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. Varusteet talviretkille kannattaa varata hyvissä ajoin!

Ahkiot, Paljakka	6 kpl
Liukulumikengät, 127 ja 147 cm	4 paria
Puolijoukkueteltta, Savotta maavaate + kamiina	1 kpl
Retkikeittimet, Trangia 25-5 UL	4 kpl
Rinkkat, Savotta putki ja anatominen	1+1 kpl
Sauvat, teleskooppi	
Lumikengät, Tubs ja TSL	24 paria
Lasten lumikengät, Tubs ja TSL	4 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 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](#)

Suosittelen 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 tapahtumatietoihin.

www.vantaanlatu.com

www.facebook.com/vantaanlatu

Sähköpostia lähiajan tapahtumista lähetämme jäsenille noin kerran kuukaudessa. Ilmoitautu 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: maanantai 15.11.2021 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 2022 koskevaksi toimintasuunnitelmaksi
6. Päätetään tilikautta 2022 koskevat liittymis- ja jäsenmaksut
7. Päätetään tilikautena 2022 hallituksen jäsenille ja toiminnantarkastajille maksettavista palkkioista ja kulukorvausten perusteista
8. Käsitellään ja vahvistetaan tilikautta 2022 koskeva talousarvio
9. Päätetään hallituksen jäsenten lukumäärä
10. Valitaan hallituksen puheenjohtaja vuosiksi 2022-2023
11. Valitaan hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle vuosiksi 2022-2023
Erovuorossa: jäsenet Katriina Nurkka, Timo Satoniitty ja Susanna Sihvo sekä varajäsenet Ville Haavisto ja Merja Rapeli
12. Valitaan 1-2 toiminnantarkastajaa tilikaudeksi 2022 ja heille henkilökohtaiset varatoiminnantarkastajat
13. Päätetään yhdistyksen kokouskutsujen ja muiden tiedonantojen julkaisutavasta
14. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat
(kirjallinen esitys hallitukselle viimeistään 4 viikkoa ennen kokousta)
15. 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 Katja Pulkkinen

Kuvat Veera Pokki, Toni Takala, Katja Pulkkinen, Johanna Eloranta, Mikko Erkkilä, Maarit Kylmäluoma, Sini Savolainen, Susanna Sihvo, Ville Vasunta, Vantaan Latu ja Polku

Painos 1 200 kpl

Painopaikka Tikkurilan 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!