



Tapahtumakalenteri 2023

Toimintamme järjestetään terveysturvallisesti viranomaisten ohjeita noudattaen. Ohjelma täydentyy ja täsmentyy, muutokset mahdollisia. Tapahtumatiedot julkaistaan Tapahtumat-sivulla vuoden edetessä. (19.9.2023)

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 mahdollisuuksien mukaan 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. ti 18.4. la-su 22.–23.4. ke 26.4. pe-su 28.4.–1.5.	Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla Talvivaellus ”Nomadien jäljillä” Linturetki Lammassaareen Rakastu retkeilyyn -kurssi aloitteleville retkeilijöille Metsämieli-retki, Kuusijärvi Rakastu retkeilyyn, osa 3
Toukokuu	1.5.–30.9. (1.5.–30.9. touko-elokuu ma 1.5. ma 1.5. la 6.5. su 7.5. ke 10.5.	Polkupyöräilyn Kilometrikisa, joukkueeseen tervetulleita kaikki pyöräilijät Kävelykilometrikisa – ei järjestetä vuonna 2023) Pyöräretkiä, joiden ajankohdat ja kohteet täsmentyvät Keväinen 17. polkuretki Bisan majalle Poluilla suunnistaen -retki, Kuusijärvi Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla Suokävely, Viirilän suo Unelmien liikuntapäivän iltapalaretki perheille, Bisajärvi

	ke 10.5.	Keppijumppa ja kävelylenkki Petikon ulkoilualueella (yhteistyö Vantaan Sydän ry)
	ma 15.5.	Metsämieli-retki, Kuusijärvi
	to 18.5.	Helatorstai-patikka Kämmenlammen laavulle
	la 27.5.	Metsäjooga, Kuusijärvi (yhteistyö Vantaan Sydän ry) – siirtyy myöhempään ajankohtaan
	ti 30.5.	Metsämieli-retki, Hakunila
	ke 31.5.	Geokätköily tutuksi Kuusijärvellä
Kesäkuu	to 1.6.	Seikkailevat perheet - geokätköilyretki
	ma 5.6.	Melonta tutuksi -koulutus
	la-su 10.–11.6.	Retkelle-päivät (Suomen Latu), yön yli -pyöräretki Mäntsälään
	su 11.6.	Retkelle-päivät (Suomen Latu), geokätköily- ja ulkoiluretki, Sipoonkorpi
	ti 20.6.	Kaikille avoin iltapalaretki perheille (Storträsk)
Heinäkuu	su 2.7.	Uudenmaan latualueen kirkkoveneretki Pyöräilyn Kilometrikisa käynnissä 30.9. saakka
Elokuu	pe-su 18.–20.8.	Pyöräretki Pikkupässin reitillä
	ti 22.8.	Melonta tutuksi -koulutus
	la 26.8.	Nuku yö ulkona -haaste
	ti 29.8.	Metsämieli-retki, Kuusijärvi
	ke 30.8.	Sieniretki Petikossa
Syyskuu	to 7.9.	Metsämörrin iltapalaretki
	la-su (8.) 9.–10.9.	Viikonloppuretki Seitsemisen kansallispuistoon
	la 9.9.	Kaikille avoin luontoliikuntatapahtuma perheille, Kuusijärvi (Vantaan kaupunki – olemme yhteistyössä mukana)
	su 17.9.	Patikkaretki, Sipoonkorpi
	pe-ti 22.–26.9.	Ruskavaellus, Hiidenportin kansallispuisto
	la 30.9.	Mennään metsään -Mindfulness-kävely, Kuusijärvi (yhteistyö Vantaan Sydän ry)
	syyskuu	Frisbeegolfia perheille
Lokakuu	su 1.10.	Suokävely, Viirilän suo
	su 8.10.	Vantaan Ladun ja Polun 39. polkuretki
	su 8.10.	Poluilla suunnistaen -retki, Kuusijärvi
	ti 10.10.	Metsämieli-retki, Kuusijärvi
	la 14.10.	Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla
	su 15.10.	Päiväretki, Fiskträskin kierros
	la-su 28.–29.10.	Halloween Hike Sipoonkorvessa
	su 29.10.	Terveystekniikka-kävely, Tikkurila (yhteistyö Vantaan Sydän ry)
Marraskuu	la 4.11.	Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla
	la 11.11.	Isänpäivän aaton 37. polkuretki
	ti 14.11.	Vantaan Latu ja Polku ry:n syyskokous
	pe 24.11.	Hämärähommat-tapahtuma perheille
	la 25.11.	Pikkujoulut
	marraskuu	Patikkaretki
Joulukuu	la 2.12.	Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla
	su 3.12.	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 (yleensä kuukauden 1. lauantai, Bisan maja)

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