



## Tapahtumakalenteri 2023

Toimintamme järjestetään terveysturvallisesti viranomaisten ohjeita noudattaen. Ohjelma täydentyy ja täsmentyy, muutokset mahdollisia. Tapahtumatiedot julkaistaan Tapahtumat-sivulla vuoden edetessä. (31.10.2023)

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

<b>Tammikuu</b>	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
<b>Helmikuu</b>	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
<b>Maaliskuu</b>	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
<b>Huhtikuu</b>	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
<b>Toukokuu</b>	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
<b>Kesäkuu</b>	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)
<b>Heinäkuu</b>	su 2.7.	Uudenmaan latualueen kirkkoveneretki Pyöräilyn Kilometrikisa käynnissä 30.9. saakka
<b>Elokuu</b>	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
<b>Syyskuu</b>	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
<b>Lokakuu</b>	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
	ti 24.10.	Luontojoogaa Kuusijärvellä
	la-su 28.–29.10.	Halloween Hike Sipoonkorvessa
	su 29.10.	Terveystekniikka-kävely, Tikkurila (yhteistyö Vantaan Sydän ry)
<b>Marraskuu</b>	la 4.11.	Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla
	la 11.11.	Isänpäivän aaton 37. polkuretki
	la 11.11.	Metsämieli-retki, Keimola
	ti 14.11.	Vantaan Latu ja Polku ry:n syyskokous
	ti 14.11.	Luontojoogaa Kuusijärvellä
	su 19.11.	Marraskuun patikkaretki Sipoonkorvessa
	pe 24.11.	Hämärähommat-tapahtuma perheille
	la 25.11.	Pikkujoulut
<b>Joulukuu</b>	la 2.12.	Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla
	su 3.12.	Tontturetki laavulle, Hakunila

## 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