



Tapahtumakalenteri 2023

Toimintamme järjestetään terveysturvallisesti viranomaisten ohjeita noudattaen. Ohjelma täydentyy ja täsmentyy, muutokset mahdollisia. Tapahtumatiedot julkaistaan Tapahtumat-sivulla vuoden edetessä. (30.11.2023)

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. to 18.5. la 27.5.	Metsämieli-retki, Kuusijärvi Helatorstai-patikka Kämmenlammen laavulle Metsäjooga, Kuusijärvi (yhteistyö Vantaan Sydän ry) – siirtyy myöhempään ajankohtaan
	ti 30.5. ke 31.5.	Metsämieli-retki, Hakunila Geokätköily tutuksi Kuusijärvellä
Kesäkuu	to 1.6. ma 5.6. la-su 10.–11.6. su 11.6. ti 20.6.	Seikkailevat perheet - geokätköilyretki Melonta tutuksi -koulutus Retkelle-päivät (Suomen Latu), yön yli -pyöräretki Mäntsälään Retkelle-päivät (Suomen Latu), geokätköily- ja ulkoiluretki, Sipoonkorpi Kaikille avoin iltapalaretki perheille (Storträsk)
Heinäkuu	su 2.7.	Uudenmaan latualueen kirkkoveneretki Pyöräilyn Kilometrikisa käynnissä 30.9. saakka
Elokuu	pe-su 18.–20.8. ti 22.8. la 26.8. ti 29.8. ke 30.8.	Pyöräretki Pikkupässin reitillä Melonta tutuksi -koulutus Nuku yö ulkona -haaste Metsämieli-retki, Kuusijärvi Sieniretki Petikossa
Syyskuu	to 7.9. la-su (8.) 9.–10.9. la 9.9. su 17.9. pe–ti 22.–26.9. la 30.9. syyskuu	Metsämörrin iltapalaretki Viikonloppuretki Seitsemisen kansallispuistoon Kaikille avoin luontoliikuntatapahtuma perheille, Kuusijärvi (Vantaan kaupunki – olemme yhteistyössä mukana) Patikkaretki, Sipoonkorpi Ruskavaellus, Hiidenportin kansallispuisto Mennään metsään -Mindfulness-kävely, Kuusijärvi (yhteistyö Vantaan Sydän ry) Frisbeegolfia perheille
Lokakuu	su 1.10. su 8.10. su 8.10. ti 10.10. la 14.10. su 15.10. ti 24.10. la-su 28.–29.10. su 29.10.	Suokävely, Viirilän suo Vantaan Ladun ja Polun 39. polkuretki Poluilla suunnistaen -retki, Kuusijärvi Metsämieli-retki, Kuusijärvi Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla Päiväretki, Fiskträskin kierros Luontojoogaa Kuusijärvellä Halloween Hike Sipoonkorvessa Terveysteksi-kävely, Tikkurila (yhteistyö Vantaan Sydän ry)
Marraskuu	la 4.11. la 11.11. la 11.11. ti 14.11. ti 14.11. pe 24.11. la 25.11.	Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla Isänpäivän aaton 37. polkuretki Metsämieli-retki, Keimola Vantaan Latu ja Polku ry:n syyskokous Luontojoogaa Kuusijärvellä Hämärähommat-tapahtuma perheille Pikkujoulut
Joulukuu	la 2.12. la 2.12. su 3.12. su 17.12.	Metsämörrin perhepäivä Bisan majalla Joulukuun patikkaretki Sipoonkorvessa Tontturetki laavulle, Hakunila Korson Joulupolulla tonttulabyrintti

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