



VANTAAN LATU JA POLKU

Retkeillään!

LUONTOLIIKUNTAA
KAIKKINA VUODENAIKOINA

Löydä oma tapasi ulkoilla

JÄSENTIEDOTE 1/2023



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, keppijump, 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, jäsenpalveluihin tai jäsenpolku-itseasiointisivustolla. 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 2023

Henkilöjäsen	26,00 €
Perhejäsenyys	38,00 €
Nuorisojäsen (alle 20-v.) ja opiskelijajäsen (alle 29-v.)	12,00 €
Rinnakkaisjäsen (jäsenenä toisessa latuyhdistyksessä)	14,00 €
Yhteisöhenkilöjäsenmaksu	37,00 €

Tiedotus

Vantaan Latu ja Polku -jäsentiedote,

www.vantaanlatu.com,

www.facebook.com/vantaanlatury ja Bisan maja

Hallitus 2023

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

helina.heino@gmail.com

Muut jäsenet

Katriina Nurkka

katriina.nu@gmail.com

Susanna Sihvo

susannasihvo@yahoo.com

Jenni Sipilä

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

Anna Suutarla

anna.suutarla@gmail.com

Varainhoitaja

Eija Kastarinen

eija.kastarinen@gmail.com

Puheenjohtajan terveiset

Toiveet ovat vuoden alussa korkealla, että saisimme poikkeusvuosien jälkeen kokonaisen normaalin toimintavuoden. Ainakin tammikuun alkupuolella tätä kirjoittaessani näyttää siltä, että taidamme saada neljän vuoden aikana ja toiminta pääsee alkamaan talvilajeilla.

Ensimmäisenä ohjelmassa on liukulumikenkäilyä ja hiihtoa. Helmikuun alussa perheen pienimmät pääsevät opettelemaan hiihdon alkeita Muumien hiihtokouluissa ja vähän isommat toivottavasti lumikenkäilyn niksejä.

Avasimme joulukuussa uudistetun välinevuokraamon, josta voi verkkosivuiltamme varata haluamansa välineet 24/7 ja maksaa saman tien. Varusteita on vuokrattavissa sekä talven että kesän retkille, muun muassa edellä mainittuja liukulumikenkiä ja lumikenkiä niin aikuisille kuin lapsille. Kannattaa tutustua ja hyödyntää esimerkiksi, jos haluaa vaikkapa kokeilla varusteita ennen kuin hankkii omia.

Tuttuun tapaan voit lukea tämän lehden sivuilta, mitä toimintaa ja tapahtumia on tulossa kaikenikäisille pääasiassa kesän loppuun saakka. Ohjelma vielä täydentyy vuoden mittaan, ja verkkosivuilta löytyy koko vuoden tapahtumakalenteri. Kannattaa siis seurata tiedotuskanaviamme. Noin kerran kuussa sähköpostiin tuleva uutiskirje kertoo tänäkin vuonna lähiajan ajankohtaiset tapahtumat.

Oletko miettinyt, mitä sellaista uutta haluaisit tehdä tai kokeilla, jota et ole ennen tehnyt? Oletko kokeillut esimerkiksi melontaa, suunnistusta, geokätköilyä, lumikenkäilyä tai liukulumikenkäilyä? Näissä järjestämme tutustumiskertoja, joihin voi tulla mukaan jokainen kiinnostunut – mitään ennakkotaitoja ei tarvita. Onko haaveenasi yön yli -retki teltassa? Tule silloin mukaan Rakastu retkeilyyn -kurssillemme, niin pääset turvallisesti alkuun. Uusiin maisemiin pääset helposti tutustumaan ohjatuilla retkillämme.

Nautitaan ulkoilusta aina vuodenaikaan sopivalla tavalla. Tapaamisiin laduilla, poluilla, retkillä ja tapahtumissa!



Maarit

Retkiltä ja vaelluksilta



1. Vuoden 2022 talvivaellus huhtikuussa suuntautui Patvinsuon kansallispuistoon, jossa saimme upeilla kevähangilla nauttia myös Suomun luontotuvan Pekka ja Tuula Turusen paikallistuntemuksesta ja vieraanvaraisuudesta. Hiihtoa, saunomista, avantouintia – viidessä päivässä ehdimme kokea paljon!

2. Toukokuussa käynnistyi Rakastu retkeilyyn -kurssi, joka alkoi turvallisesti viikonlopusta Bisan majalla. Kesäkuussa suuntasimme Kopparnäsin ulkoilualueelle Siuntioon harjoittele-



maan yön yli -retkeilyä, syyskuussa taivalsimme jo kahden yön retken Sipoonkorven kansallispuistossa. Ja ensi toukokuussa onkin vuorossa retkikurssin päätös, kolmen yön vaellus!

3. Elokuussa teimme Helsingin Ladun ja Polun kanssa yhteisvaelluksen Salpalinjalle Miehikkälään. Panssariesteet ja muut luonnosta löytyvät rakennelmat kävivät tutuiksi helteisellä vaelluksella.

4. Syyskuussa porukkamme suuntasi vaelluksensa Koitajoen luonnonsuojelualueelle ja Koivusuon luonnonpuistoon Ilomantsissa. Joen kulkua seuraten taivalsimme lopuksi Koivusuon valtaville soille. Vaellus huipentui, kun saimme kokea pohjoiskarjalaista vieraanvaraisuutta Koitajoen kämpällä saunoen Rainerin vieraina vuokrakämpän vanhassa saunassa. Sen päälle istuttiin iltaa pimeässä syysyössä nuotiopaikan tulen loimussa vaeltamisen saloja ihmetellen.

5. Syksyinen yön yli -retki Halloween-tunnelmissa. Yön pimeydessä kävelimme Sipoonkorven pieniä polkuja – yö vietettiin upeasti koristellussa Halloween-teltassa.

Teksti: Ville Haavisto

Kuvat: Vantaan Ladun ja Polun vaeltajat



Ohjaaja tutuksi – Susanna Sihvo

”Ohjaamiseen vähän vahingossa ajauduin, mutta hienoja kokemuksia on kertynyt.”

Näin toteaa tällä kertaa esittelyssä oleva metsämörri- ja melontaohjaaja Susanna Sihvo.

Melontaohjaajakurssilta vuonna 2013 alkanut ohjaajaura ajautui myös perhetoiminnan puolelle, ja nykyään erilaiset vapaaehtois-tehtävät täyttävät arkea varsin tehokkaasti. Vantaan Ladun ja Polun toiminnassa ja hallituksessa Susanna on ollut kolme vuotta. Hän toimii myös Uudenmaan latualueen alueyhdyshenkilönä.

Ohjauskokemusta Susannalla on monenlaisesta tekemisestä, mutta enimmäkseen ohjaukset painottuvat perhetoimintaan. Ensimmäinen perheohjaus sai hänet tosin parahtamaan: ”Mähän olen melontaohjaaja.” Hämmennys ei kuitenkaan kestänyt kauaa ja nykyään Susannan voi löytää tonttulakki päässä laavuretkiltä, ripustelemasta tehtävätauluja mörripolulle tai lukemasta satuja iltapalaretkillä. Susanna on myös Seikkailevien perheiden kummi.



”Lasten kanssa touhutessa saa myös oman sisäisen pikkutyön päästää valloilleen”, kuvaa Susanna ohjaustoiminnan viehätystä. ”Pääsee itsekin kivoihin juttuihin mukaan, kun menee vapaaehtoisena niitä ohjaamaan.”

Yksi parhaista Susannan ohjausmuistoista yhdistää melonnan ja perhetoiminnan. ”Pieni poika ei uskaltautunut kajakkiin, ja leikin hänen kanssaan rantavedessä kajakin tyhjennyspumpulla. Kun muut alkoivat leikkiä karanneiden kumiankkojen keräämistä vessillä, minä vein pojalle yhden pienen sinisen ankan pelastettavaksi rantaveteen. Kysyin, voisiko poika tuon sinisen ankan pelastaa, kun pikku ankka ei uskalla uida syvässä vedessä.” Pienin askelin lapsia saa rohkaistua ylittämään itseään luontotoiminnassa ja saamaan itseluottamusta.

Susannaan voi törmätä luonnossa myös ohjaustoiminnan ulkopuolella. Intohimoinen geokätköilijä (haastatteluhetkellä 3 600 kätköä löydettyä) nauttii välillä vauhdista lempihevosensa Härdellin kanssa ratsastusretkillä. ”Etsin elämäni härdelliä”, Susanna nauraa. Lisäksi Susanna harrastaa koiransa kanssa pelastuskoiratoimintaa.

Elisa Lindroth



Poimintoja toiminnasta



1. Syksyn retkellä Turun saariston pienellä rengasreitillä tutustuttiin muun muassa Paraisten kirkkoon.
2. Lokakuussa käytiin päiväretkellä Teijon kansallispuistossa.
3. Metsämörrin perhepäivässä perheet heittäytyivät kokeilemaan luontoparkouria.
4. Vuoden 2022 vapaaehtoisena palkittiin Heikki Tidenberg, joka toimii muun muassa Bisan majan isäntänä.



Kuntoliikunta 2023

KEPPIJUMPPA

Keppijumppa on monipuolinen kuntoilu-muoto, joka sopii eri-ikäisille ja -kuntoisille. Se kohentaa lihaskuntoa, parantaa lihastaspainoa ja ryhtiä sekä opettaa oikeaa nosto-tekniikkaa 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 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 tarvitetset kävelyyhin soveltuvat jalkineet, säänmukaisen asun sekä omat sauvat. Pakkasraja -15 °C. Yhdessä on hauska liikkuu!

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. Tarkista lenkkipäivät verkkosivujen tapahtumakalenterista, koska joinakin viikkoina lenkki saattaa jäädä väliin. Tule mukaan reippailemaan!
Tiedustelut: Maarit Kylmäluoma,
puh. 0400 811 570

Keppijumppa ja kävelylenkki

Petikon ulkoilualueella

keskiviikkona 10.5.2023 klo 17.30–19.00

Kävelykipinä-kampanja haastaa jälleen

kaikki suomalaiset kävelemään. Tervetuloa

yhteiselle kävelylenkille, jonka järjestämme

Vantaan Sydän ry:n kanssa. Ennen lenkkiä

jumpataan. Ota kävelysauvat mukaan, jos

sinulla on. Tapaaminen parkkipaikalla,

Tallimäentie 15, 01720 Vantaa (ajo Petikon

teollisuusalueen kautta).

Lisätietoja: Timo Satoniitty,

timo.satoniitty@gmail.com,

puh. 040 530 1348

Kävelykilometrikisa 1.5.–30.9.2023

Tervetuloa mukaan leikkimieliseen Kävely-

kilometrikisaan Vantaan Ladun ja Polun

joukkueessa! Kävelykilometrikisa on osa

valtakunnallista Kävelykipinä-kampanjaa.

Sen järjestävät Tahko Pihkala -seura ja Suo-

men Latu. Seuraa tiedotustamme keväällä.



Tapahtumat 2023

IIHTO JA LUMIKENKÄILY

Ohjatut viikoittaiset hiihtolenkit

Teemme viikkolenkkejä Hakunilassa luonnonlumitilanteen salliessa. Lenkkipäivänä on keskiviikko ja ensimmäinen lenkki 11.1. klo 18.00. Hiihdetään noin tunnin / 8 km:n rauhallinen lenkki ensisijaisesti perinteisellä tyyllillä. Myös vapaalla tyyllillä voi osallistua. Tavataan ladulla parkkipaikan portin kohdalla. Lenkin yhteydessä voidaan kerrata tekniikoita osallistujien toiveiden mukaan.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Henri Valkonen,

henri.valkonen@gmail.com,

puh. 050 341 4098

Keimolan Kiekaus -hiihtoretki

sunnuntaina 29.1.2023

Hiihtoretki kaikenikäisille ja -kuntoisille, matka 12 tai 15 km. Retkelle lähdetään klo 10.00 entisen matonpesupaikan takaa (Uomatie 25, 01600 Vantaa) vesitornin ympyrälenkiltä ja klo 10.30 Petikon parkkipaikalta, jonne ajetaan Tiilitie -> Tallimäentie. Jos ei ole lunta, retki tehdään kävellen/sauvakävellen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Timo Satoniitty,

timo.satoniitty@gmail.com,

puh. 040 530 1348

Täydenkuun hiihto Paloheinässä

maanantaina 6.2.2023

Tule nauttimaan hiihtämisestä Paloheinässä kuutamon alla. Lähtö retkelle klo 18.00 Suomen Ladun kopilta (Pakilantie 124, 00670 Helsinki). Hiihtoretki toteutuu, mikäli lunta on tarpeeksi, ja se toteutetaan yhdessä Helsingin Ladun ja Polun kanssa. *Pääppaana toimii Osmo Ruokolainen, puh. 044 345 3162.*

Ilmoittautuminen:

helsinginlatu.fi/tapahtumat

Hiihto- tai patikkaretki

Sipoonkorpeen

sunnuntaina 19.2.2023 klo 10.00–15.00

Toivottavasti talviset hyvin hoidetut ladut vievät Sipoonkorpeen ja Bisan majalle. Ladulle voit lähteä, mistä haluat: Kuusijärveltä, Hakunilasta, Koivulasta, Keinukalliosta. Matkan pituus hiihtäjän oman valinnan mukaan. Jos ei ole lunta, tule kävellen. Majalla on myytävänä klo 10.00–15.00 lämmintä juotavaa ja pientä syötävää, nuotiolla voi paistaa makkaraa. Mahdollisuuksien mukaan järjestämme myös yhteisretken. Seuraa tiedotustamme.

Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,

maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,

puh. 0400 811 570

Kansallisen hiihtopäivän laturetki

lauantaina 4.3.2023

Kansallista hiihtopäivää vietetään 4.3. ja tavoitteena on hiihtää päivän aikana miljoona kilometriä.

Järjestämme ohjatun laturetken Hakunilan urheilupuistosta Bisan majalle ja takaisin lumi- ja latutilanteen salliessa. Hiihdämme rauhallista vauhtia perinteisellä tyylillä ja matkaa tulee noin 10 km. Yhteislähtö klo 10.00, kokoontuminen hiihtostadionin ladulla. Hiihtoretken voi tehdä myös oman aikataulun mukaan. Seuraa tiedotustamme lähempänä retkipäivää. Tervetuloa mukaan!

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

Retki Ahmanhiihtoon Kolille

torstai 9.3. – sunnuntai 12.3.2023

Vantaan Ladun ja Polun jäsenet ovat tervetulleita Helsingin Ladun ja Polun järjestämälle retkelle Ahmanhiihtoon, joka hiihdetään Kolin upeissa tykkylumisissa vaaramaiseissa.

Katso lisätiedot helsinginlatu.fi/tapahtumat.
Ilmoittautuminen Osmo Ruokolaiselle,
puh. 044 345 3162.

Liukulumikenkäilyä

sunnuntaina 12.2.2023 klo 10.00 – 12.00

Tervetuloa kokeilemaan liukulumikenkäilyä. Tapaamme klo 10.00 Niskalan arboretumin parkkipaikalla (ajo-ohje Laamannintie, Hattalan Kotieläintarha, Kuninkaantammentie).

Liukulumikengät ja tarvittaessa myös sauvat saat lainaksi. Sauvoiksi käyvät perinteisen hiihdon isosompaiset sauvat. Kerro ilmoittautuessasi sauvatarpeesi. Liukulumikengille sopivat jalkineet ovat vaelluskengät tai saappaat. Mukaan mahtuu 8 osallistujaa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Lumikenkäily tutuksi -kurssi

helmikuu, seuraa tiedotusta

Lumikenkäily on kaikenikäisille ja -kuntoisille soveltuva helppo ja hauska ulkoilulaji, kunhan taitaa muutamat perusniksit. Lumikenkäilijä ei tarvitse latuja, vaan pääsee liikkumaan vaihtelevissa maastoissa kelillä kuin kelillä ja lähes äänettömästi. Kurssilla perehdytään lumikenkäilytekniikkaan maastoon suuntautuvan retken lomassa ja tutustutaan lumikenkäilyn historiaan sekä erilaisiin välineisiin. Säänmukainen vaatetus ja jalkineeksi käyvät parhaiten jämäkkälestiset, nilkkaa tukevat, vaelluskengän tyypiset retkeilyjalkineet. Kurssi on Vantaan Ladun ja Polun jäsenille maksuton, muilta kurssimaksu on 10 euroa sisältäen opetuksen sekä lumikengät ja sauvat käyttöön. Kurssi järjestetään, mikäli osallistujia on vähintään 10. Tervetuloa oppimaan lumikenkäilyn niksit!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

POLKURETKET

Vantaan Ladun ja Polun perinteiset polkuretket jatkuvat tänäkin vuonna. 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 ohjeohjelma 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.

Keväinen 17. polkuretki

maanantaina 1.5.2023

Opastettua patikointia metsäpolkua pitkin Kuusijärveltä Bisan majalle ja takaisin. Yhteislähtö klo 10.00 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä. 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. Tervetuloa yhdessä liikkumaan keväiseen luontoon koko perhe!

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

Syksyn polkuretket:

Vantaan Ladun ja Polun 39. polkuretki

sunnuntaina 24.9.2023

Isänpäivän aaton 37. polkuretki
lauantaina 11.11.2023



POLKUJUOKSU

Polkujuoksulenkkejä järjestetään säännöllisesti kevästä syksyyn ja mahdollisuuksien mukaan myös talvella eri puolilla Vantaata (Kuusijärvi, Hakunila, Varisto, Myyrmäki). Lenkit ovat erimittaisia ja -vauhtisia. Osa niistä on helppoja, lyhyitä polkujuoksulenkkejä, jotka sopivat liikunnan aloittelijoille ja myös perheille pienimmät lapset mukaan lukien. Lenkit ovat avoimia kaikille Suomen Ladun jäsenille. Seuraa tiedotustamme. Tervetuloa juoksemaan poluille!

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

PYÖRÄILY

Pyöräilyn Kilometrikisa 1.5.-22.9.2023

Lähde mukaan pyöräilyn Kilometrikisaan Vantaan Ladun ja Polun joukkueessa! Osallistumme neljättä kertaa Kilometrikisaan, joka on työyhteisöjen, yhdistysten, seurojen, harrastusporukoiden, ystäväporukoiden tai minkä tahansa joukkueiden välinen leikkimielinen kilpailu. Osallistujat kirjaavat pyöräilykilometrejään (ja -minuuttejaan) ylös ja kartuttavat oman joukkueen saldoa. Kisaan hyväksytään kaikki ulkona poljetut kilometrit, niin työmatka- kuin vapaa-ajan pyöräilyt.

Seuraa tiedotustamme keväällä.

*Lisätietoja: www.kilometrikisa.fi ja
Maarit Kylmäluoma,
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,
puh. 0400 811 570*



Kesäkauden pyöräretket

Kesäkauden pyöräretkien tiedot tulevat tapahtumakalenteriin ja niistä ilmoitetaan tiedotuskanavissamme.

Tulossa on muun muassa yön yli -pyöräretki Retkelle-päivien viikonloppuna 10.-11.6.2023.

MAASTOPYÖRÄILY

Maastopyöräilyssä järjestetään taas tulevalla ajokaudella yhteislenkkejä. Tavoitteena on lenkki vähintään kahden viikon välein. Osa lenkeistä pidetään yhteistyössä Helsingin Ladun ja Polun kanssa. Lenkit ovat avoimia kaikille latuyhdistysten jäsenille. Ajopaikkoina ovat ainakin Korson Vierumäki ja Helsingin Paloheinä. Kauden aloitus säiden mukaan toukokuun alkupuolella. Lisätiedot tulevat verkkosivuille ja lenkit julkaistaan myös Facebookissa.

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

RETKEILY JA VAELLUS

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, virkistäydytään ja tankataan voimavaroja. Retkien lähtöpaikka ja ohjaaja vaihtelee. Muun muassa maanantaina 15.5.2023 tehdään retki Kuusijärvellä

klo 18.00-19.30, ohjaajana Jenni Uusimaa. Retkitiedot julkaistaan verkkosivujen tapahtumakalenterissa ja Facebookissa.

Helatorstai-patikka

torstaina 18.5.2023

Tervetuloa patikkaretkelle! Lähdemme liikkeelle klo 10.00 Vihdintien nro 120 varrella, Saarijärven kohdalla olevalta pysäköintialueelta. Kävelemme kohti Kämmenlammen laavua, jossa pidämme evästauon. Takaisin patikoimme toista reittiä. Matkaa tulee noin 8 km kapeaa, osin vaikeakulkuista polkua pitkin.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Vaellukset 2023

Talvivaellus ”Nomadien jäljillä” järjestetään 5.–9.4. Muita vuoden vaelluksia ovat teema-vaellus 18.–20.8. sekä syysvaellus. Vaellusten tiedot tulevat verkkosivuille ja kerromme niistä sähköpostiuutiskirjeissä.

Rakastu retkeilyyn -kurssi

la-su 20.–21.5.2023

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 järjestetään Bisan majalla. Osallistujien kiinnostuksen mukaan voidaan myöhemmin järjestää yön yli -retki. Katso tarkemmat tiedot verkkosivuilta ja

tule mukaan! Mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Kurssimaksu on 50 euroa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

22.4. mennessä:

Maarit Kylmälouma,

maarit.kylmalouma@elisanet.fi,

puh. 0400 811 570

Poluilla suunnistaen

maanantaina 1.5.2023

Lähdemme klo 9.30 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä (Kuusijärventie 1, 01350 Vantaa). Retki kestää noin kolme tuntia. Säämukaiset 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. Osallistumme myös Vantaan Ladun ja Polun polkuretkitapahtumaan ja käymme Bisan majalla, jossa on mahdollisuus ostaa juotavaa ja pientä syötävää.

Tervetuloa mukaan Sipoonkorven poluille ja kokemaan suunnistus mukavaksi puuhaksi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Jarmo Sipiläinen,

jarmo.sipilainen@saunalahti.fi,

puh. 045 317 2277

Muut retket

Retkiohjelmaan on suunnitteilla täydennystä, mm. kevään linturetki. Seuraa tiedotusta.

Syksyn retket ja tapahtumat

Merkitse kalenteriisi jo myös nämä syksyn

retki- ja tapahtumapäivämäärät. Tarkemmat tiedot tulevat verkkosivuillemme ja jäsentiedotteeseen 2-2023, joka ilmestyy elokuussa.

Nuku yö ulkona -haaste,

lauantaina 26.8.2023

Viikonloppuretki 9.–10.9.2023

Uudenmaan latualueen ruskaretki Kiilopäälle 23.–30.9.2023

Päiväretki Uudenmaan tai Etelä-Suomen

kohteeseen, sunnuntaina 15.10.2023

Halloween Hike Sipoonkorvessa

28.–29.10.2023

MELONTA

Melonta tutuksi -kurssi

Järjestämme touko-kesäkuussa ja elokuussa Melonta tutuksi -kurssin, jolla pääset tutustumaan melonnan saloihin ohjaajan kanssa pienryhmässä. Kurssijankohdat varmistuvat myöhemmin. Tutustumme melontavälineisiin, turvallisuuteen sekä opettelemme nousemaan kajakiin ja poistumaan kajakista. Parhaiten melomaan oppii tietysti melomalla, joten lähdemme vesille kokeilemaan varsinaista melomista ja kajakin ohjaamista. Kajakin sekä tarvittavat melontavälineet saat kurssilla lainaan. Säämukaisilla retkeilyvälineillä pärjää, kunhan huomioit, että melonta on vesiurheilua ja ainakin varpaat kastuvat kajakiin noustaessa. Myös täydellinen varusteet on hyvä olla mukana. Tutustuminen on Vantaan Ladun ja Polun jäsenille maksuton, muille hinta on 10 euroa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Susanna Sihvo,

susannasihvo@yahoo.com



GEOKÄTKÖILY

Geokätköily tutuksi Kuusijärvellä

touko-kesäkuu, seuraa tiedotusta

Geokätköily on nykyaikaista aarteenetsintää, 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. Tulossa on myös geokätköilyretkiä.

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

SUOKÄVELY

Keväinen suokävely

sunnuntaina 7.5.2023 klo 10.00–13.00

Syksyinen suokävely

sunnuntaina 8.10.2023 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 varavaatteet autoon tai reppuun. Ei ennakkoilmoittautumista.

*Lisätietoja: Mirja Olin,
mirja.olin@kolombus.fi,
puh. 0440 199 166 (iltaisin)*

Toimintaa lapsille ja perheille



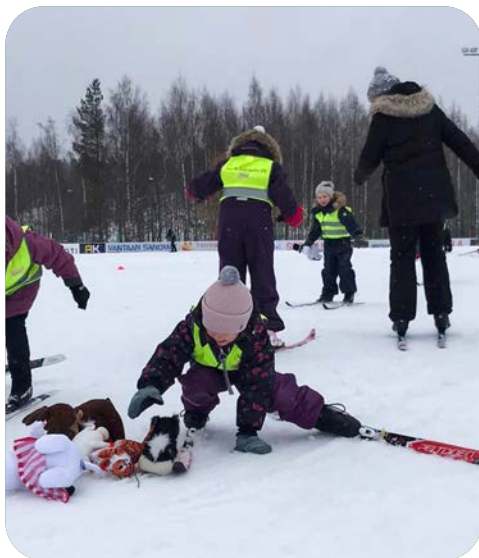
METSÄMÖRRIN PERHEPÄIVÄT KEVÄTKAUDELLA

Järjestämme metsämörrien perhepäivän kevätkaudella Bisan majalla klo 10–13 lauantaina 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. 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.

*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, iso-vanhemmat 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 yhdessäolo. Toiminta saadaan uudelleen käyntiin, jos löytyy uusi seikkailupäällikkö, joka ideoisi tapahtumat. Olisitko sinä kiinnostunut ryhmän ohjaamisesta? Seikkailukummi auttaa ja häneltä saa lisätietoja: Susanna Sihvo, susannasihvo@yahoo.com



MUUMIEN HIIHTOKOULUT HAKUNILAN URHEILUPIISTOSSA

Muumiperheen kahden kerran

hiihtokoulu 2-4-vuotiaille

lauantaina 4.2. ja sunnuntaina 5.2.

klo 10.00–10.45

Muumiperheen hiihtokoulussa lapsi saa ensikosketuksen hiihtoon yhdessä oman aikuisen kanssa. Hiihdon alkeita opetellaan leikkien ja tehtäväladun avulla. Lapsen mukana hiihtokoulussa tulee olla oma huoltaja, isovanhempi tai aikuisystävä, jolla on myös sukset jalassa. Hinta: Vantaan Ladun ja Polun jäsenille 15 € ja muille 20 € / lapsi + aikuinen

Muumipeikkojen kahden kerran

hiihtokoulu n. 5-7-vuotiaille

lauantaina 4.2. ja sunnuntaina 5.2.

klo 11.00–12.00

Muumipeikkojen hiihtokoulussa harjoitellaan hiihtotaitoja leikkien avulla. Harjoiteltavia taitoja ovat kaatuminen ja ylösnousu, askelkäännös kantojen ympäri, sauvoitta hiihto, vuorohiihto, tasatyöntö, sivuttaisnousu, mäenlasku ja haaranousu. Ryhmä on tarkoitettu lapsille, jotka aloittelevat hiihtoa ja ovat olleet suksilla jo muutaman kerran. Hinta: Vantaan Ladun ja Polun jäsenille 15 € ja muille 20 € / lapsi

Hinnat sisältävät opastuksen ja hiihtokoulutodistuksen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Sini Savolainen,

sinimerike.savolainen@gmail.com

UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄN ILTAPALARETKI PERHEILLE

keskiviikkona 10.5.2023

Kokoonnumme Bisan majalle, josta klo 18.00 lähdemme yhdessä kohti Bisajärven nuotiopaikkaa. Perheen pienimmätkin voivat osallistua, lastenrattailla pääsee nuotio paikalle vievien portaiden juurelle. Nuotion äärellä kuuntelemme satua ja samalla voit syödä omia eväitä. Voit tulla myös oman aikataulusi mukaan, reitti on nauhoin merkitty.

Lisätietoja: Susanna Sihvo,

susannasihvo@yahoo.com

FRISBEEGOLFIA PERHEILLE

toukokuu, seuraa tiedotusta

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

(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. Varaukset Vantaan Latu ja Polku ry:n välinevuokraamosta, jonne linkki etusivulla vantaanlatu.com.

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 mukanasasi ja viettäkään roskat mennessäsi!

Bisan majalla tarpeen mukaan järjestettävistä talkoista ilmoitetaan verkkosivuilla ja jäsenille lähetettävissä sähköpostiuutiskirjeissä.

Tiedustelut:

majan isäntä Heikki Tidenberg,

puh. 040 157 8002,

tidenbergheikki@gmail.com



Välinevuokraus

Välinevuokrauksestamme löydät oikeanlaiset varusteet niin kesä- kuin talvikaudenkin retkille. Varusteet kannattaa varata hyvissä ajoin!

Nyt voit suoraan varata ja maksaa välineet 24/7 uudistetussa välinevuokraamossamme, johon pääset etusivulta vantaalatu.com.

Välinevuokraamo toimii vapaaehtoisvoimin ja on avoinna torstaisin ja sunnuntaisin klo 18.00–18.30, jolloin välineet voi noutaa ja palauttaa.

Myös Bisan majan vuokraus tapahtuu välinevuokraamon kautta.

Lue tarkemmat ohjeet välinevuokraamon sivuilta.

Vuokrattavissa olevat varusteet:

Ahkiot, lumikengät ja liukulumikengät aikuisille ja lapsille, eräsukset, erilaisia sauvoja, retkeilyteltat, puolijoukkueteltoa, laavu, tarpit, rinkat ja reput, retkikeittimet ja GPS-paikantimet

OSALLISTU VAPAAEHTOISENA

Toimintamme perustuu vapaaehtoistyöhön, jota tekee aktiivinen joukko suurella sydämellä. Kiitos siitä! Kiinnostaisiko sinua tulla mukaan vapaaehtoiseksi? Tehtäviä on monenlaisia. Apua tarvitaan esimerkiksi Bisan majalla ja tapahtumissa. Lisää ohjaajia kaipaamme mm. perhetoimintaan, lumikenkäilyyn ja retkien vetäjiksi. Jos olet kiinnostunut, voit päästä kauttamme ohjaajakoulutukseen. Haluatko kuulla lisää? Ota yhteyttä Maarit Kylmäluomaan.



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 jäsen-eduista www.suomenlatu.fi > Jäsenille

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 tapahtumatiotoihin.

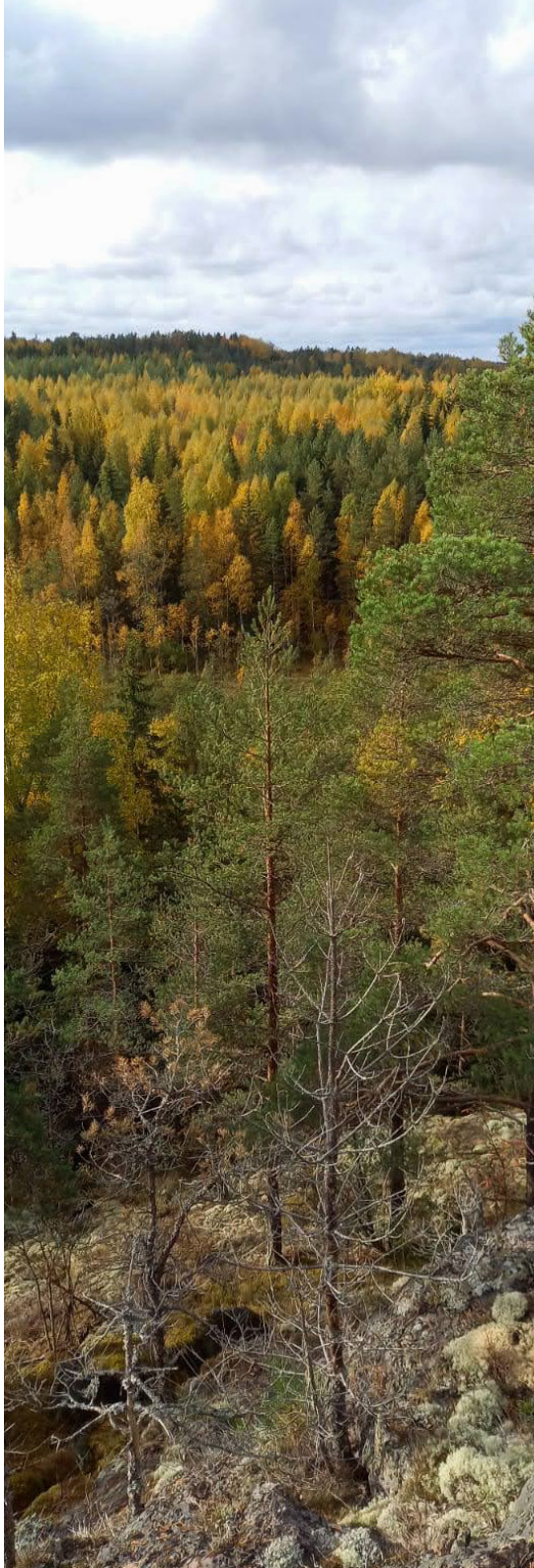
www.vantaanlatu.com

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 kevätkokoukseen

Vantaan Latu ja Polku ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Aika: tiistai 21.3.2023 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. Esitetään edellistä tilikautta koskeva tilinpäätös, joka käsittää tuloslaskelman, taseen ja toimintakertomuksen, sekä esitetään toiminnantarkastajien lausunto
6. Päätetään tuloslaskelman ja taseen vahvistamisesta
7. Päätetään tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille tilivelvollisille, sekä niistä toimenpiteistä, joihin edellisen vuoden hallinto ja tilinpäätös antavat aihetta
8. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat (kirjallinen esitys on tehtävä hallitukselle viimeistään neljä viikkoa ennen kokousta)
9. 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 Maarit Kylmäluoma

Kuvat Soili Hirvelä, Tapio Hirvelä, Maarit Kylmäluoma, Päivi Satoniitty, Sini Savolainen, Susanna Sihvo, Jenni Sipola, Sirpa Uuspelto, Vantaan Ladun ja Polun vaeltajat

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!