



VANTAAN LATU JA POLKU

Retkeillään!

LUONTOLIIKUNTAA
KAIKKINA VUODENAIKOINA

Löydä oma tapasi ulkoilla

JÄSENTIEDOTE 2/2023



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, 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, 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 Kylmälouma

puh. 0400 811 570

maarit.kylmalouma@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 Sipola

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

Melkein ainoa merkki syksyn lähestymisestä ovat pikkuhiljaa pimenevät illat, kun lämpömittarikin huitelee vielä hellelukemissa elokuun puolivälissä tätä kirjoittaessani. Kesästä kelpaa nauttia niin kauan kuin sitä riittää, mutta vaihtuvat vuodenaajat ovat mielestäni suuri rikkaus ja innostavat ulkoiluun monin eri tavoin – ajankohdan mukaan.

Syksyn myötä retkeilemme jälleen yhdessä maastossa, metsissä ja soilla, lähialueella ja vähän kauempanakin. Ohjelmassa on muun muassa päivä- ja viikonloppuretkillä patikointia kansallispuistoissa, Metsämieli-retkiä sekä yhteinen sieniretki marttojen kanssa. Suositulle suokävelyllä Viirilän suolle lähdemme jälleen lokakuun alussa. Metsään meidät vievät myös ohjatut polkujuoksu- ja maastopyöräilylenkit sekä sauvakävelyt. Lapsille ja perheille on omat ulkoilutapahtumansa. Lue lisää seuraavilta sivuilta ja katso, mikä sopisi sinulle!

Sotungissa, Sipoonkorven kansallispuistossa sijaitsevaa Bisan majaamme on kunnostettu parin vuoden aikana: ensin uusittiin tulipaikka ja tämän kesän aikana on remontoitu majan sisätiloja. Tule tutustumaan syksyn polkuretkipäivinä 8.10. tai 11.11., jolloin ulkoilukahvila on avoinna. Merkitty reitti tuo perille tai osallistu ohjatuille retkilemme.

Mitä sinä toivoisit toiminnaltamme ensi vuonna? Toimintamme tavoitteena on auttaa jokaista löytämään itselle mielekäs tapa ulkoilla ja nauttia luonnosta. Ensi vuotta aletaan pian suunnitella, joten kuulemme erittäin mielellämme jäsentemme toiveita ja ehdotuksia. Ota yhteyttä ja kerro ajatuksistasi. Toimintasuunnitelmasta päätetään tuttuun tapaan marraskuun syyskokouksessa, joten sielläkin voit vaikuttaa, tai tule ihan vaan kuulolle.

Ulkoilun iloa syysluonnossa – tavataan poluilla ja tapahtumissa!

Maarit

PS. Nukuitko yön ulkona 26.8?



Poimintoja toiminnasta



Keväinen suokävely Viirilän suolla.



Helatorstaina patikoitiin Vaakkoin alueella Espoossa.



Huhtikuussa käytiin kevätaurinkoisessa säässä linturetkellä Lammassaaressa.



Perinteinen melonta tutuksi -ilta järjestettiin kesäkuussa.



Kesäkuussa Retkelle-päivien yön yli -pyöräretki tehtiin Vantaalta Mäntsälän Hirvihaaraan.



Unelmien liikuntapäivä innosti lapsia liikkumaan ja leikkimään toukokuussa.

Rakastutaan retkeilyyn

Retkeillä voi omalla tavalla, mutta retkeilytaitoja voi opetella ohjatusti ja vinkeistä kannattaa ottaa vaarin.

Mikä oli parasta Vantaan Ladun ja Polun järjestämällä kevään Rakastu retkeilyyn -kursilla, johon osallistuimme mieheni Pekan kanssa? Pekan mielestä se, kun kuljettiin Sipoonkorven kansallispuistossa Sotungin metsässä kartan kanssa ja kun opeteltiin kartan lukemista. Yksi meistä ryhmäläisistä piti varmastikin tärkeänä tulentekotaitojen opettelua ja toinen taas rantakäärmeen uintinäytöstä reitin varren purossa. Minulle mieleen painuvinta oli yöpyminen teltassa useiden vuosien tauon jälkeen.

Lapsena perheemme vietti telttailuelämää vähintään kuukauden joka kesä isäni harrastuksen vuoksi, mutta silloin kaikki tarvittavat varusteet olivat mukana auton kyydissä. Nyt oli kuitenkin tarkoitus ottaa varusteita mukaan vain sen verran, kun jaksaisi kantaa! Eniten minua tulevassa telttayössä mietitytti kuitenkin makuualustan kovuus. Se osoittautuikin makoisia unia haittaavaksi asiaksi. Yö oli lisäksi hyvin kylmä, vaikka oli jo toukokuu. Kaivoin yöllä repusta teltan nurkasta sormikkaat käsiin ja vedin makuupussin hupun tiukemmin pään suojaksi, ja sain kuin sainkin unen päästä kiinni.

Meillä kurssilaisilla oli kaikilla erilaiset teltat, ja opin kursilla myös telttailusta uusia asioita, jotka kannustavat repaleisesta yöstä huolimatta jatkamaan harrastusta. Teltan alle kannattaa levittää pressu. Kun on kylmä

yö, voi kerrospukeutumisen lisäksi laittaa kaksi makuupussia päällekkäin. Puhallettava, riittävän paksu makuualusta on parempi selälle ja lonkalle kuin muutama solumuovipatja päällekkäin.

Opit heti käytössä

Kesälomalla käytimme opittuja retkeilytaitoja Gotlannissa. Saarella on lukuisia patikointireittejä, joihin rakastuu. Kaiken huipuksi saarelle pääsee ja siellä pystyy liikkumaan



oikein hyvin ilman autoa, koska julkinen liikenne on niin sujuvaa.

No, mitä taitoja käytimme Gotlannissa? Juoma on tärkeämpi kuin muona. Vettä tulee ottaa riittävästi mukaan, vaikka se painaakin. Lisäksi kurssilta sisäistimme, että ei ole oikeaa tapaa retkeillä, vaan jokainen vaeltaa omalla tavallaan.

Vantaan Ladun ja Polun Rakastu retkeilyyn -kurssi kannusti retkeilemään omalla tavalla. Opittujen asioiden lisäksi mukavaa kurssissa olivat tietysti erinomainen kurssiseura ja huippuohjaajat Ville, Jenni ja Raimo.

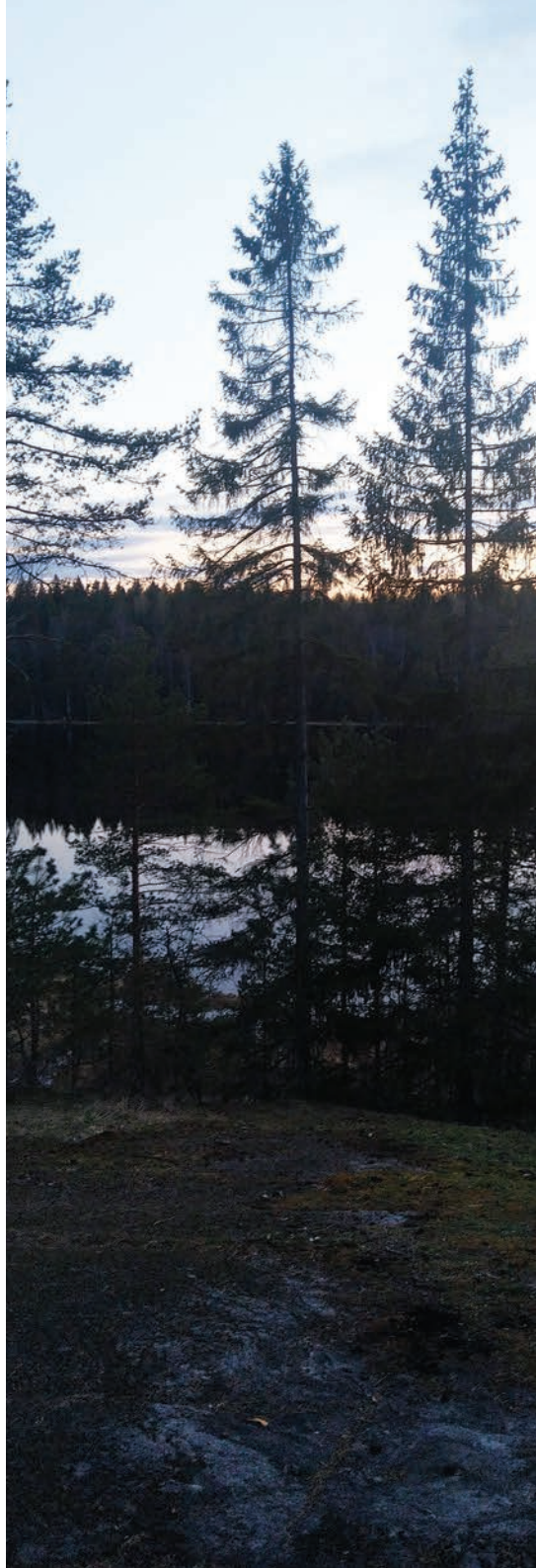
Huonosti nukutusta Sotungin yöstä huolimatta aion kyllä ainakin kokeilla yön yli -retkeilyä jatkossakin kannustimena uusi ilmatäytteen makuualusta. Sen aion testata jo ensi viikolla.

Tyytyväinen kurssilainen

Merja Rapeli

Rakastu retkeilyyn -kurssit

Järjestämme vuosittain aloitteleville retkeilijöille Rakastu retkeilyyn -kurssin, jolla pääsee helposti alkuun mukavan harrastuksen parissa. Kurssilla oppii perusteet päiväretkeilyyn tai yhden yön yli -retkeilyyn merkityillä reiteillä sulanmaan aikana.



Ohjaaja tutuksi – Ville Vasunta

”Yhdessä lähdetään ja yhdessä palataan”
– polkujuoksutoiminnan periaate.

Vantaan Ladun ja Polun polkujuoksuvastaava Ville Vasunta innostui kouluttautumaan ohjaajaksi osallistuttuaan itse ohjatuille lenkeille kolmen vuoden ajan.

”Tunnelma ja fiilis näillä lenkeillä oli tosi hyvä”, taustoittaa Ville kiinnostustaan lähteä ohjaustehtäviin ja lopulta yhdistyksen polkujuoksuvastaavaksi. Nykyään yhdistyksellä on lähemmäs kymmenen polkujuoksuohjaajaa, joiden toimesta vuonna 2022 järjestettiin 41 ohjattua lenkkiä.




Ville on monipuolinen luontoliikkuja, jonka lenkkiseurana on usein oma koira. Juoksin lisäksi metsästys, kalastus ja hiihto houkuttelevat Villen luontoon. Vuosittain hän haastaa itseään polkujuoksukilpailuissa. Erityisesti maratonia pidemmät ns. ultramatkat kiinnostavat ja ovat tarjonneet hienoja kokemuksia: ”Maaliin tullessa tunteet ottavat vallan ja samalla miettii, että nytkö se on jo ohi.” Ensi vuonna Ville suunnittelee osallistuvansa Kuusamossa 160 kilometrin kilpailuun.

Vantaan Ladun ja Polun polkujuoksutoiminnan kivijalka on yhteislenkit. Niiden lisäksi on järjestetty koulutuksia ja osallistuttu mm. Suomen Ladun polkujuoksukierueelle. Ville rohkaisee kaikkia polkujuoksuista kiinnostuneita lähtemään ohjatuille lenkeille vähemmälläkin juoksu-kokemuksella.

”Ilmoittautumisen tiedoissa on aina tarkasti kuvattu, millaisesta lenkistä on kyse, ja tämän pohjalta jokainen voi tehdä itsearvion, onko tämä lenkki minulle juuri sopiva”, hän kannustaa ja kehuu ryhmien yhteishenkeä. Tavoitteena on jatkossakin järjestää monipuolisesti lyhyempiä ja pidempiä lenkkejä jäsenistön toiveita kuunnellen.

Elisa Lindroth

A group of runners is gathered on a dirt path in a forest. The runners are wearing various athletic gear, including jackets, vests, and backpacks. The forest is composed of tall, thin trees, and the sky is clear and blue. The runners are standing in a line, looking towards the right side of the frame. The ground is covered in dry leaves and twigs.

Tunnelma, joka sai Villen neljä vuotta sitten hakeutumaan ohjaajaksi, on edelleen suurin motivaatiotekijä toimia ohjaajana. “Ehdottomasti parasta on se, kun ohjatun lenkin päätteeksi kysytään fiiliksiä, niin kaikkien osallistujien kasvoilta paistaa iloisuus ja tyytyväisyys. Tämä kannustaa itseäkin viikosta toiseen suunnittelemaan ja toteuttamaan näitä lenkkejä.”

Kuntoliikunta 2023

KEPPIJUMPPA

Keppijumppa on monipuolinen kuntoilu-muoto, joka sopii eri-ikäisille ja -kuntoisille. Se kohentaa lihaskuntoa, parantaa lihas-tasapainoa ja ryhtiä sekä opettaa oikeaa nostotekniikkaa ja keskivartalon hallintaa. Keppijumppa on hauskaa ja tehokasta.

Rajakylän koulu Latukuja 1, maanantaisin 28.8. alkaen 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 kunnan mukaisesti. Kävelyt aloitetaan verryttelyllä ja lopuksi venytellään lihakset vetreiksi. Mukaan tarvitset kävelyyhin soveltuvat jalkineet, säänmu-kaisen asun sekä omat sauvat. 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



Tutustumme sauvakävelyy

keskiviikkona 6.9.2023 klo 18.00–19.30,
Hakunila

Tervetuloa tutustumaan sauvakävelyy ja oppimaan tehokkaan sauvakävelyn oikea tekniikka Soilin opastuksella. Sauvoja on lainattavissa, joten mukaan voi tulla myös ilman omia sauvoja. Kokoontuminen Hakunilan uimahallin parkkipaikalla, Sotungintie 17.
Tiedustelut: Maarit Kylmäluoma, puh. 0400 811 570

TERVEYDEKSI! - KÄVELY

sunnuntaina 29.10.2023 klo 12.00–15.00
Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti kävellen Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus on valita kolme eri pituista ohjattua kävelyreititä oman kuntotason mukaan. Lähtö Tikkurilan uudelta torilta (Tikkurilanaukio 1). Ilmoittautuminen kävelyryhmiin uudella torilla klo 12 alkaen, alkujumppa klo 12.15, jonka jälkeen siirtyminen kävelyreiteille. Liiku itsesi talviaikaan! Tänä vuonna ennätysmäärä järjestöjä mukana ja elävää musiikkia.

Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Vantaan Sydän, Vantaan Latu ja Polku, Vantaan Hengitysyhdistys ja Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen Vantaan alueosasto.

*Lisätietoja: Timo Satoniitty,
puh. 040 530 1348*



Tapahtumat 2022

POLKURETKET

Vantaan Ladun ja Polun perinteiset polkuretket vievät meidät syksyiseen metsään. 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 oheisohjelma vaihtelee ja päivitetään verkkosivuille lähempänä kutakin polkuretkipäivää. Jos et ole vielä käynyt Bisan majalla Kuusijärveltä kä-



Oma muki mukaan

Suosittellemme ottamaan oman mukin reppuun mukaan. Vähennetään yhdessä kertakäyttöastioiden käyttöä ja jätteiden määrää. Kiitos!

sin, niin nyt siihen on mitä mainioin tilaisuus mukavassa seurassa. Tervetuloa yhdessä liikkumaan syksyiseen luontoon koko perhe!

Vantaan Ladun ja Polun 39. polkuretki

sunnuntaina 8.10.2023

Opastettua patikointia metsäpolkua pitkin Kuusijärveltä Bisan majalle ja takaisin. Yhteislähtö klo 10.00 Kuusijärveltä kokoustalon edestä. Paluumatkalla reittimme kulkee hiidenkirkun kautta. Oranssilla merkityn reitin voi liikkua myös oman aikataulun mukaan. Edestakainen matka on noin 7 km. Ota matkalla purnukasta mukaan Luontopolku kutsuu -kortti ja testaa tietojasi! Reitillä on 10 luontoaiheista kysymystä, joiden oikeat vastaukset voit tarkistaa Bisan majalla.

Bisan majalta lähtee sinisin nauhoin merkitty reitti hiidenkirkulle, edestakainen matka noin 4 km. Maja on avoinna klo 10–15, ja siellä voi ostaa juotavaa ja syötävää sekä istuskella tulen äärellä.

Isänpäivän aaton 37. polkuretki

lauantaina 11.11.2023

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

Lisätietoja polkuretkistä:

Maarit Kylmäluoma,

puh. 0400 811 570,

maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

POLKUJUOKSU

Polkujuoksulenkkejä järjestetään säännöllisesti keväästä syksyyn ja mahdollisuuksien mukaan myös talvella eri puolilla Vantaata (Kuusijärvi, Hakunila, Varisto, Myyrmäki). Lenkit ovat erimittaisia ja -vauhtisia. Osa niistä on helppoja, lyhyitä polkujuoksulenkejä, 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,
puh. 040 556 2275,
ville.vasunta@gmail.com

MAASTOPYÖRÄILY

Syksyn seuraava maastopyöräilylenkki ajetaan torstaina 7.9. Seuraa tiedotusta myöhemmistä lenkeistä. Lähiyhdistysten järjestämät lenkit ovat avoimia myös Vantaan Ladun ja Polun jäsenille. Alueen lenkeistä pyritään ilmoittamaan Facebook-ryhmässä ”Maastopyöräily pääkaupunkiseutu”. Omat lenkkimme julkaistaan sekä verkkosivujen tapahtumakalenterissa että Facebookissa.
Lisätietoja: Henri Valkonen,
puh. 050 341 4098,
henri.valkonen@gmail.com

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 hyvin-

vointia tukevia taitoja. Retkellä rentoudutaan, taltutetaan stressiä, virkistäydytään ja tankataan voimavaroja. Retkien lähtöpaikka ja ohjaaja vaihtelee. Syksyn ensimmäiset retket tehdään Kuusijärvellä tiistaina 29.8., ohjaajana Jenni Uusimaa, ja 12.9. ohjaajana Kirsi Saari-Moisio. Retkitiedot julkaistaan verkkosivujen tapahtumakalenterissa ja Facebookissa.

Sieniretket

Teemme sieniretken yhteistyössä Martinlaakson Marttojen kanssa keskiviikkona 30.8. klo 17.00. Kokoontuminen Petikon luontovirkistysalueen parkkipaikalla, Tallimäentie 15, Vantaa. Ota sienikori ja -veitsi tai puukko mukaan. Säänmukainen vaatetus ja saappaat jalkaan. Retki kestää 2–3 tuntia ja kävelymatkaa tulee 2–3 kilometriä. Seuraa tiedotusta mahdollisista muista sieniretkistä.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Timo Satoriitty,
puh. 040 530 1348,
timo.satoriitty@gmail.com





Patikkaretki, Sipoonkorven kansallispuisto

sunnuntaina 17.9.2023

Retkelle lähdetään Bisan majalta klo 10.00. Patikoimme Nuotiokalliolle ja sieltä piipahdamme katsomassa läheisen hienon hiidenkirnun. Käväisemme ihmettelemässä myös luonnon rapauttamaa kiveä. Kävelymatkaa kertyy noin 7 km ja maasto on vaihtelevaa. Retken päätteeksi istahdamme nuotiolle evästelemään. Säänmukainen pukeutuminen ja metsäkävelyyn sopivat jalkineet. Parkkipaikkoja Bisan majalla on rajoitetusti, joten ennakoilmoittautuminen on tärkeää, jos tulet autolla. Bisan maja sijaitsee Sotungissa Bisajärventieltä kansallispuiston kyltin jälkeen seuraavan mutkan takaa oikealle erkanevan pienen tien päässä.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Hannele Lilja,

puh. 044 535 5303,

hannele.lilja@hotmail.fi

Poluilla suunnistaen -retki

sunnuntaina 8.10.2023

Lähdemme klo 9.30 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä (Kuusijärventie 1, 01350 Vantaa). Retki kestää noin kolme tuntia. Säänmukaiiset 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 polkuretkitapah-



tumaan 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,

puh. 045 317 2277,

jarmo.sipilainen@saunalahti.fi

Ruskavaellus 2023

Syksyn ruskavaellus tehdään Hiidenportin kansallispuistossa 22.–26.9. Vaelluksen teemana on biologia. Katso vaelluksen tiedot verkkosivuilta.

Yön yli -retki Halloween-tunnelmissa

lauantai–sunnuntai 28.–29.10.2023

Järjestämme historian toisen Halloween Hike -yöretken Sipoonkorvessa. Lähde mukaan pelkäämään – luvassa on pieniä pelottavia polkuja ja sypimeää korpea turvalisessä seurassa. Tarkemmat tiedot tulevat verkkosivuille ja lokakuun uutiskirjeeseen.

Muut syksyn retket

Viikonloppuretki Seitsemisen kansallispuistoon 8.–10.9. on lehden ilmestyessä täynnä. Syksyn aikana teemme muitakin retkiä, mm. päiväretken Mäntsälän Haukankierrokselle sunnuntaina 15.10. ja patikkaretken marraskuussa. Seuraa tiedotusta.

SUOKÄVELY

Syksyinen suokävely

sunnuntaina 1.10.2023 klo 10.00–13.00

Tervetuloa mukaan suokävelylle Viirilän suolle nauttimaan monimuotoisesta luon-

nosta! 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. Retken aikana poikkeamme myös hiidenkirnulla. 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 ennakoilmoittautumista.

Lisätietoja: Mirja Olin,

puh. 0440 199 166 (iltaisin),

mirja.olin@kolumbus.fi



Toimintaa lapsille ja perheille



METSÄMÖRRI

Metsämörri-toiminta syyskaudella

Järjestämme metsämörriin iltapalaretken torstaina 7.9. sekä perhepäivän Bisan majalla klo 11–14 lauantaina 14.10., 4.11. ja 2.12. Perhepäivien 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 verkkosivuilta tapahtumakalenterista ja Facebookista, mitä milloinkin tehdään.

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

Kaikille avoin luontoliikunta-tapahtuma

lauantaina 9.9.2023 klo 10.00–14.00,
Kuusijärvi

Olemme Vantaan kaupungin kumppanina mukana järjestämässä ohjelmaa koko perheen tapahtumassa. Katso tapahtumatiedot verkkosivuilta ja tule mukaan vaikkapa kokeilemaan Metsämörriin suuntamysteeriä!

Hämärähommia

Loppusyksyllä selviää, mitä hämärää tapahtuu perjantaina 24.11. Bisan majalla ja Bisajärven lähistöllä.

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

Tontturetki laavulle

sunnuntaina 3.12.2023 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: 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 yhdessäolo. Toimintaa tulossa syksyllä, seuraa tiedotusta.

Lisätietoja: Seikkailukummi Susanna Sihvo, susannasihvo@yahoo.com

PIKKUJOULUT

Vantaan Ladun ja Polun pikkujoulut pidetään lauantaina 25.11.2023 klo 17.00–20.00 Kahvila-Ravintola Häkansissa (Kartanontie 1, 01200 Vantaa). Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisohjeet tulevat verkkosivuilte ja jäsenten uutiskirjeeseen. Tervetuloa mukaan!

(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 mukana ja vietän 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

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

Välineet voit varata ja maksaa suoraan 24/7 välinevuokraamossamme, johon pääset linkistä etusivulla 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

Onko sinulla vapaata aikaa? Kiinnostaisiko tulla mukaan toimintaamme vapaaehtoiseksi silloin, kun sinulle sopii? Kaikki toimintamme perustuu vapaaehtoistyöhön, jota tekee aktiivinen joukko suurella sydämellä. Kiitos siitä jokaiselle vapaaehtoiselle! Vantaan Latu ja Polku järjestää paljon erilaista toimintaa, joten tehtäviä on monenlaisia. Apua tarvitaan esimerkiksi Bisan majalla kahvilassa 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 jäseneduista 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 tapahtumatietoihin.

www.vantaanlatu.com

www.facebook.com/vantaanlatury

www.instagram.com/vantaanlatujapolku

Sähköpostia lähiajan tapahtumista lähettämme jäsenille noin kerran kuukaudessa. Ilmoittaudu mukaan jakelulistalle, jos uutiskirjeet eivät sinulle vielä tule.

Muistathan ilmoittaa myös muuttuneen sähköpostiosoitteesi. Lähetä viesti osoitteeseen: info@vantaanlatu.com tai päivitä osoitteesi Suomen Ladun Jäsenpolku-itseasiointisivustolla.



Kutsu syyskokoukseen

Vantaan Latu ja Polku ry:n sääntömääräinen syyskokous

Aika: tiistai 14.11.2023 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. Käsitellään ja vahvistetaan hallituksen esitys tilikautta 2024 koskevaksi toimintasuunnitelmaksi
6. Päätetään tilikautta 2024 koskevat liittymis- ja jäsenmaksut
7. Päätetään tilikautena 2024 hallituksen jäsenille ja toiminnantarkastajille maksettavista palkkioista ja kulukorvausten perusteista
8. Käsitellään ja vahvistetaan tilikautta 2024 koskeva talousarvio
9. Päätetään hallituksen jäsenten lukumäärä
10. Valitaan hallituksen puheenjohtaja vuosiksi 2024–2025
11. Valitaan hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle vuosiksi 2024–2025. Erovuorossa: jäsenet Katriina Nurkka, Timo Satoniitty ja Susanna Sihvo sekä varajäsenet Ville Haavisto, Timo Huhta ja Tuija Luhta
12. Valitaan 1–2 toiminnantarkastajaa tilikaudeksi 2024 ja heille henkilökohtaiset varatoiminnantarkastajat
13. Päätetään yhdistyksen kokouskutsujen ja muiden tiedonantojen julkaisutavasta
14. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat (kirjallinen esitys tehtävä 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.

Päätöimittäjä Maarit Kylmäluoma

Taitto Veera Pokki

Kansikuva

Toni Takala
Kuvat Mikko Erkkilä, Jetro Jormalainen, Maarit Kylmäluoma, Riitta Nokelainen, Katja Pulkkinen, Merja Rapeli, Susanna Sihvo, Jenni Sjöla, Tuomo Seppänen, Anna Suutarla, Toni Takala ja Ville Vasunta

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!