



VANTAAN LATU JA POLKU

Retkeillään!

LUONTOLIIKUNTAA
KAIKKINA VUODENAIKOINA

Löydä oma tapasi ulkoilla

JÄSENTIEDOTE 1/2024

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 hiihtokoulut.

Tule mukaan! Jäseneksi voit liittyä verkkosivuilla www.vantaanlatu.com tai www.suomenlatu.fi > **Jäsenpalvelut**, jasenpalvelu@suomenlatu.fi, puh. 09 8567 7450.

Muutokset jäsentietoihin Jäsenpalveluihin tai jäsenpolku-itse-asiointisivustolla. 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 järjestämässä tilaisuuksissa. Katso Suomen Ladun jäsenkortilla saatavat jäsenedut: www.suomenlatu.fi > Jäsenpalvelut.

Jäsenmaksut 2024

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 2024

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 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

Uusi vuosi on lähtenyt käyntiin talvisissa merkeissä. Pakkaskelejä on riittänyt Vantaallakin, ja lunta on saatu ihan mukavasti talvilajien harrastajien iloksi. Ladut ovat tammikuun alkupuolella hyvässä kunnossa, ja esimerkiksi lumikenkäilyyn metsässä on oivat mahdollisuudet. Positiivisin mielin odotan suunnitellun talvitoiminnan toteutumista. Muina vuodenaikoinahan ei ole olosuhteisiin liittyviä haasteita, joita talvisin välillä on.

Viime aikoina on jälleen käyty keskustelua suomalaisten liian vähäisestä liikkumisesta. Omalta osaltamme haluamme edistää vantaalaisten liikunnallista elämäntapaa. Kuten sinä jäsenenämme jo tiedätkin, toimintamme tavoitteena on auttaa jokaista löytämään itselle mieluisa tapa ulkoilla ja nauttia luonnosta kaikkina vuodenaikoina.

Tästä lehdestä voit lukea, mitä matalan kynnyksen toimintaa ja tapahtumia kaikenikäisille on tulossa alkuvuoden aikana. Eikä tässä vielä kaikki, vaan ohjelma täydentyy vuoden mittaan ja ajantasainen tieto löytyy aina verkkosivuilta sekä uutiskirjeistä. Mikä on sinun suosikkisi? Vinkkaa myös kaverille tai ystävälle, joka kenties ei vielä ole löytänyt ulkoilun iloa.

Yksi nosto tulevasta: Vantaalla järjestetään elokuun viimeisenä lauantaina 31.8. yksi Nuku yö ulkona -kampanjan tämän vuoden päätapahtumista. Kuusijärvelle nousee silloin Metsähotelli, jota yhdistyksemme on Vantaan kaupungin kanssa järjestämässä. Metsähotellista voi varata valmiin majoitteen tai tulla yöpymään omassa majoitteessaan. Tapahtuman toteutukseen tarvitaan myös vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin. Ole kuulolla – lisätietoa tapahtumasta ja vapaaehtoistehtävistä tulossa lähempänä ajankohtaa.

Lopuksi haluan haastaa sinut suksille Kansallisena hiihtopäivänä 24. helmikuuta. Bisan majan kahvila, Bisajärven lenkin hiihtoladun varrella, on silloin avoinna klo 10–15. Tervetuloa!

Liikunnallista vuotta ulkoillen ja retkeillen luonnossa – pienemmällä tai isommalla joukolla!

Maarit



Poimintoja toiminnasta



Muun muassa lasten- ja perhetoiminnan vastaava Susanna Sihvo palkittiin vuoden 2023 vapaaehtoisena.



Syksyn suokävelyllä kiivettiin evästauolle Kokkosenkalliolle.



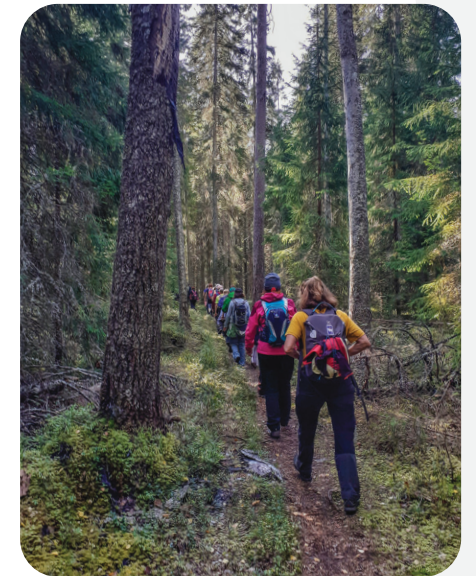
Hämärähommia puuhailtiin perheiden kanssa Bisajärvellä marraskuussa.



Eri puolilla Sipoonkorpea retkeitiin sekä sulan maan aikaan että lumisilla poluilla.



Bisan majan kahvila palveli ulkoilijoita isänpäivän aattona.



Syyskuussa käytiin viikonloppuretkellä Seitsemisen kansallispuistossa.

Ohjaaja tutuksi - Soili Hirvelä

Vantaan Ladun ja Polun aktiivina toimii todellinen sauvakävelyn konkari.

Soili Hirvelä on ohjannut keskiviikkoisin sauvakävelysten lenkkejä Hakunilassa jo yli 20 vuotta, ympäri vuoden. “Kesällä on enemmän osallistujia, mutta talvellakin meillä on aina porukkaa lähdössä lenkille”, Soili kertoo. “Talvella joutuu vähän enemmän miettimään reittivaihtoehtoja, kun on niin paljon latuja, mutta kyllä Hakunilan maastoissa käveltävää löytyy.”

Sauvakävelyn aikoinaan yhdistyksen kautta oppinut Soili hurautti sauvakävelyyhin heti. “Se

todella iski!” Soili innostuu. “Sauvakävely on todella monipuolinen laji. Oikealla tekniikalla kävellessä koko kroppa tekee töitä.” Myös Soilin puoliso Tapio on mukana sauvakävelysten lenkeillä “siellä keskijoukoissa”, ja ohjaajakurssin käynyt Tapio osallistuu tarvittaessa ohjaamiseenkin. Monipuolinen ulkoilu onkin pariskunnan yhteinen asia. Soilin löytää usein lisäksi kuntosalilta tai uimahallista.

Sauvakävelyn lisäksi Soili on ohjannut aiemmin keppijumppaa ja toiminut yhdis-

tyksen hallituksessa. Hän on monille tuttu kasvo erilaisista tapahtumista, joissa hän on ollut vetämässä kävelyitä ja alkujumppia. Jumpat ovat olennainen osa myös Soilin vetämiä lenkkejä. “Alkujumppa, pieni jumppa kesken lenkin ja venyttely lenkin loppuun ovat aina kuuluneet meidän lenkeihimme”, hän kertoo.

Sauvakävely on todellista matalan kynnyksen liikuntaa, ja sauvoista saa tarvittaessa tukea. Ohjatuille lenkeille tarvitaan vain omat sauvat, Soili opettaa oikean tekniikan. Tekniikka tuntuukin olevan hänelle sydämen asia: “Jos sauvoilla köpöttelee tai puristaa niitä, niin hartiat tulevat kipeiksi. Sauvojen pitää työntyä taakse kävellessä, ei jäädä eteen.”

Ohjaamisessa Soilia motivoi ihmisten apuna oleminen ja oikean tekniikan opettaminen. Soili myös kehuu sauvakävelysten lenkkien ohjaajaporukkaa ja monivuotisia “peräjoukon huolehtijoita” Anja Multasta ja Ritva Hämäläistä. Yhteislenkeillä on tärkeää huolehtia, ettei kukaan jää yksin jälkeen, ja välillä otetaan koko porukka kasaan. Tahti on maltillinen, mutta osallistujat saavat silti hyvän liikunta-annoksen. Reittejä vaihdellaan, mutta tyypillinen lenkki on noin 5-7 kilometriä.

Soili kannustaa kaikkia tulemaan kokeilemaan sauvakävelyä, myös talvella: “Nastakengät jalkaan ja sauvat mukaan, niin hyvin sujuu talvilenkkeily!”

Elisa Lindroth



Hakunilan sauvakäveluryhmä lenkillä. Soili-ohjaaja oikeassa reunassa.



Vuoden vaellukset 2023



Huhtikuussa Nomadien jäljillä Tiilikajärven kansallispuistossa. Asuimme nomadeina yhteisteltassa ja iltaisin kamiinan ääressä latulaiset esittelivät nomadistista elämäntapaa jostakin näkökulmasta. ”Paras vaellus, jolla koskaan olen ollut mukana.” -Jorma



Vuonna 2022 aloittaneen Rakastu retkeilyyn -ryhmän valmistujaisvaellus risteilyn merkeissä. Menossa mukana olivat mm. Snape, Kikka ja Kapu.



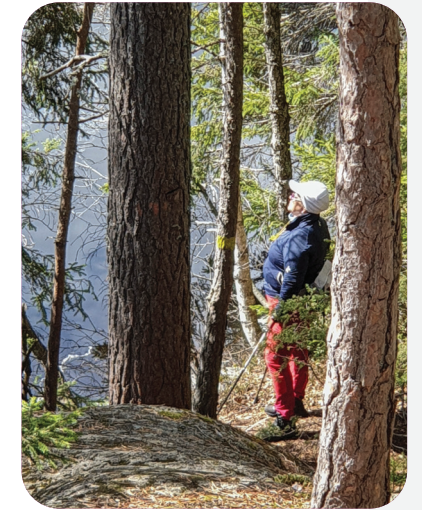
Ruskavaelluksella Hiidenportin kansallispuistossa. Biologiaa, vaeltamista ja saunomista sekä paljon muuta!



Tiilikajärvelle perustettiin leiri, johon kuului tietenkin myös sauna ja avanto.



Halloween Hike syksyn pimeydessä. Sipoonkorvessa vaelsivat pimeää pelkäämättömät Rämenoita, Lettovelho ja muut rohkeat latulaiset.



Vaelluksilla nautitaan luonnon rauhasta.

Kuntoliikunta 2024

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 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 tarvitetut kävelyn 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. Kävelemme useimmiten metsäpolkuja; otsalamppu mukaan pimeällä. Tarkista lenkipäivät verkkosivujen tapahtumakalenterista, koska joinakin viikkoina lenkki saattaa jäädä väliin. Tule mukaan reippailemaan!
Tiedustelut: Maarit Kylmäluoma, puh. 0400 811 570

Tapahtumat 2024

HIIHTO JA LUMIKENKÄILY

Ohjatut hiihtolenkit

Teemme yhteislenkkejä Hakunilassa ja Petikossa luonnonlumitilanteen salliessa. Lenkipäivinä on maanantai ja ensimmäinen lenkki 15.1. klo 18.00 Petikossa. Seuraavat lenkipäivät 29.1. Hakunila, 19.2. Petikko ja 26.2. Hakunila. Hiihdetään noin tunnin / 8 km:n rauhallinen lenkki ensisijaisesti perinteisellä tyyllillä. Myös vapaalla tyyllillä voi osallistua. Tapaamispaikka Hakunilassa ladulla parkkipaikan portin kohdalla ja Petikossa ladulla parkkipaikan lähellä peltoladun alkupisteessä. 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 28.1.2024
Hiihtoretki kaikenikäisille ja -kuntoisille, matka 12 tai 15 km. Retkelle lähdetään klo 10.00 entisen matonpesupaikan takaa (Uomatie 25, 01600 Vantaa) vesitornin ympyrälentiltä ja klo 10.30 Petikon parkkipaikalta, jonne ajetaan Tiilitie -> Tallimäentie. Jos ei ole lunta, retki tehdään kävelen/sauvakävelen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Timo Satoniitty,
timo.satoniitty@gmail.com,
puh. 040 530 1348

Kansallinen hiihtopäivä

lauantaina 24.2.2024
Kansallinen hiihtopäivä haastaa kaikki ladulle! Toivottavasti talviset hyvin hoidetut ladut vievät Sipoonkorpeen ja Bisan majalle. Ladulle voit lähteä, mistä haluat: Kuusijärveltä, Hakunilasta, Koivulasta, Keinukallios-ta. Matkan pituus hiihtäjän oman valinnan mukaan. Jos ei ole lunta, tule kävelen. Majan kahvilassa on myytävänä klo 10.00–15.00 lämmintä juotavaa ja pientä syötävää, nuotiolla voi paistaa makkaraa. Tervetuloa!
Suomen Latu järjestää Kansallisena hiihtopäivänä koko perheen talviriehan Helsingin Paloheinässä. Seuraa tiedotusta.

Täydenkuun hiihto Paloheinässä

sunnuntaina 25.2.2024
Tule nauttimaan hiihtämisestä Paloheinässä kuutamon alla. Lähtö retkelle klo 18.00 Suomen Ladun kopilta (Pakilantie 124, 00670 Helsinki). Retki kestää noin pari tuntia, retken aikana hiihdetään rauhallista tahtia. Retki toteutuu, mikäli lunta on tarpeeksi, ja se toteutetaan yhdessä Helsingin Ladun ja Polun kanssa.
Pääoppaana toimii Osmo Ruokolainen,
puh. 044 345 3162.
Ilmoittautuminen: helsinginlatu.fi/tapahtumat

Retki Ahmanhiihtoon Kolille

torstai 7.3. – sunnuntai 10.3.2024

Vantaan Ladun ja Polun jäsenet ovat terve-
tulleita Helsingin Ladun ja Polun järjestämäl-
le retkelle Ahmanhiihtoon, joka hiihdetään
Kolin upeissa tykkylumisissa vaaramaisemissa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

helsinginlatu.fi/tapahtumat

Lumikenkäily ja liukulumikenkäily

Talven ohjelma saattaa täydentyä lumiken-
käilyllä ja liukulumikenkäilyllä.

Seuraa tiedotusta.

POLKURETKET

Vantaan Ladun ja Polun perinteiset polku-
retket jatkuvat tänäkin vuonna. Kuusijär-
veltä 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 lähem-
pänä kutakin polkuretkipäivää. Jos et ole
vielä käynyt Bisan majalla Kuusijärveltä käsin,
niin nyt siihen on mitä mainioin tilaisuus
mukavassa seurassa.

Oma muki mukaan

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

Keväinen 18. polkuretki

maanantaina 5.5.2024

Opastettua patikointia metsäpolkua pitkin
Kuusijärveltä Bisan majalle ja takaisin.
Yhteislähtö klo 10.00 Kuusijärveltä Sipoon-
korpi-infotaulun edestä. Oranssilla merkityn
reitoin voi liikkua myös oman aikataulun
mukaan. Edestakainen matka on noin 7 km.
Bisan maja on avoinna klo 10–15, ja siellä
voi ostaa juotavaa ja syötävää sekä istuskella
tulen äärellä. Majalta lähtee sinisin nauhoin
merkitty reitti hiidenkirnulle, edestakainen
matka noin 4 km. Tervetuloa yhdessä liikku-
maan keväiseen luontoon koko perhe!

Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,

maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,

puh. 040 0 811570



Syksyn polkuretket:

Vantaan Ladun ja Polun 40. polkuretki

sunnuntaina 29.9.2024

Isänpäivän aaton 38. polkuretki lauantaina
9.11.2024

POLKUJUOKSU

Polkujuoksulenkkejä järjestetään säännöllis-
esti kevästä syksyyn ja mahdollisuuksien
mukaan myös talvella eri puolilla Vantaata
(Kuusijärvi, Hakunila, Varisto, Myyrmäki).
Lenkit ovat erimittaisia ja -vauhtisia. Osa
niistä on helppoja, lyhyitä polkujuoksulen-
kkejä, 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.-30.9.2024

Lähde mukaan pyöräilyn Kilometrikisaan
Vantaan Ladun ja Polun joukkueessa! Osal-
listumme viidettä kertaa Kilometrikisaan,
joka on työyhteisöjen, yhdistysten, seuro-
jen, harrastusporukoiden, ystäväporukoiden
tai minkä tahansa joukkueiden välinen
leikkimielinen kilpailu. Osallistujat kirjaavat
pyöräilykilometrejänsä (ja -minuttejaan)
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



Pyöräretki Mäntsälään

viikonloppuna 8.-9.6.2024

Teemme Suomen Ladun Retkelle-viikonloppuna pyöräretken Mäntsälään. Lähtö klo 10.00 Tikkurilasta Vantaan kaupunginmuseon edestä (Hertaksentie 1). Matkaa kertyy noin 50 km yhteen suuntaan. Ajamme sivuteitä rauhalliseen tahtiin ja pidämme usein taukoja. Ruokailu Järvenpäässä tai Kellokoskella omakustanteisesti. Yövyimme Majatalo Elsassassa, jossa vuodevaatteet ja pyyhkeet talon puolesta. Hintaan sisältyvät ilta- ja aamupala sisältäen normaalin laitelman ruokatarpeita, kuten hotelleissa, sauna sekä pyörien säilytys lukollisessa tilassa.

Mukaan mahtuu 8–10 osallistujaa.

Hinta: 2 hengen huoneessa 70 € / hlö ja 3 hengen huoneessa 64 € / hlö

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 20.5. mennessä: Timo Satoniitty, puh. 040 530 1348, timo.satoniitty@gmail.com

MAASTOPYÖRÄILY

Maastopyöräilyssä järjestetään taas tulevalle ajokaudella yhteisenlenkkejä. Tavoitteena on ajaa lenkkejä noin kahden viikon välein. Osa lenkeistä pidetään yhteistyössä naapuriyhdistysten kanssa. Lenkit ovat avoimia kaikille latuyhdistysten jäsenille. Ajopaikkana pääosin Korson Vierumäki ja mahdollisesti yksittäisiä lenkkejä myös muualla. Kauden aloitus toukokuun alkupuolella. Lisätiedot tulevat verkkosivuille ja lenkit julkaistaan myös Facebookissa.

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



METSÄMIELI

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, virkistäydään ja tankataan voimavaroja. Retkien lähtöpaikka ja ohjaaja vaihtelee. Retkitiedot julkaistaan verkkosivujen tapahtumakalenterissa ja Facebookissa.

Metsämieli-hyvinvointikurssi

Järjestämme toukokuussa Metsämieli-hyvinvointikurssin, joka sopii omasta ja lähimmäistensä hyvinvoinnista kiinnostuneille. Kurssin teemoja ovat hyvinvoinnin vahvistaminen mielentaitojen keinoin, itsemyötätunnon kohottaminen, psyykinen palautuminen ja muutoksessa elämisen taidot. Kurssilla yhdistyvät leppoisa luontoliik-

kuminen, luonnon hyvinvointivaikutukset ja arvostavassa hengessä käydyt yhteiset keskustelut.

Kurssilla hyödynnetään Suomessa kehitetyn Metsämieli-menetelmän harjoituksia, joita jokainen osallistuja soveltaa itselleen sopiviksi. Kurssi sisältää kolme 1,5 tunnin tapaamiskertaa luontoympäristössä Metsämieli-ohjaajan opastamana. Jokainen osallistuja saa oman Metsämieli-manuaalin sähköisesti jaettuna.

Lisätietoja ja kurssille ilmoittautuminen julkaistaan myöhemmin keväällä tiedotuskanavissamme.

RETKEILY JA VAELLUS

Metsäkokkailua

lauantaina 13.4.2024

Kokoonnumme porukalla retkikokkailemaan Bisan majalle klo 11.00–14.00. Valmistamme nuotiolla ruoat: myskikurpitsakeitto, nyhtökaura-nachopelti ja appelsiinin kuoressa kypsennetty mutakakku. Osallistujat jaetaan 3–4 hengen ryhmiin ja jokainen ryhmä valmistaa oman kattauksen. Ryhmät saavat välineet ja ohjeet. Lopuksi maistellaan itse tehtyjä herkkuja. Mukaan mahtuu 12 Vantaan Ladun ja Polun jäsentä, osallistumismaksu 10 euroa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Marjo Koivula, maikku78@gmail.com

Helatorstai-patikka Vehkala–Petikko

torstaina 9.5.2024

Tervetuloa patikkaretkelle! Lähdemme liikkeelle klo 10.00 Vehkalan asemalta (Härkähaantie 13, 01730 Vantaa) ja patikoimme

Petiktoon, jossa pidämme tauon, jolloin on mahdollista syödä eväitä ja paistaa makkaraa. Kuljemme metsäpolkua eikä matkalla ole isoja nousuja. Matkaa tulee noin 9 km.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Patikkaretki Kivistö – Keimolan Isosu

sunnuntaina 5.6.2024

Oletko käynyt Keimolan Isosuolla, joka on pääkaupunkiseudun edustavin ja laajin keidas- eli kohosuo kaksine keidaskeskuksineen? Tule mukaan retkelle, jolle lähdetään klo 10.00 Kivistön aseman länsipuolen liittytäpysäköintipaikalta (Radioasemantie 5-7, 01620 Vantaa). Reittimme kulkee metsäpolkua ja suolla pitkospuuta. Matkaa tulee noin 6 km.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Timo Satoniitty, timo.satoniitty@gmail.com, puh. 040 530 1348

Vaellukset 2024

Järjestämme viikonloppuna 2.–3.3. Valkmusan kansallispuistossa minitalvaelluksen, joka on erityisesti vähän talvivaelluskokemusta omaaville helppo ja turvallinen mahdollisuus päästä testailemaan. Huhtikuussa on vuorossa pidempi talvivaellus pe-ti 5.–9.4., ja syksyllä lähdemme ruska-vaellukselle pe-ti 27.9.–1.10. Laita ajankohdat jo kalenteriisi. Vaellusten tiedot tulevat verkkosivuille ja kerromme niistä sähköpostiuutiskirjeissä.



Rakastu retkeilyyn -kurssi

su 14.4., la-su 27.–28.4.2024

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 alkaa 14.4. etäta- paamisella (Google Meet), jolloin käymme läpi retkeilyn teoriaa. 27.–28.4. teoria siirretään käytäntöön Bisan majalla päivän aikana ja yöpymällä teltoissa Sipoonkorven kansal- lispuistossa. Mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Kurssimaksu on 50 euroa. Katso tarkemmat tiedot verkkosivuilta Toiminta > Retkeily ja retket – ja tule mukaan!

Poluilla suunnistaen -retki

sunnuntaina 5.5.2024 ja 29.9.2024

Lähdemme klo 9.30 Kuusijärveltä Sipoon- korpi-infotaulun edestä (Kuusijärventie 1, 01350 Vantaa). Retki kestää noin kolme tuntia. Säänmukaiset ulkoilvarusteet sekä kompassi, mikäli löytyy. Liikumme kartan avulla polkuja pitkin Kuusijärveltä Bisan

majan suuntaan. Kävelyn ohessa opetellaan suunnistuksen perustaitoja: karttamerkke- jä, suunnanottoa ja kartan suunnastusta. Retkelle voi tulla mukaan myös pelkästään kävelemään poluilla. Osallistumme myös Vantaan Ladun ja Polun polkuretkitapa- 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,
jarmo.sipilainen@saunalahti.fi,
puh. 045 317 2277*

Muut retket ja tapahtumat

Retkiohjelmaan on suunnitteilla täydennys- tä, joten seuraa tiedotusta.

Merkitse kalenteriisi jo myös nämä syksyn retki- ja tapahtumapäivämäärät. Tarkemmat tiedot tulevat verkkosivuillemme ja jäsentie- dotteeseen 2-2024, joka ilmestyy elokuussa.

Nuku yö ulkona -haaste, Metsähotelli

Kuusijärvi lauantaina 31.8.2024

Viikonloppuretki 7.–8.9.2024

Päiväretki Uudenmaan tai Etelä-Suomen kohteeseen, 13.10.2024

Patikkaretki Nuuksio, 20.10.2024

Halloween Hike Sipoonkorvessa 2.–3.11.2024

MELONTA

Melonta tutuksi -kurssi

Järjestämme touko-kesäkuussa ja elokuussa Melonta tutuksi -kurssin, jolla pääset tutus- tumaan melonnan saloihin ohjaajan kanssa

pienryhmässä. Kurssijankohdat varmistuvat myöhemmin. Tutustumme melontavaruste- siin, turvallisuuteen sekä opettelemme nou- samaan kajakkiin ja poistumaan kajakista. Parhaiten melomaan oppii tietysti melo- malla, joten lähdemme vesille kokeilemaan varsinaista melomista ja kajakin ohjaamista. Kajakin sekä tarvittavat melontavarus- teet saat kurssilla lainaan. Säänmukaisilla retkeilyvarusteilla pärjää, kunhan huomioit, että melonta on vesiturheilua ja ainakin varpaat kastuvat kajakkiin noustaessa. Myös täydellinen varavaatekerta 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

Geokätköily on nykyaikaista aarteenet- sintää, 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 lähi- maastossa kokeilemassa kätköilyä käytän- nössä. Tulossa on myös geokätköilyretkiä. *Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,
puh. 040 0 811570*

SUOKÄVELY

Keväinen suokävely

sunnuntaina 28.4.2024 klo 10.00–13.00

Syksyinen suokävely

sunnuntaina 6.10.2024 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. 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 ennak- koilmoittautumista.

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

Toimintaa lapsille ja perheille



METSÄMÖRRIN PERHEPÄIVÄT KEVÄTKAUDELLA

Järjestämme metsämörriin perhepäivän kevätkaudella Bisan majalla klo 11–14 lauantaina 3.2., 2.3., 6.4. ja 4.5. Tehtävät on suunniteltu 5–7-vuotiaille, mutta ikäiset 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, 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, seuraa tiedotusta.

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

UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄN ILTAPALARETKI PERHEILLE perjantaina 10.5.2024

Kokoonnumme Bisan majalle, josta klo 18.00 lähdemme yhdessä kohti Bisajärven nuotiopaikkaa. Perheen pienimmätkin voivat osallistua, lastenrattailla pääsee nuotiopaikalle 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*



MUUMIEN HIIHTOKOULUT HAKUNILAN URHEILUPIISTOSSA

Muumiperheen kahden kerran hiihtokoulu 2-4-vuotiaille

lauantaina 10.2. ja sunnuntaina 11.2.
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 noin 5-7-vuotiaille

lauantaina 10.2. ja sunnuntaina 11.2.
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 hiihtokoulu-todistuksen.

Ilmoittautuminen: tapahtumakalenterin kautta www.vantaanlatu.com > Tapahtumat
*Lisätiedot: Sini Savolainen,
sinimerike.savolainen@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 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

Välinevuokrauksestamme 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 vantaanlatu.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, eräasukset, 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 176 paikallista yhdistystä, joissa on jäseniä yli 90 000.

Vantaan Ladun ja Polun jäseneksi, mukavaan ulkoilijoiden joukkoon, pääset liittymään verkkosivuillemme

Liity jäseneksi -sivulla olevan linkin kautta. Tule mukaan!

Katso lisätiedot jäsenyydestä ja jäseneduista www.suomenlatu.fi > **Jäsenille**

Suosittele Suomen Ladun jäsenyyttä ja saat lahjan. Hanki jäsen -kampanja löytyy verkosta www.suomenlatu.fi/hankijasen.

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 kevätkokoukseen

Vantaan Latu ja Polku ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Aika: tiistai 19.3.2024 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

Toni Takala
Kuvat Soili Hirvelä, Maarit Kylmäluoma, Elisa Lindroth, Veera Pokki, Sini Savolainen, Susanna Sihvo, Jenni Sipilä, Toni Takala, 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!