

VANTAAN LATU JA POLKU

60 v juheavuotii!

Retkeillään!

LUONTOLIIKUNTAA
KAIKKINA VUODENAIKOINA

Löydä oma tapasi ulkoilla

JÄSENTIEDOTE 1/2025

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 hiihto- ja retkeilykoulut.

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. Jäsentiedote 2-2025 ilmestyy vain sähköisenä. Tapaturmavakuutus yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa. Katso Suomen Ladun jäsenkortilla saatavat jäsenedut: www.suomenlatu.fi > Jäsenpalvelut.

Jäsenmaksut 2025

Henkilöjäsen	30,00 €
Perhejäsenyys	44,00 €
Nuorisojäsen (alle 20-v.) ja opiskelijajäsen (alle 29-v.)	15,00 €
Rinnakkaisjäsen (jäsenenä toisessa latuyhdistyksessä)	17,00 €

Tiedotus

Vantaan Latu ja Polku -jäsentiedote, www.vantaanlatu.com, www.facebook.com/vantaanlatury

Hallitus 2025

Puheenjohtaja, tiedotus ja jäsenasiat

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

Varapuheenjohtaja, jäsenihteeri

Susanna Sihvo
susannasihvo@yahoo.com

Sihteeri

Helinä Heino
helina.heino@gmail.com

Muut jäsenet

Saija Eronen
saijaeronen@gmail.com

Katriina Nurkka
katriina.nu@gmail.com

Timo Satoniitty
timo.satoniitty.com

Jenni Sipola
jensipola@gmail.com

Heikki Tidenberg
tidenbergheikki@gmail.com

Varajäsenet

Ville Haavisto
tuwaha@gmail.com

Timo Huhta
timo.huhta@outlook.com

Tuija Luhta
luhta.tuija@gmail.com

Taloudenhoitaja

Sointu Tammisto
tammistosointu@gmail.com

Puheenjohtajan terveiset

Vuosi 2025 on Vantaan Ladun ja Polun juhlavuosi. Yhdistyksen perustamisesta tulee 4. helmikuuta kuluneeksi kuusikymmentä vuotta. Helsingin maalaiskunnan Latu ry:n toiminnan punaisena lankana oli perustamisvuonna 1965 ”saada mahdollisimman moni liikkeelle virkistymään luontoon”. Ajateltiin, että ”jokainen seutu on retkeilyseutua ja jokainen sää on myös retkeilylle sopiva”.

Toiminnan perusajatus ei siis ole vuosikymmenten aikana muuttunut, mutta toiminta elää aina ajassa ja saa uusia muotoja. Toimintamme tavoitteena on tänäkin päivänä auttaa jokaista löytämään itselle mielekäs tapa ulkoilla ja nauttia luonnosta. Toivottavasti sinä löydät ohjelmastamme tekemistä, joka innostaa mukaan. Uusinta ovat Hyvinvointia luonnosta +65-vuotiaille -toiminta sekä Muumien retkeilykoulu -toiminta 3–10-vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen.

Ulkoillen vietämme merkkipäivää lauantaina 1. helmikuuta Bisan majalla, jolloin ulkoilukahvila on avoinna, nuotiotulet palavat ja pääsee kokeilemaan talviretkeilyvälineitä, jos lumitilanne sen mahdollistaa. Metsämörriin tyyliin perheet juhlat Bisan majalla 10. toukokuuta, ja juhlat jatkuvat perheiden yön yli retkellä Muumien retkeilykoulun merkeissä. Lue lisää sivuilta 11 ja 18. Loppuvuoden juhlatapahtumista tiedotamme myöhemmin.

Lopuksi haluan haastaa sinut tänäkin vuonna suksille – mahdollisuuksien mukaan – Kansallisena hiihtopäivänä, joka on 22. helmikuuta. Bisan majan ulkoilukahvila, Bisajärven lenkin hiihtoladun varrella, on silloinkin avoinna. Tervetuloa!

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

Maarit Kylmäluoma

PS. Syyskokouksessa ei hallitukselle saatu uutta puheenjohtajaa, joten jatkan tehtävässä vielä tämän vuoden.



Poimintoja toiminnasta



Metsähotelli Kuusijärven eri tehtävissä oli mukana lähes sata vapaaehtoista elo-syyskuun vaihteessa.



Sipoonkorvessa retkeiltiin muun muassa Nuotiokalliolle lokakuussa.



Ruskavaellus tehtiin Pihtiputaan Suurijärven retkeilyreitistölle ja Harjuntakasen luonnonsuojelualueelle.



Maastopyöräilyn ja hiihdon ohjaaja Henri Valkonen valittiin vuoden 2024 vapaaehtoiseksi.



Metsämörrin perhepäivinä lapset ja aikuiset liikkuvat monella tapaa syksyn aikana.



Hakunilassa sauvakävellään keskiviikkoiltoisin.

Ohjaaja tutuksi – Asta Peltoniemi

”Ryhmässäni ei rehkittä eikä suoriteta, vaan liikutaan kevyesti ilolla ja nautitaan luonnosta.”

Länsi-vantaalaisella Asta Peltoniemellä polku ohjaajaksi ei kulkenut oman lajiharrastuksen kautta. Hän liittyi Vantaan Ladun ja Polun jäseneksi alkuaan oppiakseen itse uutta. ”Halusin kehittää taitojani retkeilyssä ja ilmoittauduin muutama vuosi sitten tosi mielenkiintoiselle Rakastu retkeilyyn -kursseille. Tutustuin ihaniin ihmisiin ja olemme käyneet eripituisilla retkillä luonnossa.”

Liikuntataustaa Astalla on useammasta lajista, ja liikunta on ollut hänelle tärkeää lapsesta saakka. Viime vuosina golf on liikuttanut Astaa itseään kaikkein eniten, mutta mm. hiihto, laskettelu ja uinti ovat pysyneet mukana lajivalikoimassa ryhmäliikuntaa unohtamatta. Viime keväänä eläköidyttyään Asta innostui ilmoittautumaan Hyvinvointia ulkoilusta -vertaisohjaajakursseille. Vertaisohjaajat ovat ulkoilusta kiinnostuneita samassa elämänvaiheessa olevia ikätovereita. Asta toimii myös vuoden 2025 alusta Vantaan Ladun ja Polun ohjaajatoiminnan yhteyshenkilönä.

”Viime keväänä aloitin Hyvinvointia ulkoilusta -toiminnan Länsi-Vantaalla Pähkinärinteessä. Vein ilmoituksia alueen ilmoitustauluille, laitoimme ilmoituksia yhdistyksen viestintäkanaviin ja lisäksi Pähkinärinteeseen Facebook-ryhmään. Keväällä kokoonnuimme 15 henkilön porukalla Lammaslammen ympäristössä ja pelasimme petanquetta ja

muistipeliä. Tapaamisen lopuksi teimme kävelyretken Lammaslammen ympäri”, Asta kuvailee toiminnan aloitusta. Syksyllä ryhmä kävi myös Luukissa kävelyllä ja makkarapaistamassa.

Toiminta on vakiintunut nopeasti. ”Keväällä tutustumme uutena asiana lumikenkäilyyn. Ryhmäläiset saavat myös esittää toiveita, mitä tehdään ja miten liikutaan seuraavilla tapaamisilla”, Asta kertoo. ”Lisäksi olen suunnitellut ryhmällemme sieniretkä vaikkakin Luukin maastoihin. Itse harrastan sienestystä ja marjastusta, ja kuljen myös luonnossa kävelyillä ja samalla mukaan tarttuu vaikkapa käpyjä talven askarteluja varten.”



Hyvinvointia ulkoilusta -ryhmä on matalan kynnyksen sosiaalista liikkumista. ”Ryhmässä ei ole tarkoitus liikkua hiki päässä, vaan tehdä jotain kivaa ja helppoa liikunnallista toimintaa, joka on mielekästä kohderyhmän ikäisille”, Asta toteaa ja sanoo ilahtuvansa aina kun joku pääsee innostuneena tutustumaan uuteen juttuun – vaikka pihapeleihin.

Ohjaustoiminnan ehdottomaksi eduksi Asta laskee sen, että ohjaamisen ohessa pääsee itsekin olemaan ihmisten seurassa. ”Tämä on kivaa. Tutustuu uusiin ihmisiin ja voi tuoda hyvää mieltä osallistujille”, hän tiivistää.

Elisa Lindroth

Hyvinvointia ulkoilusta -toiminta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille henkilöille, jotka mahdollisesti liikkuvat liian vähän. Tarkkaa ikärajaa ei ole. Tavoitteena on heidän kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa tukeminen ja liikunnallisen elämäntavan ylläpitäminen. Suomen Ladun pääyhteistyökumppani Hyvinvointia ulkoilusta -toiminnassa on Ikäinstituutti.

Toiminta on matalan kynnyksen liikuntaa – esimerkiksi kävelylenkkejä luonnossa, pihapelejä ja kevyitä lajikokeiluja taikka tutustumista lähiliikuntapaikkoihin.

Pähkinärinteeseen Hyvinvointia ulkoilusta -toiminta on lähtenyt hienosti käyntiin, ja toiveena olisi laajentaa toimintaa eri puolille Vantaata. Siihen tarvitaan lisää vertaisohjaajia, joten jos kiinnostuit ohjaajana toimimisesta tai haluat kuulla siitä lisää, ota yhteyttä Astaan, peltoasta@gmail.com.



Kuusikymmentä vuotta luontoliikuntaa Vantaalla

Vantaan Latu ja Polku auttaa löytämään mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Vantaan Latu ja Polku ry on järjestänyt koko 60-vuotisen olemassaolonsa ajan kaupunkilaisille ulkoiluun, kuntoiluun, retkeilyyn ja muuhun luontoliikuntaan liittyvää toimintaa ympäri vuoden. Niin lapset kuin aikuiset sekä perheet pääsevät yhdessä liikkumaan ja retkeilemään luonnossa sekä myös oppimaan siellä tarvittavia taitoja. Toiminta on järjestetty vapaaehtoisvoimin alusta lähtien, ja niin tehdään tänäkin päivänä.

Yhdistyksen toiminta-alueena oli alkuun koko Vantaa, mutta kaupungin kasvaessa Länsi-Vantaalle perustettiin 1980-luvulla oma latuyhdistys, Länsi-Vantaan Latu ry, minkä jälkeen yhdistyksen toimintaympäristönä oli pääasiassa Itä-Vantaa. Vuonna 2016 Vantaan Ladusta ja Polusta tuli jälleen koko Vantaan yhdistys, kun Länsi-Vantaan Latu lakkautettiin ja sen toiminta palasi osaksi yhdistyksen toimintaa.

Latu- ja polkuretket ovat olleet toiminnan kulmakiviä alusta lähtien, mutta monenlaista tekemistä on vuosiin kaiken kaikkiaan mahdunut. On tehty erilaisia ja eripituisia retkiä luontoon lähelle ja kauemmaksi, talvella ja kesällä – hiihtäen, kävellen, pyöräillen, lumikenkäillen, vaeltaen ja geokätköillen.

Uusia tapahtumia ja lajeja on aina tullut tilalle, kun kiinnostus johonkin toimintaan

on loppunut. Kuntoliikunnan puolella lentopallo sekä kyykkä pitivät pintansa vuosikymmeniä, sauvakävely tekee sen edelleen. Viime vuosien tulokkaita ovat muun muassa polkujuoksu, maastopyöräily, Metsämieliretket ja liukulumikenkäily.

Vantaan Latu ja Polku tekee paljon yhteistyötä toisten latuyhdistysten ja muiden yhteistyötahojen kanssa erilaisten paikallisten ja valtakunnallisten tapahtumien järjestämisessä. Se on muun muassa järjestänyt Suomen Ladun valtakunnallisen polkuretken vuonna 1984 ja leiripäivät vuonna 2011 yhdessä naapuriyhdistysten kanssa sekä uusimpana Metsähotelli Kuusijärven viime vuonna Vantaan kaupungin kumppanina.

Yhdistys on takavuosina ollut mukana kehittämässä alueen ulkoilu- ja hiihtoreittejä antaen omaa suunnitteluapuaan. Alkuvuosina ensimmäisiä laturetkiä varten latureitit konkreettisesti rakennettiin talkoilla. Siitä ovat ajat muuttuneet, ja nyt lähiretkimaastomme ovat osa Sipoonkorven kansallispuistoa, jonka alueella myös yhdistyksen Bisan maja sijaitsee.

Maarit Kylmäluoma

POIMINTOJA VUOSIKYMMENILTÄ

1960-luku

4.2.1965: Helsingin maalaiskunnan Latu ry:n perustamiskokous. Koollekutsuja Helmer Forsströmistä yhdistyksen ensimmäinen puheenjohtaja.

1965: Lentopallo otetaan ohjelmaan ja pelaaminen jatkuu keskeytyksettä vuoteen 2018.

1969: Kyykkätoiminta alkaa ja kestää 1990-luvun loppupuolelle.

1970-luku

1971: Ensimmäisen kerran osallistutaan Suomen Ladun leiripäiville, Salmen ulkoilualueella.

1972: Nimeksi muutetaan Vantaan Latu ry paikkakunnan nimen muutoksen myötä.

1973: Keskitetään lasten hiihtokouluihin.

1980-luku

1980: Lasten hiihtokouluja pidetään ahkerasti.

1981: Ensimmäinen Koukkusuon laturetki, joita järjestetään kaikkiaan yli 20 yhteistyössä Keravan Ladun kanssa.

1982: Ensimmäinen jäsenlehti Vantaan Ladun kuulumiset ilmestyy.

1984: Suomen Ladun valtakunnallisen polkuretken järjestäjänä. Polkuretkeverkosto Bisajärven seudulle.

1986: Bisan maja valmistuu Sotunkiin. Ensimmäinen isänpäivän polkuretkei järjestetään.

1990-luku

1995: Mukana SM-erävaelluskilpailujen järjestelyissä muiden pääkaupunkiseudun latuyhdistysten kanssa.

1996: Säännölliset syksyn ruska-ajan vaelukset alkavat vaelluksella Raja-Joosepista Kiilopäälle.

1998: Ohjatut sauvakävelyt alkavat ja saavuttavat suuren suosion. Sauvakävelyt jatkuvat edelleen vuonna 2025.

2000-luku

2000: Keppijumppa otetaan ohjelmaan. Yhdistyksen verkkosivut avataan.

2004: Alakouluikäisille lapsille aloitetaan metsävaeltajat-toiminta.

2010-luku

2011: Hakunilan urheilupuistossa järjestetään Suomen Ladun 54. leiripäivät yhteistyössä Espoon Ladun ja Keravan Ladun kanssa.

2015: Yhdistys täyttää 50 vuotta ja juhlii koko perheen talvitapahtumassa Kuusijärvellä.

2016: Polkujuoksu otetaan ohjelmaan.

2019: Maastopyöräily mukaan ohjelmaan.

2020-luku

2021: Bisan majaa remontoidaan ja hormillinen tulipaikka valmistuu pihalle.

2024: Metsähotelli Kuusijärvi järjestetään Vantaan kaupungin, Suomen Ladun sekä Vantaan Ladun ja Polun yhteistyönä.

Kuntoliikunta 2025

KEPPIJUMPPA

Keppijumppa on monipuolinen, tehokas kuntoilu muoto, joka sopii eri-ikäisille ja -kuntoisille.

Rajakylän koulu Latukuja 1, maanantaisin klo 19.00–20.00. Maksu 4 € / kerta. Ota oma alusta mukaan, omaa keppiä ei tarvita. Tiedustelut: *Heli Limatius*, puh. 040 839 8372

SAUVAKÄVELY

Tule mukaan kävelemään Vantaan Ladun ja Polun ohjaajien opastamana. Kävelyharjoitteluun ja -tekniikkaan annetaan vinkkejä, ja



matka etenee osallistujien vauhdin ja kunnan mukaisesti. Mukaan tarvitset kävelyn soveltuvat jalkineet, säänmukaisen asun sekä omat sauvat. Pakkasraja -15 °C.

Hakunila viikoittain keskiviikkona klo 18.00–19.30. Lähtö Hakunilan uimahallin parkkipaikalta, Sotungintie 17. Kävelemme 4–7 km:n mittaisen lenkin sään mukaan. Tiedustelut: *Soili Hirvelä*, puh. 0400 955 912

Kuusijärvi torstaina klo 18.30–20.00. Lenkkipäivät ilmoitetaan verkkosivujen tapahtumakalenterissa. Kävelemme metsäpolkuja; otsalamppu mukaan pimeällä. Tiedustelut: *Maarit Kylmäluoma*, puh. 0400 811 570

ULKOILURYHMÄ +65-VUOTIAILLE, PÄHKINÄRINNE

Tiedossa on monenlaista kivaa ja kevyttä ulkoilua eri tavoin ja eri paikoissa, eväiden kanssa ja ilman. Tarvitset vain liikkumiseen sopivat säänmukaiset vaatteet ja kenkät sekä kävelysauvat, mikäli käytät niitä muulloinkin, sekä aikaa reilun tunnin. Seuraa tiedotusta verkkosivujen tapahtumakalenterissa. Suomen Ladun Hyvinvointia ulkoilusta +65 -hankkeen tavoitteena on kannustaa liikkumaan ja voimaan hyvin.

Lisätietoja: *vertaisohjaaja Asta Peltoniemi*, puh. 050 501 4331

Tapahtumat 2025

HIIHTO JA LUMIKENKÄILY

Ohjatut hiihtolenkit

Teemme yhteislenkkejä Hakunilassa ja Petikossa luonnonlumitilanteen salliessa. Lenkkipäivänä on maanantai. Hiihdetään noin tunnin / 8 km:n rauhallinen lenkki ensisijaisesti perinteisellä tyyllillä. Myös vapaalla tyyllillä voi osallistua. Lenkin yhteydessä voidaan kerrata tekniikoita osallistujien toiveiden mukaan. Katso tarkemmat tiedot ja lenkkipäivät verkkosivujen tapahtumakalenterista.

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

Vantaan Latu ja Polku 60 vuotta -ulkoilutapahtuma

lauantaina 1.2.2025

Vantaan Latu ja Polku on perustettu 4.2.1965, joten sitä on syytä juhlistaa. Tervetuloa Bisan majalle hiihtäen, kävelen tai pyöräillen lumitilanteen mukaan! Ulkoilukahvila on avoinna klo 10.00–15.00 ja nuotiotulet palavat. Pääset kokeilemaan lumikenkiä ja liukulumikenkiä sekä ahkion vetämistä, mikäli on lunta. Myös teltoja tutustuttavissa. Nähdään majalla!



Kuutamohiihto Hakunilassa

keskiviikkona 12.2.2025

Tapaamme klo 18.00 Hakunilan urheilu-
puiston parkkipaikalla (Luotikuja 2, 02100
Vantaa). Hiihtelemme yhdessä peltolatuja
Bisan majalle päin noin 10 kilometrin lenkin
tai muita latuja olosuhteiden mukaan, ja
toivottavasti kuuta ihailen. Hiihtoretki
toteutetaan yhdessä Helsingin Ladun ja
Polun kanssa. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

timo.satoniitty@gmail.com,

puh. 040 530 1348

Kansallinen hiihtopäivä

lauantaina 22.2.2025

Kansallinen hiihtopäivä haastaa jälleen kaikki
ladulle! Bisan majan kahvila palvelee hiihtäjiä
ja muita ulkoilijoita klo 10.00 - 15.00. Poik-
kea tauolle Bisajärven lenkiltä ja herkuttele
vaikkapa letuilla. Pihan tulipaikalla on nuotio,
jossa voi paistaa makkaraa. Jos ei ole lunta,
tule kävellen. Tervetuloa!

Suomen Latu järjestää Kansallisena hiihto-
päivänä koko perheen talviriehan Helsingin
Paloheinässä. Seuraa tiedotusta.

Retki Ahmanhiihtoon Kolille

torstai 6.3. – sunnuntai 9.3.2025

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 lumi-
kenkäilyllä ja liukulumikenkäilyllä. Seuraa
tiedotusta.

POLKURETKET

Keväinen polkuretki

sunnuntaina 4.5.2025

Syksyinen polkuretki

sunnuntaina 28.9.2025

Isänpäivän aaton polkuretki

lauantaina 8.11.2025

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 johdattaa siitä eteenpäin Bisan
majalle. Edestakainen matka on noin 7 km.
Vaihtoehtoisesti voit patikoida opastetussa
ryhmässä, yhdessä muiden kanssa, jolloin
reitti vaihtelee. Yhteislähtö klo 10.00
Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä.
Polkuretkien oheisohjelma vaihtelee ja
päivitetään verkkosivuille lähempänä kutakin
polkuretkipäivää.

Bisan majan kahvila on avoinna klo 10–15,
ja siellä voi ostaa juotavaa ja syötävää sekä
istuskella tulen äärellä.

Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,
puh. 0400 811 570

Oma muki mukaan

Suosittellemme ottamaan oman mukin mu-
kaan. Vähennetään yhdessä kertakäyttöas-
tioiden käyttöä ja jätteiden määrää. Kiitos!

POLKUJUOKSU

Järjestämme yhteisiä polkujuoksulenkkejä
säännöllisesti keväästä syksyyn ja mahdolti-
suuksien mukaan myös talvisin Kuusijärveltä
startaten. Tule rohkeasti mukaan tutustu-
maan Sipoonkorven polkuihin ja upeisiin
maisemiin myös merkattujen polkujen
ulkopuolelle! Lenkit ovat avoimia kaikille
Suomen Ladun jäsenille. Lue lisää verkkosi-
vulta. Lenkkien tiedot ja ajankohdat löydät
tapahtumakalenterista ja Facebook-sivulta.
Lisätietoja: Miia Mustonen,
puh. 050 424 4584

PYÖRÄILY

Pyöräilyn Kilometrikisa

1.5.-30.9.2025

Lähde mukaan pyöräilyn Kilometrikisaan
Vantaan Ladun ja Polun joukkueessa!
Osallistumme jälleen Kilometrikisaan, joka
on työyhteisöjen, yhdistysten, seurojen,
harrastusporukoiden, ystäväporukoiden
tai minkä tahansa joukkueiden välinen
leikkimielinen kilpailu. Osallistujat kirjaavat
pyöräilykilometrejänsä (ja -minuuttejaan)
ylös ja kartuttavat oman joukkueen saldoa.
Lue lisää www.kilometrikisa.fi ja seuraa
tiedotustamme keväällä.

Ehdit vielä mukaan myös Talvikilometri-
kisaan, joka jatkuu 28.2. saakka.
Lue lisää verkkosivultamme > Ajankohtaista.

Pyöräretki Siuntioon

viikonloppuna 7.–8.6.2025

Teemme Suomen Ladun Retkelle-viikon-
loppuna pyöräretken Siuntioon. Lähtö klo
10.00 Vehkalan asemalta (Härkähaantie 13).

Ajomatkaa tulee noin 55 km yhteen suuntaan. Ajamme rauhallista vauhtia ja pidämme usein taukoja. Yövyimme Hotelli Siuntiossa kahden hengen huoneissa. Osallistumismaksu 70 € / henkilö. Maksuohjeet ilmoittautuneille. Mukaan mahtuu 8–10 osallistujaa. *Lisätietoja ja ilmoittautuminen 20.5. mennessä: timo.satoniitty@gmail.com, puh. 040 530 1348*

MAASTOPYÖRÄILY

Maastopyöräilyssä järjestetään taas tulevalla ajokaudella yhteislenkkejä. Tavoitteena on



ajaa kaksi lenkkiä kuukaudessa kevästä syksyyn. 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@gmail.com, puh. 050 341 4098*

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. Retkitiedot julkaistaan verkkosivujen tapahtumakalenterissa ja Facebookissa.

RETKEILY JA VAELLUS

Metsäkokkailua

huhti–toukokuu

Kokoonnumme porukalla retkikokkailuun Bisan majalle. Osallistujat jaetaan 3–4 hengen ryhmiin ja jokainen ryhmä valmistaa oman kattauksen. Ryhmät saavat välineet ja ohjeet. Lopuksi maistellaan itse tehtyjä herkkuja. Kokkauspäivän tiedot tulevat verkkosivujen tapahtumakalenteriin ja uutiskirjeeseen.



Helatorstai-patikka

torstaina 29.5.2025

Tervetuloa patikkaretkelle Komion luonnonsuojelualueelle Lopelle! Kokoon tuleminen klo 10.00 Luutasyrjän pysäköintialueella (Luutasuontie 243, Loppi). Päivän reitti on vaativa ja sisältää jyrkkiä nousuja. Pidämme tauon retken loppupuolella tulentekopaikalla. Matkaa tulee 6,5 kilometriä ja retki kestää 3–4 tuntia. Käytämme mahdollisuuksien mukaan kimpakyytejä.

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

Vaellukset 2025

Teemme 2.–9.4.2025 Muonion hangille kevätretken, joka on täynnä lehden painoon mennessä. Syksyllä lähdemme ruskavaellukselle 26.–30.9.2025. Laita ajankohta jo kalenteriisi. Vaelluksen tiedot tulevat verkkosivuille ja sähköpostiutiskirjeisiin.

Rakastu retkeilyyn -kurssi

su 18.5., la-su 7.–8.6.2025

Järjestämme aloitteleville retkeilijöille Rakastu retkeilyyn -kursin, jolla pääset helposti alkuun mukavan harrastuksen parissa. Saat valmiuden yön yli -retken toteuttamiseen sulan maan aikaan merkityllä reitillä kaverin kanssa. Kurssi alkaa etätapaamisella (Google Meet), jolloin käymme läpi retkeilyn teoriaa. Kesäkuussa teoria siirretään käytäntöön Bisan majalla päivän aikana ja yöpymällä teltoissa Sipoonkorven kansallispuistossa. Mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Kurssimaksu on 50 euroa.

Katso tarkemmat tiedot verkkosivuilta Toiminta > Retkeily ja retket – ja tule mukaan!

Poluilla suunnistaen -retki

suunnuntaina 4.5. ja 28.9.2025

Ovatko suunnistustaidot hallussa? Lähdemme klo 9.30 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä retkelle, joka kestää noin kolme tuntia. Liikumme kartan avulla polkuja pitkin Kuusijärveltä Bisan majan suuntaan. Kävelyn ohessa opetellaan suunnistuksen perustaitoja: karttamerkkejä, suunnanottoa ja kartan suunnastusta. Säänmukaiset ulkoiluvälineet sekä kompassi, mikäli löytyy. Retkelle voi tulla mukaan myös pelkästään kävelemään poluilla. Käymme pitämässä tauon Bisan majan ulkoilukahvilassa. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: jarmo.sipilainen@saunalahti.fi, puh. 045 317 2277

Muut retket ja tapahtumat

Retkiohjelmaa täydentyy vuoden mittaan, joten seuraa tiedotusta. Merkitse kalenteriisi jo myös nämä tulevat retki- ja tapahtuma-ajankohdat. Tarkemmat tiedot tulevat verkkosivuillemme ja jäsentiedotteeseen 2-2025, joka ilmestyy elokuussa.

Sieniretki, 28.8.2025

Nuku yö ulkona -haaste, 30.8.2025

Päiväretki Etelä-Suomen kansallispuistoon, syys-lokakuu 2025

Patikkaretki Nuuksio, 12.10.2025

Halloween Hike Sipoonkorvessa, 1.–2.11.2025

MELONTA

Melonta tutuksi -kurssi

Järjestämme touko-kesäkuussa ja elokuussa Melonta tutuksi -kurssin, jolla pääset tutustumaan melonnan saloihin ohjaajan kanssa pienryhmässä. Kurssiajankohdat varmistuvat myöhemmin. Tutustumme melontavarusteisiin, turvallisuuteen sekä opettelemme nousemaan kajakkiin ja poistumaan kajakista. Parhaiten melomaan oppii tietysti melomalla, joten lähdemme vesille kokeilemaan varsinaista melomista ja kajakin ohjaamista.

Kajakin sekä tarvittavat melontavarusteet saat kurssilla lainaan. Säänmukaisilla retkeilyvarusteilla pärjät, kunhan huomioit, että melonta on vesiurheilua 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:
susannasihvo@yahoo.com

GEOKÄTKÖILY

Geokätköily tutuksi Kuusijärvellä

touko-kesäkuu
Geokätköily on nykyaikaista aarteensintää, jossa haetaan toisten harrastajien piilotamia geokätköjä puhelimen, 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.kylmaluoma@elisanet.fi, puh. 0400 811 570

SUOKÄVELY

Keväällä sunnuntaina 27.4.2025

Syksyllä sunnuntaina 5.10.2025

Tervetuloa mukaan suokävelylle Viirilän suolle nauttimaan monimuotoisesta luonnosta! Kokoontuminen klo 10.00 Viirilän kentällä Palokalliontien kulmassa, jossa autojen parkitus. Retki kestää 2–3 tuntia. Varaa mukaasi saappaat, säänmukainen vaatetus sekä sauvat, joissa on iso sopma. Ota myös juotavaa, eväät ja seikkailumieltä. Ei ennakoilmoittautumista.
Lisätietoja: mirja.olin@kolumbus.fi, puh. 0440 199 166 (iltaisin)



Toimintaa lapsille ja perheille



METSÄMÖRRIN PERHEPÄIVÄT KEVÄTKAUDELLA

Järjestämme Metsämörriin perhepäivän Bisan majalla klo 11–14 lauantaina 8.2., 1.3. ja 5.4. Lisäksi 10.5. juhlimme Metsämörriin tyylin yhdistyksemme 60:tä vuotta Bisan majalla. 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: susannasihvo@yahoo.com

MUUMIEN RETKEILYKOULU PERHEILLE

Muumien retkeilykoulussa harjoitellaan retkeilytaitoja lapsilähtöisesti ja leikinomaisesti. Muumihahmot innostavat lapsia luonnossa liikkumiseen. Muumien retkeilykoulu sopii kaikille perheille. Tapahtumia on tulossa keväällä Bisan majalle. Verkkosivuilta tapahtumakalenterista näet, mitä milloinkin tehdään.

*Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
susannasihvo@yahoo.com*

UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄN YÖN YLI -RETKI PERHEILLE lauantaina 10.5.2025

Unelmien liikuntapäivää vietämme Muumien retkeilykoulu -teemalla. Kokoonnumme Bisan majalle, josta lähdemme yhdessä kohti Bisajärveä. Otathan omat eväät ja yöpymistarvikkeet, telтта mukaan lukien. Yhdistyksen vuokratiloina on mahdollista saada lainaan tapahtuman ajaksi. Tunnelmoimme nuotion äärellä ja eväitäkin voi nuotiolla paistaa. Tutustumme myös lähiluontoon muumien johdatteluna. Seuraa yhdistyksen verkkosivuja huhtikuulla, niin saat tarkemmat tiedot tapahtumasta.

*Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
susannasihvo@yahoo.com*



MUUMIEN HIIHTOKOULUT HAKUNILAN URHEILUPIUSTOSSA

Muumiperheen kahden kerran hihtokoulu 2-4-vuotiaille

lauantaina 15.2. ja sunnuntaina 16.2.
klo 10.00–10.45

Muumiperheen hihtokoulussa lapsi saa ensikosketuksen hiihtoon yhdessä oman aikuisen kanssa. Hiihdon alkeita opetellaan leikkien ja tehtäväladun avulla. Lapsen mukana hihtokoulussa tulee olla oma huoltaja, isovanhempi tai aikuisystävä, jolla on myös sukset jalassa

Muumipeikkojen kahden kerran hihtokoulu noin 5-7-vuotiaille

lauantaina 15.2. ja sunnuntaina 16.2.
klo 11.00–12.00

Muumipeikkojen hihtokoulussa 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.

*Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
vantaanlatu.com > Tapahtumat*

(WGS84) (N)lat 60°18.285' (E)lon 25°8.828'

Bisan maja

Vantaan Ladulla ja Polulla on ollut oma maja Sotungissa lähes neljä vuosikymmentä. 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 kävelen, lumikenkäillen tai hiihtäen turvallisesti oppaiden ohjauksessa.

Satunnainen kulkija, jos poikkeat retkilläsi, tuothan omat polttopuut mukana ja viethän roskat mennessäsi! Voit tukea Bisan majan toimintaa ja kehittämistä vapaaehtoisella käyttömaksulla – ohjeet löytyvät tulipaikalta. Kiitos!

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, eräsuokset, erilaisia sauvoja, retkeilyteltat, puolijoukkueteltoa, laavu, tarpit, rinkat ja reput, retkikeittimet ja GPS-paikantimet

Tervetuloa Helsingin Erämessuille!

Olemme mukana Suomen Ladun osastolla **5d29** Erämessuilla, jotka pidetään 7.–9.2.2025 Helsingin Messukeskuksessa. Poikkeaa juttusilla!

Sinustako ohjaaja?

Vantaan Ladulla ja Polulla on yli kolmekymmentä innostunutta ohjaaja eri toimintojen vetäjinä. Ohjaajat vetävät viikkolenkkejä ja retkiä sekä järjestävät tapahtumia.

Jotta voimme laajentaa ja lisätä toimintaamme, kaipaisimme lisää innostuneita ohjaajia mm. perhetoimintaan, pyöräilyyn, lumikenkäilyyn, Hyvinvointia ulkoilusta +65-vuotiaille -liikuntaryhmien sekä retkien vetäjiksi.

Jos kiinnostuit, voit päästä kauttamme ohjaajakoulutukseen ja näin kehittämään taitojasi ryhmien ohjaamisessa.

Meillä on paljon erilaista toimintaa, joten myös muita vapaaehtoistehtäviä on tarjolla. Apua tarvitaan esimerkiksi Bisan majalla kahvilassa ja tapahtumissa.

Haluatko kuulla lisää? Ota yhteyttä uuteen ohjaustoiminnan yhteyshenkilöömme Asta Peltoniemeen, peltoasta@gmail.com

Tervetuloa Vantaan Ladun ja Polun jäseneksi!

Voit liittyä Suomen Ladun jäseneksi jäsenyhdistysten kautta. Suomen Ladulla on 177 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**

Suosittelen 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 18.3.2025 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

Jenni Sipilä
Kuvat Mikko Erkkilä, Ville Haavisto, Maarit Kylmäluoma, Mirja Olin, Asta Peltoniemi, Merja Rapeli, Tuomo Seppänen, Susanna Sihvo, Jenni Sipilä, Toni Takala, Tarja Toivanen, Henri Valkonen, Vantaan kaupunki

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!