



VANTAAN LATU JA POLKU

Retkeillään!

LUONTOLIIKUNTAA
KAIKKINA VUODENAIKOINA

Löydä oma tapasi ulkoilla

JÄSENTIEDOTE 1/2026

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-, patikka- ja metsämieliretket, sauvakävely ja kävely, keppijumppa, hiihto, lumikenkäily, pyöräily, maastopyöräily, polkujuoksu, retkeily ja vaellus, geokätköily sekä ulkoiluryhmät arkipäivisin, lapsille ja perheille Metsämörri-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. Tapaturmavakuutus yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa. Katso Suomen Ladun jäsenkortilla saatavat jäsenedut: suomenlatu.fi > Jäsenpalvelut.

Jäsenmaksut 2026

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, uutiskirje, vantaanlatu.com, facebook.com/vantaanlatury ja Bisan maja

Hallitus 2026

Puheenjohtaja
Tuomas Erkkilä
puh. 040 844 3923
erkkilatoumas@gmail.com

Varapuheenjohtaja, jäsensihteeri
Susanna Sihvo
susannasihvo@yahoo.com

Muut jäsenet
Saija Eronen
saijaeronen@gmail.com

Helinä Heino, sihteeri
helina.heino@gmail.com

Maarit Kylmäluoma, viestintä
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

Katriina Nurkka
katriina.nu@gmail.com

Timo Satoniitty
timo.satoniitty@gmail.com

Jenni Sipola
jensipola@gmail.com

Heikki Tidenberg
tidenbergheikki@gmail.com

Varajäsenet
Ville Haavisto
Timo Huhta
Tuija Luhta
Asta Peltoniemi, ohjaajatoiminta

Taloudenhoitaja
Sointu Tammisto

Katso kaikki yhteystiedot verkkosivuilta.

Puheenjohtajan terveiset

Mennään metsään – liike ja luonto on lääke!

Luonto tarjoaa meille paljon enemmän kuin kauniita maisemia, se on tutkitusti tehokas hyvinvoinnin lähde. Jo 15–20 minuutin oleskelu metsässä voi laskea verenpainetta ja stressihormonien määrää sekä parantaa mielialaa.

Japanilaiset metsäkylpy-tutkimukset kertovat vielä konkreettisemmista fysiologisista hyödyistä: Stressihormonimäärä voi laskea merkittävästi lyhyelläkin metsäaltistuksella. Verenpaine laskee, sydämen syke tasaantuu ja hermosto siirtyy stressitilasta palautumisen tilaan. On siis havaittu, kuinka metsässä oleskelu alentaa verenpainetta merkittävästi kaupunkiympäristöön verrattuna.

Luonnossa liikkuminen tukee myös sosiaalista hyvinvointia. Yhteiset, esimerkiksi yhdistyksen järjestämät, retket lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ehkäisevät yksinäisyyttä. Liikkuminen epätasaisessa maastossa kehittää tasapainoa ja lihaskuntoa, mikä on erityisen tärkeää ikääntyvien liikkuvuuden ylläpidossa.

Monesta muusta elinympäristöstä poiketen luonto ei vaadi suorituksia. Toki voimme harrastaa siellä tavoitteellistakin urheilua, mutta se kutsuu meidät myös pysähtymään, hengittämään syvään, tasaamaan usein sangen kiivasrytmisen elämän nostattamaa sykettä ja olemaan läsnä.

Suomen Ladun paikallisyhdistyksenä Vantaan Latu ja Polku tarjoaa monia mahdollisuuksia kokea nämä hyödyt yhdessä. Tule mukaan retkille, lenkeille ja tapahtumiin – jokainen askel luonnossa on sijoitus hyvinvointiin, ilman kiirettä ja pääosin jäsenmaksun hinnalla. Alkanut vuotemme 2026 on täynnä mielenkiintoista ohjattua toimintaa ja retkiä.

Kiitän sinua jäsenemme lämpimästi, kun olet jo mukana, ja toivotan kaikki kiinnostuneet yhdistyksemme toimintaan tervetulleiksi!

Tuomas Erkkilä



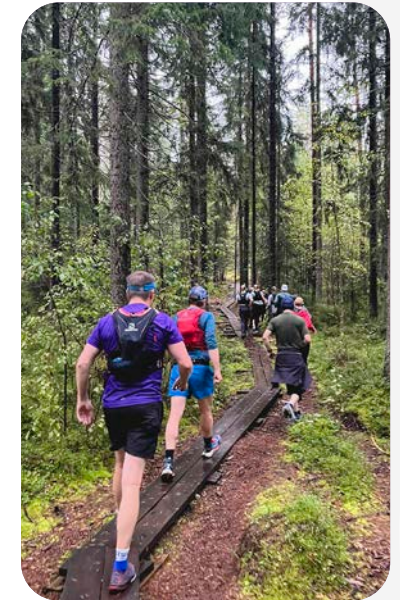
Poimintoja toiminnasta



Syksyn suokävelyllä kiivettiin Viirilän suolta kalliolle evästelemään.



Vuoden 2025 vapaaehtoinen Timo Satoniitty toimii yhdistyksen hallituksessa ja ohjaa monia lajeja.



Sipoonkorvessa juostiin syyskauden aikana kahdeksan polkujuoksulenkkiä.



Perheiden tontturetki tehtiin laavulle, jossa joulun tunnelmaa etsittiin nuotion ääreltä.



Lokakuussa reippailtiin Petikossa iltakävelyllä.



Keväällä retkeläisemme ihastuivat Muonion maisemiin niin, että sinne palattiin syysretkellä. Jerisjärven rannalle pystytetystä leiristä käsin päiväretkeiltiin tuntureille ruskan keskelle.

Vapaaehtoinen Mirja Olin

Vapaaehtoistyöstä kultaisen ansiomitalin saanut

Mirja: “Kaikkien panos on yhtä tärkeä!”

Yhdistyksen 60-vuotisjuhla marraskuussa oli myös vapaaehtoistyön juhla. Vapaaehtoisia onkin syytä juhlaa, koska vapaaehtoistoiminta on yhdistyksemme toiminnan edellytys ja elinehto. Yksi juhlissa palkituista oli Mirja Olin, jolla on jo yli 25 vuoden kokemus vapaaehtoisena olemisesta. Haastattelin Mirjaa siitä, mitä vapaaehtoistoiminta antaa ja miksi kannattaa lähteä mukaan.

Mirjalla on liikunnallinen tausta ja luontoliikkinen tuli tutuksi mm. hiihdon, suunnistuksen ja pyöräilyn kautta jo lapsena. Liikunta-alan tutkinto antoi hyvät eväät ohjaustoimintaan, ja 90-luvun alkupuolella mukaan tulivat sauvakävely- ja keppijumppaohjaukset silloisessa Vantaan Ladussa.

Vuosina 2003–2005 hän työskenteli Suomen Ladun toimistossa liikuntasihteerinä. Sauvakävelyohjaajakurssien ja Muumien hiihtokoulujen vetäminenkin on tullut tutuksi.

Tapa elää ja hengittää

Vuosien varrelle mahtuu paljon ja välillä Mirjaa itseäänkin hengästyttää ajatella, mihin kaikkeen tuli osallistuttua perhearjen ohessa. “Mutta päivääkään en vaihtaisi pois noista ajoista. Tuntui, että jokaisesta ohjaus- hetkestä sai mahtavaa energiaa uuteen päivään!”

Luontoliikkinen ja vapaaehtoisena toimiminen ovatkin muodostuneet Mirjalle elämäntavaksi: “Vapaaehtoistoiminta liikunnan

ja ulkoilun parissa on tapa elää, hengittää ja olla yhteydessä toisiimme sekä ympäröivään luontoon. Tunnen kuuluvani johonkin, joka on osa minua. Ennen kaikkea olen saanut paljon ihania ystäviä!”

Vapaaehtoistyö – kuten yhdistyksen toiminta yleisestikin – kilpailee ihmisten ajasta yhä hektisemmässä maailmassa. Tarjontaa on paljon, mutta toisaalta ihmiset edelleen kaipaavat lisää yhteenkuuluvuutta ja merkityksellistä tekemistä arkeen. “Maailma muuttuu, mutta tarve ulkoilla, liikkua ja kohdata toisia ihmisiä ei katoa mihinkään”, toteaa Mirja. Vapaaehtoisena toimiminen antaa mahdollisuuden mm. auttaa muita ja olla osana yhteisöä.

Tekijöitä tarvitaan moneen

Vapaaehtoisena toimiminen ei katso ikää eikä vaadi aiempaa osaamista. Toiminta latu- yhdistyksessä ei ole vain ohjaamista. Vantaan Ladussa ja Polussa on monia erilaisia tehtäviä ja kaikkiin niihin tarvitaan tekijöitä.

Mirja vahvistaa: “Vapaaehtoisen ei tarvitse olla moniosaaja, monen lajin taitaja. Riittää, että tulee mukaan toimintaan juuri sellaisena kuin on ja sellaisella panoksella kuin itselle on sopivaa. Vapaaehtoisia tarvitaan moneen. Yksi ohjaa, toinen keittää kahvia, järjestää paikkoja, korjaa välineitä, merkkää polkureittejä, hoitaa yhdistyksen raha-asioita tai majaa. Kaikkien panos on yhtä tärkeä.”

Elisa Lindroth

Vantaan Ladun ja Polun 60-vuotisjuhlassa palkittiin suuri joukko aktiiveja Suomen Ladun myöntämällä ansiomitalilla:

Pronssinen ansiomitali

(yli 5 vuotta vapaaehtoisena),
16 palkittua

Hopeinen ansiomitali

(yli 10 vuotta vapaaehtoisena),
4 palkittua

Kultainen ansiomitali

(yli 25 vuotta vapaaehtoisena),
3 palkittua.

Kiitos kaikille
vapaaehtoisille!



Kiinnostaisiko sinua tulla mukaan vapaaehtoiseksi?

Tule mukaan tapahtumiimme ja löydä oma tapasi osallistua. Jos ohjaustoiminta kiinnostaa, niin laita rohkeasti viestiä ohjaajatoiminnan yhteyshenkilöllemme Asta Peltoniemelle: peltoasta@gmail.com



Kuka olet, Tuomas Erkkilä?

Esittelyssä uusi yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja

Espoon, Oulun ja Tampereen kautta vantaalaistunut Tuomas Erkkilä on taustaltaan musiikinopettaja, joka on päätynt hallinnolliselle polulle. Kasvatustieteen tohtori keskittyy nykyään erityisesti työhyvinvoinnin edistämiseen ja toimii tutkimuspäällikkönä eläkevakautusyhtiössä

Kaupungeissa kasvaneelle Tuomakselle on kehittynyt koko elämän kestänyt luontosuhde, kun vanhemmat ovat vieneet luontoon, niin laduille kuin poluillekin, lähiluonnosta

pohjoisen erämaihin. “Minulla on suuri arvostus Suomen olosuhteita kohtaan”, Tuomas toteaa. “Suurimmalla osalla meistä metsät, järvet, ladut ja polut ovat saavutettavissa ”takapihallamme” ja elintärkeä ilma suurimman osan vuotta puhdasta hengittää. Se on asia, jonka merkityksellisyys voi hyvin helposti unohtua tai muuttua itsestäänselvyydeksi.”

Talvikaudella Tuomaksen löytää hiihtoladuilta, ja hän haluaakin vaalia lapsuudesta



asti mukana kulkenutta harrastusta. Itselleen uutena lajina hän toivoo tänä talvena pääsevänsä kokeilemaan lumikenkäilyä. Keväisin, kesäisin ja syksyisin hän lenkkeilee, ja Vantaanjoen varren polut ovat erityisen tuttua lenkkeilymaastoa.

Mielekäs vapaaehtoistyö

Melko pian Vantaan Ladun ja Polun jäseneksi liittymisen jälkeen Tuomas huomasi, että hallinnolliseen työhön painottuvalle työpanokselle voisi olla aito tarve. Pohdinnan jälkeen hän ilmaisi olevansa käytettävissä puheenjohtajaksi. ”Pidemmän aikaa olin

pohtinut, että jokin vapaaehtoistehtävä olisi hyvin mielekäs asia elämässäni”, Tuomas toteaa. “Minulla on kokemusta vapaaehtoisuudesta ja yhdistystoiminnasta. Mukavalla, motivoituneella porukalla yhteisen asian eteen työskentely on palkitsevaa!”

Tuomaksella on positiivinen kuva yhdistyksestä: “Yhdistys on hyvin virkeä ja aktiivinen kuusikymppinen, jolla on rikas historia ja toivottavasti valoisa tulevaisuus. Suuri vapaaehtoisten joukko mahdollistaa laajan liikuntatarjottimen ylläpitämisen, jolle myös löytyy aktiivinen kohderyhmänsä. Kysyntä ja tarjonta kohtaavat ilmeisen hienosti.”

Selkeä ja kirkas päämäärä

Puheenjohtajana Tuomas haluaa mahdollistaa sujuvan ja hyvähenkisen hallitustyöskentelyn, jossa kaikki pystyvät tuomaan oman panoksensa toiminnan ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.

Erityiset panostuksen kohteet tai mahdolliset uudet avaukset kirkastuvat vasta ajan kuluessa. Luontokohteiden saavutettavuus ja esteettömyys on asia, jonka puolesta puhujana Tuomas näkisi yhdistyksemme mielellään. “Mitään mullistavaa tuskin lienee tulossa. Yhdistyksen toiminnan sisältö ja päämäärä on selkeä ja kirkas: haluamme kaikkien löytävän mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. Sitä haluan vaalia jatkossakin”, Tuomas kiteyttää.

Tervetuloa puheenjohtajaksi, Tuomas!

Elisa Lindroth

Kuntoliikunta 2026

KEPPIJUMPPA

Keppijumppa kohentaa lihaskuntoa, parantaa lihastasapainoa ja ryhtiä sekä opettaa oikeaa nostotekniikkaa ja keskivartalon hallintaa. Sopii kaikenikäisille 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 kävelyyn 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: Vappu Kannonmaa, puh. 040 575 6975

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

ULKOILUA JA LIIKUNTAA Arkipäivisin Pähkinärinne, Kuusijärvi

Tiedossa on monenlaista kivaa ja kevyttä ulkoilua eri tavoin ja eri paikoissa, eväiden kanssa ja ilman. Tarvitset vain liikkumiseen sopivat säänmukaiset vaatteet ja kengät sekä kävelysauvat, mikäli käytät niitä muulloinkin, sekä aikaa reilun tunnin. Seuraa tiedotusta. Suomen Ladun Hyvinvointia ulkoilusta -ohjelmalla tuetaan yli 65-vuotiaiden hyvinvointia ulkoiluun, yhdessä olemisen ja luonnossa liikkumisen avulla. Lisätietoja: vertaisohjaaja Asta Peltoniemi, puh. 050 501 4331

Tapahtumat 2026

HIHTO JA LUMIKENKÄILY

Ohjatut hiihtolenkit

Teemme yhteislenkkejä Hakunilassa ja Petikossa luonnonlumitilanteen salliessa. 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

Keimolan kiekkaus -hiihtoretki

sunnuntaina 1.2.2026
Hiihtoretki kaikenikäisille ja -kuntoisille, matka 12 tai 15 km. Retkelle lähdetään klo 10.00 entisen matonpesupaikan takaa (Uomatie 25, 01600 Vantaa) vesitornin ympärälenkiltä ja klo 10.30 Petikon parkkipaikalta, jonne ajetaan Tiilitie -> Tallimäentie. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: timo.satoniitty@gmail.com, puh. 040 530 1348

Kuutamohiihto Paloheinässä

maanantaina 2.2.2026
Kokoontuminen klo 18.00 Suomen Ladun kopilla (Pakilantie 124, 00670 Helsinki). Hiihdämme Paloheinän peltolatuja 8–10 kilometrin lenkin. Kuutamohiihto

järjestetään yhteistyössä Helsingin Ladun ja Polun kanssa; yhdistykset vastaavat järjestelyistä vuorovuosin.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
helsinginlatu.fi/tapahtumat



Kansallinen hiihtopäivä

lauantaina 21.2.2026
Kansallinen hiihtopäivä haastaa jälleen kaikki ladulle! Bisan majan kahvila palvelee hiihtäjiä ja muita ulkoilijoita klo 10.00–15.00. Poikkeaa tauolle Bisajärven lenkiltä. Pihan tulipaikalla on nuotio, jossa voi paistaa makkaraa. Jos ei ole lunta, tule kävellen. Tervetuloa!
Suomen Latu järjestää Kansallisena hiihtopäivänä koko perheen talviriehan Helsingin Paloheinässä. Seuraa tiedotusta.



Retki Ahmanhiihtoon Kolille

torstai 5.3. – sunnuntai 8.3.2026

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

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

helsinginlatu.fi/tapahtumat

Lumikenkäily ja liukulumikenkäily

Talven ohjelma saattaa täydentyä lumi-
kenkäilyllä ja liukulumikenkäilyllä.

Seuraa tiedotusta.

POLKURETKET BISAN MAJALLE

lauantaina 9.5., 26.9. ja 7.11.2026

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 muki-
n mukaan. Vähennetään yhdessä kerta-
käyttöastoiden käyttöä ja jätteiden
määrää. Kiitos!

POLKUJUOKSU

Järjestämme yhteisiä polkujuoksulenkkejä
mahdollisuuksien mukaan kevästä syksyyn
ja myös talvisin Kuusijärveltä startaten. Tule
rohkeasti mukaan tutustumaan Sipoonkor-
ven polkuihin ja upeisiin maisemiin myös
merkattujen polkujen ulkopuolelle! Lenkit
ovat avoimia kaikille Suomen Ladun jäsenille.
Lue lisää verkkosivuilta. Lenkkien tiedot ja
ajankohdat löydät tapahtumakalenterista ja
Facebook-sivulta.

Lisätietoja: Miia Mustonen,

puh. 050 424 4584



PYÖRÄILY

Pyöräilyn Kilometrikisa

1.5.–30.9.2026

Lähde mukaan pyöräilyn Kilometrikisaan
Vantaan Ladun ja Polun joukkueessa! Leik-
kimielisessä kilpailussa osallistujat kirjaavat
pyöräilykilometrejänsä ylös ja kartuttavat
oman joukkueen saldoa. Lue lisää kilometri-
kisa.fi ja seuraa tiedotustamme keväällä.
Ehdit vielä mukaan myös Talvikilometri-
kisaan, joka jatkuu 28.2. saakka.

Lue lisää verkkosivuiltamme > Ajankohtaista.

Maanantaipyöräilyt

11.5., 15.6., 13.7. ja 10.8.2026

Yhteislenkille lähdetään klo 18.00
osoitteesta Louhelantie 3, Vantaa (lähellä
Louhelan rautatieasemaa). Ajetaan rauhalli-
seen tahtiin 20–40 km ja mahdollisuuksien
mukaan pidetään matkalla kahvitauko.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: Timo Satoniitty,

puh. 040 530 1348

Yön yli -pyöräretki

la-su 6.–7.6.2026

Aloitamme kesäkuun pyöräilyt viikon-
loppuretkellä, jonka tarkemmat tiedot ja
ilmoittautumisohjeet julkaistaan verkkosivu-
jen tapahtumakalenterissa ja uutiskirjeessä.
Seuraa tiedotusta.

Pyörävaellusiltama

keskiviikkona 10.6.2026

Houkutteleeko ajatus vaelluksesta pyörän
päällä, mutta et ihan tiedä mistä aloittaa?
Tule mukaan Bisan majalle klo 17.30–20.00
pyörävaellusiltamaan, jossa Bikepacking-

ohjaaja Elina Torres kertoo, miten valmistautua pyörävaellukseen, millaisella pyörällä voi lähteä, mitä kantaa mukana ja miten ja mitä syödä. Esittelyssä erilaisia kantolaitteita ja telttoja, jotta pääset näkemään eri vaihtoehtoja. Ota mukaan omat, vaikka nuotiolla valmistettavat eväät – varataan aikaa jutustelulle ja tulistelulle! Lue lisää verkkosivuilta ja ilmoittaudu mukaan.

Lisätietoja: Elina Torres, coachelina@com



MAASTOPYÖRÄILY

Kesäkauden yhteislenkit

Maastopyöräilyssä järjestetään taas tulevana ajokaudella yhteislenkkejä. Tavoitteena on ajaa Vantaalla vähintään kaksi lenkkiä kuukaudessa toukokuusta syksyyn. Osa lenkeistä pidetään yhteistyössä muiden

Uudenmaan latuyhdistysten kanssa. Lenkit ovat avoimia kaikille latuyhdistysten jäsenille. Ajopaikkana pääosin Korson Vierumäki ja mahdollisesti yksittäisiä lenkkejä myös muualla. Lenkkien tiedot tulevat verkkosivuille ja ne julkaistaan myös Facebookissa. Lisätietoja: henri.valkonen@gmail.com, puh. 050 341 4098

Maastopyöräilykurssi

keskiviikkona 6.5.2026

Onko sinulla maastopyörä ja halua viilettää poluilla, mutta tarvitset enemmän varmuutta ja rentoutta ajamiseen? Tule mukaan Korsossa järjestettävälle maastopyöräilyn alkeiskurssille, jossa käydään läpi ajoasentoa, jarruttamista ja esteiden ylitystä! Kolmen tunnin kurssin aikana klo 17.30–20.30 pääset harjoittelemaan taitoja ensin hallitussa ympäristössä tasamaalla, jonka jälkeen tehdään pieni lenkki maastossa. Kurssin tarkemmat tiedot ja ilmoittautumishjeet julkaistaan verkkosivujen tapahtumakalenterissa. Lisätietoja: Elina Torres, coachelina@com

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 VAE LLUS

Patikkaretki, Luukki

lauantaina 18.4.2026

Tervetuloa patikkaretkelle Luukin ulkoilualueelle! Liikkeelle lähdemme klo 10.00 ulkoilualueen parkkipaikalta (Luukintie 33, Espoo). Matkaa tulee 8 km, reitillä on jyrkkiä mäkiä. Pidämme tauon nuotiopaikalla, jossa voi paistaa makkaraa ja syödä omia eväitä. Retki kestää 3–4 tuntia.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 17.4. mennessä: timo.satoniitty@gmail.com, puh. 040 530 1348

Helatorstai-patikka, Nuuksio

torstaina 14.5.2026

Patikoimme Nuuksion kansallispuistossa. Kokoontuminen klo 10.00 Hotelli Nuuksion parkkipaikalla (Naruportintie 70, Kirkkonummi). Matkaa tulee 10 km, reitillä on jyrkkiä mäkiä. Retki kestää 4–5 tuntia ja pidämme evästauon Holma-Saarijärvien nuotiopaikalla.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 13.5. mennessä: timo.satoniitty@gmail.com, puh. 040 530 1348

Viikonloppuretki Örön linnakesaarelle

la-su 23.–24.5.2026

Lähdemme tutustumaan Öröhön, joka on Saaristomeren kansallispuiston helmi. Sata vuotta suljettuna sotilasalueena ollut saari avattiin kävijöille vuonna 2015. Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: vantaanlatu.com > Tapahtumat



Vaellustyyppiset retket 2026

Teemme 27.–30.3.2026 Evon luonnonpuistoon telttaretken, joka on jo täynnä jäsen-tiedotteen ilmestyessä. Syksyinen Itämeri -telttareissu tehdään Tukholman luontoon ja saaristoon 2.–8.9.2026. Laita ajankohta jo kalenteriisi. Telttareissun tiedot tulevat verkkosivuille ja sähköpostiuutiskirjeeseen.

Rakastu retkeilyyn -kurssi

su 3.5., la-su 23.–24.5.2026

Järjestämme aloitteleville retkeilijöille Rakastu retkeilyyn -kurssin, jolla pääset helposti alkuun mukavan harrastuksen parissa. Saat valmiuden yön yli -retken toteuttamiseen sulan maan aikaan merkityllä reitillä kaverin kanssa. Kurssi alkaa etätapaamisella, jolloin käymme läpi retkeilyn perusperiaatteita. Teoria siirretään käytäntöön Sipoonkorven kansallispuistossa viikonloppuretkellä, jolloin



harjoittelemme retkeilytaitoja ja yövymme teltoissa. Mukaan mahtuu 8 osallistujaa. Kurssimaksu on 50 euroa. Katso tarkemmat tiedot verkkosivuilta Toiminta > Retkeily ja retket – ja tule mukaan!

Poluilla suunnistaen -retki

lauantaina 9.5. ja 26.9.2026

Ovatko suunnistustaidot hallussa? Lähdemme klo 9.30 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä retkelle, joka kestää noin kolme tuntia. Liikumme kartan avulla polku- ja pitkin Kuusijärveltä Bisan majan suuntaan. Kävelyn ohessa opetellaan suunnistuksen perustaitoja: kartamerkkejä, suunnanottoa ja kartan suunnastusta. Säänmukaiset ulkoiluvarusteet sekä kompassi, mikäli löytyy. Käymme pitämässä tauon Bisan majan ulkoilukahvilassa.

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

Muut retket ja tapahtumat

Retkiohjelma täydentyy vuoden mittaan, joten seuraa tiedotusta verkkosivuilla ja kuukausittaisissa uutiskirjeissä. Merkitse kalenteriisi jo nämä tulevat retki- ja tapahtuma-ajankohdat: sieniretki 27.8., Nuku yö ulkona -haaste 29.8. ja patikkaretki Nuuksiossa 18.10.

MELONTA

Melonta tutuksi -kurssi

Järjestämme kesäkaudella Melonta tutuksi -kurssin, jolla pääset tutustumaan melonnan saloihin ohjaajan kanssa pienryhmässä. Kurssi-ajankohta varmistuu myöhemmin. Tutus-



tumme 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 pärjää, 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 -ilta

touko-kesäkuu

Geokätköily on nykyaikaista aarteensintää, jossa haetaan toisten harrastajien piilottamia geokätköjä puhelimen, 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 käytännössä. Tulossa on myös geokätköilyretkiä. Lisätietoja: maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

SUOKÄVELY

sunnuntaina 26.4. ja 4.10.2026

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

Toimintaa lapsille ja perheille



METSÄMÖRRI

METSÄMÖRRIN PERHEPÄIVÄT KEVÄTKAUDELLA

Järjestämme Metsämörrin perhepäivän Bisan majalla klo 11–14 lauantaina 7.2., 7.3. ja 11.4. Lisäksi perjantaina 8.5. syödään ilta-palaa Metsämörrin tyylin Bisan majalla. 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 verkkosivulta, mitä milloinkin tehdään.

Lisätietoja: susannasihvo@yahoo.com

MUUMIEN HIIHTOKOULUT HAKUNILAN URHEILUPUISTOSSA

**Muumiperheen kahden kerran
hiihtokoulu 2-4-vuotiaille**

lauantaina 7.2. ja sunnuntaina 8.2. 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

Muumipeikkojen kahden kerran hiihtokoulu noin 5-7-vuotiaille

lauantaina 7.2. ja sunnuntaina 8.2. klo 11.00–12.00

Muumipeikkojen hiihtokoulussa harjoitellaan hiihtotaitoja leikkien avulla. Harjoiteltavia taitoja ovat kaatuminen ja ylösnousu, askelkäännös kantojen ympäri, sauvoittahiihto, 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 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 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 maanantaisin ja torstaisin 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, puolijoukkueitelta, laavu, tarpit, rinkat ja reput, retkikeittimet ja GPS-paikantimet

Jäsenalennus -20 %

Ohjaajat ovat Vantaan Ladun ja Polun sydän! SINUSTAKO OHJAAJA?

Vantaan Ladulla ja Polulla on kolmisenkymmentä 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, lumikenkäilyyn, pyöräilyyn sekä retkien ja arkipäivisin kokoontuvien ulkoilu- ja liikuntaryhmien 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 ohjaustoiminnan yhteyshenkilöömme Asta Peltoniemeeseen, 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 lähes 90 000.

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

Liity jäseneksi -sivulla olevan linkin kautta. Tule mukaan!

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

JÄSENILLE POSTIA

Verkkosivuillamme on kerätty tieto toiminnastamme ja tapahtumistamme. Sieltä näet uusimmat tiedot ja päivitykset tapahtumatiotoihin.

www.vantaanlatu.com

www.facebook.com/vantaanlatu

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 24.3.2026 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: erkkilatuomas@gmail.com, puh. 040 844 3923

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. Käsittellään 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
Neilikkatie 6 A 11, 01300 Vantaa
vantaanlatu.com
info@vantaanlatu.com
Perustettu 4.2.1965

Pankkiyhteys FI91 5720 1055 5013 04

Jäsentiedote ilmestyy kaksi kertaa vuodessa ja on luettavissa verkkosivuilla pdf-tiedostona.

Toimitus Maarit Kylmäluoma, Elisa Lindroth
Taitto Veera Pokki

Kansikuva

Susanna Sihvo
Kuvat Saija Eronen, Ville Haavisto, Maarit Kylmäluoma, Miia Mustonen, Mirja Olin, Nina Paananen, Eero Piironen, Tuomo Seppänen, Susanna Sihvo, Jenni Sipola

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!