



VANTAAN LATU JA POLKU

Retkeillään!

LUONTOLIIKUNTAA
KAIKKINA VUODENAIKOINA

Löydä oma tapasi ulkoilla

JÄSENTIEDOTE 2/2026

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

Metsien aarteet kutsuvat poimijaansa!

Syksyinen metsä on täynnä valtavia rikkauksia. Luonto tarjoaa puhdasta ilmaa, rauhaa, liikuntaa ja luonnon monipuolisia hyvinvointivaikutuksia, joita moni meistä kaipailee kiireisen arjen vastapainoksi. Samalla metsät ja suot tarjoavat myös konkreettisia, rahanarvoisia aarteita. Arvo on helposti todennettavissa vaikkapa lähimarketin hyllyjen edustalla. Puolukat, mustikat ja monet muut marjat tervehtivät poimijoitaan, ja sienestäjää odottavat kantarellit, tatit, suppilovahverot ja lukuisat muut herkut.

Harmillisesti valtaosa luonnon antimista jää metsiin. Arvioiden mukaan ihmiset keräävät vain alle 10 prosenttia Suomen luonnon-marjojen kokonaissadosta, ja niin ikään sienistä poimitaan talteen vain pieni osa vuosittaisesta sadosta. Arviolta satoja miljoonia kiloja marjoja ja sieniä jää joka vuosi metsään odottamaan löytäjänsä.

Syksy onkin erinomainen aika lähteä tutustumaan lähiluontoon. Koriin päätyvää saalista tärkeämpää on usein itse retki: metsän tuoksut, ruskan värit, evästäuko nuotiopaikalla ja se tunne, kun on osa jotakin itseään suurempaa.

Hyvä jäsenemme tai jäsenyydestä kiinnostunut, syksy tarkoittaa myös monenlaisten aktiviteettien palaamista yhdistyksemme säännölliseen toimintaan. Tämä toiminta perustuu käytännössä täysin vapaaehtoisten työpanoksen varaan. Haluan kiittää lämpimästi kaikkia mukana olevia siitä ajasta, osaamisesta ja innostuksesta, jota annatte yhteisen asiamme hyväksi. Ilman teitä moni tapahtuma, retki ja voimaannuttava, yhteisöllinen kohtaaminen jäisi toteutumatta.

Samalla toivottamme kaikki uudet lämpimästi tervetulleiksi mukaan niin jäseneksi kuin ohjaajaksi tapahtumiimme. Jos mielessäsi on pienikin ajatus, että voisit antaa aikaasi tai osaamistasi luontoliikunnan ja yhdistyksemme hyväksi, ota rohkeasti yhteyttä. Jokaiselle löytyy tapa osallistua, eikä pidä pelätä kiinnostuksen tai sitoutumisen olevan ns. loppuelämän mittainen päätös. Pienellekin panokselle on tarvetta.

Tuomas Erkkilä



Poimintoja toiminnasta



Metsämörrin perhepäivää vietettiin tammikuussa lumisesta pakkaspäivästä nauttien.



Kesän polkujuoksulenkit olivat suosittuja helteiselläkin säällä.



Ylästön Metsämieli-kävelyllä kesäkuun alussa kuljettiin Vantaanjoen kevättyrskyjen tuntumassa kuunnellen veden solinaa ja kavioiden kopinaa.



Toukokuussa teimme viikonloppuretken Saaristomeren kansallispuistoon, upeaan Öröhön. Tutustuimme linnakesaaren historiaan ja patikoimme saaren luontopolut aurinkoisessa säässä.



Pähkinärinteessä perheet kokeilivat frisbee-golf-heittoja ja kivaa peliä toukokuussa.



Maastopyöräily kuuluu kesäkauden ohjelmaan.

Kevätretki Evolle

Telttaretki Evolla jätti hyvät muistot osallistujille.

Vantaan Latu ja Polku järjesti telttaretken Evon retkeilyalueelle 27.–30. maaliskuuta. Neljän päivän reissu tarjosi osallistujilleen reipasta ulkoilua ja hyvää seuraa.

Tukikohtanamme toimi sähkötön Latvatupa. Yöt nukuttiin ulkona, sillä koko porukka majoittui telttoihin tuvan pihapiiriin. Keväinen yö teltassa oli hieno kokemus ja raikkaassa ulkoilmassa uni maistoi hyvin.

Päivät maastossa, illat saunalla ja tuvassa

Päiväsaikaan liikuimme maastossa jalkaisin keväisestä luonnosta nauttien. Aurinko paistoi ja lumet olivat jo sulaneet poluilta.

Ulkoilun jälkeen ohjelmaan kuului saunomista Latvatuvan saunassa. Rohkeat retkeläiset kävivät pulahtamassa virkistävissä avannoissa, ja osa kävi siellä useampaankin otteeseen. Kylmän ja kuuman vuorottelu teki hyvää lihaksille kävelyn jälkeen.

Iltaisin kokoonnuimme tuvan pöydän ääreen viettämään aikaa ja kuulemaan muun muassa Kuutamolla-juttuja. Erikoiset tarinat ja arvoitukset naurattivat porukkaa pitkälle iltaan ennen telttoihin vetäytymistä.

Tutustumassa tieteeseen

Maanantaina pakkasimme leirin ja suuntasimme kotimatalle. Matkan varrella vierailimme Helsingin yliopiston Lammin biologisella asemalla. Söimme siellä ensin

tosi hyvän lounaan ja sen jälkeen kuuntelimme aseman tutkijan infon kohteesta.

Tutkija esitteli meille esimerkiksi ilmastonmuutokseen liittyviä asioita ja kertoi, mitä Suomen tutkimusasemat tekevät. Kiersimme myös alueen tiedepolun, ja kokonaisuudessaan vierailu antoi paljon hyvää tietoa tutkimustyöstä.

Jenni Sipola ja Ville Haavisto



Yöksi retkelle pyörällä – joko sinäkin olet kokeillut?

Pyöräilylenkkeily, pyöräretkeily, pyörämatkailu, bikepacking...

Pyörällä liikkuminen eri tarkoituksin on suuressa suosiossa ja yhä useampi retkeilee pyörällä. Tässä jutussa kaksi yhdistyksen aktiivia kertoo helpoista tavoista toteuttaa yön yli -retki pyörällä liikkuen.

Vantaan Latu ja Polku on järjestänyt yön yli -pyöräretkiä, joissa liikutaan kevyin varustein pyörällä kohteeseen ja yövytään sisämajoituksessa. Tällöin ei tarvitse kuljettaa mukana esimerkiksi majoitteita, ja kynnys osallistumiseen on mahdollisimman



Elina Torres bikepacking-retkelle pakatun pyörän kanssa. Hyvin pakattuna pyörään mahtuu yllättävän paljon tavaraa!

matala. Retkiä on ohjannut mm. pitkän linjan latulainen ja aktiivinen pyöräilijä Pekka Manner yhdessä Liisa-vaionsa kanssa. “Pidän itse siitä, että tällaisiin retkiin yhdistetään tutustumista reitin läheisyydessä oleviin nähtävyyksiin tai muihin kiinnostaviin kohteisiin”, toteaa Pekka. “En itse nauti siitä, että vain ajetaan kiireesti jonnekin ja heti yöpymisen jälkeen kiiruhdetaan takaisin.”

Elina Torres, yksi yhdistyksen metsämörri-ohjaajista, toimii liikunta-alan yrittäjänä ja on kokenut bikepacking-ohjaaja. Bikepackingillä tarkoitetaan pyöräretkeilyä, jossa varusteet kuljetetaan itse mukana pyörään kiinnitettävissä laukuissa ja yövytään pääsääntöisesti maastossa. Reitit ovat tyypillisesti pelkän maantien sijaan polkuja tai pienempiä metsä- tai hiekkateitä.

“Bikepackingin voi aloittaa matalalla kynnyksellä tekemällä yhden yön retken johonkin lähellä olevaan kohteeseen yhdessä kaverin kanssa. Tällöin voi jakaa esimerkiksi majoitteen”, Elina kertoo.

Pääkaupunkiseudulla on myös paljon valmiiksi suunniteltuja bikebacking-reittejä, joiden kuvauksista löytyy tiedot itse reitin lisäksi vaativuudesta ja reitin varrella olevista palveluista. Lyhyellä retkellä pärjää repullakin, jos ei halua investoida erillisiin pyörälaukkuihin. Tavaraita voi myös kiinnit-



Ryhmäretkillä tärkeää on myös yhteisöllisyys ja hyvä tunnelma. Kuvassa Mannerin Pekka ensimmäisenä vasemmalta.

tää tarakkaan ja ohjaustankoon. Pidemmällä reissuilla erilaisista pyörään kiinnitettävistä laukuista on hyötyä.

Ohjatuille retkille turvallisesti

Ohjattujen pyöräretkien etuna on ohjaajalta saatava ohjeistus tarvittaviin varusteisiin, ja ohjaaja myös huolehtii mm. navigoinnista ja tauotuksesta. “Hyvä ohjaaja antaa karkkia, kun sille on tarve”, Elina nauraa ja kertoo, että ohjaajan tehtävä on myös tuntea reitin vaativuus ja suunnitella reitti niin, että se sopii kyseiselle ryhmälle. “Lähtökohtaisesti matkavauhti retkipyöräillessä on hitaampi kuin puhdasta pyörälenkkiä ajettaessa, koska tavaraa on mukana”, Elina kertoo.

Pyörällä tehtävät retket voivat sopia myös sellaisille, joille esimerkiksi rinkan kantaminen on haastavaa mutta olisi halua tehdä pidempiä retkiä. Pyörällä retkeillessä liikutaan omin voimin, mutta maisemat

vaihtuvat enemmän kuin vaeltaessa. “Ensin olet satumetsässä ja seuraavassa hetkessä pyöräilet peltojen välissä kulkevaa tietä ja bongaillet lehmä”, Elina iloitsee. Maisemien nopea vaihtuminen ja erilaisten kohteiden näkeminen ovat myös Pekalle keskeinen osa pyöräretkeilyn viehätystä. Lisäksi Pekka painottaa retkissä tunnelmaa: “Ei pidä olla liian totista meininkiä – pyöräretkeilyssä pitää olla iloa!”

Elisa Lindroth

Kiinnostaisiko sinua osallistua ohjatuille yöpyville pyöräretkelle? Millaiselle? Voit esittää toiveita toiminnallemme lähettämällä viestin osoitteeseen info@vantaanlatu.com.

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. Kävelyharjoiteluun ja -tekniikkaan annetaan vinkkejä, ja matka etenee osallistujien vauhdin ja kunnan mukaisesti. Mukaan tarvittavat kävelyyn soveltuvat jalkineet, säänmukaisen asun sekä omat sauvat.

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. Tiedustelut: *Maarit Kylmäluoma*, puh. 0400 811 570

ULKOILUA JA LIIKUNTAA

Arkipäivisin Pähkinärinne, Kuusijärvi
Tiedossa on monenlaista kivaa ja kevyttä ulkoilua sekä elämyksellisyyttä eri tavoin ja eri paikoissa, eväiden kanssa ja ilman. Pääkohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat. Tarvitset vain liikkumiseen sopivat säänmukaiset vaatteet ja kengät sekä kävelysauvat, mikäli käytät niitä muulloinkin, sekä aikaa reilun tunnin. Seuraa tiedotusta.

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



Iltakävely Petikossa

tiistaina 22.9. ja 13.10. klo 18.00
Kokoonnumme Petikon ulkoilualueen parkkipaikalla (Tallimäentie 10, Vantaa) klo 18.00. Kävelemme yhdessä noin 5 km pituisen lenkin ja pidämme matkalla pienen tauon, jolloin voit syödä omia eväitä. Huomioithan, ettemme sytytä nuotiota. Kuljettava reitti on pohjaltaan tasaista ulkoiluun tarkoitettua hiekkatietä, mutta reitti on etenkin alkupuoliskolla varsin mäkinen. Voit ottaa myös koirasi mukaan. Tervetuloa mukaan iltakävelyille!
Lisätietoja: *Susanna Sihvo*, susannasihvo@yahoo.com

TERVEYDEKSI-kävely

sunnuntaina 25.10.2026 klo 12.00–15.00
Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti kävellen Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus on valita kolme eripituista ohjattua kävelyreittiä oman kuntotason mukaan. Lähtö Tikkurilan uudelta torilta (Vantaanaukio). Ilmoittautuminen kävelyryhmiin uudella torilla klo 12 alkaen, alkujumppa klo 12.15, jonka jälkeen siirtyminen kävelyreiteille. Kävelyn jälkeen paluu torille, jossa pientä tarjoilua. Liikuta itsesi talviaikaan! Yhteistyössä vantaalaisia yhdistyksiä.
Lisätietoja: *Timo Satoniitty*, puh. 040 530 1348



Tapahumat 2026

POLKURETKET BISAN MAJALLE

lauantaina 26.9. ja 7.11.2026

Tervetuloa Vantaan Ladun ja Polun perinteiselle polkuretkelle. Kuusijärveltä 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 10.30 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä. Polkuretkien ohjelma vaihtelee ja päivitetään verkko-



sivuille lähempänä kutakin polkuretkipäivää. Bisan majan kahvila on avoinna klo 11–15, ja siellä voi ostaa juotavaa ja syötävää sekä istuskella tulen äärellä.

Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma,
puh. 0400 811 570

POLKUJUOKSU

Järjestämme yhteisiä polkujuoksulenkejä mahdollisuuksien mukaan ympäri vuoden, pääsääntöisesti Kuusijärveltä startaten. Tule rohkeasti mukaan tutustumaan 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. Syyskuussa suunnitelmassa viikonloppuna pidempi lenkki, jonka kesto noin 3 tuntia. Seuraa ilmoittelua.

Lisätietoja: tuomo.seppanen@gmail.com,
puh. 040 507 8701

MAASTOPYÖRÄILY

Maastopyöräilylenkit jatkuvat vielä syyskuussa. Seuraa tiedotusta – omat lenkkimme julkaistaan sekä verkkosivujen tapahtumakalenterissa että Facebookissa. Lähiyhdistysten järjestämät lenkit ovat avoimia myös Vantaan Ladun ja Polun jäsenille. Alueen lenkeistä pyritään ilmoittamaan Facebook-ryhmässä ”Maastopyöräily pääkaupunkiseutu”. Tervetuloa mukaan!

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

Sieniretki Petikossa

torstaina 3.9.2026 klo 17.00

Tervetuloa sieniretkelle! Kokoonntuminen Petikon luontovirkistysalueen parkkipaikalla, Tallimaentie 15, Vantaa. Retki kestää 2–3

tuntia ja kävelymatkaa tulee 3–4 kilometriä. Ota mukaan sienikori ja -veitsi tai puukko, säänmukainen varustus ja juomista.

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

Poluilla suunnistaen -retki

lauantaina 26.9.2026

Ovatko suunnistustaidot hallussa?

Lähdemme klo 10.00 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. Käymme pitämässä tauon Bisan majan ulkoilukahvilassa.

Tervetuloa mukaan!

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



Retkipäivä Vaakkoin ulkoilualueella

lauantaina 10.10.2026

Tervetuloa retkelle Vaakkoin alueelle!

Kokoonnumme klo 12.00 parkkipaikalla, Saarijärventie 1, Espoo. Patikoimme Kämmenlammen laavulle, mistä palaamme Vaakkoin eräkämpälle, jossa on saunomis- ja uintimahdollisuus. Retken pituus on noin 5 km, paluumatka eräkämpältä parkkipaikalle 1 km.

Evästellä voi sekä laavulla että eräkämpän tulipaikalla, joten omat eväät mukaan. Käytämme kimpakyytejä. Tarkemmat tiedot julkaistaan tapahtumakalenterissa ja uutiskirjeessä.



Syksyinen patikkaretki, Nuuksion kansallispuisto

sunnuntaina 18.10.2026

Tervetuloa patikkaretkelle Nuuksioon! Lähemme liikkeelle klo 10.00 Hotelli Nuuksion parkkipaikalta (Naruportintie 68, Kirkkonummi). Kuljemme hyviä metsäpolkuja kohti Kolmoislampia. Evästauko pidetään Holma-Saarijärven saarella, jossa on nuotiopaikka ja mahdollisuus paistaa makkaraa. Loppumatkalla on reitillä vähän korkeuseroja. Kokonaismatka on noin 10 km ja aikaa menee 4–5 tuntia. Vaelluskengät ovat parhaat jalkineet reissulle.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 17.10.

mennessä: Timo Satoniitty,

puh. 040 530 1348,

timo.satoniitty@gmail.com

Muut syksyn retket

Syksyn aikana on tulossa muitakin retkiä, joten seuraa tiedotusta.

SUOKÄVELY

sunnuntaina 4.10.2026

Tervetuloa suokävelylle Viirilän suolle nauttimaan monimuotoisesta luonnosta! Kokoonnumme 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



METSÄMÖRRITOIMINTA SYYSKAUDELLE

Järjestämme Metsämörriin perhepäivän Bisan majalla klo 11–13 lauantaina 3.10., 14.11. ja 12.12. Lisäksi syyskuussa Metsämörriin iltapalaretki Bisan majalla torstaina 10.9. klo 18–19.30. Perhepäivien tehtävät on suunniteltu 5–7-vuotiaille, mutta kaikenikäiset lapset perheineen ovat tervetulleita mukaan. Metsämörri-satuhahmo innostaa lapset leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään ja tutkimaan luontoa. Paikalle saa tulla perheen oman aikataulun mukaan, eikä tarvitse ilmoittautua. Kurkkaa verkkosivuilta tapahtumakalenterista ja Facebookista, mitä milloinkin tehdään.

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

Hämärähommia

Loppusyksyllä selviää, mitä hämärää tapahtuu perjantaina 27.11. Bisan majalla ja Bisajärven lähistöllä.

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

Tontturetki laavulle

sunnuntaina 29.11. 2026 klo 15.00–17.00

Lähdemme retkeilemään tonttujen kanssa lyhtyjen valossa, syömme omia eväitä nuotiolla satuja kuunnellen. Nautimme pimentyvästä illasta yhdessä. Kurkkaa verkkosivuilta tapahtumakalenterista ja Facebookista tarkemmat tiedot lähempänä tapahtumaa.

*Lisätietoja: Susanna Sihvo,
susannasihvo@yahoo.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. Pihan tulisija on vain majan vuokraajien käytössä. Se jouduttiin valitettavasti lukitsemaan jatkuvan ilkkivallan vuoksi. Varaukset Vantaan Latu ja Polku ry:n välinevuokraamosta, jonne linkki etusivulla vantaanlatu.com.

Pidetään majan pihapiiri siistinä, joten viethän roskat mennessäsi, jos poikkeat retkilläsi. Kiitos!

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.

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

Tiedustelut:

*majan isäntä Heikki Tidenberg,
puh. 040 157 8002,
tidenbergheikki@gmail.com*



HAEMME BISAN MAJALLE ISÄNTÄÄ

Bisan majasta pitkään huolehtinut Heikki on siirtymässä tehtävästä vapaalle ja etsimme työn jatkajaa. Tämä vapaaehtoistehtävä sopii hyvin henkilölle, joka on luonnosta kiinnostunut ja liikkuu itsekin Sipoonkorven maastoissa.

Isännän tehtävänä on pitää huolta majasta ja sen kunnosta sekä ympäristön siisteydestä. Tämä tarkoittaa mm. polttopuuhuoltoa ja kaasupullojen täytöstä huolehtimista. Majaa lämmitetään kamiinalla ja käytössä on kaasuliesi, pihan tulipaikalla puuta kuluu nuotiotulilla. Muuta huolehdittavaa ovat puucee ja talvella tarvittaessa aurauksen tilaaminen. Polkuretkipäivinä isäntä on mielellään paikalla pitämässä nuotiotulia yllä.

Kiinnostuitko? Soita Heikki Tidenbergille, joka kertoo mielellään lisää ja näyttää paikkoja, puh. 040 157 8002.



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 vantaalatu.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, puolijoukkueteltta, laavu, tarpit, rinkat ja reput, retkikeittimet ja GPS-paikantimet

Jäsenalennus -20 %

Tule ohjaajaksi mukavaan ohjaajajoukkoomme!

Vapaaehtoiset ohjaajamme vetävät monenlaista toimintaa, kuten esimerkiksi polkujuoksua, kävelyryhmiä, retkiä, pyöräilyä, hiihtoa ja lapsille Metsämörri-toimintaa.

Tässä on vain osa toiminnastamme. Kiinnostaisiko sinua jokin näistä tai olisiko sinulla jokin uusi liikunta- tai ulkoilulaji, jota haluaisit ohjata? Tarjoamme ohjaajakoulutusta, mukavia ohjaajakollegoita, vankan ryhmän ja yhteyshenkilön tuen tarvittaessa.

Ohjaajamme voivat itse suunnitella ryhmätoimintansa omannäköiseksi ja kehittää toimintaa yhdessä yhdistyksen kanssa.

Kiinnostuitko kivasta toiminnasta? Ota yhteyttä ohjaustoiminnan yhteyshenkilöömme

Asta Peltoniemeen, peltoasta@gmail.com, niin suunnitellaan sinulle omanlaisesi ohjaajapolku!



Tervetuloa Vantaan Ladun ja Polun jäseneksi!

Voit liittyä Suomen Ladun jäseneksi jäsenyhdistysten kautta. Suomen Ladulla on yli 170 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.

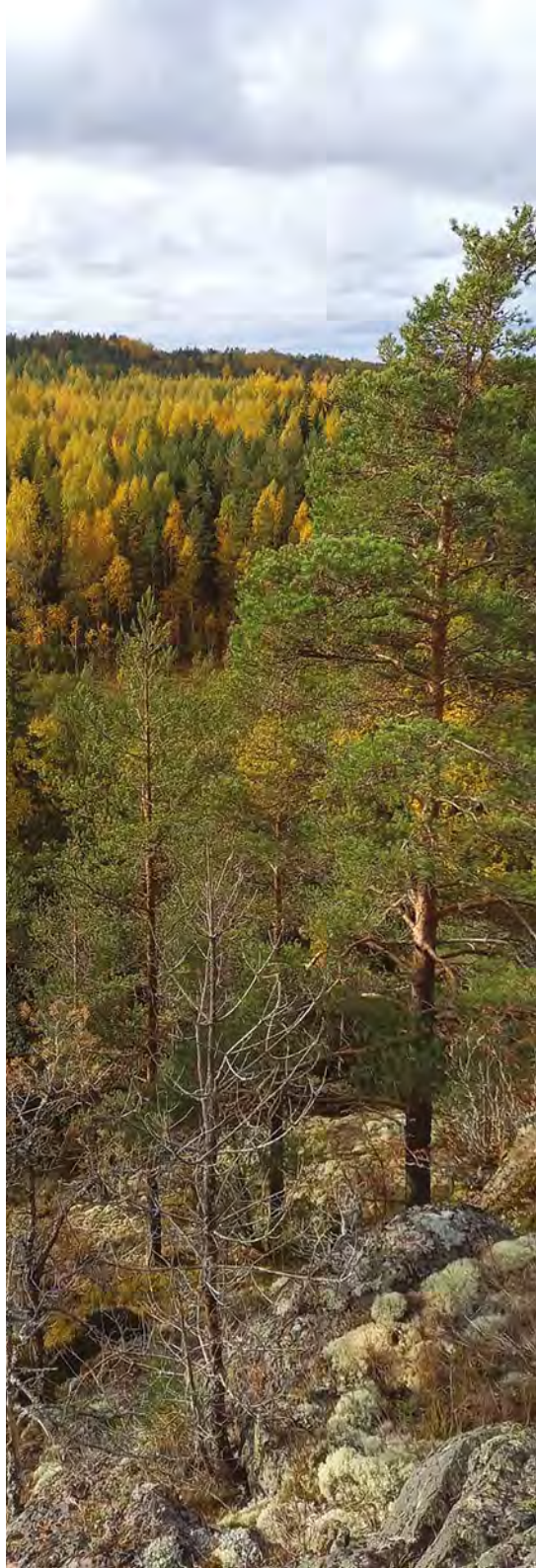
Katso lisätiedot jäsenyydestä ja jäseneduista suomenlatu.fi > Jäsenille.

JÄSENILLE POSTIA

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

vantaanlatu.com
facebook.com/vantaanlatu
instagram.com/vantaanlatujapolku

Sähköpostia lähiajan tapahtumista lähetämme jäsenille noin kerran kuukaudessa. Ilmoit-taudu mukaan jakelulistalle, jos uutiskirjeet eivät sinulle vielä tule. Muistathan ilmoittaa myös muuttuneen sähköpostiosoitteesi. Lähetä viesti osoitteeseen info@vantaanlatu.com tai päivitä osoite Suomen Ladun jäsenpolku-itseasiointisivustollasi.



Kutsu syyskokoukseen

Vantaan Latu ja Polku ry:n sääntömääräinen syyskokous

Aika: tiistai 3.11.2026 klo 17.30

Paikka: Kokous järjestetään hybridikokouksena, jolloin siihen on mahdollista osallistua sekä kokouspaikalla (**Kansalaistoiminnan keskus Leinikki, Leinikkitie 22, 01350 Vantaa**) että etäyhteyden välityksellä.

Kokouksessa päätetään muun muassa ensi vuoden toimintasuunnitelmasta ja hallituksen henkilövalinnoista.

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

Lisätietoja: vantaanlatu.com/yhdistys/kokoukset/

Tervetuloa! Tule vaikuttamaan latuyhdistyksesi toimintaan.

Laadukkaita Ullmaxin vaatteita

Vantaan Latu ja Polku ry on Suomen Ladun aktiivinen paikallisyhdistys, joka järjestää vapaaehtoisvoimin monipuolista luonto- ja kuntoliikuntaa kaikkina vuodenaikoina kaikenikäisille.

Nyt voit tukea toimintaamme tilaamalla Ullmaxin laadukkaita vaatteita tämän linkin kautta: shop.ullmax.com/fi/seller/22225858

Voit tilata tuotteet suoraan kotiisi pienellä 5 €:n toimituskululla. Tai voit tilata tuotteesi myyjän kautta ryhmätilaukseen, jolloin odotamme useampia tilauksia saapuvaksi ja tilaamme tuotteet kerralla. Toimitus on sovittavissa Vantaan Ladun ja Polun tapahtumiin.

Kiitos, että tuet toimintaamme!



Julkaisija

Vantaan Latu ja Polku ry
Käsityöläisentie 17 F 48, 00750 Helsinki
vantaanlatu.com
info@vantaanlatu.com
Perustettu 4.2.1965

Pankkiyhteys FI91 5720 1055 5013 04

Jäsentiedote ilmestyy kaksi kertaa vuodessa ja on luettavissa verkkosivuilla.

Toimitus Maarit Kylmäluoma, Elisa Lindroth
Taitto Veera Pokki

Kansikuva Toni Takala

Kuvat Ville Haavisto, Soili Hirvelä, Jaakko Keskiväli, Maarit Kylmäluoma, Elisa Lindroth, Liisa Manner, Riitta Nokelainen, Nina Paananen, Asta Pelttoniemi, Merja Rapeli, Susanna Sihvo, Jenni Sipola, Toni Takala, Elina Torres, Sirpa Uuspelto, Henri Valkonen

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!