



ESPOON LATU JA POLKU

ESPOON LATU JA POLKU RY:N JÄSENLEHTI 1/2025



AVOVESIUINTI
s. 7

**Syyskauden 2025
tapahtumakalenteri**



ESPOON LATU JA POLKU

JÄSENLEHTI 1/2025

- 3 Puheenjohtajan tervehdys
- 4 Yhdistyksen, hallituksen ja ohjaajien yhteystiedot
Kevätkokouskutsu
- 5 Uusia ulkoilumahdollisuuksia kaikille
7 avovesiuinti
- 10 Vapaaehtoinen pelastuspalvelu VaPePa
- 12 Sienestys – luonnon aarrejahti
pääkaupunkiseudun tuntumassa
- 16 Kohti Tadžikistania –
kun sydän kapuaa mukana
- 18 Aulis Lintunen – 40 vuotta yhteisiä latuja
Tahko Pihkalan kanssa
- 20 Tapahtumakalenteri • syksy 2025
- 23 Yleistä tietoa tapahtumista

Tule mukaan

Olet tervetullut joukkoomme

- lajiohjaajaksi,
- vapaaehtoistoimijaksi,
- somettajaksi,
- klippien tekijäksi,
- tapahtumatoimijaksi!

Ota yhteyttä, kysy lisää

Harri Turpeinen,
harri.turpeinen@espoonlatu.fi

Espoon Latu ja Polku -jäsenlehti ilmestyy
kaksi kertaa vuodessa, kesä- ja joulukuussa.

Julkaisija Espoon Latu ja Polku ry
Toimitus Irma Puro ja Harri Turpeinen
Taitto Taina Leino
Painos 900 kpl
Paino Painotalo Trinket Oy

Ilmoitushinnat

Takakansi 400 €
Sisäkansi 1 sivu 300 €
Sisäkansi 1/2 sivua 150 €
Ota yhteyttä: espoonlatu@espoonlatu.fi

Olethan jo jäsen?

Pyydä myös kaverisi mukaan!

ESPOON LATU JA POLKU RY:N JÄSENEÄ...

...SAA ERILAISIA JÄSENETUJA:

- Espoon Latu ja Polku ry:n lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, kesä- ja joulukuussa.
- Saat myös Suomen Ladun julkaiseman Latu ja Polku -lehden neljä kertaa vuodessa.
- Saat alennuksia mm. Partioaitassa (10 %) ja Leppävaaran Urheiluliikkeessä.

Katso kaikki jäsenkortilla saatavat jäsenedut
netistä: suomenlatu.fi

...VOI LAINATA VÄLINEITÄ, KUTEN:

- retkikeitin • retkiluistimia • Halti Boomerang -tunneliteltta kahdelle • kävelysauvoja
- lumikenkiä • jumppakeppejä • frisbeegolfiin koreja ja kiekkoja • Orakas-hyötykasvikuivuri

Lisätietoja vuokrattavista välineistä

espoonlatu.fi/toiminta/valinevuokraus

Pekka Kinnunen, puh. 040 550 4010,
s-posti pekka.kinnunen@espoonlatu.fi
tai espoonlatu@espoonlatu.fi.

JÄSENMAKSUT VUONNA 2025

- henkilöjäsen 31,50 €
- perhejäsenyys 45,00 €
(kaikki samassa osoitteessa asuvat)
- rinnakkaisjäsen 17,50 €
(jäsenenä toisessa latuyhdistyksessä)
- nuorisojäsen (alle 20 v.) ja
opiskelija-jäsen (alle 29 v.) 17,50 €
- kannattajajäsen 100,00 €
- yhteisöjäsenyys 33,00 €
(yrityksen tarjoama työsuhte-etu työn-
tekijöilleen sisältäen henkilöjäsenyyden edut)

Jäseneksi liitytään

**Suomen Ladun nettisivulla
olevalla lomakkeella,**

suomenlatu.fi/liity-jaseneksi.



Hyvät Espoon Latu ja Polun jäsenet

Vuoden alku tänne juhannukseen saakka on kulunut nopeasti ja tapahtumamme ovat koonneet jo yli 1600 osallistumista. Heinäkuun vapaaehtoisemme pitävät hengähdystaukona ja käyvät kesälaitumillaan. Elokuusta alkaen edessämme on loppuvuoden täyteinen tapahtumakausi. Haluan kiittää teitä kaikkia aktiivisuudestanne ja osallistumisestanne yhdistyksemme toimintaan kuluneen vuoden aikana. On ollut ilo nähdä, kuinka ulkoilusta, luonnosta ja liikunnasta nauttiminen on koonnut meitä yhteen.

Toimintamme ydin on aina ollut yhdessä tekeminen ja luonnon kunnioittaminen, ja nämä arvot näkyvät myös syksyn ja talven tapahtumakalenterissamme. Olemme koonneet monipuolisen ohjelman, joka tarjoaa jokaiselle jotakin – olitpa sitten innokas retkeilijä, liikunnan harrastaja tai luonnon ystävä. Pyrimme ulkoilulajien tarjonnalla tavoittamaan kaiken ikäisiä ja kuntoisia jäseniämme. Vuoden alkupuolella aloitimme ”Hyvän mielen kävelyt”, ”Kotinurkilta kallioille” ohjelman sekä ”Pitkät kävelyretket naisille”. Vuoden jälkipuoliskolla aloitamme avovesiuintit ja polkujuoksun.

Toivon, että mahdollisimman moni teistä löytää kalenterista mieleisensä tapahtuman ja lähtee mukaan. Tapahtumat tarjoavat paitsi mahdollisuuden liikkua ja nauttia luonnosta, myös hetkiä jotka vahvistavat yhteisöllisyyttämme.

Olemme myös avoimia uusille ideoille, joten jos sinulla on ehdotuksia tuleviin



tapahtumiin, otathan rohkeasti yhteyttä. Yhdessä voimme kehittää toimintaamme entistäkin monipuolisemmaksi ja innostavammaksi.

Toivotan teille kaikille antoisaa syksyä ja talvea luonnon parissa!

Lämpimin terveisin,
Harri Turpeinen, Espoon Latu ja Polku



Espoon Latu ja Polku ry

c/o Harri Turpeinen
Hanikka 21 B, 02360 Espoo

 espoonlatu@espoonlatu.fi

Tilaa sähköinen uutiskirje
lähettämällä viesti sähköpostitse.

 www.espoonlatu.fi
Kotisivuilta löydät ajantasaisen
tapahtumakalenterin.

 [Espoon Latu](#)
Liity seuraajaksi Facebookissa.

Pankkitili FI47 2290 1800 0443 83.
Maksassasi osallistumismaksua
käytä tilaisuuden viitenumeroa.

KOKOUSKUTSU

Espoon Latu ja Polku ry:n
sääntömääräinen syyskokous

Tiistaina 4.11. 2025

klo 18.00–20.00

HyTe ry, Kauppamiehentie 6,
2. kerros, sali, Tapiola

ILMOITTAUDU

viimeistään 1.11 2025

kotisivun [lomakkeella](#) tai
puhelimitse 045 314 9980.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa mukaan!

HALLITUKSEN JÄSENET

Harri Turpeinen

Puheenjohtaja, viestintä,
maahanmuuttajien liikunta,
jäsenhankinta
harri.turpeinen@espoonlatu.fi
045 314 9980

Erkki Ikäheimo

Varapj, luontoretkeily,
vaikuttaminen
erkki.ikaheimo@gmail.com
040 591 1087

Irma Puro

Sihteeri, toimintatavat
Irma.puro@espoonlatu.fi
045 310 6111

Sanna Lehtinen-Kalho

Perheliikunta, metsämörrit
[Sanna.lehtinen-kalho@](mailto:Sanna.lehtinen-kalho@espoonlatu.fi)
espoonlatu.fi, 044 979 3664

Päivi Riipinen

Rahastonhoitaja,
aktiivimatkat
paivi.riipinen@espoonlatu.fi
040 544 7971

Raija Pahlman

Hyvinvointia ulkoilusta,
kulttuuri
raija.pahlman@espoonlatu.fi
050 520 5881

Kristiina Puharinen

Maastopyöräily
[kristiina.puharinen](mailto:kristiina.puharinen@gmail.com)
@gmail.com, 050 487 1503

Mikko Korhonen

Vapaaehtoinen
pelastuspalvelu (VaPePa)
mikko.korhonen@espoonlatu.fi
040 847 8520

Topi Sarpakunnas

Jäsensihteeri, pyöräily, hiihto
topisarpakunnas@gmail.com
050 082 6129

OHJAAJAT

Leena Alho

Retkeily, polkujuoksu,
sauvakävely
lee.alho@gmail.com
044 259 8169

Jaana Hynninen

Vaellus, retkeily
jaana.hynninen@espoonlatu.fi
041 534 4698

Kari Juvonen

Pyöräily
kari.juvonen@espoonlatu.fi
040 831 0853

Merja Jormakka

Hyvinvointia ulkoilusta
Merja.jormakka@kolumbus.fi
050 309 8637

Pekka Kinnunen

Välinevuokraus,
lumikenkäily
pekka.kinnunen@espoonlatu.fi
040 550 4010

Ilia Kniazev

Polkujuoksu,
hiihto
ilia.kniazev@gmail.com
045 8644755

Emmi Myllykylä

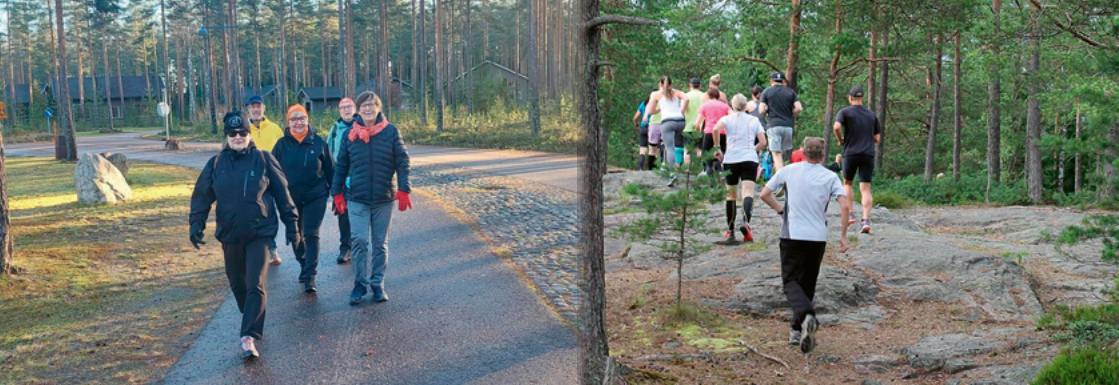
Maastopyöräily,
retkeily
emmimyllykyl@mail.com
040 026 1609

Kirsti Siikamäki

Pitkät kävelyt
kirsti.siikamaki@gmail.com
040 0650352

Anne Toivanen

Muumihiihto,
luonnonyrtit
anne.toivanen@pp1.inet.fi
040 584 2589



Uusia ulkoilumahdollisuuksia kaikille

TEKSTI: HARRI TURPEINEN, ESPOON LATU JA POLKU RY:N PUHEENJOHTAJA

Espoon Latu ja Polku on kuunnellut jäsentensä toiveita ja tunnistanut muuttuvia kiinnostuksen alueita. Olemme vuoden aikana lisänneet ohjelmaamme uusia ulkoilulajeja ja pyrkineet edelleen laajentamaan toimintaamme, jotta entistä useammat löytäisivät mielekkään tavan viettää aikaa ulkona.

Uudet ulkoilulajit ohjelmassamme

Esimerkkejä uusista ulkoilulajeistamme ovat:

- **Kotinurkilta kallioille:** Laajeneva lähiretkien ohjelma niin patikoiden kuin pyöräillen eri puolilla kaupunkiamme löytyvien yli kolmensadan luontokohteen kautta.
- **Hyvän mielen kävelyt:** Osa valtakunnallista Hyvinvointia ulkoilusta -hanketta, jossa rohkaisemme erityisesti 65+ ikäisiä ylläpitämään liikunnallista elämäntapaa yhdessä ulkoillen ja samalla syventämään kotikaupunkimme tuntemusta.
- **Kuntokävelyt naisten ryhmässä:** Naisille suunnattu ohjelma, jossa voi kehittää kuntoa vähitellen pitenevillä kävelyretkillä.

- **Polkujuoksu:** Nopeatempoinen ja virkistävä tapa tutustua lähiluontoon kuntoillen.
- **Suunnistus retkeilijöille:** Luontokokemuksen ja älyllisen haastavuuden yhdistelmä, joka soveltuu eri tasoisille harrastajille ja kuuluu retkeilijän perustaitoihin.
- **Avovesiuinti:** Kesäinen liikuntalaji Kaitalammella ja muissa lähivesistöissä.
- **Luonnonantimien hyödyntäminen:** Retket luonnon tarjoamien jokaisen oikeuksiin kuuluvien marjojen ja sienien etsimiseen ja keräämiseen.

Yhdistyksemme keskeinen tavoite on kehittää toimintaa, joka on helposti saavutettavaa ja se pyrkii innostamaan eri-ikäisiä ja -taustaisia ihmisiä mukaan. Arvomme painottavat yhteisöllisyyttä, ympäristötietoisuutta ja kestävää luonnossa liikkumista.

Yhteistyö ja ympäristönsuojelu

Espoon Latu ja Polussa teemme tiivistä yhteistyötä paikallisten ja kansallisten toimijoiden kanssa edistääkseen vastuul-

lista luonnon käyttöä ja suojelua. Tavoitteenamme on, että ulkoilu ja luonnosta nauttiminen sekä rikastuttaa yksilöiden elämää, että myös tukee ympäristön säilymistä tuleville sukupolville.

Yhteisön voima

Tarjoamme ulkoilun lisäksi mahdollisuuden kuulua yhteisöön, jossa jaetaan oppeja ja kokemuksia sekä luodaan uusia ystävyyssuhteita. Olipa kyseessä vaikka maastopyöräily, polkujuoksu, lumikenkäily tai muu ryhmäretki, osallistujat

voivat tuntea yhteenkuuluvuutta ja yhteistä innostusta ulkoilusta ja luonnosta.

Liity mukaan ja löydä luonnon ilo

Kannustamme uusia jäseniä liittymään mukaan ja tutustumaan laajaan tarjontaamme – olitpa kokenut ulkoilija tai vasta-alkaja.

Espoon Latu ja Polku jatkaa uudistumistaan. Tulemme jatkossakin tarjoamaan yhteisön, jossa jokainen voi löytää itselleen sopivat ulkoilulajit ja kokea luonnossa liikkumisen ilon. Tule mukaan toimintaan!



**LIITY ESPOON
LADUN JA POLUN
JÄSENEKSI**
suomenlatu.fi/liity



SUOMEN LATU

SUOMEN LATU

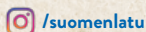
Suomen Latu on vuonna 1938 perustettu valtakunnallinen ulkoilujärjestö. Edistämme vastuullista ja ympäristöystävällistä ulkoilua. Jäseniä on lähes 90 000 ja jäsenyhdistyksiä 176. Haluamme kaikkien löytävän monipuolisten lajiemme ja toiminnan parista mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Suomen Ladun tehtävä on myös ulkoilumahdollisuuksien edistäminen, jota teemme valtakunnallisesti järjestötasolla ja paikallisesti jäsenyhdistyksissämme.

JÄSENEDET

Jäsenenä voit osallistua yhdistyksen toimintaan ja tapahtumiin. Saat yhdistyksen omien tiedotteiden ja jäsenetujen lisäksi Suomen Ladun valtakunnalliset jäsenedut, joihin kuuluu arvostettu [Latu&Polku-lehti](#) – neljä numeroa vuodessa.

Saat myös alennuksia Suomen Ladun koulutuksista, tapahtumista ja Suomen Latu Kilopäältä. Yhteistyökumppanimme tarjoavat kattavan valikoiman vaihtuvia jäsenetuja, jotka löydät osoitteesta: suomenlatu.fi/jasenedut.



suomenlatu.fi/liity





AVOVESIUINTI

Avovesiuinti on hieno laji täällä tuhansien järvien maassa ja sen suosio onkin viime vuosina kasvanut merkittävästi. Viime vuosisadan alkupuolella kyseessä oli suosittu kesäliikunta, mutta uimahallien yleistyessä 1960-luvulla laji katosi lähes kokonaan. Puhtaat vedet, luonnonläheisyys ja itsensä haastaminen muuttuvissa olosuhteissa ovat saaneet monet mukaan avovesiuintiin. Luonnonvesissä uidaan toukokuusta syyskuuhun, jolloin vedet ovat lämpimät ja kautta voi pidentää märkäpuvulla. Avovesiuinti on myös edullinen harrastus, alkuun riittää uima-asu, uimalakki, uimarinpoiju ja uimalasit.

Uinti sopii kaikenikäisille, se on tehokas, monipuolinen, rauhoittava ja nivelistävällinen liikuntamuoto, joka antaa hyvää mieltä. Veden viileys parantaa verenkiertoamme, kylmänsietokykyämme ja hormonitoimintaamme. Se on pitkäkestoista, aerobista liikuntaa, joka kehittää lihaksistoa ja kehoa monipuolisesti. Aloittelijoille on tarjolla avovesi-

uintiin räätälöityjä kursseja. Avovesiuintia voi harrastaa meressä, järvissä, lammissa tai joissa. Avovesiuinti parantaa fyysisiä ja henkisiä voimavarojamme, itseluottamusta. Monet uimarit ovat kertoneet saavuttaneensa jopa flow-tilan uinnin aikana.

KAITALAMPI OPEN WATER

Kaitalampi Open Water on maan suurin avovesiuimareiden yhteisö. Uimme Espoossa Luukin luonnonsuojelualueella Kaitalammessa, joka on myös maan suosituin avovesiuintipaikka, eikä syyttä. Monien mielestä uinti Kaitalammella on ainutlaatuinen ja elämyksellinen kokemus. Puhdas vesi, upea luonto ja sen hiljaisuus voivat tehdä kokemuksestasi jopa meditatiivisen. Ei sinilevää, 1 km ja 2 km poijutettu uintirata, pukukopit, upea laiturit ja lukittava varustehakki, jonne voi jättää repun tms. uinnin ajaksi (riippulukon koodi 5152). Merkittävä turvallisuustekijä on myös se, että Kaitalammella ranta on aina lähellä, lampi on nimensä mukaisesti pitkä ja kapea, keskimäärin



**Kirkasvärinen uimalakki ja uimarin
poiju näkyvät hyvin rannalle.**

noin 100 m leveä ja 1200 m pitkä. Ilmaiset pysäköintipaikat ovat lähellä.

Kaitalampi Open Water perustettiin vuonna 2012, ja se sopii kaikille, olitpa aloittelija tai jo kokenut avovesiuimari. Ryhmän perusti vuonna 2012 Martti Laajus, joka on ollut pitkään mukana uintiurheilussa – oman kilpauintiuran jälkeen masters- ja avovesiuinnissa. Ryhmän tavoitteena on ollut parantaa lajin tunnetta vuotta ja lisätä harrastajamääriä ja tässä ollaankin onnistuttu yli odotusten. Perustamisen jälkeen ympäri maata alkoi syntyä avovesiuintiryhmiä, jotka toimivat samalla konseptilla. Ryhmän infokanavana toimii Facebook-ryhmä ”Kaitalampi Open Water”, tämän lisäksi yhteisistä uintiajoista sovitaan Whatsapp-ryhmässä. Ryhmän jäseninä on kaikenikäisiä harrastajia: kuntoilijoita, aloittelijoita, entisiä kilpauimareita, triathlonisteja ja swimrun-harrastajia. Tällä ryhmällä on ollut suuri vaikutus avovesiuinnin uuteen nousuun maassamme, näkyvyys valtakunnallisessa mediassa on ollut suuri.

VESITURVALLISUUS

Avovesiuintiin liittyy omat haasteensa ja on hyvä käydä läpi kaikki siihen liittyvät turvallisuusasiat ennen uintia, olitpa aloittelija tai jo kokenut avovesiuimari. Yllättävissä tilanteissa pysy rauhallisena ja muista, että keuhkojen sisältämä ilma pitää uimarin pinnalla. On aina parempi uida porukassa kuin yksin, ryhmässä uiminen on turvallisempaa ja myös haus Kempaa. Edestakainen uintimatka eteläpään poijulle ja takaisin on 2000 m. Ruokailun jälkeen tulisi odottaa 1–2 tuntia ennen uintia. Venyttelemällä ja juomalla ennen uintia voit välttää kramppeja. Kerro uinnistasi muille rannalla oleville ja käytä avovesiuintiin soveltuvia uimalaseja ja tarvittaessa märkäpukua.

Uimarinpoiju on mainio apuväline; siihen voit ottaa mukaan pikkuesineet (avaimet, puhelimen yms.). Kirkkaanvärinen uimarinpoiju ja uimalakki näkyvät hyvin rannalle kertoen uimarin sijainnin. Hätätilanteessa uimarinpoijusta voi



myös olla apua. Arvioi voimasi oikein ja suunnittele itsellesi sopiva uintimatka. Aluksi kannattaa totutella hetki vedessä oloon ja aloittaa uinti aina rauhallisesti. Jos tunnet olosi huonoksi lopeta uinti välittömästi. Kaitalammella ei ole uima-valvontaa ja jokainen ui omalla vastuulla.

KAITALAMPI

Kaitalampi sijaitsee Vihdintiellä 10 km pohjoiseen Kehä III:sta. Elielinaukiolta bussiyhteys 345 ja 246. Pysäköintialueita on 3: kaksi lammen pohjoispäässä ja yksi viereisen golf-kentän pysäköintialue.

Suomen Ympäristökeskus teki vuonna 2008 laajan selvityksen Kaitalammen veden laadusta ja ympäristöstä. Kaitalammen vesi on erittäin puhdasta, koska alueella ei ole sitä kuormittavia päästöjä eikä sinilevää olekaan koskaan havaittu lammen vedessä. Uintipaikan ylläpitäjä on Helsingin kaupungin Liikuntavirasto, joka onkin parantanut kiitettävästi Kaitalammen uintiolosuhteita entistä paremmiksi huomioiden avovesiuimareiden toiveet.

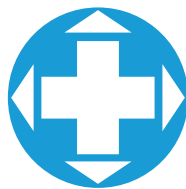
KAITALAMPI OPEN WATER – 10 VESITURVALLISUUSOHJETTA

- ☒ Vältä yksin uimista. Kaitalammella saat lähes aina uintiseuraa.
- ☒ Syö energiapitoinen ateria vähintään 2 tuntia ennen uintia.
- ☒ Juominen ja venyttely ennen uintia saattaa ehkäistä lihaskrampeja.
- ☒ Kirkasväriäinen uimalakki ja uimarin-poiju näkyvät hyvin rannalle.
- ☒ Totuttele aluksi hetki veteen ja aloita uinti aina rauhallisesti.
- ☒ Älä hätäänny vedessä, Kaitalammella ranta on aina lähellä.
- ☒ Seuraa uintikaveriasi vedessä ja ole valmis auttamaan tarvittaessa.
- ☒ Jos tunnet olosi huonoksi, keskeytä uinti heti ja palaa rannalle.
- ☒ Varmista ajokuntosi uinnin jälkeen, tarvittaessa palaudu hetki.
- ☒ Ensiaputaito kuuluu avovesi-uimarille, osallistu kursseillemme.



Vapaaehtoinen pelastuspalvelu VaPePa

TEKSTI MIRJAMI TUOMIKOSKI, KUVAT MIKKO KORHONEN



Vapaaehtoinen pelastuspalvelu on laaja valtakunnallinen verkosto, jossa kymmenet järjestöt ja toimijat tukevat viranomaisten työtä hälytysryhmien avulla erilaisissa hätä- ja onnettomuustilanteissa. Espoon Ladulla ja Polulla on oma vapepa-ryhmä, jossa olen ollut mukana vuodesta 2022.

Utiset kadonneista henkilöistä ovat aina koskettaneet minua, ja erityisesti ne tilanteet, joissa myöhemmin on uutisoitu, että henkilö on löytynyt menehtyneenä. Ne uutiset ovat hyvin surullista luettavaa. Erityisen hyvin muistan uutisen, missä kadonnut teini-ikäinen lapsi löytyi seuraavana päivänä menehtyneenä. Oli talvi ja pakkasta.

Kun omalta asuinalueeltani katosi iäkäs mies muutama vuosi sitten, mietin, miten voisin auttaa etsinnöissä. Koska

henkilö asui niin lähellä, se kosketti vielä lähemmin, koska kuljin itsekin samoilla seuduilla. Olin samana päivänä liikkunut samoissa paikoissakin, mutta eri aikaan, ja oli mahdollista, että voisin kohdatakin hänet jossakin. Valitettavasti häntä ei ole vielääkään löytynyt.

Aloin kuitenkin miettimään katoamistapauksen aikana, että yksikin ihminen ja silmäpari lisää auttamassa etsinnöissä voi olla tärkeää ja ratkaisevaa, eikä vapaaehtoisia ole koskaan liikaa.

Seuraavana vuonna läheiseltä asuinalueelta katosi teini-ikäinen poika, joka löytyi myöhemmin menehtyneenä. Tällöin päätin, että menen etsintäkurssille, kun sopiva ajankohta, paikka ja vapaita paikkoja löytyy.

Kävin etsinnän peruskurssin tammi-kuussa 2022. Kurssiin sisältyi käytännön harjoitukset ja tällöin metsässä oli paikoi-

tellen aika paljon lunta, joten lumeen upposi aika hyvin. Siinä mielessähän sääolosuhteet olivat oikein hyvät harjoitteluun, koska tositilanteessahan sää voi olla ihan mitä vain. Lumi voi myös näyttää kulkemisjälkiä – tai peittää niitä.

Etsintäkurssin lopuksi vapaaehtoisen pelastuspalvelun toimijat lähikaupungeista esittäytyivät. Päädyin liittymään Espoon Ladun ryhmään. Tämän jälkeen olen osallistunut hälytysryhmän kokouksiin, etsintäharjoituksiin ja etsintätehtäville sen mukaan, mikä on ollut itselle mahdollista.

Koen, että uutena minut otettiin hienosti vastaan ja samaten myöhemmin mukaan tulleet on otettu aina hienosti vastaan. Hälytysryhmässä jaetaan tietoa

ja autetaan toisia, niin kokouksissa kuin harjoituksissakin. Harjoitukset ovat hyvätapa treenata erilaisissa maastoissa ja harjoittelemme myös suunnistustaitoja, ensiaputaitoja ja viestittämistä.

Välillä etsintätehtävä saattaa loppua jo, kun on matkalla etsintäpaikalle tai juuri päässyt paikan päälle. Näissä tilanteissa usein syy tehtävän loppumiselle on se, että etsittävä on löytynytkin – usein kunnossa. Harjoitusten ja hälytystehtävien lisäksi omaa osaamista voi kehittää viestin, ensihuollon, henkisen tuen tai vapepa-johtajakoulutuksen kautta. Vapaaehtoinen pelastuspalvelu on merkityksellistä ja tarjoaa arvokasta tukea viranomaisille – joskus juuri yhden ihmisen panos voi olla ratkaiseva.





**Sienivalikoimaa Kattilasta Vihdin kunnasta vuoden 2024 Espoon Ladun syksyiseltä sienireteltä.
Kuva Erkki Ikäheimo**

Sienestys – luonnon aarrejahti pääkaupunkiseudun tuntumassa

TEKSTI ERKKI IKÄHEIMO, ELP:N VARAPUHEENJOHTAJA JA LUONTORETKIVASTAAVA

Espoon Latu ja Polku ry on järjestänyt jo pitkään, syksyisin ja tänä vuonna myös keväällä, sieniretkiä. Perinnettä tulemme jatkamaan myös tänä syksynä (syksy 2025) ja mitä ilmeisimmin myös ensi keväänä. Eikä tuosta eteenpäinkään ole sieniä ja sienestystä tarkoitus unohtaa. Syksyisin keräilyn kohteita ovat tatit, vahverot, rouskut, haperot, ym. syksyn sienet. Keväisin keräilyn kohteina ovat korvasienet, joita on, monen yllätykseksi, useita lajeja.

Espoolaisille on helposti saavutettavissa metsissä tarjolla runsaasti hyviä sienimaastoja. Jo Espoon keskuspuistosta, joka on hyvin monelle espoolaiselle lähimetsä, löytyy hyviä sienestysmetsiä eikä Espoon suuria asutuskeskuksia lähellä olevat pienemmät metsäalueet jää

yhtään huonommiksi. Muun muassa Hanikan, Hannusjärven, Sammalvuoren, Hyljelahden, Friisinkallion ja Eestin-kallion metsistä voi löytää hyviäkin sieniapajia.

Sellaisissakin metsissä, joissa sienestetään paljon, näyttää sieniä riittävän. Olenkin usein ihmetellyt, että kuinka tämä on mahdollista. Samassa paikassa saattaa useakin sienestäjä kerätä sieniä ja seuraavat keräilijät löytävät aina vain lisää. Piiloutuvatko sienet, kun näkevät täyttyvän sienikorin lähestyvän 😊, vai jääkö osa sienistä vain huomaamatta, vai kasvavatko uudet sienet vain niin nopeasti. Ehkä nämä kaksi viimeistä selitystä yhdessä muodostavat totuuden.

Hieman kauempana suurista asutuskeskuksista on Nuuksion järviylängön metsät. Järviylänkö Espoon puolella on

selvästi laajempi metsäalue kuin pelkäänsä Nuuksion kansallispuisto. Järviylänkö alkaa jo heti Vanhan Turuntien ja Kunnarlantien (Bodominjärven länsirannalla kulkeva tie) lähimaastoista. Asutuskeskukset teiden varsilla eivät ulotu kauaksi teistä. Lähes yhtenäisinä metsäalueet Espoon puolella yltävät aina Kirkkonummen ja Vihdin rajoille asti. Vihdintien ja Lahnuksentien katkaisemina ne yltävät myös Nurmijärven ja Vantaan rajoille asti. Espoon pohjoisosissa sienimetsiä kyllä riittää.

Tulevalle syksylle on Espoon Latu ja Polku ry suunnitellut ainakin kolme sieniretkä. Näille sieniretkille on omat teemansa. Näitä teemoja tuovat retkien johtajamme ja sieniooppaamme esille retkien aikana.

Sieniretket teemoineen ovat seuraavat:

- **16.8.2025** sienestyspaikkana on Hanikan luontopolun ympäristö Espoossa ja retken teemana on herkullinen kehnäsieni ja miten tätä sienestäjien vähän hyödyntämää sientä kannattaa valmistaa ruoaksi. Toivomme luonnon auttavan meitä ja tarjoavan runsaan kehnäsienisadon – ainakin viime vuosina on kehnäsieniä Hanikan metsissä ollut runsaasti. Retken järjestelyistä vastaa Harri Turpeinen, joka tuntee kehnäsieniruokien reseptit erinomaisesti.
- **14.9.2025** sienestyspaikkana on Kattilan alue Nuuksiossa ja retken teemana on sienien tunnistaminen. Sieniooppaamme on luonto-ohjaaja Marjukka



Iloisia korvasienestäjiä ELP:n keväiseltä (v. 2025) sieniretkeltä Evolle. Kuva Teuvo Mikkonen

Mikkola. Syyskuun puoliväli on sienilajien kannalta rikasta aikaa ja erinomainen aika oppia tunnistamaan monia sienilajeja. Marjukka Mikkola tuntee Marttana erinomaisesti sienireseptit.

- **27.9.2025** sienestyspaikkana on Pirttimäen maasto Espoossa. Sienioppaana ja retken johtajana toimii Harri Turpeinen ja opettaa samalla sieniäppien

käyttöä sienien tunnistuksessa. Äpit on erinomainen apu sienien tunnistamisessa, mutta käyttäjällä tulee olla aina harkinta mukana ja lopullinen vastuu sienien tunnistamisessa on sienestäjällä. Koskaan ei pidä käyttää ruokana sieniä, joita ei tunne.

P.S. Tämä artikkeli on kirjoitettu suurimmilta osin ilman tekoälyä!

TÄSSÄ MUUTAMA VINKKI OMATOIMISESTI SIENESTYSTÄ ALOITTELEVALLE:

- ✓ Opi tunnistamaan muutama yleinen ja turvallinen ruokasieni, kuten herkkutatti, kantarelli, suppilovahvero ja mustatorvisieni.
- ✓ Käytä luotettavaa sienikirjaa tai tunnistusappia. Älä syö mitään, mitä et varmasti tunne.
- ✓ Ota mukaan terävä veitsi ja kori tai hengittävä pussi. Muovipussi ei sovi sienille.
- ✓ Tarkista luonnonsuojelualueet ja marjastus-/sienestyskieltoalueet ennen retkeä.
- ✓ Varaa aikaa ja nauti kokemuksesta – saalis ei ole tärkein.



Korvasieni ja 2–5 vuotta vanha hakkuuaukea, josta sieni löytyi keväällä 2025. Kuva Dai Fang

Tarvitsetko tilaa käyttämättömille tavaroille?





Kohti Tadžikistania – kun sydän kapuaa mukana

Tadžikistan on vuoristojen maa. Sen jylhimmät huiput kohoavat yli 7 000 metrin korkeuteen, ja maisemaa hallitsevat syvät laaksot, karut rinteet ja kirkasvetiset järvet. Syyskuussa meidän 13-henkinen Kapua-tiimimme suuntaa kohti Länsi-Tadžikistanissa sijaitsevaa Fann-vuoristoa. Se on alue, joka tunnetaan henkeäsalpaavista maisemistaan ja lukuisista vuoristojärvistään. Edessämme on 66 kilometrin vaellus, joka kulkee Alaudin-järviltä Chimtarga-solan kautta Kulikalon-järville. Reitti on haastava, mutta lupaa palkita vaeltajansa uskomattomilla näkyillä ja unohtumattomilla elämyksillä.

Vaelluksemme on kuitenkin **kapua**

vain osa suurempaa kokonaisuutta. Kapua on suomalainen kehitysysteistyöhanke, joka on edistänyt maailman oikeudenmukaisuutta jo vuodesta 2006 vaeltamalla vuorille. Kapua on tarjonnut yli 300 suomalaiselle vapaaehtoiselle

mahdollisuuden osallistua kansainväliseen kehitysysteistyöhön. Kapuajat ovat tavallisia ihmisiä, joita yhdistää halu tehdä hyvää, edistää globaalia oikeudenmukaisuutta ja kokeilla omia rajojaan. Kapuajat keräävät varoja valitsemalleen hankkeelle ja matkaavat tutustumaan kohteeseen, jota keräysvaroilla tuetaan. Matkan aikana he kohtaavat hankkeen fyysisen haasteen, vuorelle nousun tai muun ponnistuksen hyvän asian puolesta. Meidänkin tiimimme tavoite on vaelusta suurempi. Tiimimme jokaisella kapuajalla on tavoitteena kerätä 5000 euroa Tadžikistanin nuorten, naisten ja vammaisten ihmisten oikeuksien edistämiseksi Väestöliiton, Taksvärkki ry:n ja Kynnys ry:n kautta.

Keski-Aasiassa naiset, tytöt ja vammaiset ihmiset kohtaavat edelleen monenlaista syrjintää. Hankkeen kumppanijärjestöt pyrkivät purkamaan syrjiviä rakenteita ja asenteita koulutuksen ja vertaistoiminnan kautta, vahvistaen paikallisten kansalaisjärjestöjen osaamista ja

asemaa. Jokainen lahjoitus on askel kohti maailmaa, jossa yhä useampi saa mahdollisuuden elää ilman esteitä.

Valmistautuminen vaellukseen – askel kerrallaan huipulle

Keväällä meille järjestettiin kuntotesti Malminkartanon kuntoportaissa, ja sen myötä olemme saaneet ohjeistusta myös fyysiseen valmistautumiseen. Vuori-vaellus ei ole tavallista kävelyä – epätasainen maasto, korkeus ja pitkät vaelluspäivät vaativat sekä kehon että mielen kestävyyttä. Ilman riittävää treeniä riskinä on väsymys, loukkaantumiset tai matkan keskeytyminen. Säännöllinen porras- ja mäkitreeni ja toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu auttavat meitä valmistautumaan tulevaan koitokseen.

Tavoitteena ei ole pelkästään selvittää reitistä, vaan myös nauttia matkasta. Hyvä kunto tekee vaelluksesta kevyemmän, turvallisemman ja huomattavasti

palkitsevamman. Fann-vuoriston jylhät maisemat, rauhoittava hiljaisuus ja luonnon voima tulevat varmasti tekemään lähtemättömän vaikutuksen.

Reppu selkään ja sydän avoimeksi

Matka lähestyy, ja pian on aika nostaa reppu selkään. Jokaisen meistä reppussa on muutakin kuin varusteita – mukana kulkevat myös henkilökohtaiset motiivit, vahvuudet ja toiveet. Ne ovat aineettomia kantamuksia, jotka auttavat meitä jaksamaan ja muistuttavat, miksi olemme matkalle lähteneet.

Vaelluksemme on konkreettinen matka vuoristossa, mutta samalla se on symbolinen kapuaminen kohti tasa-arvoisempaa maailmaa. Tavoitteet voivat tuntua suurilta ja etäisiltä, mutta askel kerrallaan ne lähestyvät. Onnistuminen ei aina tarkoita maaliin pääsemistä – vaan sitä, että uskalsi lähteä ja kulkea sydän mukana.



Voit seurata Elinan projektin etenemistä ja osallistua keräykseen:
<https://kapua.fi/osallistuja/elina-johansson/>

Aulis Lintunen –

40 vuotta yhteisiä latuja Tahko Pihkalan kanssa

HAASTATTELIJANA TUOMO JANTUNEN V. 2018, JOLLOIN AULIS OLI 93-VUOTIAS:
AIHEENA URHEILUPROFESSORI LAURI TAHKO PIHKALA

”Tapasin Tahkon ensimmäistä kertaa Nurmeksessa vuonna 1938. Hän oli silloin Suojeluskunnan liikuntaupseeri ja minä sen paikallisessa poikaosastossa. Tuon tapaamisen ja koulutuksen tekemänä oli Suksimiehen laulun sanoin ’Ylös Suomen pojat nuoret – Ulos sukset survaiskaa. Lumi peittää laaksot, vuoret. Hyv’ on meidän luisuttaa...’ Hiihto ei ollut Tahkolla koskaan irrallinen asia, vaan aina se liittyi kiinteästi ihmisen koko elämään ja erityisesti maanpuolustukseen.” Näin muisteli sotaveteraani ja kuntourheilija, maisteri Aulis Lintunen aikaa Pohjois-Karjalan kotimaisemissa ennen sotia. Sekä Tahko että Aulis olivat huippujuoksijoita 800 metrillä: Auliksena aika lähenteli 1.50:tä ja Tahko alitti ensimmäisenä suomalaisena 2 minuutin haamurajan.

Seuraava muisto Lauri ’Tahko’ Pihkalasta on hänen käynnistämistään liikuntaohjelmista Helsingin Yliopiston eri osakunnissa. Silloin suojeluskunnat oli lakkautettu, ja Aulis pääsi Tahkon kanssa kiertämään kaikki osakunnat ja viemään hiihdon, kävelyn, juoksun, suunnistuksen, uinnin ja monen muunkin liikuntalajin sanomaa nuorten keskuuteen. ”Meidän tarkoituksemme oli innostaa talvella latujen tekoon ja myös ’systeemiliikunnan’ eli säännöllisen liikunnan järjestämiseen. Ylioppilaiden joukkoliikunnan tunnuslauseena oli ’Mens sana in corpore

sano – Terve sielu terveessä ruumiissa.’ Latuja syntyi. Ja se oli hyvin tärkeää, että niitä syntyi lähelle asuinpaikkaa. Tahko olisi halunnut ladun jopa Senaatintorille.” Tahkon mielestä tehokas opiskelu vaatii jatkuvaa kunnon ylläpitoa. Oli hoidettava kehoa ja sielua.

Hiihtotempaukset olivat silloin tärkeitä opiskelijoiden keskuudessa. Hiihrettiin myös pitkiä hiihtovaelluksia. Pisin retki oli ylioppilaiden hiihto Oulusta Helsinkiin talvella 1952. Aulis arvelee, että näillä osakuntien hiihdoilla pohjustettiin Tahkon suurta ideaa eli laturetkien perustamista vuonna 1955. Silloinhan lykittiin ensimmäinen Pirkkan Hiihto Niinisalosta Tampereelle eli 90 km. Aulis suoritti Pirkkan Hiihdon 34 kertaa.

Tahkon Hiihdot käynnistyivät jo vuonna 1956. Aluksi reitti kulki Hyvinkään Virkkalasta Helsinkiin, mutta muutamana vuoden jälkeen päädyttiin tuohon Tahkon ideaan, että jokaisen tuli päästä laturetken ladulle mahdollisimman läheltä kotiaan. Toki siihen vaikutti myös heikot lumiolosuhteet tuolla pitkällä ja vaikealla, alkuperäisellä reitillä.

Aulis Lintunen muisteli Tahkon Hiihtoa, johon myös Tahko osallistui: ”Lähtö tapahtui aamuvoruhain. Matkan pituus piti olla 70 km, mutta lopulta se oli 90 km. Tahkolla oli perinteinen hiihtoasu eli armeijan sarkapuku, leipälaukku eväitä varten, reppu varavaatteille ja ensiapuvälineille sekä karttalaukku ja pilli. Siinä

hiihtäessämme totesin: 'Jos minulla olisi noin paljon renssseleitä, en selviäisi perille.' Siihen Tahko totesi: 'Odotahan, niin saan kuulolaitteen päälle.... Jaaha, turhaan virtaa kulutin..' Ja hän jatkoi hiihtämistään. Koko matkaa hän ei hiihtänyt, mutta onnellisena kuitenkin lykki piimeän tuloon saakka eli 50 km ja päätyi Solvallaan." Helsingin maaliin saapui 634 retkeilijää ja yhtenä heistä Aulis Lintunen.

Tahkolla oli paljon puhelinystäviä, joille hän soitteli aktiivisesti iltaisin. Näihin kuului myös Aulis Lintunen. Tahko

seurasi tarkkaan sekä Suomen että koko maailman yhteiskunnan kehitystä: "Tietysti ykkösasiana oli liikunta, mutta ihmisten hyvinvointi kokonaisuudessaan kiinnosti Tahkoa. Hyvinvoinnin suurimpana esteenä hän koki kolme asiaa: 'Vessa, bussi ja hissi – siinä suurimmat ongelmien tuojat!' Hänellä oli into tuoda aina uusia asioita esille, ja se jatkui hänen kuolemaansa asti. Salamapallosta puhuttiin erityisesti silloin 1970-luvulla. Viimeinen puhelinkeskustelu tapahtui vain joitakin viikkoja ennen hänen kuolemaansa."



TAPAHTUMAKALENTERI • SYKSY 2025

Tapahtumia tulee ajan myötä lisää ja tähän kirjattuihin voi tulla muutoksia, seuraathan kotisivujen www.espoonlatu.fi tapahtumat-osiota. Jokainen tapahtuma on myös linkki kotisivuille, joten päivitykset näkyvät sieltä automaattisesti.



POLKUJUOKSUOHJELMA 29.6.–31.12.2025

Espon Latu ja Polun polkujuoksuryhmän ohjelma loppuvuonna 2025: juoksulenkit sunnuntaisin aina klo 10 alkaen.
Lisätietoja ilia.kniazev@gmail.com

Polkujuoksu Puolarmaarissa

Sunnuntai 29.6.2025 klo 10–12
Puolarmaa, Espoo Trail Run reitti

Polkujuoksu Sorlammen luontopolulla

Sunnuntai 6.7.2025 klo 10–12
Sorlammen luontopolku

Polkujuoksu Sorlammen luontopolulla

Sunnuntai 13.7.2025 klo 10–12
Sorlammen luontopolku

Polkujuoksu Pirttimäen metsäpoluilla

Sunnuntai 20.7.2025 klo 10–12
Pirttimäki, kahvila Ukenin luona

Polkujuoksu Pirttimäen metsäpoluilla

Sunnuntai 27.7.2025 klo 10–12
Pirttimäki, kahvila Ukenin luona

Polkujuoksu Meikon ulkoilualueella

Sunnuntai 3.8.2025 klo 10–12
Meikon ulkoilualue, Kirkkonummi

Polkujuoksu Meikon ulkoilualueella

Sunnuntai 10.8.2025 klo 10–12
Meikon ulkoilualue, Kirkkonummi

HEINÄKUU

Lakkaretki ”umpimähkään”

Lauantai–sunnuntai 26.–27.7.2025

Helsingin keskusrautatieasema

Espon Latu ja Polku tekee retken hyville suomuurainapajille jonnekin eteläisen Suomen alueelle. Matkan hinta-arvio on ilman ruokia ja juomia noin 200 €. Retken vetää Harri Turpeinen.

ELOKUU

Seikkailevat perheet, hortoilua ja muumihahmoja Oittaalla

Lauantai 9.8.2025 klo 10–13

Oittaa ulkoilukeskus

Espon Latu ja Polun perhetapahtuman teemana hortoilua muumihahmojen kanssa.

MAASTOPYÖRÄILYN VIIKKOLENKIT

13.8.–8.10.2025 keskiviikkoisin klo 17.30

Espon Latu ja Polun maastopyöräilyn viikkolenkit 13.8.–8.10.25. Lähtöpaikka ja aika tarkennetaan WhatsApp-ryhmässä viikon tilanteen mukaan sekä ilmoitetaan myös lenkin vaativuustaso ja tyyppi.

Pitkät kävelyt, naisten ryhmä

Lauantai 16.8.2025 klo 10.30–16

Pirttimäen ulkoilualue

Espon Latu ja Polku aloittaa naisten pitkien kävelysten ryhmän kuntonsa ylläpitämistä ja/tai kohottamista tavoitteleville. Ryhmä kokoontuu lauantaisin kahden viikon välein.

Sieniretki Hanikassa – Mushroom hunting in Hanikka

Sunnuntai 17.8.2025 klo 10–14

Hanikan kuntopolun pysäköintipaikka

Espon Latu ja Polku tekee sieniretken Hanikkaan. We hunt now mushrooms in Hanikka.

Suunnistusharjoitus retkeilijöille

Torstai 28.8.2025 klo 17.30–20

Vaakkoin pysäköintialue Saarijärven kohdalla

Espoon Latu ja Polku järjesti retkeilijöiden suunnistuskurssin 17.4.–15.5. kolmessa osassa. Kouluttajana toimi Matti Niemelä. Nyt kertaamme opittua Vaakkoin maastossa Matin johdolla.

Hyvän mielen kävelyt syksy 2025 / Easy Walking autumn 2025, Tapiolan puistot ja niityt

Perjantai 29.8.2025 klo 12–13.30

Näyttelykeskus Wee Geen kahvilan edestä

Espoon Ladun ja Polun Hyvän mielen kävelysten reitit ovat helppokulkuisia. Kävelyt ovat osa valtakunnallista Hyvinvointia ulkoilusta -hanketta, jossa rohkaisemme erityisesti 65+ ikäisiä ylläpitämään liikunnallista elämäntapaa.

Pyörälenkki Veikkolaan ja Kylmälään

Sunnuntai 31.8.2025 klo 10–15

Puolarmaari

Tervetuloa mukaan pyörälenkille Veikkolaan ja takaisin. Reitti tarkentuu lähempänä, mutta tulee olemaan noin 60–70 km ja rauhallisella 17–20 km/h vauhdilla. Pidämme kahvitaun noin puolessa välissä.

SYYSKU

SUUNNISTUSKURSSI RETKEILIJÖILLE

Espoon Latu ja Polku järjestää retkeilijöiden suunnistuskurssin 2.–23.9. kolmessa osassa. Espoon Keskuspuistossa ja Vaakkoilla. Kouluttajana toimii Matti Niemelä.

Suunnistuskurssi retkeilijöille, 1. harjoitus

Tiistai 2.9.2025 klo 17.30–20

Kahvila-Ravintola Pikkukarhu, Puolarmaari

Suunnistuskurssi retkeilijöille, 2. harjoitus

Tiistai 9.9.2025 klo 17.30–20

Kahvila-Ravintola Pikkukarhu, Puolarmaari

Suunnistuskurssi retkeilijöille, 3. harjoitus

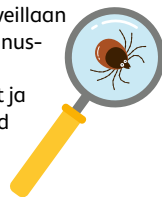
Tiistai 23.9.2025 klo 17.30–20

Vaakkoin pysäköintialue Saarijärven kohdalla

Perheet seikkailevat ötökkäsaforilla - Family adventure on the bug safari

Lauantai 6.9.2025 klo 10–13, Oittaa, Espoo

Ötökkärastit – pyydystetään, haaveillaan ja kaivetaan sekä tutkitaan suurennuslaseilla kaiken sorttisia ötököitä. Saat myös tietää, onko niillä nimet ja mitä ne tekevät. Catching bugs and studying all kind of bug through magnifying glass.



Kotinurkilta kallioille, Kaitaa

Sunnuntai 7.9.2025 klo 11–13

Hannuksentien ja Kurjenkellontien risteys

Espoon Latu ja Polku retkeilee Kaitaalla Kotinurkilta kallioille noin 6 kilometrin verran paikallisia luontokohteita ihaillen. Vetäjänä Harri Turpeinen

Linturetki Hangon Tulliniemeen

Lauantai 13.9.2025 klo 6.30–15

Hangon Tulliniemi

Espoon Latu ja Polku järjestää linturetken Hangon Tulliniemeen. Syyskuun lopulla syksyinen lintujen muutto on hyvin käynnissä ja odotettavissa on paljon mielenkiintoista nähtävää ja opittavaa linnuista ja niiden muutosta.



Seikkailevat perheet, Perhemetsämieli-kävely

Lauantai 13.9.2025 klo 10–13

Oittaaan ulkoilukeskus

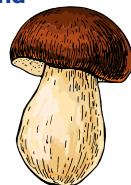
Espoon Latu ja Polku kutsuu perheet Metsämieli kävelylle, vetäjänä Sirpa Arvonon. Tule kävelemään ja retkeilemään luonnossa, niin että jutellaan matkan varrella hyvinvoinnista ja pysähdytään välillä tekemään helppoja mielentaitoharjoituksia.

Sieniretki Marjukan opastamana

Sunnuntai 14.9.2025 klo 11–15

Kattilan niityn pysäköintialue

Espoon Latu ja Polku metsästää ja tunnistaa sieniä Kattilassa. We hunt and recognize mushrooms in Kattila.



Perheiden yön yli retki Nuuksioon

Lauantai-sunnuntai 20.–21.9.2025
Valklammen pysäköintialue

Espoon Latu ja Polku kutsuu mukaan perheiden yön yli retkelle Nuuksion Saarilammelle. Ota mukaan majoite (teltta, laavu tai riippumajoite ja tarppi) sekä makuualusta ja -pussi, ruokailuvälineet ja trangia tai vastaava sekä ruokatarpeita ja vettä.

Hyvän mielen kävelyt syksy 2025 / Easy Walking autumn 2025, Kauklahden Lasilaakso

Perjantai 26.9.2025 klo 12–13.30,
Kauklahden Lasilaakso. Lähtö Kauklahden aseman R-kioskin edestä, Hansatie 3.

Espoon Ladun ja Polun Hyvän mielen kävelyjen reitit ovat helppokulkuisia. Kävelyt ovat osa valtakunnallista Hyvinvointia ulkoilusta -hanketta, jossa rohkaisemme erityisesti 65+ ikäisiä ylläpitämään liikunnallista elämäntapaa.

Sieniretki – Mushroom hunting

Lauantai 27.9.2025 klo 11–15
Pirttimäki, Kahvila Ukenin edestä

Espoon Latu ja Polku sienestää Pirttimäen maastossa. Mushroom hunting around Pirttimäki.

Kotinurkilta kallioidle Espoon keskustassa – pyöräillen

Sunnuntai 28.9.2025 klo 11–14, Espoon asema

Espoon Latu ja Polun Kotinurkilta kallioidle pyöräilyretki Espoon Keskustassa. Luontokohteita on matkan varrella kaikkiaan 10 ja matkaa kertyy noin 12 kilometriä.

LOKAKUU

Kotinurkilta kallioidle – Espoon keskuspuiston luontokohteet, kävelyretki

Lauantai 4.10.2025 klo 11–14, Puolarmaari, Kahvila-Ravintola Pikkukarhun edestä

Espoon keskuspuiston retki vie meidät Puolarmaarista hiidenkirnuille ja rapakivisiirtolohkareille sekä muille luonnossa oleville kohteille. Retken vetää Erkki Ikäheimo.

Pyörälenkki

Sunnuntai 5.10.2025 klo 10–15, Puolarmaari

Tervetuloa mukaan pyörälenkille. Reitti tarkentuu lähempänä, mutta tulee olemaan noin 50–70 km ja rauhallisella 17–20 km/h vauhdilla. Pidämme kahvitauon noin puolessa välissä. Lähdemme klo 10. Retken vetää topi.sarpakunnas@espoonlatu.fi.

Seikkailevat perheet kokoontuvat keppihevostelevaan ja onkimaan

Lauantai 11.10.2025 klo 10–13
Oittaan ulkoilualue

Espoon Latu ja Polku on mukana Seikkailevat perheet -toiminnassa. Nyt ”ihaa”, ihanaa keppihevostia ja kalojen narraamista. Sään mukainen varustus.

Minivaellus Nuuksion Pöksynhaaraan

Lauantai-sunnuntai 18.–19.10.2025
Luontokeskus Haltian pysäköintialue

Espoon Latu ja Polku kutsuu mukaan minivaellukselle Nuuksion Pöksynhaaraan. Ota mukaan majoite (teltta, laavu tai riippumajoite ja tarppi) sekä makuualusta ja -pussi, ruokailuvälineet ja trangia tai vastaava sekä ruokatarpeita ja vettä.

Hyvän mielen kävelyt syksy 2025 / Easy Walking autumn 2025, Otaniemen rannat

Perjantai 31.10.2025 klo 12–13.30
Lähtö Otaniemen metroaseman Espresso Housen edustalta.

Espoon Ladun ja Polun Hyvän mielen kävelyjen reitit ovat helppokulkuisia. Kävelyt ovat osa valtakunnallista Hyvinvointia ulkoilusta -hanketta, jossa rohkaisemme erityisesti 65+ ikäisiä ylläpitämään liikunnallista elämäntapaa.

MARRASKUU

ESPOON LADUN SYYSKOKOUS

Tiistai 4.11.2025 klo 18–20, HyTe ry, 2. krs.

Käsittelään sääntömääräiset syyskokousasiat. Kahvitarjoilu. Ilmoittaudu harri.turpeinen@espoonlatu.fi

Seikkailevat Perheet kokoontuvat

Lauantai 8.11.2025 klo 10–13

Espoo, Oittaaan Ulkoilualue

Espoon Ladun perheiden ulkoilutapahtuma ja sisältönä Metsämörin rastipolku kuljettavaksi sekä Metsämörri männynsiemenen istuttaminen – Minun Puuni.

Hyvän mielen kävelyt syksy 2025 / Easy Walking autumn 2025, Karakallion muraalit

Perjantai 28.11.2025 klo 12–13.30

Lähtö Leppävaaran uimahallin edustalta

Espoon Ladun ja Polun Hyvän mielen kävelyjen reitit ovat helppokulkuisia. Kävelyt ovat osa valtakunnallista Hyvinvointia ulkoilusta -hanketta, jossa rohkaisemme erityisesti 65+ ikäisiä ylläpitämään liikunnallista elämäntapaa.

JOULUKUU

Koko perheen tonttu- ja hämäräpolku

Perjantai 5.12.2025 klo 18–19, Suurpelto, lähtö Klariksentien päästä. Autolla tulijat Olarin koulun ja lukion parkkipaikalta.

Metsässä kuljetaan heijastimin merkittyä polkua. Polulla lapset kulkevat yhdessä aikuisen kanssa. Ota mukaan oma taskulamppu/otsalamppu ja paljon seikkailumieliä.

Seikkailevat perheet tonttupolulla

Lauantai 13.12.2025 klo 17.30–18.30

Oittaaan Ulkoilukeskus

Espoon Latu ja Polku kutsuu perheet metsään, missä kuljemme heijastimin merkittyä polkua ja etsimme tonttuja. Polulla lapset kulkevat yhdessä aikuisen kanssa. Mukaasi tarvittavat lampun ja seikkailumieliä.

Tapaninpäivän patikka Keskuspuistossa

Perjantai 26.12.2025 klo 11–13

Espoon Keskuspuisto

Espoon Latu ja Polku kutsuu sinut sulattelemaan jouluerkkuja kanssamme. Kierrämme Tikan-kierroksen luontopolun Espoon Keskuspuistossa. Jalkineet ja vaatetus sään mukaan, tarvittaessa Espoon Latu ja Polku lainaa sinulle lumikengät.

Hyvän mielen kävelyt syksy 2025 /

Easy Walking autumn 2025,

Matinkylän kävelyreitit ja ranta

Perjantai 26.12.2025 klo 12–13.30

Lähtöpiste Matinkylän uimahallin kahvila

Espoon Ladun ja Polun Hyvän mielen kävelyjen reitit ovat helppokulkuisia. Kävelyt ovat osa valtakunnallista Hyvinvointia ulkoilusta -hanketta, jossa rohkaisemme erityisesti 65+ ikäisiä ylläpitämään liikunnallista elämäntapaa.

Yleistä tietoa tapahtumista

Espoon Latu ja Polun tilaisuudet ja retket ovat avoimia kaikille latuyhdistysten jäsenille ja muille kiinnostuneille. Retket sopivat normaalkuntoisille henkilöille, eikä lajin (esim. sauva-kävelyn tai lumikenkäilyn) aikaisempi harrastaminen ole tarpeen. Liikunnan ohella tilaisuuksien tärkeä tarkoitus on mukava ajanviete.

MAKSUT

Yleensä tapahtumiin ei ole osallistumismaksua. Maksullisten tapahtumien osallistumismaksut maksetaan Espoon Latu ja Polku ry:n tilille: Nordea FI47 2290 1800 0443 83. Käytä viitenumeroa, joka on mainittu tilaisuuden yhteydessä.

PERUUTUSEHDOT

Maksullisissa retkissä, tapahtumissa ja kursseilla noudatamme Suomen Ladun peruutusehtoja:

- Mikäli peruutus tapahtuu myöhemmin kuin 14 vrk, mutta viimeistään 48 tuntia ennen tapahtuman alkua, peritään 50 % hinnasta.
- Mikäli peruutus tapahtuu myöhemmin kuin 48 tuntia ennen tapahtumaa tai jos asiakas ei saavu ajoissa paikalle myöhästynyt tapahtumasta, on järjestäjällä oikeus pidättää koko tapahtuman hinta.
- Mikäli Espoon Latu ja Polku ry peruuttaa retken, kurssin tai tapahtuman, palautetaan kokonaan maksettu osallistumismaksu.
- Mikäli matkanjärjestäjä on ulkopuolinen matkatoimisto, noudatamme ko. matkatoimiston omia peruutusehtoja.



WE TAKE YOU OUTDOORS – no matter who or what you are or where you come from

What is Espoon Latu ja Polku?

Espoon Latu ja Polku is a voluntary organization for all kinds of outdoor activities and all kinds of people.

We arrange events that are easy to access at different parts of Espoo. Our regular activities include Nordic walking, hiking, biking and snowshoe walking.

Espoon Latu was founded in 1986, and it has ca. 3000 members, mainly in Espoo.

Why should I take part in Espoon Latu ja Polku activities?

Through our activities you can learn new ways to move in nature specially in Espoo Nuuksio forest area. More importantly you will meet other people with a similar interest in health and nature!

What does it cost?

Most of the events are free of charge, and also non-members are welcome to the events and tours. You don't need to have e.g. own Nordic walking sticks or snow-shoes, as you can borrow them on the spot.



FOR MORE INFORMATION:

www.espoonlatu.fi

Espoon Latu ja Polku in Facebook

For more information and registration to the events, please email espoonlatu@espoonlatu.fi or call 045 314 9980