



ESPOON LATU JA POLKU

ESPOON LATU JA POLKU RY:N JÄSENLEHTI 2/2024



s. 18

Hyvän mielen kävelyt /
Easy walking

**Kevätkauden 2025
tapahtumakalenteri**



2/2024

- 2 Juha Lappalainen In Memoriam
- 3 Puheenjohtajan tervehdys
- 4 Yhdistyksen, hallituksen ja ohjaajien yhteystiedot
- 4 Kevätkokouskutsu
- 5 Jäsenedut ja jäsenmaksut
- 5 Espoon Latu Ja Polku in English
- 6 Harri Turpeinen – uusi puheenjohtaja
- 7 Hallituksen uudet jäsenet esittäytyvät
Sanna Lehtinen-Kalho
Raija Pahlman
Kristiina Puharinen
Irma Puro
Topi Sarpakunnas
- 10 Espoon Ladun ja Polun lumileiri
Akumajalla
- 16 Fanni's story
- 18 Hyvän mielen kävelyt / Easy walking
- 20 Ötökkäsafari
- 22 Tapahtumakalenteri • kevät 2025
Tammikuu
Helmikuu
Maaliskuu
Huhtikuu
Toukokuu
Kesäkuu
- 27 Yleistä tietoa tapahtumista

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

JUHA LAPPALAINEN IN MEMORIAM

Espoon Latu ja Polun aktiivinen hallituksen jäsen Juha Lappalainen on äkillisesti poistunut keskuudestamme.

Juha oli innostunut luonnon ystävä, joka toi iloa ja oppia monille meistä. Juha tunnettiin erityisesti luontoretkien, melontaretkien ja retkikoulutusten osaavana vetäjänä. Hänen intohimonsa luontoa kohtaan näkyi kaikessa, mitä hän teki. Hän jakoi tietämystään ja rakkauttaan luontoon pyyteettömästi, inspiroiden niin vanhoja kuin nuoria kulkemaan luonnon poluilla ja vesillä.

Juha oli omistautunut sekä yhdistystoiminnalle että retkeilyyn edistämiseksi. Hänen panoksensa Espoon Latu ja Polussa on ollut merkittävä, ja hänen iloinen olemuksensa ja asiantuntemuksensa jäivät monen mieliin.

Lämmin osanotto Juhan perheelle ja läheisille. Juha tulee aina olemaan mielissämme, kun astumme metsään, melomme jokivarsilla tai etsimme liito-oravia.

Jää hyvästi, Juha.
Kiitos kaikesta, mitä annoit.
Espoon Latu ja Polku –
perheesi luonnossa.

Juhan muistoa kunnioittaen

Espoon Latu ja Polku ry
Harri Turpeinen

Hyvät jäsenemme.

Uutena, juuri valittuna puheenjohtajana minulla on ilo ja kunnia toivottaa teidät kaikki tervetulleiksi uuteen kauteen ulkoilun ja luonnossa liikkumisen parissa. Alkava vuosi 2025 on yhdistyksemme neljäskymmenes toimintavuosi.

Yhdistyksemme tarjoaa monipuolisia ulkoilumahdollisuuksia niin sulan maan kuin talviolosuhteiden aikana, ja olemme sitoutuneet tuottamaan ulkoilu- liikuntatapahtumia kaikenikäisille ja kaikenkielisille, syntyperäisille ja muualta tänne muuttaneille espoolaisille ja kauniaislaisille.

Espoon Latu ja Polku on panostanut perheiden ulkoilutapahtumiin jo vuosia ja tullut aktiivisuudestaan myös Suomen Ladun palkitsemaksi. Erityisen innostuneita olemme siitä, että seuraava vuosi on perheliikunnan teemavuosi. Tämä tarkoittaa, että tulemme panostamaan entistä enemmän perheille suunnattuihin tapahtumiin ja aktiviteetteihin, jotka kannustavat yhteiseen liikkumiseen ja luonnossa viihtymiseen. Lupauksemme on tarjota retkeily- ja ulkoilutaitojen oppeja koulutettujen ohjaajien opastamana sekä ulkoiluseuraa, jotta voimme yhdessä nauttia luonnon kauneudesta ja hyvinvoinnista, jonka se meille tarjoaa. Kauden ohjelmaan tulee uusia matalan kynnyksen ulkoilutapahtumia lähiluonnossa niin lapsiperheille kuin varttuneiden ryhmille.

Tavoitteenamme on luoda yhteisö, jossa jokainen tuntee olonsa tervetulleeksi ja inspiroituneeksi liikkumaan luonnossa. Kiitän teitä kaikkia aktiivisesta osallistumisestanne ja toivotan teille antoisia hetkiä ulkoilun parissa.

Ja lopuksi suuret kiitoksemme Pekka Kinnuselle, joka on ollut puheenjohtajamme kahteen otteeseen yhteensä 10 vuotta. Nyt hän on päättänyt jättämään puheenjohtajan tehtävät. Meidän iloksemme hän on lupautunut jatkamaan ohjaajana tapahtumissamme sekä huolehtimaan välinelainauksesta.

Nähdään poluilla, kaduilla ja laduilla, tavataan uusia kavereita, ehkäpä ystävystytään ja hyvinvoidaan.



KUVA ANNA SUTARLA

Lämpimin terveisin, *Harri Turpeinen*



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.
Maksaessasi osallistumismaksua
käytät tilaisuuden viitenumeroa.

KOKOUSKUTSU

Espoon Latu ja Polku ry:n
säätömääräinen kevätkokous

torstaina 3.4.2025

klo 18.00–20.00

HyTe ry, Kauppamiehentie 6,
2. kerros, Tapiola

ILMOITTAUDU

viimeistään 1.4.2025

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 Ikaheimo

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@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@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

Emmi Myllykylä

Maastopyöräily, retkeily
emmimyllykyl@mail.com
040 026 1609

Anne Toivanen

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

TULE MUKAAN

Olet tervetullut joukkoomme

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

Ota yhteyttä, kysy lisää

Harri Turpeinen,
harri.turpeinen@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 -tunnelitelttä kahdelle
- kävelysauvoja
- lumikenkiä
- jumpppakeppejä
- frisbeegolfiin koreja ja kiekkoja
- Orakas-hyötykasvikuivuri

Lisätietoja vuokrattavista välineistä suomenlatu.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
työntekijöilleen sisältäen
henkilöjäsenyden edut) | |

Jäseneksi liitytään Suomen Ladun nettisivulla olevalla lomakkeella, suomenlatu.fi/liity-jaseneksi.

ESPOON LATU JA POLKU IN ENGLISH

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.

Contact information

For more information and registration to the events, please email espoonlatu@espoonlatu.fi or call 040 550 4010 for English assistance.



Harri Turpeinen – uusi puheenjohtaja

Hyvät Espoon Latu ja Polku -yhdistyksen jäsenet.

Syyskokous valitsi minut yhdistyksemme puheenjohtajaksi.

Olen pitkän linjan ulkoilun ja luonnossa liikkumisen harrastaja. Retkeily hiihtäen ja patikoiden, purjehdus ja ajan riittäessä myös golf ovat lajejani. Talvi-vaellukset ovat kohta 50 vuotta olleet keino rentouttaa mieleni sekä pitää kroppani käyttökunnossa. Ja vielä teen töitäkin, toki vapaa-ajan ehdoilla pitääkseni aivoni virkeänä.

Olen ollut aktiivisesti mukana yhdistyksemme toiminnassa pian viisitoista vuotta ja monet teistä olen tavannut mitä erilaisimmissa tapahtumissamme. Tavoitteenani on innostaa ja kannustaa ihmisiä liikkumaan luonnossa, tutustuttaa

Espoon ja Kauniaisten asukkaita kaupunkiemme mainioihin ulkoilumahdollisuuksiin ja toivon voivani edesauttaa kehittämään uusia ja jännittäviä ulkoilutapahtumia.

Uskon vahvasti yhteisöllisyyteen ja siihen, että ulkoilu ja luonnossa liikkuminen ovat parhaita tapoja vahvistaa yhteisöämme, kotouttaa kaupunkeihimme muuttavia perheitä ja edistää hyvinvointia. Olen sitoutunut jatkamaan yhdistyksemme perinteitä ja kehittämään toimintaamme entistä monipuolisemmaksi ja saavutettavammaksi niin espoolaisille kuin kauniaislaisille jäsenillemme.

Nähdään poluilla ja laduilla!

Lämpimin terveisin, Harri Turpeinen



Hallituksen uudet jäsenet esittäytyvät



SANNA LEHTINEN-KALHO

Toimin Espoon kaupungilla lastenhoitajana ja minulla on kolme aikuista lasta sekä neljä lastenlasta.

Olen suorittanut Suomen Ladun koulutuksia: Metsämörri, Nuppuset, Muumien hiihto- ja retkeilykoulutus sekä Tunteet Hukassa -kurssi.

Olen myös uimaopettaja sekä perhe- ja vauvauinnin ohjaaja.

Espoon Latu ja Polun vapaaehtoisena olen toiminut yli kymmenen vuotta – aluksi lasten tapahtumien ohjaajana ja viime vuodesta alkaen vastannut perhetapahtumista. Hallituksessa vastuullani ovat perhe- ja lastentapahtumat.



RAIJA PAHLMAN

Olen uusi jäsen Espoon Latu ja Polku ry:n hallituksessa. Vastuualueitani ovat hyvän mielen kävelyt, kulttuuri, terveys ja hyvinvointi.

Harrastuksiani ovat tennis, melonta, purjehdus, ballettina, patikointi, jumppa, uinti, hiihto, pyöräily, teatteri, musiikki, näytteleminen ja tanssi.

Olen jäsen useissa harrastuksiini liittyvissä yhdistyksissä. Olen eläköitynyt, taustani on terveydenhoitoala, siksi useimmat vapaaehtoistoimintoni liittyvät terveyteen ja erityisesti mielen hyvinvointiin. Vanhusten harrastukset ja elämänhallinta ovat sydäntäni lähellä.

Olen toiminut Helsingin Latu ja Polussa retkiohjaajana, käynyt ohjaajakurssin, ja minulla on diplomi Helsingin kanoottiklubin melontakoulusta. Näen, että useissa minua kiinnostavissa teemoissa Espoon Latu ja Polku tekee arvokasta työtä ja haluan antaa siihen oman panokseni.

KRISTIINA PUHARINEN

Olen yhdistyksen hallituksen uusi jäsen ja vastuualueeni on maastopyöräily. Olen ohjannut lenkkejä aiemmin Espoossa ja Kirkkonummella sekä myös Repovesi-Mäntyharju alueella.

Minulla on Suomen Ladun MTB-ohjaajakoulutus ja tämän lisäksi opiskelen parhaillaan eräoppaaksi.

Olemme visioineet tulevalle kaudelle tapahtumia Uudenmaan parhaimpiin maastopyöräilykohteisiin. Tavoitteena on myös saada lisää aktiivisia ohjaajia mukaan toimintaan sekä houkutella lisää aloittelijoita mukaan retkille.



IRMA PURO

Olen uusi henkilö Espoon Latu ja Polku ry:n hallituksessa. Vastuualueeni on olla hallituksen sihteeri. Koulutukseltani olen tiedottaja. Vapaaehtoisena olen toiminut 10 vuotta, mm. patikointi- ja hiihtoretkillä, lastentapahtumissa, hiihtovaelluksilla, sauvakävelyillä ja purjehduksilla.

Pidän huolta siitä, ettei kukaan tapah-tumaan osallistuja jää muista jälkeen, ja sanonkin aina jo lähdössä ”ketään ei jätetä – tulen viimeisenä”.

Lisäksi olen ensiapuvastaava ja Es-poon Latu ja Polun lehden päätoimittaja.

Olen nauttinut kaikista näistä tehtä-vistä luonnossa mukavien ihmisten kanssa.



Olen innoissani tulossa mukaan Espoon Latu ja Polku ry:n (ELP) hallitukseen ja sitä kautta edistämään ja tukemaan espoo-laisten ja kauniaislaisten liikku-mista luonnossa.

Olen koko elämäni ollut aktiivinen, nauttinut luonnossa olemisesta sekä urheillut eri lajeja – mm. jääkiekkoa, jalka-palloa, jääpalloa, hiihtoa, triathlonia, ja varsinkin viime vuosina vaellusta. Lähes koko elämäni Espoossa asuneena iso kiitos siitä kuuluu myös Es-poon paikallisille seuroille ja muille toimijoille, sekä tietysti Espoon hienoille mahdolli-suuksille.

Tiedämme myös monien tutkimusten pohjalta liikkumi-sen, ja varsinkin luonnossa liik-kumisen, positiivisesta ja ter-veyttä edistävästä vaikutukses-ta meihin kaikkiin – niin yksi-löinä kuin isomman yhteisön jäsenenä kouluissa, työpaikoilla tai perheissä. Haluan omalta osaltani kannustaa muita koke-maan nuo samat positiiviset vaikutukset sekä luoda mah-dollisuuksia ja tapahtumia nii-hin liittyen.

Omat vastuualueeni ELP:ssa keskittyvät hiihtoon, pyö-räilyyn ja retkeilyyn/vaelta-miseen.

Tervetuloa mukaan. Teh-dään tästä mukavaa yhdessä.





Akumaja
talviasussaan

Espoon Ladun ja Polun lumileiri Akumajalla

TEKSTI JA KUVAT: ANNA SUUTARLA JA HARRI TURPEINEN

Espoon Ladun ja Polun talvikausi huipentui keväätalven lumileiriin Akumajalle. Harri Turpeisen ja Erkki Ikäheimon vetämälle retkelle lähti mukaan kuusi osallistujaa.

Akumaja sijaitsee Karigasniemellä Akujoen varrella – 3,5 kilometriä lähimmästä tiestä. Reitti pääkaupunkiseudulta Akumajalle on melko yksinkertainen: aja nelostietä pohjoiseen Karigasniemen risteykseen asti, josta käännyt länteen. Karigasniemeltä aja Tenontietä 30 kilometriä pohjoiseen. Tämän jälkeen auto on jätettävä tien reunaan ja viimeiset 3,5 kilometriä Akumajalle taitetaan lihasvoimin. Tenontie kulkee Karigasniemeltä Utsjoelle. Sitä

kutsutaan yhdeksi Suomen kauneimmista teistä. Tie myötäilee mutkittilevää Karasjokea Suomen ja Norjan rajalla. Näkymät Norjan puolelle ovat huikeat.

Sääksi on meille ennustettu korkeapainetta, aurinkoa ja reipasta pakkasta. Ennuste on osuva jo heti alussa, aurinko paistaa ja pakkasta on viitisentoista astetta. Sellaisena sää jatkui sitten koko viikon, yöllä –25 astetta ja päivällä noin –15 astetta ja koko päivän auringon porotusta.

Miten perustaa lumileiri Akumajalle?

Ajatus on perustaa lumileiri Akumajalle ja tehdä sieltä käsin päiväretkiä hiihtäen ja lumikenkäillen. Meillä on käytössämme

sekä retkisuksia että liukulumikenkiä, ja joukossamme on yksi talviretkien ensikertalainen, Fanni. Hän saa Tenontien varrella jalkaansa liukulumikengät ensi kerran elämässään.

Ensimmäisenä hiihtämään lähtenyt Aino on kadonnut kauas näkyvistä. Onneksi voin seurata hänen avaamaa latua kohti Akumajaa. Selkääni painaa rinka ja takapuoltani yli tuhannen kilometrin matka auton kyydissä. Meillä kaikilla on melkoiset kantamukset viikon reissuamme paitsi Harrilla ja Nikolla, joilla on Karigasniemeltä ostamiamme ruoka- ja muita tarpeita ahkiot pullollaan. Osa liikkumisvehkeistämme jää tien varteen odottamaan toista hakuretkä.

Akumajalla meitä odottaa koko talven käyttämättömänä ollut hieno keloraken-

nus. Pihapiirissä on vain edellisen, Dominicin majassa vierailleen ryhmän, polut majalta huoltorakennukseen ja saunalle. Ison tuvan ympäristö on koskemattoman, 70 senttiä paksun lumihangen peittämä. Kohta havaitsemme, että hanki ei kannata jalan kulkijaa. Siispä ensimmäisen päivän ja illan liikumme lumikengillä.

Lumileirin perustamiseen on syytä varata yksi kokonainen päivä. Meidän iltapäivämme ja iltamme kuluu majoittumiseen. Harri hakkaa ikkunaluukkujen eteen kivikovaksi pakkautuneet lumikerrokset pois, jotta luukut saa auki ja auringonvaloa sisään tupaan. Me muut hommaamme tupaan takkapuita ja ryhdymme lämmittämään tupaa, joka tietysti on kauttaaltaan pakkasta hohkavan kylmä.



Akujoen ylitys



Illan ensimmäinen tähti syttyy,
tupa hehkuu lämpöä.

Arjen pyörittäminen Akumajalla talviolosuhteissa

LÄMPÖ

Mökin lämmittäminen ei ole aivan yhtä yksinkertaista kuin lämpöpatterin avaaminen, tarvitaan klapeja, ne pitää saada syttymään. Klapivarasto on upottavan lumimatkan takana ja joskus klapit ovat kosteita. Niko teki puuhuollossa loistotyötä kuljettaen ahkiolla tarvittavat klapit niin tuvalle kuin saunaan. Akumajan tuvan takka ja sen apuna kamiina lämmittivät tuvan, pienessä huoneessa oleva takka oli enemmänkin tunnelman luoja kuin lämmityslaite. Joka tapauksessa onnistuimme saamaan tupaan iltaan mennessä joka päivä lämmön noin 17 asteeseen, aamuisin oli viileämpää.

KUIVATUS

Kuiva retkeilijä on onnellinen, ainakin lämmin retkeilijä. Ponnistelut pakkases-



Aamupuurolla

sakin tekevät kulkijasta hikisen, vaatteet kostuvat. Tuvalla tarvitaan kuivat asusteet, siinä meitä auttoi Akumajan tehokas, kamiinalla lämmitettävä kuivaushuone. Viikon ajan lämpimin tila koko majalla.

RAVINTO

Pastan keitinvesi ei Akumajalla tulekaan hanasta, vaan tarvitaan sulaa vettä. Sitä ämpärein kuskasimme alhaalta joelta. Akujoessa on virtapaikka, johon hakasimme avannon veden noutoa varten. Myöhemmin avanto avarrettiin uima-
paikaksi.

Majan varustukseen kuuluu kaasuliesi ja aurinkosähköllä toimiva valaistus. Ruokailun liittyy herkut-
telun lisäksi tiskaus- ja muunkin
biojätteen kuljetus ämpärissä kom-
postointipaikalle, taas hangessa
kahlaten.

Puuseessä toimenä on myös sin-
ne kehkeytyvän ”eiffel-tornin” ajoit-
tainen kaataminen – se muuten ei ole
paukkupakkasella mikään helppo
homma.

SAUNOMINEN

Saunamaailma Akumajalla koostuu
saunasta, pukutilasta, terassista ja
vierellä virtaavasta Akujoesta. Meitä
se kutsui kaikkiaan kuutena iltana
puhdistautumaan jopa ilman saip-
puaa, sekä erityisesti joukkomme
naispuolisia jäseniä pulahtamaan
jäiseen avantoon.



Akujoen avanto



Akumajan
asukkaita

Lumiretkiemme päiväkirjamerkintöjä

Sunnuntaina teimme tunnusteluretken Akukönkälle. Päivä kului muuten majalla arkiaskareissa, esimerkiksi lumilapiolla kaivettujen polkujen tekemiseen, tuvan lämmittämiseen, ruokailuun, saunomiseen ja pääsiäisaiheisiin leikkimisiin.

Maanantaina koko konkkaronkka hiihdimme Akujokea seuraillen, osin jäällä ohi Akukönkään, sitten ylös kurua Ahkovarriä kohti. Anna, Aino ja Niko huiputtivat vaaran, muut palailivat takaisin aiemmin.

Tiistaina Erkki opasti ryhmän lumikenkäretkelle tuvalta pohjoiseen ihailemaan Tenojokea, Norjan maisemia ja tutustumaan kuukkeleihin sekä villieläinten jälkiin ja jätöksiin.



Osa joukostamme teimme ensimmäisen yrityksemme käydä Akukammilla. Suvi ja Niko palasivat ensin, me muut tulimme Akujoen ylityspaikkaan, missä joki oli lähes sula. Harri keplotteli yli joen, muut eivät rohjenneet. Niinpä päätimme palata uudestaan asiaan eri reittiä.

Keskiviikkona Suvilla alkoi kotimatka, ja Erkki ja Harri veivät hänet linja-autolle Karigasniemelle, sekä hankkivat loppuviikon muonavaraston. Muu joukko kävi Fannin opastamana lumikenkäillen ihailemassa taas Tenojokea ja Norjan vauraita maisemia Bogejohnjunnin huipulla.

Torstaina Anna, Aino ja Harri ottivat uuden suunnan Akukammille. Kylällä Akumajan huoltomies antoi neuvon suunnata sinne Akujärven poikki seurailen moottorikelkkauria. Niinpä retki onnistui. Akukammilla nautittiin eväät ja paluu majallekin onnistui vielä valoisaan aikaan.

Perjantaina teimme vapaamuotoista retkeilyä, osa hiihtäen osa lumikenkäillen. Harri piti tupaa lämpimänä ja opasti Fannin saamaan ensituntuman murtsikoihin majan takapihalla.

Illalla siivottiin tupaa ja aloitettiin pakkaaminen.

Lauantaina siivosimme, pakkasimme tavaroitamme, nautimme kylmän aamiaisen Fannin hämmästykseksi ilman kahvia, suljimme tuvan ja hiihdimme Tenontielle. Norjalaisen kahvin nautimme Koutokeinossa. Enontekiöllä Laplandshotellissa herkuttelimme mm. poronkäristyksellä ja sen voimin parin kahvipysähdyksen auttamana päädyimme illan suussa Ouluun.

Sunnuntaina matka jatkui kohti kotia etelässä. Anna ehti aamulla tärskyille Toripolliisiin "kansa Oulusa" (Oulun murretta).

PS Anna löysi matkamme aikana mahdollisen työpaikan Rovaniemeltä ja kaksi kuukautta myöhemmin hänestä tuli rovaniemeläinen paikallisen yliopiston työntekijä.



Ensimmäinen retki

My name is Fanni and I moved to Finland for work in January 2023. It took me one year to find Espoon Latu ja Polku, and after that my life here is just more colorful and joyful.

The skiing trip to Akumaja in March 2024 was my first adventure in Espoon Latu and Polku. It was the first time I've been to the most northern part of Finland, the first time I was trapped in a remote cottage with 7 Finns for one week and with intensive Finnish culture and lifestyle training. I couldn't imagine a better way to blend into the Finnish people and learn more about the Finnish cultures and values. It was quite an experience for the fact we were living off-grid for one week, far away from the convenience of modern life infrastructure, also far away from the worries and noises in daily life. I learnt about snowshoes for snow hiking, sliding snowshoes, also first experience with skies, learnt how to start fires for stoves, we played easter egg hunting game, and the Finnish folk song night, the everyday sauna session by Akujoki, the traces of Lappish animals and plants explained. And I enjoyed delicious dinners from Akumaja bistro. The happy moments in Akumaja prolonged when I was trying to cook at home the delicious dishes presented by each master cook.

I participate in Espoon Latu ja Polku activities whenever my schedule fits. And I've participated in hiking tours in Uusimaa, bicycle tours, hilla trip to Ranua, mushroom picking trips, boating trip, get to know the neighbourhood walking trip, bird watching trip. I met many friendly Finnish people in these trips, got pieces of Finnish culture and nature explained



here and there. I was also happy when I was volunteering in 'Nuku Yö Ulkona' event. It feels very good to be able to help when I receive so much from the people that I connect to through Espoon Latu and ja Polku.

Espoon Latu ja Polku brought many positive changes into my life. I have always enjoyed staying in nature and experiencing different cultures. Espoon Latu ja Polku made it easy for me to enjoy these things by providing a platform where people can carpool to travel, and experts who are equipped with knowledge and skills to share and volunteer, and gather together people who are curious and open-minded. I'm very much looking forward to the upcoming activities that Espoon Latu ja Polku has in offer, and also looking forward to that I'll be able to also help the association more and more.



Hiihto, avanto, sauna.
Sitten syödään vasta.

**Testaa välineet
ennen ostopäätöstä!**

FISCHER 

PELTONEN

ROSSIGNOL 

 **MADSHUS**

SWIX D__b__™

VAUHTI *Rev*
RESPONSIBLE FOR SPEED

ONE/WAY

HIIHTOCENTER

OITTA • ESPOO

Hyvän mielen kävelyt / Easy walking

TEKSTI: MAIIJA TÖYRY

Leppoisia kävelyretkiä eri puolilla Espoota

Aika: kuukauden viimeiset perjantait tammikuusta toukokuuhun, kello 12–13.30

**Lähde mukaan liikkumaan ja tutustumaan
Espoon vaihteleviin kävelyreitteihin.**

Mukaan voit tulla yksin tai kaverin kanssa. Ei ikärajoituksia!

Kerromme matkan varrella ympäristöstä, historiasta tai kiinnostavista rakennuksista, tarpeen mukaan myös englanniksi. Kävelyn jälkeen on mahdollisuus yhteiseen (omakustanteiseen) kahvitteluun.

Kunkin kävelyn pituus on 2–4 kilometriä.

Reitit ovat helposti saavutettavia ja helppokulkuisia.

Talvella suosimme kohteita, joissa ei olisi liukastumisvaaraa.

Ilmoittautuminen tapahtumakalenterissa: www.espoonlatu.fi/tapahtumat

Huom! muutokset ovat mahdollisia, tiedot päivittyvät verkkosivulla.

Toiminta on avointa kaikille.

Tervetuloa mukaan!

LISÄTIETOJA:

Merja Jormakka merja.jormakka@kolumbus.fi

Maija Töyry p. 040 505 7719

Kävelyretkien tarkemmat tiedot löydät Espoo Latu ja Polku ry:n nettisivujen tapahtumakalenterista, sähköisestä jäsenkirjeestä ja muista kanavista.

Tiedotamme kävelyistä myös eri järjestöjen ja muiden toimijoiden kautta.

Toivomme, että jaat tietoa tapahtumista eteenpäin.

Etsimme lisää vertaisohjaajia kävelyretkille. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä Merja Jormakkaan. Suomen Latu tarjoaa vertaisohjaajille koulutusta.



Hyvinvointia ulkoilusta

Hyvän mielen kävelyt ovat osa Suomen Ladun Hyvinvointia ulkoilusta -hanketta. Hankkeessa pyritään rohkaisemaan erityisesti 65+ ikäisiä liikkumaan, sillä tutkimusten mukaan heistä 64 prosenttia liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Hankkeessa on koulutettu vertaisohjaajia ja käynnistetty hyvin monenlaisia kävely- ja retkeilymuotoja, joiden ideana on yhdessäolo ja ulkoilu hyvässä seurassa ja hyvällä mielellä.

Suomen Ladun lisäksi mukana ovat Ikäinstituutti ja Eläkeliitto sekä useita muita tahoja. Hankkeen tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan parantaminen yhdessä liikkuen.

**Ötökkäsafari syksyllä 2022 Oittaalalla.
Perheet lapsineen haavivat ötököitä
kukin omalla tahollaan.**

Ötökkäsafari

"Katsokaa mitä minä löysin ... se on ihan pörroinen ... katsokaa"! "Viedään se ötökkäoppaalle"! – rauhoittelevat muut. Perheen mummi on selvästi innoissaan löydöstään. Vihdoin otus saadaan myös lasten ja ötökkäoppaan katsottavaksi. Lapset ja vanhemmatkin huokaavat ihastuksesta nähdessään sitruunankeltaisen toukan, jolla on punainen karvoista muodostunut sarvi. No, sehän on villakarvajalan toukka. Siitä tulee hieno karvainen perhonen, joka lentää yöllä kesäkuussa, kertoo Erkki – se ötökkäopas – ja näyttää perhosen kuvan kirjasta.

Espoon Latu ja Polku ry (ELP) yhdessä Omnian opiskelijoiden ja opettajien kanssa järjestää pari kertaa vuodessa, useimmiten kevät- ja syyskesällä, lapsiperheille ötökkäsafarin eli tutkimusmatkan hyönteisten ja muiden selkärangattomien otusten maailmaan. Paikkana on Oittaa Espoossa.

Safari on alunperin swahilin kielinen sana, joka tarkoittaa tutkimusmatkaa Afrikassa. Oittaa on kyllä riittävän hieno

paikka, vaikkakaan ei trooppinen, ansaitakseen tapahtumalleen safari-nimen.

Afrikan safarien Big f five'n sijaan lapset vanhempineen ja/tai isovanhempineen saattavat Oittaaan safarilla nähdä Small five'n, joka voisi sisältää vaikka kimalaiskuningattaren etsimässä pesäkoloa, petokärpäsen saalistamassa muita hyönteisiä, helikopterin lailla paikallaan pörräävän kukkakärpäsen, mesikastetta pesäänsä kuljettavan muurahaisen sekä mainion raidallisen pyjamaluteen.



Mehiläinen on yksi yleisimpiä hyönteisiä keväisillä ötökkäsafareilla.

Ötökkäsafarissa lapsiperheen yhteistä puuhaa on etsiä hyönteisiä ja muita selkärangattomia ilmas- ta, kasveilta ja maasta. Perhoshaaveil- la otuksia pyydystetään ilmasta ja kas- villisuudesta. Kuokilla niitä kaivetaan maasta. Jokainen osallistuja saa suurenta- van luupin, jolla pienetkin otukset saa- daan paremmin näkyviksi ja tutkittavik- si. Lopuksi tutkinnan kohteet päästetään jatkamaan matkaansa ja omia puuhiaan.

Ötököitä on tuhansia eri lajeja, eikä niitä kaikkia voi tuntea Erkkikään. On- neksi kuitenkin ELP:n luontoasiantuntija – siis minä, Erkki – olen jossain määrin perehtynyt aiheeseen, ja pystyn tunnistaa- maan niistä monia ja kertomaan mikä on niiden tehtävä luonnossa. Lapset voivat myös verrata löytämiään otuksia ötököi- den kuviin, joita on paikalle tuoduissa kuvatauluissa. Niihin on valikoitu pai- kalla näkyvimmin esiintyviä lajeja tai laji- ryhmiä.

Hyvää ötökkärikasta vuotta 2025 (hyttysistä ja paarmoista ei kyllä olisi niin väliä)!

ERKKI IKÄHEIMO

ELP:n varapuheenjohtaja ja luontoasiantuntija



**Luupeilla on hyvä tutkia ötököitä –
tässä tutkittavana on lude.**



**Sudenkorennot ovat näkyviä ja suuria otuksia
varsinkin syksyisillä ötökkäsafareilla.**



Espoon Latu ja Polku ry:n ja Omnian ötökkäoppaat valmistautuvat haavit tanassa Oittaaan ötökkäsafariin.

TAPAHTUMAKALENTERI • KEVÄT 2025

■ HIIHTO, LUMIKENKÄILY, MÄENLASKU yms. ■ KÄVELY, PYÖRÄILY, RETKEILY yms. ■ JÄSENIILLAT yms.

TAMMIKUU

PERHEPÄIVÄ – Tunteet hukassa, metsäseikkailu

la 11.1.2025 klo 10–13, Oittaan ulkoilukeskus

Hukkavanhemmat grittävät opettaa lapsilleen elämää, sen vaaroja ja tunteiden kirjoa, mutta tunteet ovat hukassa. Metsän eläimillä on hallussaan tunteiden salaisuudet, tunnesymbolit, jotka palauttavat hukassa olevat tunteet.

TALVINEN YÖN YLI RETKI Nuuksioon

la–su 11.–12.1.2025

Saarijärvi-Holma telttailupaikka

Espoon Latu ja Polku tekee yön yli retken talviseen Nuuksioon. Mukaan telttä, lämmintä vaatetta, ruokaa ja vettä. Retken vetää Topi Sarpakunnas.

JÄSENIILTA, teemana Kotikulmilta kallioille

ma 13.1.2025 klo 18–20, HyTe, 2. kerros

Espoon Latu ja Polku rakentaa ”Espoon Luontokohteet tutuksi” -reitistöä tavoitteena tusina 2–3 tunnin reittiä eri puolilla kaupunkia jalan tai pyöräillen.

HIIHTOKOULU perinteiseen tyyliin – Skiing lesson in traditional style

la 18.1.2025 klo 10:30–12, Oittaan ulkoilukeskus

Perinteisen tyylin hiihtokoulu aloittelijoille, omat välineet tai vuokraus Hiihtocenteristä. Traditional style skiing school for beginners, own equipment or rentals from Hiihtocenter.



AULIS LINTUSEN MUISTOHIHTO

la 18.1.2025 klo 13–17, Oittaan ulkoilukeskus

Espoon Latu ja Polku sekä Seniores Carelienses järjestävät Aulis Lintusen muistohiihdon Oittaalla. Hiihdon lisäksi tulistelemme, nautimme tulilla paistetuista ja nokipannukahvista.

HIIHTORETKI Oittaa-Haltia-Oittaa

su 19.1.2025 klo 10–14, Oittaa

Tervetuloa mukaan hiihtolenkille Oittaalta Haltiaan ja takaisin. Kokonaismatka noin 20–25 km. Vain perinteinen hiihtotyyli. Pidämme Haltian kahvilassa kahvitauon. Mukaan säänmukaiset vaatteet sekä juotavaa.

HIIHTOKOULU aloittelijoille vapaaseen tyyliin – Skiing lesson in free style

su 19.1.2025 klo 11–12:30, Oittaan ulkoilukeskus

Espoon Latu, hiihtokoulu aloittelijoille, omat välineet tai vuokraus Hiihtocenteristä. Traditional style skiing school for beginners, own equipment or rentals from Hiihtocenter.

LUMIKENKÄRETKI

Kattilasta Pikku-Parikkaalle

su 26.1.2025 klo 12–16, Kattilan pysäköintialue

Espoon Latu ja Polku kutsuu lumikenkäilemään. Lähdetään liikkeelle Kattilan pysäköintialueelta. Katsastetaan Takalan laavu ja vieraillaan Pikku-Parikkaalla. Otathan eväät ja lämmintä juomaa mukaan sekä taukotakin tai lämmintä vaatetta tauon ajaksi.

KÄVELY Säterin alueella

pe 31.1.2025 klo 12–13:30, Leppävaaran Sello-kirjaston edestä Kauppakeskus Sello

Espoon Latu ja Polku aloittaa Hyvän mielen kävelyt kuukauden viimeisenä perjantaina, tämänkertainen Säterissä.

Ulkona kuin lumiukko, mäenlaskua**Ia 8.2.2025 klo 10–13,
Oittaen ulkoilukeskus**

Perheliikuntatapahtuma Oittaen luonnossa. Sisältönä Ulkona Kuin Lumiukko, teemme yhdessä lumiukkoja, olemme pihalla lumiukon lailla ja laskemme mäkeä. Jos sinulla on oma pulkka, liukuri tai mäkikelkka, ota mukaan. Sään mukainen varustus.

**LASTEN HIIHTOKOULUT 8.–9.2.2025
Ryhmä 1****Ia-su 8.–9.2.2025, Pirttimäen ulkoilualue**

Espoon Latu ja Polku järjestää lasten hiihtokoulun 4–5-vuotiaille. Ryhmään mahtuu enintään 8 lasta. Tavataan Pirttimäessä.

**LASTEN HIIHTOKOULUT 8.2.–9.2.2025
Ryhmä 2****Ia-su 8.–9.2.2025, Pirttimäen ulkoilualue**

Espoon Latu ja Polku järjestää lasten hiihtokoulun 5–6-vuotiaille. Ryhmään mahtuu enintään 8 lasta. Tavataan Pirttimäessä.

HIIHTOLENKKI**Oittaa-Pirttimäki-Röylä-Oittaa****su 9.2.2025 klo 10–14, Oittaa**

Tervetuloa mukaan hiihtolenkille Oittaalta Pirttimäkeen ja Röylään. Paluu samaa reittiä tai mahdollisuuksien mukaan Bodom-järven jäätä pitkin. Kokonaismatka noin 25–30 km. Vain perinteinen hiihtotyyli. Mukaan säänmukaiset vaatteet sekä juotavaa.

LUMIKENKÄRETKI Vaakkoista Saarijärvelle**su 16.2.2025 klo 12–16, Vaakkoin pysäköintialue**

Espoon Latu ja Polku lumikenkäilee. Lähdetään Vaakkoin pysäköintialueelta. Sieltä Saarijärven toiselle puolelle ja Iso Majaslammelle. Otathan eväät ja juomaa mukaan sekä taukotakin tai muuta lämmintä vaatetta lisättäväksi tauon ajaksi.

**KANSALLINEN HIIHTOPÄIVÄ –
Reppuhiitoretki ja hiihtokouluja****Ia 22.2.2025 klo 9–17, useita**

Espoon Latu ja Polku järjestää kansallisen hiihtopäivän ohjelmassa hiihtokouluja ja hiihtoretken Oittaalta Pirttimäen kautta Röylään ja takaisin Bodom-järven jäällä.

**HIIHTOKOULU aloittelijoille vapaaseen
tyyliin – Skiing lesson in free style****Ia 22.2.2025 klo 10–11:30,
Oittaen ulkoilukeskus**

Espoon Latu, hiihtokoulu aloittelijoille, omat välineet tai vuokraus Hiihtocenteristä. Traditional style skiing school for beginners, own equipment or rentals from Hiihtocenter.

**HIIHTOKOULU aloittelijoille perinteiseen
tyyliin – Skiing lesson in traditional style****Ia 22.2.2025 klo 11:30–13,
Oittaen ulkoilukeskus**

Perinteisen tyylin hiihtokoulu aloittelijoille, omat välineet tai vuokraus Hiihtocenteristä. Classic style skiing lesson for beginners, own equipment or rentals from Hiihtocenter.

LASTEN HIIHTOKOULUT Ryhmä 1**Ia-su 22.–23.2.2025, Pirttimäen ulkoilualue**

Espoon Latu ja Polku järjestää lasten hiihtokoulun 4–5-vuotiaille. Ryhmään mahtuu enintään 8 lasta. Tavataan Pirttimäessä.

LASTEN HIIHTOKOULUT Ryhmä 2**Ia-su 22.–23.2.2025, Pirttimäen ulkoilualue**

Espoon Latu ja Polku järjestää lasten hiihtokoulun 5–6-vuotiaille. Ryhmään mahtuu enintään 8 lasta. Tavataan Pirttimäessä.

**KÄVELY Gallträskin virkistysalueella
Kauniaisissa****pe 28.2.2025 klo 12–13:30,
Torin laidalla, lähellä Delin edestä**

Espoon Latu ja Polku aloittaa Hyvän mielen kävelyt kuukauden viimeisenä perjantaina, nyt Gallträskissä, Kauniaisissa.

AHMANHIIHTO Kolilla, 50. vuosi

to-su 6.–9.3.2025, Helsinki, Rautatietori, tilausbussien pysäkki

Perinteinen Ahmanhiihdon retki yhdessä Helsingin Latu ja Polku ry:n kanssa. Bussikuljetus ja majoittuminen Freetime Kolissa. Retken hinta on 312 €.



TÄYDENKUUN HIIHTO Torronsuolla

pe 14.3.2025 klo 17:30–21, Torronsuo
Espoon Latu ja Polku hiihtää tällä kertaa täyden kuun alla Torronsuolla. Retken vetää Harri Turpeinen

LUMIKENKÄRETKE Luukin lammille

su 16.3.2025 klo 12–16, Halkolammen pysäköintialue

Tervetuloa lumikenkäilemään! Lähdetään liikkeelle Halkolammen pysäköintialueelta. Matkalla nähdään ainakin Halkolampi, Väärälampi ja Mustlampi. Otathan eväät ja lämmintä juomaa mukaan sekä taukotakin tai muuta lämmintä.

KÄVELY Espoon Rantaraitilla

pe 28.3.2025 klo 12–13:30, Haukilahti, Cafe Mellstenin edestä

Espoon Latu ja Polku aloittaa Hyvän mielen kävelyt kuukauden viimeisenä perjantaina, maaliskuussa kävelemme Espoon Rantaraitilla.

JÄSENILTA aiheesta ”Nakertaako Espoon yleiskaava 2060 Keskuspuiston luonto- ja ulkoilu-arvoja?”

ke 2.4.2025 klo 18–20, HyTe:n tilat, 2. kerros, Tapiola

Esitys aiheesta ”Miten Espoon yleiskaava 2060 vaikuttaa Keskuspuiston luonto-, ulkoilu- ja virkistysarvoihin.” Luennoijana Erkki Ikäheimo, Espoon Latu ja Polku ry:n varapuheenjohtaja ja yhdistysten yhteisen Keskuspuistoryhmän jäsen.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

to 3.4.2025 klo 18–20, HyTe:n (entinen EJY) tilat Tapiolassa, 2. kerros, Erkkeri

Espoon Latu ja Polku ry:n sääntömääräinen kevätkokous. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tarjoilujen takia muistathan ilmoittautua 1.4. mennessä harri.turpeinen@espoonlatu.fi.

ESITYSLISTA

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja ja sihteeri
3. Valitaan kokouksen pöytäkirjan tarkastajat ja ääntenlaskijat
4. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
5. Esitetään edellistä tilikautta koskeva tilinpäätös, joka käsittää tuloslaskelman, taseen ja toimintakertomuksen sekä esitetään tilintarkastajien lausunto
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta
7. Päätetään tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille tilivelvollisille
8. Esitys ja päätös yhdistyksen uusiksi säännöiksi
9. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat
10. Kokouksen päättäminen

SAUNAVAEELLUS UKK-puiston Kemihaaran erämaa-alueelle

5.–13.4.2025, Kemihaara

Espoon Latu ja Polku hiihtovaelttaa UKK-puiston kaakkoisosassa noin 150 km ja käy alueen kaikissa saunoissa. Kimppakyyti, yöpyminen meno- ja paluumatkalla, maastossa majoitumme auto-/varaustuvissa. Retken vetää Harri Turpeinen.

MAASTOPYÖRÄILYN VIIKKOLENKKIPÄIVÄ

la 5.4.2025

Kysely viikko-ohjelmasta

Espoon Latu ja Polku järjestää retkiä ja viikkolenkkejä Espoossa ja Uudellamaalla. Kun kelit sallivat, aloitetaan viikkolenkit Keskuspuistossa. Viikkolenkipäivästä järjestetään kysely huhtikuun puolivälissä ja kerätään palautetta maastopyöräilystä.

LINTURETKI aamuvirkuille Viikissä

la 12.4.2025 klo 8–11,

Vanhankaupungin Matinkaaren silta

Espoon Latu ja Polku ry kutsuu aamuvirkut linturetkelle Viikkiin. Bongailaan silkkiuikkuja, harmaahaikaroita, nokikanoja, viiksitimaleja ja kaikkia mahdollisia pieniä ja vähän isompiakin lintuja.



SEIKKAILEVAT PERHEET kokoontuvat

la 12.4.2025 klo 10–13, Oittaan ulkoilualue

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

LINTURETKI aamutorkuille Viikissä

su 13.4.2025 klo 11–14,

Vanhankaupungin Matinkaaren silta

Espoon Latu ja Polun linturetki aamutorkuille Viikin pitkospiilla ja lintutorneilla. Bongailaan silkkiuikkuja, harmaahaikaroita, nokikanoja, viiksitimaleja ja kaikkia mahdollisia pieniä ja vähän isompiakin lintuja.



KÄVELY Övergården siirtolapuutarhan ja Espoonlahden urheilupuiston alueella

pe 25.4.2025 klo 12–13:30,

Espoonlahden uimahallin edestä

Kevään 2025 Hyvän mielen kävelyt / Easy walking -kävelyretket. Lähde liikkumaan ja tutustumaan Espoon vaihteleviin kävelyreitteihin. Kerromme matkan varrella ympäristöstä, historiasta tai kiinnostavista rakennuksista, tarpeen mukaan myös englanniksi.

Kotinurkilta kallioille -retkipäivä

la 26.4.2025 klo 10:50–14, eri puolilla Espoota

Kotinurkilta kallioille retkireitit on laadittu ”Kotinurkilta kallioille” -kirjan pohjalta. Kirja kuvaa noin 300 kotikaupunkimme luontokohtetta. Tänään tutustumme yhtäaikaan Espoon useassa kaupungin-osassa laadittujen reittien kohteisiin.

Kotinurkilta kallioille -kävelyretki: Espoon keskuspuiston luontokohteet

la 26.4.2025 klo 11–14, Puolarmari, Kahvila-Ravintola Pikkukarhun edestä

Espoon keskuspuiston retki vie meidät Puolarmarista hiidenkirnuille ja rapakivisiirtolohkareille sekä muille luonnossa oleville kohteille.

Kotinurkilta kallioille: Leppävaaran luontokohteet, osa I

la 26.4.2025 klo 11–13, Leppävaaran uimahalli

Tutustumme Leppävaaraan, mm. Monikonpuron luonnonsuojelualueeseen. Lähtöpaikka ja kokoontuminen Leppävaaran uimahallin pääovella, Veräjäpellonkatu 15. Retkestä vastaa Leena Alho.

Kotinurkilta kallioille pyöräillen: Hanikan ja Suvisaariston luontokohteet

la 26.4.2025 klo 11–14, Hanikan kuntoradan pysäköintipaikka

Espoon Latu ja Polku kutsuu Hanikan ja Suvisaariston kohteisiin pyöräilemällä kierrettävälle reitille, jolle kertyy mittaa noin 10 kilometriä ja kymmenen kohdetta.

PYÖRÄLENKKI Puolarmaarista Bodom-järven ympäri

**su 4.5.2025 klo 10–15,
Puolarmaarin liikuntapuisto**

Ajetaan rauhallisesti merkittyjä reittejä pitkin upeissa kallio- ja merenrantamaisemissa ja syödään eväitä Uudenmaan virkistysalue-yhdistyksen (uuvi.fi) ylläpitämällä retkeily-paikoilla. Retki sopii myös aloittelijoille.

Meiko–Vaipo MAASTOPYÖRÄLENKKI

**la 10.5.2025 klo 10–14, lähtöpaikka
Kirkkonummen asemarakennuksen vieressä**

Teknisesti keskivaativa neulaspolku-kalliobaana-lenkki Meikon maisemissa. Nopeus sovitetaan ryhmän mukaan, eväs- ja juomataukoja pidetään. Mukaan ”matalalla kynnyksellä”. Ilmoittautumiset edellisellä viikolla Espoon ladun MTB WhatsApp-ryhmässä.

SEIKKAILEVAT PERHEET kokoontuvat keppihevostelemaan ja onkimaan

la 10.5.2025 klo 10–13, Oittaan ulkoilualue

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

LUONTO- JA LINTURETKI Pyhtään Kaunissaareen

ma-ke 12.–14.5.2025, Kaunissaari

Espoon Latu ja Polku ry järjestää keväisen saaristoretken Pyhtään Kaunissaareen parhaaseen arktisten lintujen muutto aikaan – arktikan aikaan.

RETKI Karkaliin, Torholan luoliin ja muihin Lohjanjärven kohteisiin

**la 17.5.2025 klo 8–20,
Karkalin luonnonsuojelualue**

Uudenmaan valloittavat retkikohteet – Uudenmaan latualue (ULA) isäntänä Espoon Latu ja Polku ry järjestää keväisen retken Karkalin luonnonsuojelu- ja Torholan luoliin sekä muihin Lohjanjärven alueen luontokohteisiin.

MAASTOPYÖRÄILYN TEKNIKKAKERTAUS aloittelijoille ja hieman jo harrastaneille

ke 21.5.2025 klo 18–20, Akilleksen maja

Kauden alkuun tekniikkaharjoituksia kentällä ja sen jälkeen lenkki keskuspuistossa. Juuri maastopyöräilyn aloittaneet ja hieman jo harrastaneet mukaan!

MINIVAELLUS Pääjärvelle Hämeen järviylängölle

la-su 24.–25.5.2025, Pääjärven virkistysalue

Retki yhdeksi yöksi Hämeen järviylängön harjumasemiin ihailemaan hiekkarantoja ja nauttimaan kesän tulosta. Pääjärven alue liittyy laajempaan harjualueeseen, jolla on yli neljä kilometriä hiekkapohjaista luonnonranta- ja hienoja harjuselänteitä.

YÖLAULAJARETKI (LINTURETKI) Laajalahdelle

pe-la 30.–31.5.2025 klo 23.00–02.00, Laajalahti

Espoon Latu ja Polku retkeilee Laajalahden luontopolulle yölaulajia kuulemaan kello 23–02.

KÄVELY Otsolahden ympäristössä ja Karhusaarella

**pe 30.5.2025 klo 12–13:30,
Haukilahti, Cafe Mellstenin edestä**

Espoon Latu ja Polku kutsuu mukaan liikkumaan ja tutustumaan Espoon kävelyreitteihin. Mukaan voit tulla yksin tai kaverin kanssa. Kerromme matkan varrella ympäristöstä, historiasta tai kiinnostavista rakennuksista, tarpeen mukaan myös englanniksi.

PERHEET SEIKKAILEVAT keväisellä ötökkäsafarilla

**la 31.5.2025 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.



PYÖRÄLENKKI Hirsalaan/Porkkalaan

**su 1.6.2025 klo 10–15,
Puolarmaarin liikuntapuisto**

Tervetuloa mukaan pyörälenkille Puolarmaarista Hirsalaan/Porkkalaan ja takaisin. Reitti täsmentyy lähempänä. Kokonaismatka noin 40–60 km. Pidämme matkalla kahvitauon. Mukaan sään- mukaiset vaatteet, juotavaa ja pientä energiaa.

PERHETAPAHTUMASSA lasten ulkojooga

la 14.6.2025 klo 10–13, Oittaan ulkoilukeskus

Lastenjoogaa Oittaalla lentävän maton seurassa.



Yleistä tietoa tapahtumista



Espoon Latu ja Polun tilaisuudet ja retket ovat avoimia kaikille latuyhdistysten jäsenille ja muille kiinnostuneille.

Retket sopivat normaalikuntoisille henkilöille, eikä lajin (esim. sauvakävelyn 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 myöhästyen 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**



FOR MORE INFORMATION:

www.espoonlatu.fi

Espoon Latu ja Polku in Facebook

email espoonlatu@espoonlatu.fi or call 040 550 4010