



ESPOON LATU JA POLKU

ESPOON LATU JA POLKU RY:N JÄSENLEHTI 2/2025

**Retkeiletkö
”puupellossa” –
lähdetään
”oikeaan
metsään”?
s. 14**

**Toimintaa & tapahtumia
kevätkaudella 2026**



ESPOON LATU JA POLKU

JÄSENLEHTI 2/2025

- 3 Puheenjohtajan tervehdys
- 4 Yhdistyksen ja hallituksen yhteystiedot
Kevätkokouskutsu
- 5 ELP:n ohjaajat
Yleistä tietoa tapahtumista
- 6 Hallituksen uudet jäsenet esittäytyvät
- 8 Espoon Latu ja Polun retkeilyvarusteiden
Liiteri.net-palvelu
- 10 ARKTIKA Kaunissaareissa 12.–14.5.25
- 14 Retkeiletkö ”puupellossa” –
lähdetään ”oikeaan metsään”?
- 18 Säännöllistä lajitoimintaa • kevät 2026
- 20 Tapahtumakalenteri • kevät 2026

Tule mukaan

Olet tervetullut joukkoomme

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

Ota yhteyttä, kysy lisää

Kristiina Puharinen,
kristiina.puharinen@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 juhapekkakin@gmail.com
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.



LUONTO LIIKUTTAA – lajiryhmissä ja yhdessä perheen kanssa!



Hei luontoliikunnan ja luonnon ystävät!

Olen Kristiina Puharinen ja aloitan tammikuussa uutena puheenjohtajana. Otan tehtävän vastaan suurella kiittollisuudella ja innolla. Vuosi 2025 on ollut täynnä hienoja tapahtumia ja aktiivista toimintaa – tästä on hyvä jatkaa yhdessä eteenpäin!

Lämmin kiitos kaikille ohjaajille, vapaaehtoisille ja hallitukselle arvokkaasta työstä. On ilo nähdä verkkosivuilta, mitä kaikkea upeaa on jälleen tarjolla jäsenille vuonna 2026. Vastaan edelleen maastopyöräilystä, mutta haluan tutustua myös muihin lajeihin ja yhdessä ohjaajien kanssa kehittää toimintaamme kaikkien iloksi ja hyödyksi. Näin toteutamme myös edellisen hallituksen luomaa ELP 2030 -strategiaa.

Erityisesti haluan nostaa esiin **perhetoiminnan**, joka on yhdistyksemme suosituin aktiviteetti. Luontoliikunta tarjoaa hienoja hetkiä yhdessäoloon, ja toivomme näkevämmekin yhä enemmän perheitä ja lapsia retkillä, tapahtumissa ja yhteisissä liikuntahetkissä. Yhdessä liikkuminen luonnossa vahvistaa yhteyttä sekä luontoon että toisiimme – ja se on juuri sitä, mitä haluamme edistää.

Koulutukseltani olen diplomi-insinööri ja suoritin luonto- ja eräoppaan tutkinnon vuonna 2025 Saksyssa. Olen asunut Espoossa 41 vuotta, joista 25 vuotta Soukassa, missä asustelen kahden rescue-kissan kanssa. Tytär muutti hiljattain Rovaniemelle opiskelemaan. Harrastan mökkeilyä Kouvolan Repovedellä kansallispuiston tuntumassa.

Luonto ja sen hyvinvointi ovat aina olleet minulle tärkeitä. Viime kesänä havaitsimme muiden mökkiläisten kanssa järven veden laadun heikkenemistä ja päätimme toimia – perustimme vesiensuojeluyhdistyksen. Tavoittemme vuodelle 2026 on selvittää ojien vaikutus veden laatuun ja edetä kohti ennallistamistoimia yhteistyössä metsänomistajien ja viranomaisten kanssa.

Kannustan jokaista pohtimaan, miten omilla teoilla voi vaikuttaa ympäristön hyvinvointiin. Pienetkin teot merkitsevät – yhdessä voimme saada aikaan paljon luonnon ja ympäristön hyväksi, jotta myös tulevat sukupolvet voivat nauttia luonnosta ja siellä liikkumisesta.

Kristiina Puharinen, puheenjohtaja



Espoon Latu ja Polku ry
c/o Kristiina Puharinen
Kasavuorenrinne 3b, 02360 Espoo

 espoonlatu@espoonlatu.fi
Tilaa sähköinen uutiskirje
lähettämällä viesti sähköpostitse.

 www.espoonlatu.fi
Kotisivuilta löydät ajantasaisen
tapahtumakalenterin.

 [Espoon Latu](https://www.facebook.com/EspoonLatu)
Liity seuraajaksi Facebookissa.

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

HALLITUS

Kristiina Puharinen
Puheenjohtaja,
maastopyöräily
kristiina.puharinen@
espoonlatu.fi / 050 4871503

Erkki Ikäheimo
Varapuheenjohtaja,
luontoretkeily, vaikuttaminen
erkki.ikaheimo@gmail.com /
040 5911087

Topi Sarpakunnas
Varapuheenjohtaja,
jäsenihteeri, pyöräily, hiihto
topisarpakunnas@
espoonlatu.fi / 050 0826129

Sanna Lehtinen-Kalho
Perheliikunta, metsämörrit
sanna.lehtinen-kalho@
espoonlatu.fi /
044 9793664

Päivi Riipinen
Rahastonhoitaja,
aktiivimatkat
paivi.riipinen@espoonlatu.fi /
040 5447971

Kristiina Antonius
Sihteeri, viestintä
kristiina.antonius@espoonlatu.fi
/ 044 2656177

Raija Pahlman
Hyvinvointia ulkoilusta,
kulttuuri
raija.pahlman@espoonlatu.fi /
050 5205881

Irma Puro
Lehden päätoimittaja
irma.puro@espoonlatu.fi /
045 3106111

Mikko Korhonen
Vapaaehtoinen
pelastuspalvelu (VaPePa)
mikko.korhonen@espoonlatu.fi /
040 8478520

Kirsti Siikamäki
Pitkät kävelyt, sauvakävelyt
kirsti.siikamaki@espoonlatu.fi /
040 0650352

Fulvio Rizzo
Avovesiuinti
fulvio.rizzo@espoonlatu.fi /
044 2776196

Ilia Kniazev, varajäsen
Polkujuoksu, hiihto
ilia.kniazev@espoonlatu.fi /
045 8644755

Merja Jormakka,
varajäsen
Hyvän mielen kävelyt,
hyvinvointia ulkoilusta
merja.jormakka@espoonlatu.fi /
050 3098637

Harri Turpeinen,
varajäsen
Viestintä, hiihto, talvi-
vaellukset, aktiivimatkat
harri.turpeinen@espoonlatu.fi /
045 3149980

KOKOUSHUTSU

Espoon Latu ja Polku ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Tiistaina 7.4.2026 klo 18.00–20.00

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

ILMOITTAUDU viimeistään 2.4.2026
kotisivun [lomakkeella](#) tai puhelimitse 050 487 1503.

Kahvitarjoilu
Tervetuloa mukaan!

OHJAAJAT

Leena Alho

Retkeily, polkujuoksu, sauvakävely
lee.alho@gmail.com / 044 2598169

Jaana Hynninen

Vaellus, retkeily
jaana.hynninen@espoonlatu.fi / 041 5344698

Kari Juvonen

Pyöräily
kari.juvonen@espoonlatu.fi / 040 8310853

Pekka Kinnunen

Välinevuokraus, lumikenkäily
pekka.kinnunen@espoonlatu.fi / 040 5504010

Emmi Myllykylä

Maastopyöräily, retkeily
emmimyllykyl@mail.com / 040 0261609

Anne Toivanen

Muumihiihto, luonnonyrtit
anne.toivanen@pp1.inet.fi / 040 5842589

Ritva Örling

Retkeily, vaellus, Rakastu retkeilyyn
ritva.oring@elisanet.fi / 040 7121555

Anne Risku

Avovesiuinti, maastoratsastus
risku.anne@gmail.com / 040 5610051

Sari Kettunen

Metsämieli, Muumihiihto
sarijohanna.kettunen@gmail.com

Maija Töyry

Retkeily, hyvinvointia ulkoilusta
maija.toyry@gmail.com / 044 5057719

Henrik Juntunen

Kotinurkilta kalliioille, hyvinvointia ulkoilusta
hejuntunen@outlook.com / 040 5514756

Markku Haikonen

Hyvinvointia ulkoilusta, hiihto
markku.haikonen@gmail.com / 045 6095550

Hannele Hetto

Perheliikunta
hannele.hetto@gmail.com / 045 3181780

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.

Hallituksen uudet jäsenet esittäytyvät

MERJA JORMAKKA

Pidän avarista maisemista, tuntureista ja saaristosta majakoineen – ne antavat minulle voimaa. Harrastan kävelyä ja vesijumppa kuuluu viikoittaiseen ohjelmaani. Liityin aikoinaan Espoon Ladun jäseneksi saadakseni ulkoiluseuraa, ja tämä tavoite toteutui hyvin. Ulkoilu, retkeily ja yhdessä tekeminen ovat asioita, joita voimme Ladussa edistää. Jokaiselle on tärkeää löytää yhteisö, johon kokee kuuluvansa.

Haluun edistää sitä, että mahdollisimman monen olisi helppo lähteä liikkeelle. Vuoden 2025 alusta lähtien olen ohjannut Hyvän mielen kävelyjä, joissa yhdistyvät ulkoilu, liikunta, luonto ja yhteisöllisyys. Tutkimusten mukaan jo 15–20 minuutin luonnossa liikkumisella on monipuolisia vaikutuksia hyvinvointiin, ja yhdessä koetut hetket tuovat iloa kaksin verroin.

Olen toiminut Espoon Ladun hallituksen jäsenenä ja vuosina 2011–2016 puheenjohtajana, joten toiminta on minulle tuttua. Tulevalla hallituskaudella vastuullani ovat Hyvän mielen kävelyt ja hyvinvointia luonnosta –teemat. Odotan innolla tulevaa ja sen mukanaan tuomia uusia ajatuksia sekä tuulia.



ILIA KNIAZEV

Olen saman ikäinen kuin Espoon Latu ja Polku, siis 40-vuotias. Rakastan luontoa ja urheilua. Kävin opiskelemassa Vierumäellä Suomen urheiluopistossa "Luontoliikunnan edistäjäksi".

Tutkiminnon suorittamiseksi tarvitsen lisää kokemusta luontoliikunnan ohjaustilanteista. Sitä varten tänä vuonna aloitin

Espoon Latu ja Polussa polkujuoksun ohjaajana.

Harrastan liikuntaa monipuolisesti. Lempilajini ovat juoksu, pyöräily, retkeily ja hiihto. Lumikengät, sukset, retkeily, frisbeegolf, sauvakävely, onginta ja pilkkiminen kiinnostavat. Osaan suomea, venäjää ja englantia. Suomea olen opiskellut pitkään ja eri keinoin, mm. asioimistulkin koulutuksessa Amiedussa.

Muuten olen ihan tavallinen insinööri, joka pitää luontoliikunnasta ja seikkailuista. Koko perheeni liittyi Espoon Latu ja Polun jäseneksi kolme vuotta sitten.



KIRSTI SIIKAMÄKI

On mukavaa olla mukana Espoon Latu ja Polun toiminnassa!

Olen liikkunut läpi elämän eri vaiheiden monin tavoin. Harrastukseni ovat olleet monipuolisesti kestävyysliikunnan parissa, välillä myös kisailujen muodossa, mutta nykyään olen enemmän luontoliikkuja. Kaikista eniten pidän talvesta, pakkasesta ja lumesta – sekä luonnossa liikkumisesta.

Teen työtäni sisätiloissa, perinteistä toimistotyötä, joten ulkona liikkuminen on tärkeää vastapainoa arjelle. Espoossa on mahtavat mahdollisuudet liikkua monipuolisesti: runsaasti metsäalueita, vesistöjä ja upeita liikuntapaikkoja. Toivottavasti näin on jatkossakin! Erityiskiitos kaupungille hienoista ulkokuntolaitteista, joita Espoossa on runsaasti – suosittelen kaikkia kokeilemaan niitä.

Poden välillä huonoa omatuntoa heikosta hyötyliikunnastani, sillä huristelen autolla paikasta toiseen. Hyötyliikunta olkoon ensi vuoden tavoitteeni – pienikin muutos on aina hyväksi. Liikkumisesta ei kannata tehdä liian vaikeaa ja kaikki liikunta on hyväksi.

Vastuualueenani Espoon Ladussa ovat pitkät kävelyt.



KRISTIINA ANTONIUS

Olen ollut muutamman vuoden ajan Espoon Latu ja Polun toiminnassa mukana.

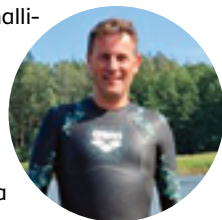
Olen käynyt Suomen Ladun sauvakävelyn ohjaajakoulutuksen ja ohjannut sauvakäveluryhmää parin vuoden ajan. Nyt olen aloittamassa ensi keväänä yhtenä ohjaajana pitkien kävelyjen tapahtumissa. Yleisesti olen kiinnostunut vaelluksesta ja retkeilystä luonnossa. Näiden lisäksi harjoittelen japanilaista iaido-miekkailua ja ohjaan säännöllisesti kiinalaista Qigong-terveysvoimistelua.



FULVIO RIZZO

Liityn Espoon Latu ja Polku ry:n hallitukseen vahvistamaan yhdistyksen työtä luonnossa liikkumisen edistämiseksi Espoossa ja Kauniaisissa. Olen toiminut pitkään kaupunkikehittämisen ja verkostojen rakentamisen parissa sekä edistänyt yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ovat minulle keskeisiä arvoja, sillä niiden avulla varmistamme, että ihmiset voivat hyvin.

Vesi on minulle tärkein elementti – olen harrastanut uintia nuoruudesta lähtien. Haluan varmistaa, että mahdollisimman moni löytää ilon vedessä liikkumisesta ja näkee sen hyvinvoinnin voimavarana. Hallitus-työssä tavoitteeni on tukea matalan kynnyksen tapahtumia, lisätä perheille sopivia retki- ja uintimahdollisuuksia sekä nostaa vesistöjen tunnettuutta.



KAIKKI HALLITUKSEN JÄSENET YHTEYSTIETOINEEN SIVULLA 4.



UUSI SUOMALAINEN SISU GRIP

Vaakasuora kahva ja jousitus tuovat kävelyn pehmeyttä ja luonnollisen rytmin



-10% Alennus verkkokaupassa!
ALENNUS KOODI:
Espoo2026
Voimassa 28.2.2026 saakka

www.sisugrip.com

Espoon Latu ja Polun retkeilyvarusteiden Liiteri.net-palvelu

Hei, Espoon Latu ja Polku ry:n (ELP) jäsenet – hyviä uutisia – pyrimme parantamaan retkeilyvarusteidemme lainausta. Nykyinen, tai ehkä pian entinen, tapamme lainata varusteita vaatii ELP:n ”lainaksi antajalta” ja ”lainaan ottajalta” saapumista tiettyyn ennalta säädettyyn aikaan luovuttamaan/hakemaan varusteita sovitusta paikasta. Tavoitteemme on vapauttaa molemmat osapuolet tarkoista haku- luovutusajoista.

Olemme sorvaamassa, ja ehkä tämän artikkelin julkaisemisen aikoihin jo saaneet valmiiksi ja koekäyttöön, tulevan talven ajaksi lainausapplikaation CoReorient Oy:n kanssa.

ELP:n retkeilyvarusteita ajatellen tämä tarkoittaa, että jossain keskeisellä paikalla Espoossa sijaitsee kontti, jota voimme kutsua myös ”Liiteri.net-tavaralainaaomisteeksi”. Jäsenemme rekisteröityvät CoReorient Oy:n Liiteri.net-verkkopalvelussa ”Espoon Latu ja Polku”-ryhmään ja noutavat varusteet 24/7 kontista, kun heille sopii. Ovi avautuu puhelimen avulla verkkopalvelua käyttäen. ELP:n jäsenille varusteiden lainaaminen on ilmaista. Linkki verkkopalveluun löytyy ELP:n kotisivuilta.

Kaavailemme aloittavamme tämän Liiteri.net-tavaralainaaomopalvelun Leppävaarassa sijaitsevalla kontilla, josta



Kontti
ulkopuolelta
katsoen



Al:n avulla luotu markkinointikuva

voi lainata suosituimpia talviulkoiluvälineitämme, joita ovat lumi- ja liukulumikengät sauvoineen sekä retkiluistimet. Muut ELP:n retkeilytarvikkeet lainataan yhä entiseen malliin ELP:n kotisivujen kautta ja ELP:n lainauspalvelua hoitava aktiivi luovuttaa ne lainaajan käyttöön sovitussa paikassa sovittuun aikaan.

Myöhemmin, mikäli Liiteri.net-lainaus osoittautuu hyväksi palveluksi varusteiden käyttäjien/lainaajien ja ELP:n lainauspalvelun hoitajien näkökulmasta, lisäämme konttilainauspisteitä myös Espoon muihin lähiöihin.

Liiteri.net-tavaralainaamo/vuokraamo vuokraa myös monenlaisia yhteiskäyttötavaroita koteihin, toimistoille, yhteisöille, kampuksille ym., joita kussakin itsepalvelupisteessä on n. 5 000 € edestä. Jäsenyys maksaa tällä hetkellä 18,80 euroa/kk ja kertalaina 1–10 euroa/tunti tai 5–30 euroa/päivä vuokrattavasta tavarasta riippuen. Kuukausijäsenyys muistuttaa kirjaston tai suora-toistopalvelun käyttöä, jolloin lainattavien tavaroiden tai lainauskertojen määrää ei ole rajoitettu, eikä lainauksista peritä erillisiä lainauskohtaisia maksuja.

Mitään velvollisuutta ELP:n jäsenillä ei kuitenkaan ole liittyä maksavaksi jäseneksi, koska ELP:n retkeilyvarusteiden lainaaminen jäsenillemme on ilmaista ja näiden tavaroiden vuokraaminen näkyy jäsenille palvelussa 0€-hintaisten. ELP:n jäsenillekin ELP:n tavaroiden varaaminen ja tilassa asiointi edellyttää kuitenkin palveluun rekisteröitymistä, sillä varaus-ten tekeminen ja pääsynhallinta 24h itsepalvelutilaan toteutetaan palvelun avulla.

ELP:n retkivälineiden lainaajat voivat tutustua kontin vuokrattavien välineiden tarjontaan käydessään hakemassa tai palauttamassa ulkoiluvälineitä konttiin tai vieraillessaan Liiteri.netin kotisivuilla. ELP:n jäsenille ELP:n tavaroiden lainaaminen on siis ilmaista palvelussa.

Käy tutustumassa palveluun ELP:n kotisivuilla https://www.espoonlatu.fi/ "TOIMINTA" ja "VÄLINELAINAUS" -valikkojen kautta.

CoReorient Oy:n esittelee itsensä nettisivuillaan seuraavasti:

"Olemme pieni yhteiskunnallinen yritys, jonka tavoitteena on tehdä arjesta helpompaa, kestävämpää, omavaraisempaa ja edullisempaa tavallisille ihmisille – kotona tai työpaikalla. Käytämme siihen suomalaisen elämään mukautettuja yhteisöllisiä ja kestäviä jakamistalouden palveluitamme."

Liiteri.net-tavaralainaamon/-vuokraamon maksavat jäsenet voivat lainata kontista mm. pesureita ja puhdistimia, sähkö- ja muita työkaluja, auton tai pyörän huoltovälineitä, kuljetusvälineitä, juhlatarvikkeita, leluja ja pelejä, käsityö- ja korjaustarvikkeita ja laitteita, harrastus- ja ulkoiluvälineitä, kuntoilu- ja terveydenhuoltovälineitä, ja paljon muuta.



ARKTIKA Kaunissaarella 12.–14.5.25

TEKSTI: TIINA SIMPANEN

Unelmat toteutuvat usein hiljalleen, yksi kerrallaan. Toukokuussa Pyhtään Kaunissaarella toteutui yksi pitkäaikaisista haaveistani. Kiitos Espoon Ladun.

Arktika – arktisten lintujen näyttävä kevätmuutto – on yksi lintumaailman suurista spektaakkeleista ja monen harrastajan kevään odotetuin hetki. Juuri nämä hetket houkuttelivat lähes kaksikymmentä innokasta latulaista ja lintuharrastajaa suuntaamaan toukokuuisille retkipäiville Kotkan Kaunissaareen. Haaveena nähdä taivaanrannassa satojen vesilintujen ja tuhansien hanhien kulkueita kohti pohjoisia pesimäseutuja.

Jo matka Espoosta Kotkan satamaan oli oma elämysretkensä. En ollut vuosiin käynyt Kotkassa, ja kaupungin kaunis satama-alue ja puisto hurmasivat.

Kivetyksissä kulkivat Juha Vainion tutut säkeet, ”Kotkan poikii, Saimaan norppa...”, kuin lempeänä tervetuloitovotuksena. Olimme ajoissa rannassa, joten ehdimme jaloitella ja hengittää meren suolaista, joskin vielä melko vilakkaa ilmaa ennen yhteysaluksen saapumista.

Lyhyehkön merimatkan jälkeen Kaunissaaren pieni siluetti nousi esiin, ja perillä meitä vastassa oli hiljainen, vasta kauteen heräilevä kylä. Saimme majoitus-tilan kokonaan omaan käyttöömmä – muutamaa viikkoa myöhemmin samoilla poluilla kulkisi jo kymmeniä lintubongareita.

Iltapäivä kului leppoisan tutustumisen merkeissä. Kiersimme saarta jalan kiikarit tiukasti mukana, pysähdellen rannoille ja kalliolle tähyämään merelle. Kaunissaari on monimuotoinen luonnoltaan ja saarelta

löytyy upeita hiekkarantoja sekä kauniita niittyjä, jotka nyt keväällä olivat täynnä valkovuokkoja. Näky oli sanoin kuvaamattoman kaunis: tuhansittain kukkivia valkovuokkoja, vanhoja, sammaleen peittämiä kiviä ja puita.

Koronan jälkeisinä vuosina Kaunis-saari on saanut yhä enemmän jalansijaa retkeilijöiden ja lintuharrastajien keskuudessa, ja majoitusvaihtoehtoja on tarjolla runsaasti. Me asuimme aivan laivarannan tuntumassa, vain lyhyen matkan päässä aallonmurtajasta, jonne kaukoputket oli helppo kantaa.

Seuraavan päivän herätys soi jo hie-
man viiden jälkeen. Termokseen kahvi,
reppuun eväät, ja niin olimme kuuden
aikaan valmiina tervehtimään auringon-
nousua ja tarkkailemaan saapuvia lintu-
parvia. Meren yllä nouseva aurinko oli
näkemisen arvoinen – vaikka olen pur-
jehtinut paljon saaristomerellä, jokainen
aamu merellä tuntuu aina uudelta, aina
yhtä koskettavalta. Pian horisonttiin alkoi
piirtyä pieniä linturyhmiä, jotka Erkki
Ikäheimon tarkka silmä tunnisti välittö-
mästi. Ilman Erkin asiantuntemusta moni

ohikiitävä laji olisi jäänyt minulta huo-
maamatta; vaikka olen harrastanut lintuja
useamman vuoden, etäisyydet ja vauhti
ovat vielä oma haasteensa. Havainnot
muuttuivat sitäkin antoisammiksi, kun
saimme jakaa ne keskenämme. Pieneen
muistivihkoihin kertyi päivien aikana
monta uutta merkintää bongauksista.

Ensimmäinen päivä toi eteemme pää-
asiassa valkoposki- ja kanadanhanhien
vaikuttavia muodostelmia, jotka halkoi-
vat taivasta kaukana ulapan yllä. Lähem-
pänä lipui pienempiä vesilintuparvia ja
muutamia joutsenia, joiden siipien äänet
kantautuivat juuri ja juuri korviin asti.
Hämmästelin, kuinka lähellä veden pin-
taa linnut lensivät. Olin jotenkin kuvitel-
lut, että kaikki lentävät korkealla ja kovaa.

Hetket rantakivillä olivat kuitenkin
vähintään yhtä arvokkaita kuin lintujen
tarkkailu: meri hengitti omassa tahdis-
saan ja ympärillä vallitsi täydellinen hil-
jaisuus. Olisin voinut viipyä siinä ikui-
suuden – vain katsoa aaltojen jatkuvaa
tanssia, kuunnella niiden rauhoittavaa
kohinaa ja antaa mielen vaipua laineiden
rytmiin.



Kun muu seurue suuntasi levähtämään majapaikkaan, minä jäin vielä rantaan odottamaan suuria muuttoparvia. Aurinko helli jo kunnolla toukokuun puolivälissä ja aamun viileys oli vaihtunut rantakivien lämpöön, joka tuntui hyvältä poskien lisäksi sydämessä asti.

Toinen päivä alkoi yhtä varhaisella herätyksellä – ja tällä kertaa luonto palautti meidät avokätisesti. Heti aamun ensi valossa taivaalle ilmestyi massiivisia hanhiparvia ja lisää ylväästi liitäviä

joutsenia. Päivän kruunasi kuitenkin pistäytyminen merelle: pääsimme lyhyelle purjehdusretkelle Espoon Ladun puheenjohtajan Harrin ja hänen vaimonsa Irman veneellä. Ja mikä parasta – sain itse tarttua ruoriin!

Kolmen päivän retki oli juuri sitä, mitä olin kaivannut: rauhaa, luonnon ääniä, varhaisia aamuja ja lempeän hiljaisia iltoja. Tilaa hengittää, ihmetellä ja olla luonnon keskellä – juuri siellä, missä mieli asettuu.

LIITY ESPOON LADUN JA POLUN JÄSENEKSI

suomenlatu.fi/liity

SUOMEN LATU

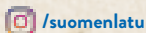
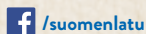
Suomen Latu on vuonna 1938 perustettu valtakunnallinen ulkoilujärjestö. Edistämme vastuullista ja ympäristöystävällistä ulkoilua. Jäseniä on lähes 90 000 ja jäsenyhdistyksiä 176. Haluamme kaikkien löytävän monipuolisten lajiemme ja toiminnan parista mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

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



SUOMEN LATU

Tarvitsetko tilaa käyttämättömille tavaroille?



Vanhaa luonnon-
tilaista metsää
Susimäen aarni-
alueella Ruovedellä.
Kuva: Erkki Ikäheimo



Retkeiletkö ”puupellossa” – lähdetään ”oikeaan metsään”?

Vanhon ja luonnontilaisten metsien suojeluohjelmat ovat tarvittavien suojelutavoitteiden kannalta riittämättömiä. Espoon Latu ja Polku ry järjestää tutustumisretkiä tällaisiin metsiin, joita uhkaavat hakkuut, jos ne jäävät suojeluohjelmien ulkopuolelle.

Metsät ovat ulkoilijalle yksi tärkeimmistä ympäristöistä ja retkeilijälle varmasti tärkein. Suomessa tämä tarkoittaa kuitenkin usein ulkoilua tai retkeilyä ”puupellossa” – ei ”oikeassa metsässä”. Lähes kaikki Suomen metsät ovat talousmetsiä, joiden tarkoitus on tuottaa puuraaka-ainetta Suomen metsäteollisuudelle. Luonnontilaisuus on näistä metsistä

kaukana. Olemme tottuneita talousmetsiin emmekä useinkaan tiedä, että luonnontilainen metsä on hyvin erilainen ympäristö kuin talousmetsä. Suomessa puupellot ovat onneksemme kuitenkin yleensä hyviä ja viehättäviä ulkoilu- ja retkeily-ympäristöjä. Osa ulkoilijoista pitää avaraa puistomaista talousmetsää parempana ympäristönä ulkoiluun ja retkeilyyn kuin järeämpää ja tiheämpää iäkästä metsää, jossa on runsaasti kaatuneita, kuolleita ja lahoja puita. Molemmassa on oma viehätysensä.

Täysin luonnontilaiset metsät ovat todella harvinainen luonnonvara Suomessa, jos sellaisia on edes oikeasti olemassa. Vaikka vanhassa metsässä ei olisikaan

vanhojen kantojen jäänteitä löydettävissä ja metsä näyttäisi luonnontilaiselta, niin tilastot ja vertailut lähimaiden luonnontilaisiin metsiin paljastavat, että laho-puuta on suomalaisissa luonnontilaisissa metsissä selvästi vähemmän kuin niissä pitäisi olla, jos ne olisivat oikeasti täysin ”kirveenkoskemattomia”. Jossain vaiheessa historian aikana on puuta käytetty näistäkin metsissä, vaikka siitä ei enää olekaan suoria merkkejä löydettävissä.

Metsäisiä ulkoilu- ja retkeilymaastoja Suomesta on riittämiin, sillä Suomen pinta-alasta noin 75 % on metsää (n. 220 000 km²), josta tilastojen mukaan luonnontilaisiksi luokiteltuja metsiä on alle 3 % (7 000 km²). Vanhojen metsien (Etelä-Suomessa yli 120-vuotiaita ja Pohjois-Suomessa yli 160-vuotiaita) pinta-ala on, lähteestä riippuen, 6–13 % (14 000–28 000 km²) metsäpinta-alasta. Näistä molemmista valtaosa on Pohjois-Suomessa. Etelä-Suomessa on enää vain rippettä jäljellä.

Ulkoilun ja retkeilyn lisäksi luonnontilaiset ja vanhat metsät ovat tärkeitä luonnon monimuotoisuuden suojelun sekä hiilen sidonnan kannalta. Monimuotoisuuden suojelu on tärkeää luontokadon torjumisen ja hiilen sidonnan lisäämisen on tärkeää ilmastonmuutoksen torunnan kannalta.

EU:n alueella luonnontilaiset ja vanhat metsät ovat vielä harvinaisempia kuin Suomessa, koska puolet tällaisista EU:n alueen metsistä on Suomessa.

Luonnontilaisten ja vanhojen metsien suojelu on ollut median otsikoissa viime aikoina. Tämä johtuu siitä, että EU:n biodiversiteetti- ja metsästrategioiden toteuttamisen liittyvät direktiivit vaativat jäsenvaltioita tunnistamaan, kartoittamaan ja suojelemaan ennen vuoden 2029 loppua

kaikki jäljellä olevat luonnontilaiset ja vanhat metsät.

Kunkin EU:n jäsenvaltion tulee tehdä em. määritelmien mukaiset konkreettiset kriteerit omille metsilleen. Suomessa on katsottu, että kaikki luonnontilaisen metsän kriteerit täyttävät metsät täyttävät myös vanhan metsän kriteerit, joten kansalliset kriteerit keskittyvät määrittelemään vain mikä on vanha metsä.

Valtioneuvosto päätti valtion metsien osalta vanhojen ja siten siis suojeltaviksi tulevien metsien kriteereistä keväällä 2025. Päätös perustui SYKE:n ja LUKE:n tekemään suositukseen, jonka yhteydessä myös arvioitiin suojeluun tulevien metsien pinta-alat erilaisin oletuksin. Organisaatiot taustaministeriöineen olivat erimielisiä kriteerien tiukuudesta, vaikka tekivätkin lopulta yhteisen suosituksen. Päätöksenteko asiasta oli poliittinen

EU Komission julkaiseman suojeluohjeen mukaan luonnontilaisten metsien määritelmänä on: ”Luonnollisesti uusiutuva alkuperäisiä puulajeja sisältävä metsä, jossa ei näy selviä merkkejä ihmisen toiminnasta ja jonka ekologiset prosessit eivät ole merkittävästi häiriintyneet.”

Vanhojen metsien määritelmä on: ”Alkuperäisistä puulajeista koostuva metsikkö tai metsäalue, jonka rakenteet ja dynamiikka ovat kehittyneet pääasiassa luonnollisten prosessien kautta, samantyyppisissä luonnontilaisissa tai koskemattomissa metsissä suksession loppuvaiheisiin tavallisesti liittyviksi rakenteiksi ja dynamiikaksi. Siinä voi näkyä merkkejä aiemmasta ihmisen toiminnasta, mutta ne ovat vähitellen häviämässä tai sen verran vähäisiä, etteivät luonnolliset prosessit häiriinny merkittävästi.”

prosessi, jossa menttiin metsätalouden ja -teollisuuden ehdoilla. Kriteerit täyttäviä vanhoja metsiä on hyvin vähän. Etelä- ja Keski-Suomen kriteerit ovat alla olevissa taulukoissa. Pohjois-Suomessa kriteerien ikäraja oli korkeampi ja lahoppuun määrä alempi kuin etelämpänä.

Vanhan metsä ikäkriteerit

Ikä, vuotta	Etelä-Suomi	Keski-Suomi
Havupuuvaltaiset	140	140
Lehtipuuvaltaiset	100	100

Kuolleen puun tilavuuskriteerit vanhoille metsille

Kuollut puu, m³/ha	Etelä-Suomi	Keski-Suomi
Kuusivaltainen ja lehtipuuvaltainen	50	40
Mäntyvaltainen	40	30

Kriteerit koskevat vain valtion metsiä, joista valtakunnan metsien inventoinnin tulosten perusteella Etelä- ja Keski-Suomesta on vain 16 km² kriteerit täyttäviä vanhoja metsiä. Herkkyysoanalyysi tehtiin kriteereillä, jotka vastasivat mahdollisimman lähelle kriteereitä, joissa ikäraja oli 20 vuotta alempi ja lahoppuun määrävaatimus 20 m³ pienempi kuin taulukossa esitetyt kriteerit. Tällöin kriteerit täyttäviä metsiä olisi 55 km², mikä on selvästi edellistä enemmän, mutta hyvin pieni pinta-ala vielä kuitenkin. Metsähallitus on jo tunnistanut ja kartoittanut valtion metsät kriteerit täyttävien metsien osalta (tai saamassa tämän juuri valmiiksi).

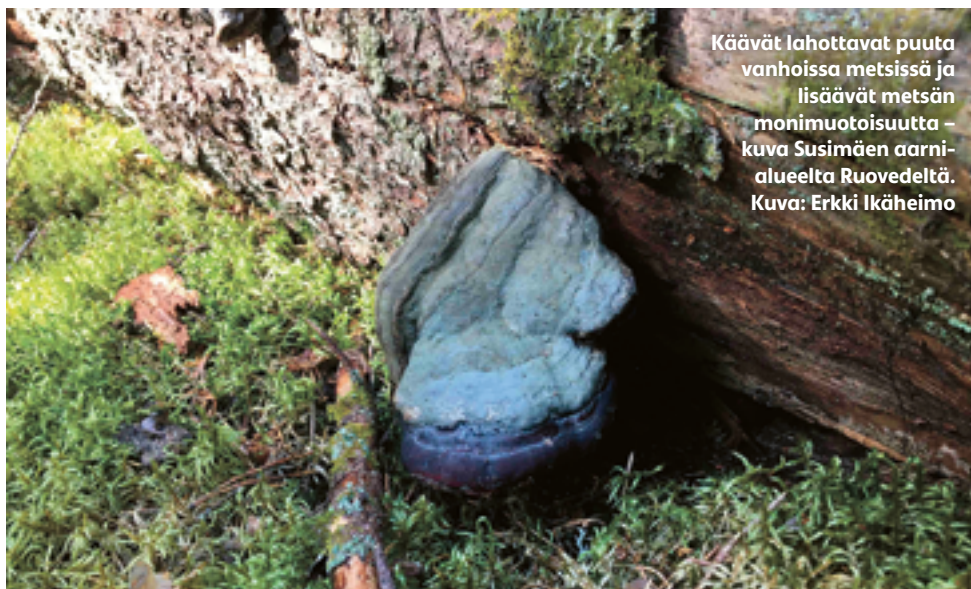
Voidaankin todeta, että edellä mainitulla tavalla määriteltäjä vanhoja metsiä ei valtion omistamissa metsissä juurikaan enää ole Etelä- ja Keski-Suomessa. Näillä kriteereillä ei saavuteta tarvittavia luonnon monimuotoisuuden suoje-

lvoja eikä juurikaan paranneta hiilen sidontaa metsissä. Suojelun tulisikin kohdistua vanhojen ja luonnontilaisten metsän kaltaisiin metsiin, jotka eivät vielä täytä ”täydellisen” vanhan ja luonnontilaisen metsän kriteereitä. Ajan mittaan luonnonprosessien ja/tai ennallistamistoimien avulla vahojen ja luonnontilaisten metsien piirteet ja suoje-luarvot lisääntyvät. Näin saavutettaisiin tarvittavia suoje-luarvoja ja täytettäisiin edellä mainittujen EU-strategioiden ja -direktiivien tavoitteet.

Pohjois-Suomessa on edellä viitattujen Pohjois-Suomen kriteerien perusteella valtion metsissä 181 km² vanhoja metsiä. Tämä on alle 1 % suojelemattomien valtion metsien pinta-alasta. Tämä on hyvin pieni osuus, vaikka pinta-alaltaan selvästi enemmän kuin Etelä- ja Keski-Suomen pinta-alat. Suojelua Etelä- ja Keski-Suomessa ei auta, jos suoje-lu keskittyy enimmäkseen Pohjois-Suomeen.

Selvää on, että yksityismetsistäkin tulisi saada suoje-lun piiriin jäljellä olevat luonnontilaiset ja vanhat metsät. Yksityismetsissä ei ole kuitenkaan saatavilla olevan tiedon mukaan, asian mukaista kartoitus tai inventointiprosessia suunnitteilla tai tekeillä, vaikka biodiversiteetti-strategia velvoittaakin jäsenmaita inventoimaan ja suojelemaan myös luonnontilaiset ja vanhat yksityismetsät.

Yksityismetsien osalta vanhojen metsien suoje-lu tapahtuu, nykykäsityksen mukaan, vapaaehtoisuuden pohjalta METSO- ym. muiden suoje-luohjelmien kautta. Koko Suomessa odotetaan saavutettavan vuoden 2025 loppu 900 km² suoje-lupinta-ala yksityismetsissä METSO-ohjelman kautta, joka on tärkein yksityismetsien suoje-luohjelma. Tämä on kuitenkin vain 0,6 % yksityismetsien pinta-alasta.



Käävät lahottavat puuta vanhoissa metsissä ja lisäävät metsän monimuotoisuutta – kuva Susimäen aarni-alueelta Ruovedeltä. Kuva: Erkki Ikaheimo

Nykyohjelmien kautta vanhoja metsiä saadaan suojeluun vain prosentin osien suuruinen määrä kokonaismetsäalasta, vaikka vanhoja metsiä on moninkertainen pinta-ala – tosin silti vähän. Prosentin osien suuruiset alueet eivät muodosta riittävää verkostoa vanhoja metsiä, jotta lajit pystyisi leviämään vanhasta metsästä toiseen. Lajeja uhkaa häviäminen tällaisissa oloissa. Lisäksi hakkuut uhkaavat niitä vanhoja metsiä, jotka jäävät suojelukriteerien ulkopuolelle – eli suurinta osaa niistä.

Koska vanhat metsät ovat elämys retkikohteena, niiden suojelu ei ole riittävää ja suurta osaa saattaa uhata hakkuut ja häviäminen, suunnittelemme Espoon Latu ja Polku ry:ssä vuodelle 2026 vanhojen ja luonnontilaisten metsien teema-retkiä, jossa vierailemme mahdollisimman lähelle kriteerit täyttävissä vanhoissa ja luonnontilaisissa metsissä ja siten pyrimme rikastuttamaan retkeilykokemuksiamme sekä lisäämään tietoisuutta

ja ymmärrystä vanhojen ja luonnontilaisten metsien arvosta ja suojelutarpeesta.

Etsimme metsätietokannoista ja kartoista sopivia metsiä, jotka ovat kohtuullisen matkan päässä Espoosta sekä toisistaan ja suunnittelemme retkiä tältä pohjalta. Haastamme myös lukijoitamme ilmoittamaan meille tuntemistanne vanhoista ja mahdollisimman luonnontilaisista metsistä, jotka mielestänne sopisivat retkikohteiksi.

Seuratkaa yhdistyksemme kotisivuilta tapahtumakalenteria, kuukausittain julkaistavaa uutiskirjettämme ja Facebook-päivityksiämme. Julkaisemme ilmoitukset ja tiedot retkistämme ja muista tapahtumista pääasiassa näiden kanavien kautta. Näin saat tiedon, voit ilmoittautua ja osallistua aarnimetsäretkillemme ja myös muihin tapahtumiimme.

Kirjoittaja: Erkki Ikaheimo,
erkki.ikaheimo@gmail.com, ELP:n
varapuheenjohtaja ja luontoretkivastaava

SÄÄNNÖLLISTÄ LAJITOIMINTAA • kevät 2026

Tapahtumia tulee ajan myötä lisää ja tähän kirjattuihin voi tulla muutoksia, seuraathan kotisivujen www.espoonlatu.fi tapahtumat-osiota.

PYÖRÄILY



Maastopyöräilyn talviajot

**Sunnuntaisin 4.1.–15.3.2026
Espoo–Kirkkonummi**

Aloitetaan tammikuussa talviajot. Ajetaan koiran-ulkoiluttajien, lumikenkäilijöiden ja muiden tekemillä metsäisillä talvipoluilla, kun sää ja ohjaajien aikataulut sallivat. Lenkin kesto on noin 2–3 tuntia. Lenkeistä sovitaan maastopyöräilyn WhatsApp-ryhmässä: Espoon latu ja polku maastopyöräily – Espoon Latu ja Polku ry.

Pyörälenkit

**Sunnuntaisin 19.4., 3.5. ja 7.6.2026 klo 10–15,
lähtö kahvila Pikkukarhun luota, Puolarmaari 12**

Espoon Latu ja Polku toivottaa tervetulleeksi mukaan pyörälenkille. Reitin pituus noin 40–50 km rauhallisella vauhdilla. Reitti täsmentyy lähempänä, mukaan juomapullo ja hieman energiaa. Kypärä pakollinen.

Maastopyöräilyn viikkolenkkien aloitus

**Keskiviikko 29.4.2026 klo 18–20, Akilleksen maja,
Kylänvanhimmanpiha 6, Espoo**

Uudet ja vanhat jäsenet, tervetuloa mukaan. Ajetaan rauhallisesti helppo lenkki, joka sisältää tekniikkaa, mutta ei liikaa. Vaikeat paikat voi kiertää ja mennään hitaimman mukaan. Viikkolenkeistä seuraa Whatsapp-ryhmää.

JUOKSU



Talvipolkujuoksut

**Sunnuntaisin 11.1.–15.3.2026 klo 10–12,
Leppävaaran uimahalli**

Liity Polkujuoksun Whatsapp-ryhmään, siltä saat lisätietoa lenkeistä: Espoon Latu ja Polun Leppävaaran poluilla – Espoon Latu ja Polku ry. Seuraa kevään myöhempiä polkujuoksutapahtumia kotisivuilta ja Whatsapp-ryhmässä. Vetäjänä Ilia Kniazev.

HIIHTO



Hiihtolenkit

**Sunnuntaisin 18.1.2026,
8.2.2026 ja 1.3.2026 klo 10–15,
Oittaa–Pirttimäki–Haltia**

Perinteisen tyylin hiihtolenkki 15–30 km. Reitti ja matka täsmentyvät lähempänä. Lähtöpaikkana Oittaaan ulkoilukeskus.

Mahdollisen lumen puuttumisen takia lenkki voidaan järjestää myös muualla esim. Lahdessa. Tästä toki tiedotetaan hyvissä ajoin. Vetäjänä Topi Sarpakunnas, topi.sarpakunnas@espoonlatu.fi.

UINTI



Vapaauinnin alkeiskurssi

**Torstaisin 15.1.–12.2.2026
klo 11.30–12.30, Mäkelänrinteen
uimahalli, Mäkelänkatu 49,
00550 Helsinki**

Espoon Latu ja Polku järjestää ammattivalmentajien vetämän vapaauintikurssin. Tervetuloa hankkimaan avovesiuinnin tekniikan taitoja tulevan kesän varalle. Kurssin hinta on Espoon Latu ja Polun jäseneltä 50 € ja ei-jäseneltä 70 €.

Avovesiuinti Kaitalammella sunnuntairyhmässä

**Sunnuntaisin 7.6.–6.9.2026 klo 14–16,
Kaitalampi, Klockarsintien päässä
pysäköintipaikka**

Espoon Latu ja Polku ry järjestää avovesiuinnin Kaitalammella sunnuntaisin koko kesän ajan. Lisätietoja fulvio.rizzo@espoonlatu.fi ja risku.anne@gmail.com.



Hyvän mielen kävelyt

Tammikuussa Matinkylän reitit ja raitit:

Perjantaina 30.1.2026 klo 12–13.30, lähtö Matinkylän uimahalli, Tynnyritie 6, 02230 Espoo
 Hoppokulkuinen lenkki kiertele Matinkylän urheilupuiston vieriä ja rantaraittia. Lopuksi pistäydytään (omalla kustannuksella) Matinkylän uimahallin kahviossa.

Helmikuussa Kivenlahden Hype ja rantaraitti:

Perjantai 27.2.2026 klo 12–13.30, lähtö Hybridiareena Hyphen ovelta, Vanha Jorvaksentie 3, 02320 Espoo
 Hyvän mielen kävelysten reitit ovat helppokulkuisia. Helmikuussa ihailemme Kivenlahden maisemia.

Maaliskuussa Finnin luontopolku:

Perjantai 27.3.2026 klo 12–13.30, lähtö Kaitaan metroasema, Kaitaan tie 14, 02260 Espoo

Huhtikuussa Kierros keskuspuistossa:

Perjantai 24.4.2026 klo 12–13.30, lähtö kahvila Pikkukarhun edestä, Puolamaari 12, 02210 Espoo

Toukokuussa Träskändan puisto ja Glimsinjoki:

Perjantai 29.5.2026 klo 12–13.30, lähtö Lasten kulttuurikeskus Auroran parkkipaikka, Järvenperäntie 1, 02940 Espoo

Pitkät kävelyt

Lauantai 11.4.2026 klo 10.30 alkaen,
 Bembölen kahvitupa

Lauantai 25.4.2026 klo 10.30–14,
 Oittaan ulkoilukeskus

Lauantai 9.5.2026 klo 10.30–14.30,
 Pirttimäen ulkoilualue

Lauantai 23.5.2026 klo 10.30–15,
 Oittaan ulkoilukeskus

Lauantai 6.6.2025 klo 10.30–16,
 Pirttimäen ulkoilualue

Espoon Latu ja Polun pitkät ja kerta kerralla pitenevät kävelyt alkavat jälleen Nuuskion mahtavilla reiteillä ja poluilla. Aloitellaan huhtikuussa noin 3 tunnin kävelystä ja pidennetään matkaa kävelykertojen edetessä.

HYVÄN MIELEN KÄVELYT – kaikki mukaan kävelemään

Miten houkutella kävelylle heitä, jotka eivät enää lähde tunturivaelluksille tai joilla on syystä tai toisesta kynnystä lähteä liikkeelle? He ovat Hyvän mielen kävelysten kohderyhmää, samoin kuin ihan kaikki muutkin latulaiset, joista on kiva käydä mukavan porukan kanssa päiväkävelyllä.

Olemme vetäneet 4–6 kilometrin lenkkejä joka kuukauden viimeisenä perjantaina. Mukana on ollut kauniilla ilmalla noin 20 henkeä ja huonommilla keleillä kymmenkunta. Aluksi tehdään parin minuutin verryttely ja sitten vaan reitille! Me vetäjät rohkaistaan porukkaa juttelemaan ja lopuksi houkutellaan vielä kahvillekin.

Reitit ovat ympyröitä, joiden lähtö- ja loppupaikalle on hyvät julkiset yhteydet, parkkipaikka, vessa ja kahvila. Näitä paikkoja Espoossa on paljon. Tähän mennessä on kierretty mm. Säteri, Haukilahti, Gallträsk, Tapiola, Kauklahti, Otaniemi ja Karakallio. Koska yritämme välttää liukkailla keleillä märkisiä paikkoja, kevään ensimmäinen kävely on Matinkylässä. Käymme etukäteen koekävelemässä reitit.

Merja, Päivi ja Maija



TAPAHTUMAKALENTERI • kevät 2026

TAMMIKUU

Polkujuoksu pikkujouluun Maahisenpolulla Solvallassa

**Torstai 8.1.2026 klo 16.45–17.30,
Luontokeskus Haltian parkkipaikka**

Espoon Latu ja Polku polkujuoksu Maahisenpolulla, valmistaudumme pikkujouluun. Ota otsalamppu mukaan, ilta hämärtää. Lisätietoja ilia.kniazev@gmail.com.

ESPOON LATU JA POLUN PIKKUJOULU

**Torstai 8.1.2026 klo 17.30–20,
Mäntykota, Solvalla**

Espoon Latu ja Polku viettää tammikuista pikkujoulua Mäntykodalla Solvallan urheiluopiston maastossa. Ota mukaasi otsalamppu sekä juhلاميeli. Lisätietoja harri.turpeinen@espoonlatu.fi.



Seikkailevat perheet Oittaalla – Lumikenkäilyä

**Lauantai 10.1.2026 klo 10–13, Oittaaan
ulkoilukeskus, Kunnarlantie 33–39, Espoo**

Lumikenkäilypäivä perheiden seikkailulajina. Oittaa kutsuu, kokeillaan jumppapallogolfia.



Jumppapallogolfkierros Hanikan luontopolun maastossa

**Sunnuntai 25.1.2026 klo 10–15,
lähtö Ala-Soukan kentältä, Alatormä 1, Soukka**

Espoon Latu ja Polku toivottaa sinut tervetulleeksi kokeilemaan huvittoman hauskaa metsäpeliä, jumppapallogolfia! Laji sopii kaikenikäisille ja oppiminen on helppoa.



Taavinkylän koulun talvirieha

Lauantai 31.1.2026 klo 10–13, Taavinkylän koulu

Espoon Latu ja Polku yhdessä TAKOVAN kanssa järjestää talviriehan Taavinkylän koulun piha-alueella. Makkarat tarjolla. Sään mukainen varustus.

HELMIKUU

Vapaauintin alkeiskurssi 13–16 vuotiaille

**Sunnuntai 1.2.2026 klo 13–16, Mäkelänrinteen
uintikeskus, Mäkelänkatu 49, 00550 Helsinki**

Espoon Latu ja Polku kutsuu vapaauintikursseille Mäkelänrinteen uintikeskukseen. Tulevan kesän uimavesille rentautuessasi tarvitset täällä opittavia taitoja. Kurssin hinta on jäseneltä 60 € ja ei-jäseneltä 75 €.

Seikkailevat perheet Oittaalla – Lumiukko ulkoilee

**Lauantai 7.2.2026 klo 10–13, Oittaaan ulkoilukeskus,
Kunnarlantie 33–39, Espoo**

Lumiukkoja rakentamassa perheiden seikkailulajina. Oittaa kutsuu, ulkoillaan lumiukkojen kanssa.

Lumikenkäretki Vaakkoista Saarijärvelle

Sunnuntai 8.2.2026 klo 12–16,
Vaakkoin pysäköintialue, Saarijärventie 1,
Espoo, vastapuolella tietä

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.



HELMIKUUN JÄSENILTA punaviinin maistelun merkeissä

Torstai 12.2.2026 klo 18–20,
HyTe, Sali, Kauppiamiehentie 6, Espoo

Jäsenilta viiniä ja pikkusytävää maistellen. Ilta on maksullinen, johtuen tarjoiluista. Osallistumismaksu on 25 € per henkilö. Lisätiedot Pekka Kinnunen, juhapekkakin@gmail.com.

Lasten hiihtokoulu

Lauantai 21.2.2026 klo 10–12,
Pirttimäki, Savupirtintie 3, Espoo

Kansallisen hiihtopäivän kunniaksi järjestetään lapsille perinteinen ja suosittu hiihtokoulu. Tarkempi tieto hiihtokoulun kellonajasta ja muista käytännön asioista lähempänä tapahtumaa.

Hiihdon tekniikkakurssit

Lauantai 21.2.2026 klo 10–16, Oittaaan ulkoilukeskus, Kunnarlantie 33–39, Espoo

Espoon Latu ja Polku järjestää Kansallisen hiihtopäivän kunniaksi hiihdon tekniikkakurssit: 2kpl. Toinen perinteiselle tyylille ja toinen vapaalle tyylille. Tarkempi tieto tekniikkakurssien kellonajasta, kestosta sekä vetäjistä lähempänä tapahtumaa.

MAALISKUU

Retki Ahmanhiihtoon Kolille

Torstai-sunnuntai 5.–8.3.2026, Koli

Tervetuloa mukaan perinteiselle Ahman Hiihdon retkelle Kolille. Retken järjestelyistä vastaa Helsingin Latu ja Polku ry. Hinta retkelle on 355 euroa/henkilö ja se sisältää kuljetukset, tapahtuman osallistumismaksun ja tapahtuman palvelut (suksien voitelut, juomaa ja evästä reitin varrella), Suomen Ladun ryhmätapaturmavakuutuksen, kunniakirjan sekä majoituksen jaetussa kahden hengen huoneessa sekä ruokailut eli 3 x hotellin buffetaamupala, pe ja la buffet-päivällinen.

Seikkailevat perheet Oittaalla – Rakennamme linnunpönttöjä

Lauantai 14.3.2026 klo 10–13, Oittaaan ulkoilukeskus, Kunnarlantie 33–39, Espoo

Lumiukkoja rakentamassa perheiden seikkailulajina. Oittaa kutsuu, ulkoillaan lumiukkojen kanssa.

Maastopyörillä Meikossa

Sunnuntai 22.3.2026 klo 10–13,
Meikon ulkoilureitit ja luonnonsuojelualue,
lähtö Kirkkonummen rautatieasemalta

Ajamme rauhallisesti Meikon poluilla, nautimme eväistä ja luonnosta. Seuraa myöhempien kevään tapahtumia kotisivuita ja Whatsapp-ryhmässä.

Pöllöretki

Lauantai 28.3.2026 klo 18.30–20.30,
Luukki, Espoo

Espoon Latu ja Polku ry järjestää kevättalvisen pöllöretken Espoon Luukkiin. Maaliskuu on parasta aikaa pöllöjen soidinhuilun kuunteluun.

Suunniteltuna retken ajan-kohtana on lähes täysikuu, jolloin pöllöt ovat monesti aktiivisimillaan.



HUHTIKUU

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Tiistai 7.4.2026 klo 18–20, HyTe:n tilat, 2. kerros, Sali, Kauppamiehentie 6, Tapiola, Espoo

Espoon Ladun sääntömääräinen kevätkokous. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tarjoilujen takia muistathan ilmoittaa tulla 1.4. mennessä kristiina.puharinen@espoonlatu.fi

Hiihtovaellus Kaldoaivin kevähangille

**Perjantai–sunnuntai 10.–19.4.2026
Sevettijärvi–Nuorgam**

Espoon Latu ja Polku kutsuu Lapin hankiin haluavia mukaan hiihtovaellukselle läpi Kaldoaivin erämaan. Majoittumiset autiotuvissa ja/tai vuokratuvissa, teltta varamajoitteena. Lisätiedot harri.turpeinen@espoonlatu.fi. Retken hinta asettuu 500–650 €:n haarukkaan kattaen matkat sinne ja takaisin sekä yöpymiset.

Linturetki Laajalahdelle

**Lauantai 11.4.2026 klo 9–12,
Villa Elfivikin luontotalo, Elfvikintie 4, Espoo**

Espoon Latu ja Polku ry kutsuu jäsenensä linturetkelle Espoon Laajalahdelle. Bongailaan silkkiuikkuja, harmaahaikaroita, nokikanoja ja kaikkia mahdollisia pieniä ja vähän isompiakin lintuja.



Seikkailevat Perheet kokoontuvat – Minun puuni

Lauantai 11.4.2026 klo 10–13, Oittaen ulkoilualue, Kunnarlantie 33–39, Espoo

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

SUUNNISTUSKURSSI RETKEILIJÖILLE

**Tiistai 28.4.2026 klo 17.30–20,
Kahvila-Ravintola Pikkukarhu,
Puolarmaari 12, Espoo**

Espoon Latu ja Polku järjestää retkeilijöiden suunnistuskurssin 28.4.–21.5. kolmessa osassa. Teoriaosuus Pikkukarhussa ja harjoitukset
– Espoon Keskuspuistossa 5.5. klo 17.30 sekä
– Vaakkoilla 21.5. klo 17.30.

Kouluttajana toimii Matti Niemelä.

TOUKOKUU

Tunteet hukassa – Feelings are lost

**Lauantai 2.5.2026 klo 10–14,
Suurpelto, Klariksentien yläpäässä**

Espoon Latu ja Polku etsii hukkaan menneitä tunteita. Tunteet Hukassa -metsäseikkailu on metsään tai muuhun luontoympäristöön viety tunnetaitoseikkailu, joka on suunnattu alle kouluikäisille ja alakouluikäisille lapsille.

Muumien retkeilykoulun 1. päivä Oittaalla

Lauantai 9.5.2026 klo 10–13, Oittaen ulkoilukeskus, Kunnarlantie 33–39, Espoo

Espoon Latu ja Polku kutsuu Muumien retkeilykouluun. Siellä opitaan kahdeksan retkeilyn perustaitoa ja harjoitellaan retkeilytaitoja eväiden kera. Sekä pelataan luontobingo. Lisätiedot Sanna Lehtinen-Kalho, sannamummi66@gmail.com.

Luonto- ja kevätretki Käkariin

**Maanantai–keskiviikko 11.5.–13.5.2026,
Kökar, Ahvenanmaa**

Espoon Latu ja Polku ry järjestää keväisen saaristoretken Käkariin Ahvenanmaalle. Matkataan kimpapyödein Korppooseen ja sieltä Maakuntahallituksen yhteysaluksilla Käkariin. Kaksi yötä perillä. Retken hinta-arvio on ilman ruokia ja juomia on 150–200 €, arvio tarkentuu lähempänä ajankohtaa.

Päiväretkeilijästä yön yli retkeilijäksi

Tiistai 12.5.2026 klo 17.30–20,
HyTe, Kauppamiehentie 6, Espoo

Lauantai– sunnuntai 23.5.–24.5.2026,
Linlon saari, Kirkkonummi

Espoon Latu ja Polku järjestää vasta-alkajille ja muille kiinnostuneille infoillan sekä erittäin matalan kynnyksen minivaelluksen. Info-illassa käydään läpi yön yli retken varusteet jaettavan varustelistan mukaisesti.

ULKONA PERILLÄ

Perjantai 15.5.2026 klo 17–20,
Espoon Keskuspuisto, kokoon-
numme Akilleksen majan luona,
Kylänvanhimmanpiha 6

Ulkona perillä -tapahtumassa juhliitaan Espoon Latu ja polun 40-vuotista taivalta.

Tervetuloa ulos perille.

Yölaulajaretki (linturetki) Laajalahdelle

Perjantai–lauantai 29.–30.5.2026 klo 23–02,
Villa Elfvikin pysäköintipaikka,
Elfvikintie 4, Laajalahti, Espoo

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

Seikkailevat Perheet – Ötökkäsafari – Bug safari for families

Lauantai 30.5.2026 klo 10–13,
Oittaen ulkoilukeskus,
Kunnarlantie 33–39, Espoo

Espoon Latu ja Polun perhetapahtumassa Oittaalla ohjelmassa Ötökkäsafari ja hiekkalinnojen rakentaminen.



Espoon Latu ja Polku invites families to catch bugs as well as construct sandcastles.

KESÄKUU

Vanhoiden metsien teemaretki

Lauantai 6.6.2026 klo 9–20,
jossain päin Etelä-Suomessa

Teemme tutustumisretken Etelä-Suomen alueen luonnontilaisiin ja vanhoihin metsiin. Tällaiset metsät ovat vähissä ja niiden suojeleminen on tällä hetkellä riittämätöntä. Luonnontilaiset metsät ovat paljon monimuotoisempia kuin talousmetsät.

Seikkailevat Perheet kokoontuvat Metsämörrin seurassa

Lauantai 13.6.2026 klo 10–13, Oittaen
ulkoilualue, Kunnarlantie 33–39, Espoo

Espoon Ladun perheiden ulkoilutapahtuma ja sisältönä Metsämörrin rastipolku kuljettavaksi.

Avovesiuintikurssi Oittaalla

Sunnuntaina 14.6.2026, Oittaen ulkoilukeskus,
Bodom järvi, Kunnarlantie 33–39, Espoo

Espoon Latu ja Polun avovesiuintikurssi Oittaalla. Ohjaajamme ovat Lane4:n ammattilaiset Hanna ja Gui. Kesän uintikaudella on turvallista ja tarpeellista hallita uintitekniikoitansa. Kurssin hinta on Espoon Latu ja Polun jäsenelle 35 € ei-jäsenelle 60 €. Kurssille mahtuu enintään 20 osallistujaa ja se toteutuu, kun osallistujia on vähintään 14.

ENNAKKOTIETOJA TOISELLE VUOSIPUOLISKOLLE

- **Kaitalampi 10 avovesiuintitapahtuma** lauantaina 1.8. matkoina 2 km, 6, km ja 10 kilometriä. Kaitalammella, varapäivä ukkosen varalta sunnuntai 2.8.
- **Nuku Yö Ulkona Oittaalla** 450 yöpyjälle, ilmoittautuminen avautuu kesäkuun alussa.
- **Aktiivimatka Marrakechiin ja Atlas-vuorille lokakuussa.**



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 050 487 1503