



# ESPOON LATU JA POLKU

**Espoon Latu ry:n jäsenlehti 1/2023**



# ESPOON LATU JA POLKU 1/2023

- 3 Puheenjohtajalta
- 4 Hallitus ja ohjaajat, yhteystiedot
- 6 Espoon latulaiset etelänmatkalla
- 10 Tutustu kehosi terveyteen vaikuttaviin tekijöihin
- 12 Espoon luontopolut – pronssikautisia hautoja ja koskikaroja

- 16 Vapaaehtoistyötä tarjolla
- 18 Tapahtumakalenteri
- 22 Yleistä tietoa tapahtumista
- 23 Yhteystiedot, ilmoitushinnat, jäsenmaksut

Kansikuva: Marja-Leena Pengermä



Minivaellus Kurjenrahaan, kuva Harri Turpeinen



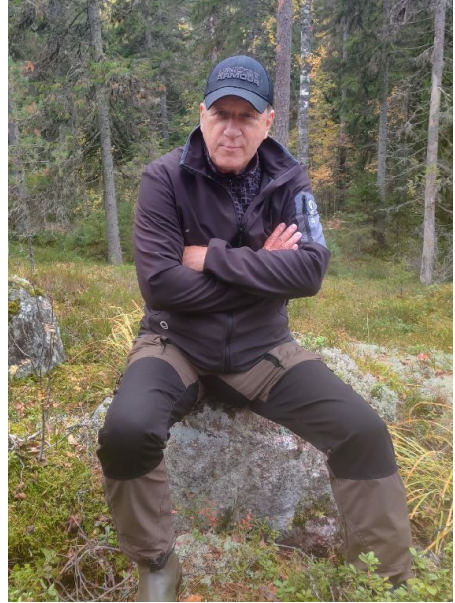
## PUHEENJOHTAJALTA

Aikaisemmassa lehdessämme kirjoitin asiantuntijoiden ajatuksia siitä, miten ulkoilu luonnossa parantaa mielialaa, fyysistä terveyttä ja kuntoa sekä auttaa irtautumaan arjesta ja kohottaa esimerkiksi itsetuntoa. Ja että metsä sinänsä rauhoittaa stressaantuneita aivoja. Ulkona ja metsässä liikkuminen ei ole todellakaan mitään rakettitiedettä. Jo parikymmentä minuuttia metsässä ja verenpaine laskee. Viisi minuuttia metsässä riittää kohottamaan mielialaa.

Hieman enemmän ajattelua ja päätöksen tekoja vaatii oman kehomme kokonaisvaltainen terveydenhoito ja miten vältyimme erityisesti ravintoköyhän ruokavalion aiheuttamista suolistongelmista, masennuksesta ja ylipainosta. Tämän lehden sivuilla luontaishoitaja Teija Ylärinta antaa vinkkejä kehomme terveyteen vaikuttavista tekijöistä.

Suomen Ladussa tapahtuu mielenkiintoisia asioita. Syksyllä 2022 Suomen Ladun hallitus ehdotti pitkien ja monipuolisten selvitysten jälkeen järjestön kokoukselle, että järjestön nimi muutetaan kuvaamaan ytimekkäästi ja yksiselitteisesti tämän päivän ja erityisesti tulevaisuuden toimintaa. Hallituksen ensimmäinen ehdotus uudeksi nimeksi olisi Suomen Ulkoilu. Asiaa ei todellakaan ole vielä virallisesti päätetty, vaan ko. ehdotusta arvioidaan ja mahdollista uutta nimeä haetaan. Eikä ole ollenkaan varmaa, että uusi nimi jonain päivänä otetaan käyttöön. Olisi mukava saada Espoon Ladun jäsenistön kantoja asiaan. Asiaa voit kommentoida alla olevaa sähköpostia käyttäen tai suoraan oheiseen puhelinnumeroon.

Olemme myös alkaneet miettiä uusia tuulia viestintään jäsentemme kanssa. Tulemme ottamaan kantaa seuraavan syksyn ja talven



aikana mikä on tämän fyysisen lehtemme rooli viestinnässämme. Tarvitaanko fyysistä lehteä? Mikä sen voisi korvata? Jotain, joka olisi helpompi tehdä ja olisi myös halvempi toteuttaa. Toisaalta me tarvitsemme kyllä materiaalia, jonka voimme antaa ihmisille käteen. Myös näistä asioista toivoisimme palautetta jäseniltämme oheiseen sähköpostiin tai numeroon.

Vielä lopuksi: älä todellakaan unohda, että jäsenenä saat lainata meiltä ilmaiseksi kaikkia varastossamme olevia liikunta- ja retkeilyvälineitä. Välinelistan löydät nettisivuiltamme. Myös kaikki espoolaiset oppilaitokset, koulut, päiväkodit voivat lainata varusteitamme. Haluamme osaltamme edistää kaikenikäisten espoolaisten liikuntaharrastusta.

Sähköposti: [espoonlatu@espoonlatu.fi](mailto:espoonlatu@espoonlatu.fi) tai puhelin 040 550 4010

Pekka

# HALLITUS JA OHJAAJAT 2023

## **Pekka Kinnunen**

Puheenjohtaja, jäsenhankinta, lumikenkäily, väli-nevuokraus,  
pekka.kinnunen(at)espoonlatu.fi /  
040 550 4010

## **Erkki Ikaheimo**

Luontoretkeily, maahanmuuttajien liikuttaminen  
erkki.ikaheimo(at)espoonlatu.fi / 040 591 1087

## **Rani Saarinen**

Perheliikunta  
rani.saarinen(at)espoonlatu.fi / 050 376 6150

## **Jaana Hynninen**

Vaellus, retkeily  
jaana.hynninen(at)espoonlatu.fi / 041 534 4698

## **Kari Juvonen**

Jäsensihiteeri, pyöräily  
kari.juvonen(at)espoonlatu.fi / 040 831 0853

## **Mikko Korhonen**

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

## **Kristiina Antonius**

Sauvakävely, perheliikunta  
kristiina.antonius(at)espoonlatu.fi / 044 265 6177

## **Juha Lappalainen**

Retkeily  
juha.lappalainen(at)espoonlatu.fi / 050 545 2165

## **Päivi Riipinen**

Rahastonhoitaja  
paivi.riipinen(at)espoonlatu.fi / 040 544 7971

## **Helene Puharinen**

Tiedotus, maastopyöräily  
helene.puharinen(at)espoonlatu.fi

## **Harri Turpeinen**

Retkeily, vaellus, hiihto  
harri.turpeinen(at)espoonlatu.fi / 045 314 9980

## **OHJAAJAT**

### **Leena Alho**

Polkujuoksu, sauvakävely  
lee.alho(at)gmail.com / 044 259 8169

### **Sanna Lehtinen-Kalho**

Metsämörrit  
sannamummi66(at)gmail.com / 044 979 3664

### **Kim Morelius**

Maastopyöräily, pyöräily  
kim.morelius(at)gmail.com / 040 561 0480

### **Elli Piispa**

Maastopyöräily  
piispa-elli(at)gmail.com / 040 734 8088

### **Anne Toivanen**

Muumihiihto, luonnonyrtit  
anne.toivanen(at)pp1.inet.fi / 040 584 2589

## **Espoon Ladun yhteystiedot**

Postiosoite: Espoon Latu ry  
c/o Piilipuuntie 1 D 77,  
02250 Espoo

Nettisivut: [www.espoonlatu.fi](http://www.espoonlatu.fi),  
jossa ajantasainen tapahtumakalenteri.

Sähköposti: [espoonlatu\(at\)espoonlatu.fi](mailto:espoonlatu(at)espoonlatu.fi)

Facebook-sivut:  
"Espoon Latu" [www.facebook.com/  
Espoon-Latu-367482346493](http://www.facebook.com/Espoon-Latu-367482346493)

Facebook-ryhmä "Polkujuoksu pääkaupunkiseutu"  
[www.facebook.com/groups/587058701465210](http://www.facebook.com/groups/587058701465210)

Jäseneksi liitytään Suomen Ladun sivuilla:  
[www.suomenlatu.fi/liity](http://www.suomenlatu.fi/liity)

Pankkitili FI47 2290 1800 0443 83, maksaessasi  
osallistumismaksua käytä tilaisuuden viitenumeroa.

Voit tilata Espoon Ladun uutiskirjeen  
sähköpostiisi lähettämällä pyynnön  
osoitteeseen [espoonlatu\(at\)espoonlatu.fi](mailto:espoonlatu(at)espoonlatu.fi)





Melontatestausta Hilassa, kuva Harri Turpeinen

**Espoon Latu välittää jäsenilleen ULLMAX-tuotteita osana varainhankintaa.**

Saatavina on alusasuja, sukkiä, pipoja, pantoja ynnä muuta liikkumiseen sopivaa vaatetta ja asustetta.

ULLMAX-tuotteita myydään vain urheiluseurojen kautta, ja Espoon Latu saa välityspalkkion kaikesta ULLMAX verkkokaupan myynneistä, kun tilauskohdassa aktivoit painikkeen: Valitse ketä haluat tukea, etsi ja valikosta valitset Espoon latu <https://shop.ullmax.com/fi/> Hyviä ostoksia!

**Nyt myymme  
Ullmaxia!**  
Tuet täällä tekemilläsi  
ostoksillasi Espoon latu  
30%:lla!



TEKSTI: TAINA LEINO, KUVAT: HARRI TURPEINEN

## ESPOON LATULAISET ETELÄNMATKALLA

Pitkään on bucket-listani kärjessä ollut vierailu Utöseen, ja vihdoinkin haaveeni toteutui Espoon Ladun ansiosta. Torstaiaamuna 16.3. lähdettiin kimpakyydeillä 14 ihmisen ja yhden koiran voimin kohti Nauvon Pärnäisiä, jonne on peräti kolmen tunnin matka Espoosta. Pientä jännitystä oli ilmassa, kun yhdessä autossa varoitusvalot alkoivat vilkkua. Onneksi kuitenkin auto toimi perille asti (ja vielä takaisin kotiinkin), eikä hurjille pelastussuunnitelmillemme ollut tarvetta.

Pärnäisistä jatkoimme matkaa yhteysalus M/S Baldurilla. Matka Utöseen kestää 4-5 tuntia pyrsähdyksistä ja meriolosuhteista riippuen. Meidän matkamme sujui joutuisasti menen tullen saaristolaisittain leppoisan myötätuulen saatossa. Menomatkan kruunasi kolme ohitsemme uiskennellutta harmaahyljettä.

Auringonlaskun aikaan saavuimme Utöseen, joka on Suomen eteläisin ympärivuotisesti asuttu saari. Utö kuuluu Paraisten kaupunkiin ja sijaitsee uloimpana Turunmaan saaristossa. Saaren pinta-ala on 81 hehtaaria; vertailuna mainittakoon, että Espoon keskuspuiston koko on noin kymmenkertainen.

Utössä on asunut 1500-luvulta lähtien majakanvartijoita ja luotseja sekä 1900-luvulla rannikkopuolustuksen henkilökuntaa ja varusmiehiä. Enimmillään saarella asui jopa 150 ihmistä, mutta nykyisin ympärivuotisia asukkaita on nelisenkymmentä. Kesäisin väkiluku kasvaa huomasti.

Utössä on oppilasmäärältään Suomen pienin koulu, joka tarjoaa ala-asteopetusta vuosittain 5-10 oppilaalle. Saarella on myös kauppa ja kirjasto. Vanhassa kasarmirakennuksessa toimii Suomen eteläisen merihotelli, Utö Havshotel, jossa mekin majoituimme.





## HISTORIAN SIIPIEN HAVINAA JA HAAKSIRIKKOTARINOITA

Hyvin nukutun yön jälkeen saimme nauttia tuhdin annoksen tietoa osallistuessamme utöläisen historioitsijan Martin Öhmanin opastamalle kierrokselle.

Utön tunnetuin maamerkki on kaunis punavalkoinen majakka. Tuo Suomen vanhin yhä toiminnassa oleva majakka on 27 metriä korkea. Nykyinen majakka rakennettiin entisen, Suomen sodassa räjäytetyn paikalle vuonna 1814. Majakan kolmannessa kerroksessa on kirkko.

Utön vanhin rakennus on Stenhuset, joka oli majakanvartijoiden virka-asunto 1860-luvulle asti. Vuodesta 1991 lähtien talo on toiminut Utön kyläyhdistyksen ylläpitämänä kotiseutumuseona, missä voi tutustua mm. laivojen hautausmaaksi kutsutulla Utön vesistöllä tapahtuneisiin lukuisiin haaksirikkoihin.

Esimerkiksi panssarilaiva Ilmarinen ajoi miinaan noin 17 meripeninkulman päässä Utöstä etelään jatkosodan aikana syyskuussa 1941. Aluksen miehistöstä hukkui 271 henkilöä. Tapahtumasta on muistolaatta majakan ulko-oven vieressä.

Talkoovoimin rakennettu Bönehuset on Utön toinen kirkko. Kirkon ikkunasta näkyvät luodot koituivat Park Victoryn kohtaloksi jouluyönä 1947 sen tuodessa rahtia USA:n Virginiaasta Suomen Turkuun. Alus iskeytyi luotoihin ja alkoi upota nopeasti. Utöstä lähdettiin apuun ja onnistuttiin pelastamaan 38 miehistön jäsentä. Tapahtumassa menehtyneiden 10 ihmisen nimet on kaiverrettu kirkon kymmenhaaraiseen kynttilänjalkaan. Laivan hylky on nykyisin suosittu sukelluskohde.

Utön eteläkärjessä on muistomerkki Stjärnan och korset (Tähti ja risti) vuonna 1929 haaksirikkoutuneen uusikaupunkilaisen Drakenin muistoksi. Laiva ajautui 150 metrin päässä eteläkärjestä olevalle Örebådanin luodolle. Miehistö joutui kestävänsä hirmumyrskyä luodolla puolentoista vuorokauden ajan. Myrskyn hellitettyä lähdettiin apuun, mutta viisi miestä oli ehtinyt menehtyä. Drakenin tragedia oli sysäys meripelastuspalvelun järjestämiselle Suomessa.



## TIRPPOJEN TIIRAILUA TUULEN TUIVERRUKSESSA

Utön saari on tunnettu lintubongareiden paratiisi, sillä se sijaitsee lintujen muuttoreittien varrella. Kevätmuutto alkaa maaliskuussa, mutta mitään suurempia muuttotarvia ei osunut meidän silmiimme. Kävimme jo auringonnousun aikaan Erkki Ikäheimon opastuksella stajjaamassa ja jatkoimme bongailua iltapäivällä, jolloin teimme kävelyretken rantaviivoja myötäillen.

Isoimpia näkemiämme lintuja olivat kyhmyjoutsen, harmaahaikara, merikotka, merihanhi, merimetso, varis sekä lokit eli meri-, harmaa- ja kalalokki. Vesilinnuista näimme telkän, tukkasotkan, isokoskelon ja sinisorsan. Muita bongattuja lajeja olivat pikkuvarpunen, talitiainen, sinitäinen, viherpeippo, mustarastas, töyhtöhyppä, kiuru ja mahdollisesti myös luotokirvinen. Huom. Itsehän en lajeja tunnistanut, mutta onneksi Erkki valisti ja piti kirjaa.

Vierailumme aikoihin oli saarella tehty havaintoja monista muistakin lajeista, jotka kuitenkin meiltä jäivät näkemättä. Olipa joku nähnyt myös sepelsiepon, ja sekös vähän sieppasi, ettei se osunut kiikareihimme. Utö on tunnettu harvinaisuuksistaan, joista yksi on juurikin keväinen sepelsieppo.





Lintujen tunnistus Utössä perustuneen pitkälti näköhavaintoihin – näin kuvittelisin, sillä tuulen tuiverrus saarella on sen verran voimakasta, että hyvä kun oman äänensä kuulee, saati sitten lintujen. Vierailumme aikana tuuli oli kuitenkin suhteellisen leuto. Myös lämpötila oli varsin korkealla, vain pari astetta saaren vuotuisen keskilämpötilan (+6,5 astetta) alapuolella.

Utön saarta ympärivät avoimet merialueet, jotka jäätyvät vain muutaman vuoden välein. Nyt meri oli täysin avoin, ja kävelyretkemme jälkeen meillä oli ilo pulahtaa 2-asteiseen veteen - rantasaunasta käsin.

Päivän päätteeksi Espoon Latu teki murron! Noh, ihan luvan kanssa kävimme tutustumassa hotellin vieressä sijaitsevaan rivitaloasuntoon. Rivitalot rakennettiin aikanaan armeijan henkilökunnalle.

Nykyisin ne ovat kesäasukkaiden omistuksessa, ja monia myös vuokrataan vierailijoille. Vink, vink! Jos kiinnostuksesi heräsi ja haluat viettää Utössä pidemmänkin ajan, kannattaa harkita rivitaloasunnon vuokraamista.

Utön vierailu oli vähintäänkin niin eksoottinen kokemus kuin olin uskaltanut unelmoida. Iso kiitos Harrille matkan järjestämisestä! Kiitos myös Erkille asiantuntevasta opastuksesta! Ja kiitos kaikille mukana olleille mukavasta seurasta! Porukalla koettu elämys on yksin koettuun nähden vielä hienompi. Utön eteläkärjessä on muistomerkki Stjärnan och korset (Tähti ja risti) vuonna 1929 haaksirikkoutuneen uuskaupunkilaisen Drakenin muistoksi. Laiva ajautui 150 metrin päässä eteläkärjestä olevalle Örebådanin luodolle. Miehistö joutui kestämään hirmumyrskyä luodolla puolentoista vuorokauden ajan. Myrskyn hellitettyä lähdettiin apuun, mutta viisi miestä oli ehtinyt menehtyä. Drakenin tragedia oli sysäys meripelastuspalvelun järjestämiselle Suomessa.



TEKSTI JA KUVA: TEIJA YLÄRANTA, LUONTAISHOITAJA/VIHTI, WWW.SOLROS.FI, VANHANAJAN KUPPAUS, HIERONTA, AROMAWELLNES HIERONTA, JÄSENKORJAUS, TURVEHOITO, LUONNONKOSMETIIKKA

## TUTUSTU KEHOSI TERVEYTEEN VAIKUTTAVIIN TEKIJÖIHIN



Terveys on asia, jota meidän jokaisen tulisi vaalia. Tässä kevättalvella pitämässäni terveysluennossa EspoonLadun tilaisuudessa aiheena oli kokonaisvaltainen terveydenhoito sekä suoliston kunnan vaikutus koko kehoomme.

Perusterveytemme tulisi nojata terveelliseen ruokavalioon, säännölliseen liikuntaan sekä riittävään unen saantiin. Valitettavasti nyky-yhteiskunnassa nämä asiat ovat alkaneet horjua kiireisen ja hektisen elämän myötä. Stressi sekä ravintoköyhyä ruokavalio aiheuttavat kansanterveydellisesti eniten eri tasoisia sairastumisia, esimerkiksi suolisto-ongelmat, masennus ja ylipaino.

Kehomme on psykofyysinen kokonaisuus, joten niin henkinen hyvinvointi, kuin kehon kuntokin, luovat terveyden näkökulmasta kokonaisuuden. Jos jokin osa-alue kuormittuu, heijastuu tämä joko fyysisen kehon terveyteen ja/tai mieleemme terveyteen. Yhä nuoremmat lapset ovat alkaneet oirehtimaan henkisellä puolella

mikä on hälyttävää. Pikaruoka, energiajuomat, liikunnan puute, riittämätön uni sekä kännykät ovat suurin osatekijä nuorten masennukseen. Jokapäiväisessä ruokavaliossa tarvitsemme riittävästi hyviä rasvoja, kuituja, vitamiineja, hivenaineita, sekä proteiineja. Voisin nimittää kehoamme myös ”monimutkaiseksi tehtaaksi”, missä syntyy monenlaisten prosessien kautta erilaisia tärkeitä ainesosia kehomme toimivuuden kannalta

### SUOLISTO ON TOISET AIVOMME

Jotta aivomme toimivat moitteettomasti tarvitsemme mm. hyviä rasvoja, vitamiineja ja mineraaleja. Näistä mainittakoon rauta, sinkki, magnesium sekä B-ryhmän vitamiinit. Näitä aineita saadaan luonnollisessa muodossa jos ruokavaliomme on monipuolista. Vanha sanonta - suolisto on toiset aivomme - pitää hyvin paikkansa, sillä jos suolistomme on heikossa kunnossa syystä tai toisesta on tällä tekijällä suoranaista vaikutusta myös aivojemme hyvinvointiin. Suolistomme rakentuu mm. limakalvosta sekä suolinukasta. Jos nämä pääsevät vahingoittumaan erinäisten tekijöiden myötä, esimerkiksi; hiivan liikakasvu, antibiootit, suolahapon ja entsyymien puutokset, keliakia, stressi, imeytyy vahingoittuneen suoliston



limakalvon kautta myös toksiinit verenkiertoon, joidenka pitäisi poistua ulostamisen myötä. Näiden myrkyllisten toksiinien kulkeutuessa mm. aivoihimme läpäisevän suolen limakalvon kautta verenkiertoomme saattaa meistä tuntua siltä kuin ajatuksemme olisivat sumuiset. Saamattomuus, haluttomuus, apatia voivat olla myös seurauksia aivoihimme kulkeutuneista toksiineista.

## **RUOANSULATUSPROSESSI**

Vääränlainen bakteerikanta saa myös suolistomme tasapainon järkkymään. Tämä voi olla seurausta tehottomasta ruoansulatuksesta, jolloin suolistoomme saapuva ruokamassa on vielä käsittelemättömässä muodossa. Alkukäsittely ruoalle alkaa jo suustamme, jolloin pureksimme ruokamme, ja ruokaan sekoittuu tässä vaiheessa ruokamassaa sulattavia ainesosia. Seuraavaksi ruoka menee mahalaukkuun, jossa vatsan omat hapot sulattavat ruokamassan, sitten vuorossa on sappirakko, joka ruiskaisee sappinestettä ruokamassaan ja siitä ruokamassa jatkaa matkaansa pohjukaissuoleen, joka on osa ohutsuolta. Ohutsuolessa imeytyvät tärkeät vitamiinit kehomme käyttöön, sekä se toimii myös useamman hormonin tuotantopaikkana. Jos tässä ketjussa on jokin ruoan sulatusta heikentänyt tekijä, aiheuttaa tämä mm. ruokamassan riittämättömän sulamisen. Tästä seuraa, että ruokamassassa alkaa kasvamaan vääränlaiset bakteerit.

## **KEHON TERVEYTTÄ RUOKAVALIOLLA, VITAMIINEILLA JA LIIKUNNALLA - VINKKEJÄ**

Yhtenä merkittävänä tekijänä mm. vitamiinien ja ravintoaineiden huonoon imeytymiseen onkin suoliston huono kunto. Tällöin hoito vitamiinien imeytymiseen olisikin hyvä aloittaa suoliston hoidosta.

Näinä aikoina on kansakuntamme keskuudessa lisääntynyt myös huomattavassa mittakaavassa erilaiset suolistosairaudet: ärtyneen suolen oireyhtymä, crohnin tauti sekä vuotava suoli. Suurimpana laukaisevina tekijöinä näille sairauksille pidetään pitkäkestoista stressiä sekä runsas hiilihydraattista ruokavaliota. Emme voi ohittaa syylistassa myös liikunnan puutetta.

Vaikka tässä ei ollut kuin pintaraapaisu kehomme terveyteen vaikuttavista tekijöistä, annankin vielä vinkiksi kaikille lukijoille:

- syökää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, marinoimattomia ja lisäaineettomia tuotteita
- hoitakaa suolistonne kuntoon, kysykää apua koulutetuilta ravintovalmentajilta, mitä tulisi syödä
- ohjatkaa lapset ja nuoret syömään terveellisesti ja monipuolisesti
- tutkituttakaa vitamiinit ja kehon perusarvot ennen kuin aloitatte vitamiinikuureja, näin tiedätte mitä todella tarvitsette
- näin kevään kynnyksellä on hyvä tehdä kehonpuhdistuskuuri mm. maksalle.

TEKSTI JA KUVAT: HARRI TURPEINEN

## ESPOON LUONTOPOLUT- PRONSSIKAUTISIA HAUTOJA JA KOSKIKAROJA

Kun kipuan kalliota ylös runsaat sata metriä takapihaltani, löydän pronssikautisia hautoja ja olen Hanikan luontopolulla. Sen varrelta löytyy runsas valikoima erilaisia luontotyyppejä, sukession viime vaiheessa oleva kuusikko, pitkospuupolku läpi tervaleppämetsikön satakieliseen ja merentuntumassa alkukesän upeat kurjenmiekkakasvustot ja lintutorni Kaitaanlahden kosteikon reunalla.

Olin aina uskonut, että koskikaroja nähdäkseen on mentävä Lapin jokien, purojen ja koskien äärelle - se oli väärin, sillä Glimsinjoen luontopolulla tapasin myös koskikaran. Ympäri kotikaupunkiamme meille on tarjolla runsas kattaus tutustua Espoon luonnon vaihtelevuuteen ja kaupungin historiaan, se on lähiliikuntaa parhaimmillaan.

Olen kiertänyt viime syksystä alkaen Espoon Ladun ryhmien kanssa kaupunkimme luontopolkuja, toistaiseksi Hanikan ja Glimsinjoen lisäksi Keskuspuiston Tikankierroksen sekä Sorlammin, Bergön ja Pentalan luontopolut. Tämä ohjelmamme jatkuu jälleen syksyllä Hannusmetsän, Tremanskärrien ja Luukkaan luontopoluilla. Tällä vauhdilla retkiämme luontopolulla riittää vielä pari vuodeksi ennen kuin koko Espoon kaupungin yhdeksäntoista polkua, josta yhdeksän on Villa Elfvikin kaikenikäisille sopivia reittejä, ja muiden ylläpitäjien kahdeksan polkua on kertaalleen kuljettu.

Jo kuvattujen Hanikan ja Glimsinjoen polun lisäksi alla on lyhyet kuvaukset luontopolkujemme valikoimasta:



**Bergön** luontopolku muodostaa monimuotoisen ja maisemallisesti kauniin luontokokonaisuuden Espoon saaristossa.

**Finnoon** lintukosteikon ympäri kiertää luontopolku, missä lintuja pääsee katsomaan läheltä myös ilman kaukoputkea tai kiikareita.



Kuva: Jussi Helimäki

**Karakallion** luontopolku tunnetaan päähänpensaslehdostaan.

**Oittaaan** luontopolku polveilee Oittaaan purolaaksossa luonnonsuojelualueella. Maasto on pääosin kuusikkoa, Bodominjärven rantametsä ja tervaleppäkorpi tuovat reittiin vaihtelua.

**Pentalan** saarella maisemat vaihtelevat idyllisistä saaristolaispihoista metsäisiin alueisiin ja hienoon hiekkarantaan. Merellisen Espoon ainoa luontopolku esittelee Espoon ainutlaatuisia saaristoluntoa.



Kuva: Jussi Helimäki



Kuva: Jussi Helimäki



**Sorlammen** luontopolku kiertele vaihtelevassa metsämaastossa pääosin luonnonsuojelualueella. Polun varrella pääsee kurkistamaan Sorlammen hiidenkirkuihin ja Hiidenpesän luolaan.

**Tikankierroksen** luontopolun maisemat vaihtuvat karuista kallioista reheväkasvuisiin painanteisiin. Reitin varrelle jää kaksi perinnemaisemaniittyä. Myös Keskuspuiston kaksi hiidenkirkua ovat lähellä luontopolkua.

**Tremanskärren** luontopolku tarjoaa monenlaista nähtävää ja koettavaa. Alueen ominaispiirteitä ovat sen kallioiset metsät korpilaaksoineen, luonnontilainen keidassuo ja Kurkijärven metsälampi.

**Träskändan** luontopolku kiertele vanhassa **kartanopuistossa** ja esittelee entisajan hienostokartanon puutarhakulttuuria ja rehevää lehtoluontoa. Polun varrelta löytyy yli 30 koti- ja ulkomaista puu- ja pensaslajia, jotka on varustettu nimikilvillä.



**Fiskarsinmäen** luontopolku kiertele Espoonlahden luonnonsuojelualan ytimessä. Reitin puolivälissä on yksi monista luontopolkujen lintutorneista.

**Hannusmetsän** reitin varrella on kuusivaltaista kangasmetsää, karumilla kohdilla männikköä, painanteissa suolaikkuja ja Hannusjärven rannalla korpialue.

**Luukkaan** ulkoilualueen luontoon tuovat vaihtelua useat pienet lammet ja suot. Metsät ovat monipuolisia karuista kallioista pienialaisiin lehtoihin. Luukkaan koillis- ja luoteisosissa sijaitsevat laajat luonnontilaisina säilyttävät aarnialueet.

**Olarin** terveyslontopolku on Espoon Keskuspuiston Kokinmetsässä sijaitseva luontopolku, jonka varrella löytyy useita terveyteen positiivisesti vaikuttavia luonnon-elementtejä.



Solvallassa ovat **Maahisenkierros**, joka soveltuu myös lastenvaunujen kanssa sekä pyörätuolilla avustajan kanssa kuljettavaksi sekä **Päivättärenpolku**, joka kiertää Suomen luontokeskus Haltian ympäristössä. Luontopolku on merkitty maastoon käpymerkein ja se on paikoin vaikeakulkuinen.

# VAPAAEHTOISTYÖTÄ TARJOLLA

## – VANHUSTEN LIIKUNTA JA LASTEN LIIKUNTA

LIITY JOUKKOOMME VAPAAEHTOISTOIMIJA KSI, LAJIOHJAAJAKSI, SOMETTAJAKSI, KLIPPIEN TEKIJÄKSI, TAPAHTUMATOIMIJA KSI

Espoon Ladun toimintaa pyöritetään vapaaehtoisvoimin. Mukaan mahtuu aina. Osallistu siis Espoon Ladun vapaaehtoistoimintaan sinulle sopivalla tavalla. Yksikin mukanaolokerta riittää, emme odota elämänpituista sitoutumista. Voit olla mukana mm.;

- toimitsijana tapahtumissamme, etenkin Oittaalla joka kuun 1:nä lauantaina Seikkailevat Perheet ulkoilutapahtumassa
- heimosi Seikkailupäällikkönä, kts alla
- lasten ja perheiden toiminnan ohjaajana
- itsellesi rakkaan ulkoilulajin ohjaajana
- viestinnän tekijänä
- yhdistysaktiivina

Kiinnostuksesi mukaan voit myös kouluttautua Espoo Ladun vapaapaikoilla Suomen Ladun lukuisilla ohjaajakursseilla. Mielenkiintoisia ohjaajakursseja ovat mm: Metsämieli-, Rakastu Retkeilyyn-, tai Maastopyöräilyn alkeisohjaajakurssit. Ajankohtaiset koulutukset löytyvät Suomen Ladun verkkosivulta [www.suomenlatu.fi/ulkoile/koulutukset](http://www.suomenlatu.fi/ulkoile/koulutukset).

Ota yhteyttä, kysy lisää Päivi Purola, paivi.purola(at)espoonlatu.fi, kuulemisiin

PÄTKÄ VAPAAEHTOISPESTI TARJOLLA:

Seikkailevat perheet on osa Espoon Ladun toimintaa.

Haemme joukkoomme innostuneita Seikkailupäällikköjä.

Homma sopii innokkaalle, innostavalle ja vastuulliselle aikuiselle, joka haluaa viettää oman tai muun läheisen lapsen kanssa aikaa lähiluonnossa, oppia uusia ulkoilumuotoja ja tarjota saman mahdollisuuden myös muille. Seikkailupäällikön luotsaamalla-heimolla on min. 5 koontumiskertaa.

Tule mukaan, kysy lisää, ilmoittaudu [paivi.purola\(at\)espoonlatu.fi](mailto:paivi.purola(at)espoonlatu.fi)

Tutustu Suomen Ladun konseptiin [Etusivu - Seikkailevat perheet - Suomen Latu](#)





Perhepäivä Oittaalla, kuva Harri Turpeinen

## ESPOON LATU IN ENGLISH

### **What is Espoon Latu?**

Espoon Latu 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 activities?**

Through our activities you can learn new ways to move in nature specially in Espoo Nuukio 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\(at\)espoonlatu.fi](mailto:espoonlatu(at)espoonlatu.fi) or call 040 550 4010 for English assistance.

# TAPAHTUMAKALENTERI

## Kesäkuu

### Sauvakävelyryhmä Soukassa keskiviikkoin 19.4.–21.6.2023 klo 18-19

Kokoontuminen: Ala-Soukan kuntoportaiden luona.

Anneli ja Harri vetävät Soukan ryhmää. Heinäkuussa viikkojen 26.-31. ajan on kesätauko, elokuussa ryhmä taas jatkaa.

### Sauvakävelyryhmä Matinkylässä torstaisin 20.4.–22.6.2023 klo 18-19

Kokoontuminen: Foreverclubin parkkipaikka Ryhmä kokoontuu Raimon vetämänä. Heinäkuussa viikkojen 26.-35. jaksolla on kesätauko, syyskuussa ryhmä jatkaa aina lokaan loppuun.

### Sauvakävelyryhmä maanantaisin Leppävaarassa 24.4.–19.6.2023 klo 18-19

Kokoontuminen: Leppävaaran uimahallin ulko-ovien luota.

Ryhmä kokoontuu maanantaisin, vetäjinä Leena ja Lotta. Heinäkuussa viikkojen 26.-31. jaksolla on tauko ja ryhmä jatkaa taas elokuulla.

### Sauvakävelyryhmä Bembölessä tiistaisin 25.4.–20.6.2023 klo 18-19

Kokoontuminen: Fallåkerin kuntolaitteiden luona.

Sauvakävelyryhmä Bembölessä tiistaisin Katjan ja Kristiinan vetämänä. Heinäkuussa viikkojen 26.-31. jaksolla on kesätauko, elokuussa ryhmä taas jatkaa aina lokakuun loppuun saakka.

### Pyöräilyn kilometrikisa alkoi vappuna

#### Kisa-aika on 1.5.–30.9.2023

Leikkimielinen pyöräilyn kilometrikisa alkoi jälleen toukokuun alussa ja jatkuu syyskuun loppuun. Espoon Ladulla on kisassa oma joukkue. Joukkueen jäsenet kirjaavat polke-

mansa kilometrit kilometrikisan nettisivuille. Lisätietoja ja kisaan ilmoittautuminen kilometrikisan nettisivuilla [www.kilometrikisa.fi](http://www.kilometrikisa.fi). Mikäli olet ollut kisassa aikaisempina vuosina, niin vanhat tunnukset ovat voimassa. Jos tulet nyt mukaan ensi kertaa, niin rekisteröidy ensin käyttäjäksi kilometrikisan nettisivuilla, jonka jälkeen voit ilmoittautua joukkueeseen.

Joukkueemme nimi on Espoon Latu ja osallistumiskoodi on latupolkijat23

### Maastopyöräilyretket Espoon Keskustaistossa torstaisin 11.5.–29.6.2023 klo 18-19.30

Kokoontuminen: Akilleksen majan luona Puolarmaarissa

Maastopyöräilyretket torstaisin heinäkuun viikkoja 26.- 31. lukuun ottamatta jatkuvat syyskuun loppuun asti. Vetäjinä vuorottelevat Elli, Helene ja Kim.

### Pyöräretki Nuuksion Pirttimäkeen su 11.6.2023 klo 12–15

Kokoontuminen: Olarin R-kioski (lähtöpaikka)

Pyöräilemme Oitaan kautta Pirttimäkeen ja palaamme takaisin metsäteitä pitkin. Pirttimäessä on mahdollisuus paistaa makkaraa. Kypärä mukaan. Oppaana Pekka Kinnunen. Pyöräretki on mukana osana Suomen Ladun ”RETKELLE”-päiviä.

### Vesibussiretki Espoon Saaristoon la 17.6.2023

Lähtöpaikka, -aika ja reitti ilmoitetaan myöhemmin kotisivuilla [www.espoonlatu.fi](http://www.espoonlatu.fi). Espoon saaristo on upea ja kesäkaudella vesibussiliikenne mahdollistaa päiväretkeilyn saarelta saarelle päivän aikana. Ruokailut omine eväineen ja/tai ravintolassa. Päivän suunnitelmasta ilmoitetaan myöhemmin kotisivuilla.

## **Retki Vaakkoin luontoon su 18.6.2023 klo 11–14**

Kokoontuminen: Vaakkoin ulkoilualueen pysäköintipaikka

Tule mukaan patikoimaan. Retken vetää Pekka Kinnunen pekka.kinnunen(at)espoonlatu.fi.

## **Heinäkuu**

## **Pyöräretki ma-pe 31.7.–4.8.2023 PORVOO-LOVIISA-KOTKA**

Sitovat ilmoittautumiset 15.5.2023 mennessä sirkka.koponen@espoonlatu.fi. Lisätietoja myös p. 050 5649365. Pyöräosuuksilla on 2 vetäjää ja 2 huoltohenkilöä. Kuntovaatimus: jaksaa pyöräillä 35-50 km/päivä. Keski-nopeus 15-18 km tunnissa.

## **Elokuu**

## **Maastopyöräilyretket torstaisin 10.8.–28.9.2023 klo 18-19:30**

Kokoontuminen: Akilleksen majan luona. Maastopyöräilyretket Espoon Keskuspuistossa torstaisin jatkuvat jälleen aina syyskuun loppuun asti. Vetäjinä vuorottelevat Elli, Helene ja Kim

## **Patikkaretki Vaakkoin luontoon ma 14.8.2023 klo 11–15**

Kokoontuminen: Vaakkoin ulkoilualueen pysäköintipaikka, Saarijärventie 1, 02980 Espoo

Tule mukaan patikoimaan Vaakkoin ulkoilualueelle. Retkeläiset saavat nauttia aitoa erämaan tunnelmaa pienillä poluilla, jotka kulkevat ohi kauniiden lampien, jylhien kalliomaisemien ja vihreiden metsien. Sään mukainen ulkoiluvälineistö, juotavaa ja pikkuvästä mukaan. Retken vetää Pekka Kinnunen pekka.kinnunen(at)espoonlatu.fi.

## **Sauvakävelyt Leppävaarassa maanantaisin 14.8.–23.10.2023 klo 18-19**

Kokoontuminen: Leppävaaran uimahallin ovien luona

Sauvakävelyryhmän vetäjinä Leena ja Lotta. Jatkamme lokakuun lopulle saakka, tervetuloa mukaan.

## **Sauvakävelyt tiistaisin Bembölessä 15.8.–24.10.2023 klo 18-19**

Kokoontuminen: Fallåkerin kuntolaitteiden luona

Sauvakävelyryhmän vetäjinä Katja ja Kristiina. Ota mukaan kävelysauvasi ja juotavaa, vaatetus sään mukaan.

## **Sauvakävelyryhmä Soukassa keskiviikkoisin 16.8.–25.10.2023 klo 18-19**

Kokoontuminen: Alasoukan kuntoportaiden luona.

Anneli ja Harri vetävät ryhmää. Ota mukaan kävelysauvasi ja juotavaa, vaatetus sään mukaan.

## **Kesän melontapaketit Etelä-Savossa ainutlaatuisen monipuolisessa joki- ja järvi- maisemassa ma-to 28.–31.8.2023**

Kokoontuminen: Sulkavan Oravanpesä leirintäalue

Melontaretki II: Juvalta Sulkavalle laskevalla kauniilla Oravareitillä. Reitti on Suomen ensimmäinen biologisesti tutkittu, maastoon merkitty vesiluontopolku. Kohtuullinen melontakokemus suotavaa. Ilmoittautumiset 31.7. mennessä, p. 050 545 2165/Juha Lappalainen.

## **Syyskuu**

## **Luontopolulle Hannusmetsään su 3.9.2023 klo 11–13**

Kokoontuminen: Iivisniemen Metroasema Luontopolkuohjelmamme jatkuu nyt Hannuksenmetsässä. Reitti on 3,5 kilometriä, osittain vaikeakulkuinen. Ota mukaan sään mukaiset varusteet ja juotavaa. Vetäjänä Harri Turpeinen.



**Jäsenilta ma 4.9.2023 klo 18–20**

Kokoontuminen: HyTe, Tapiola, 2. kerros tai nettiyhitydellä  
Espoon Ladun syksyn ensimmäinen jäsenilta.

**Sauvakävelyä Matinkylässä torstaisin 7.9.–26.10.2023 klo 18-19**

Kokoontuminen: Foreverclubin parkkipaikka Raimo vetäjänä. Sinä joka arvostat hyvää ulkoiluseuraa ja tarvittaessa kaipaavat opastusta sauvakävelyn jaloon taitoon tai lähiseudun ulkoilureitteihin, tule mukaamme. Ota mukaan omat sauvasi ja juotavaa.

**Seikkailevat Perheet kokoontuvat - Ötökäretki la 9.9.2023 klo 10–13**

Kokoontuminen: Espoo Oittaa, Ulkoilualue Espoon Latu on mukana Suomen Ladun kehittämissä Seikkailevat perheet -toiminnassa, joka on iloista ja paikallista perheiden yhteistä luonto- ja ulkoliikuntaa. Hauska retki lapsiperheille ötököihin tutustuen. Vetäjänä luontoasiantuntijamme Erkki Ikäheimo.

**Sieniretki Kattilassa su 17.9.2023 klo 12–15**

Kokoontuminen: Kattila, Nuuksio  
Sieniretki on yhdessä Marttojen kanssa. Espoon Latu tarjoaa makkarat ja kahvit ja Martat tuovat makeat piirakat.

**Hämärät otukset - perhosia ja muita yön otuksia la 23.9.2023 klo 20–22**

Kokoontuminen: Puolarmaari, Espoo  
Yöllinen eläinmaailma on useimmille tuntematon. Houkuttelemme yöperhosia lampulle nähtäväksi ja tutkittavaksi sekä katselemme ja kuuntelemme muita yön hämäreitä. Tapahtumasta lisää tietoa kotisivuiltamme. Oppaana on luontoasiantuntijamme Erkki Ikäheimo.

**Sieniretki Velskolaan su 24.9.2023 klo 10–15**

Kokoontuminen: Velskolan leirikeskus  
Retkeilemme sieniä metsästäämään Velsko-

laan. Ota mukaan pikkuevästä, juotavaa ja sään mukaiset asusteet. Sienikori ja saappaat ovat myös tarpeen. Retken vetää Harri Turpeinen harri.turpeinen(at)espoonlatu.fi

**Tähti- ja planeettaretki la 30.9.2023**

Kokoontuminen: Suvisaariston tai Kirkkonummen (Porkkalanniemi) lintutorni.  
Syys-lokakuun vaihteessa nousevat Jupiter ja Saturnus aikaisin illalla ja ovat – jos on pilvetön taivas – kirkkaana hyvin näkyvissä. Syksyllä on myös tähtitaivas erinomaisesti näkyvissä. Ihailemme planeettoja, tähtiä ja tähtikuvioita, ym. taivaan kohteita. Tapahtumalla on pilvisyyden suhteen varaus. Mikäli sovittuna aikana on pilvistä, niin siirretään tapahtumaa eteenpäin kunnes osumme pilvettömään iltaan.  
Tarkempia tietoja ajasta ja paikasta ilmoitetaan myöhemmin kotisivuilla.

**Lokakuu****Espoo Jäsenilta - teemana talviretki ma 2.10.2023 klo 18–20**

Kokoontuminen: HyTe  
Illan teemana on talviretkiä eri muodoissaan. Keskustelemme Espoon Ladun suunnitelluista retkeilytapahtumista ja jäsenten toiveista retkeilyn suhteen. Tarjoilemme kahvit/teet lisukkeineen, siksi pyydämme sinua ilmoittautumaan kotisivujen lomakkeella.

**Tremanskärrien luontopolkuretki su 8.10.2023 klo 11–15**

Kokoontuminen: Kalajärven kuntoradan parkkipaikka  
Lähes 4:n kilometrin mittainen luontopolku kulkee suurelta osin luonnonsuojelualueella. Polun varren opastauluissa esitellään Pohjois-Espoon luontoa ja Tremanskärrien keidasuota.

**Luukin luontopolku su 22.10.2023 klo 10–15:30**

Kokoontuminen: Luukin parkkipaikka  
Luukin ulkoilualueen luontopolku tarjoaa tietoa alueen metsäluonnosta sekä alueen

paikallishistoriasta. Reitti kulkee ulkoilupolkuja pitkin ja se on muutamia jyrkkiä mäkiä lukuun ottamatta helppokulkuinen. Alueella on useita keittokatoksia. Retken vetää harri. turpeinen(at)espoonlatu.fi

## Marraskuu

### Reppupatikka Haltiasta Urjaan ja 4.11.2023 klo 9:30–15:30

Kokoontuminen: Haltian parkkipaikka. Patikkamme käy Haltiasta Karjakaivon kautta Urjaan ja takaisin Meerlammen kautta. Sään mukainen varustus, pikkuevästä ja juotavaa mukaan, tulistellaan.

### Espoon Ladun Syyskokous ma 6.11.2023 klo 18–20

Kokoontuminen: Tapiola, HyTe ry:n tilat, 2. krs.

Käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat. Kahvitarjoilu. Ilmoittaudu espoonlatu(at)espoonlatu.fi

## Joulukuu

### Espoon Ladun pikkujoulu ma 4.12.2023 klo 18–21

Kokoontuminen: Tapiola, HyTe ry:n tilat 2. krs.

Espoon Ladun pikkujoulujuhla jäsenille. Ohjelmassa joululauluja, kilpailuja, jouluherkkuja ja tietysti Joulupukki lahjoineen. Ota mukaan tonttuhattu ja joulumieli. Ilmoittautuminen kotisivujen lomakkeella.

### Metsäinen tonttupolku ti 19.12.2023 klo 17:30–19

Kokoontuminen: Palolammen kuntolaiteet, Kauklahti.

Tonttupolulla etsitään joulutunnelmaa ja rauhoitetaan joulun kiireistä. Metsässä kuljetaan heijastimin merkittyä polkua. Polulle ovat tervetulleita ihan kaikenikäiset. Lapset kulkevat yhdessä aikuisen kanssa.



Retkitauko Linlossa



Reppuretkellä Urjan kallioilla

## YLEISTÄ TIETOA TAPAHTUMISTA

**Espoon Ladun 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 osalta maksut Espoon Ladun 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 ry peruuttaa retken, kurssin tai tapahtuman, palautetaan kokonaan maksettu osallistumismaksu.

***Mikäli matkanjärjestäjä on ulkopuolinen matkatoimisto, noudatamme ko. matkatoimiston omia peruutusehtoja.***



# ESPOON LATU JA POLKU 1/2023

Espoon Latu ry:n tiedote jaetaan 2 krt/vuosi: kesä- ja joulukuussa.

## **Julkaisija**

Espoon Latu ry.  
c/o Piilipuuntie 1 D 77,  
02250 Espoo.

www.espoonlatu.fi  
espoonlatu(at)espoonlatu.fi  
Perustettu 1986

**Toimitus** Harri Turpeinen, Irma Puro

**Taitto** Jenni Koli

**Painos** 2 800 kpl

**Paino** Painotalo Trinket Oy

## **Espoon Latu ja Polku -lehden ilmoitushinnat, 4-väri**

Takakansi 400 €

Sisäkansi 1 sivu 300 €

Sisäkansi 1/2 sivua 150 €

Ota yhteyttä: [espoonlatu\(at\)espoonlatu.fi](mailto:espoonlatu(at)espoonlatu.fi)

## **Jäsenetuja ja alennuksia**

Espoon Latu ja Polku -lehti 2 krt/vuosi. Suomen Ladun julkaisema Latu ja Polku -lehti 4 krt/vuosi.

Alennuksia mm. Partioaitassa (10 %) ja Leppävaaran Urheiluliikkeessä. Katso kaikki Suomen Ladun jäsenkortilla saatavat jäsenedut netistä:

[www.suomenlatu.fi/jasenpalvelut/jasenedut.html](http://www.suomenlatu.fi/jasenpalvelut/jasenedut.html)

## **Vuokrattavana**

- retkikeitin
- retkiluistimia
- Halti Boomerang -tunnelitelttä 2:lle
- kävelysauvoja
- lumikenkiä
- jumppakeppejä
- frisbeegolfiin koreja ja kiekkoja
- Orakas-hyötykasvikuivuri

Lisätietoja vuokrattavista välineistä  
[www.espoonlatu.fi/toiminta/valinevuokraus](http://www.espoonlatu.fi/toiminta/valinevuokraus)  
Pekka Kinnunen, puh. 040 550 4010,  
s-posti [pekka.kinnunen\(at\)espoonlatu.fi](mailto:pekka.kinnunen(at)espoonlatu.fi)  
tai [espoonlatu\(at\)espoonlatu.fi](mailto:espoonlatu(at)espoonlatu.fi).

## **Espoon Ladun jäsenmaksut / 2023**

- henkilöjäsen: 29 €
- perhejäsenyys (kaikki samassa osoitteessa asuvat): 41 €
- rinnakkaisjäsen (jäsenenä toisessa latuyhdistyksessä) 16 €
- nuorisojäsen (alle 20 v.) ja opiskelija-jäsen (alle 29 v.) 16 €
- kannattajajäsen 100 €
- yhteisöjäsenyys 33 € (yrityksen tarjoama työsuhde-etu työntekijöilleen sisältäen henkilöjäsenyyden edut)



**WE TAKE YOU OUTDOORS -  
NO MATTER WHO OR WHAT YOU ARE  
OR WHERE YOU COME FROM**

For more information: [www.espoonlatu.fi](http://www.espoonlatu.fi)  
Espoon Latu in Facebook.  
email [espoonlatu@espoonlatu.fi](mailto:espoonlatu@espoonlatu.fi) or call 040 550 4010