



# HELSINGIN LATU

**TOIMINTAKERTOMUS 2013**  
– Yhdessä liikkuen luonnossa



Hyväksytty Helsingin Ladun kevätkokouksessa \_\_\_\_\_

## Helsingin Ladun toimintakertomus 2013

### Sisällysluettelo

1	Helsingin Latu – Yhdessä liikkuen luonnossa 73 vuoden ajan.....	1
2	Helsingin Ladun jäsenet.....	1
3	Helsingin Ladun kokoukset ja jaostot .....	1
4	Lajitarjonta ja toimintamuodot.....	3
4.1	Lentopallo .....	3
4.2	Keppijumppa.....	3
4.3	Luontouinti .....	3
4.3.1	Talviuinti.....	3
4.4	Teemaillat .....	4
4.5	Koulutus.....	5
4.6	Retkeily ja vaellus kävellen, hiihtäen, lumikenkäillen ja pyöräillen	5
4.7	Kyykkä ja pihapelit.....	7
4.8	Vapaaehtoinen pelastuspalvelu eli VAPEPA.....	7
4.9	Yhteislaulu/Latulaulajat.....	7
4.10	Painonhallintaryhmät.....	7
4.11	Lasten, nuorten ja perheiden toiminta .....	7
5	Tapahtumien turvallisuus.....	8
6	Maunulan ulkoilumajatoiminta .....	8
7	Vaakkoin eräkämpätoiminta .....	8
8	Maunulan luontopolku.....	9
9	Yhteistyökumppanit .....	9
10	Keskusjärjestön ja Uudenmaan latualueen toiminta.....	9
11	Viestintä ja markkinointi .....	9
12	Muu toiminta.....	10
13	Talous .....	10
14	Hallinto.....	10
15	Tilastot .....	11

## 1 Helsingin Latu – Yhdessä liikkuen luonnossa 73 vuoden ajan

Helsingin Latu ry on Suomen suurin latuyhdistys ja yksi suurimmista liikuntaseuroista yli 6100 jäsenellään. Yhdistys toimii luonnossa tapahtuvan kuntoliikunnan ja retkeilyn edistämiseksi kansalaistavaksi.

Tavoitteen toteuttamiseksi järjestettiin ohjattuja liikuntaryhmiä ja retkiä, koulutuksia, tapahtumia sekä ulkoilumajatoimintaa jäsenille ja muille pääkaupunkiseutalaisille. Vuosi 2013 oli Helsingin Ladun 73. toimintavuosi. Yhdistyksen toimintamuodot lisääntyivät ja jäsenmäärä jatkoi kasvuun. Lajitarjontaan kuuluivat lentopallo, lumikenkäily, luontouinti, talviuinti, hiihto, keppijumppa, retkeily, vaellus, kyykkä, pyöräily, sauvakävely, geokätköily, yhteislaulu ja suunnistus. Toimintamuotoina olivat teemaillat, koulutustoiminta, vapaaehtoinen pelastuspalvelu ja painonhallintaryhmät. Uutena toimintamuotona otettiin mukaan muutaman vuoden tauolla ollut 60+ toiminta. Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoistyölle. Yhdistyksen hallintoa hoiti ja vapaaehtoistoimintaa organisoivat johtokunta yhdessä päätoimisen toiminnanjohtajan kanssa. Helsingin Latu ylläpitää Maunulan ulkoilumajaa, Vaakkoin eräkämpää ja talviuintipaikkaa Rastilassa. Toimipisteet olivat keskeisiä tapahtumapaikkoja ja niissä järjestettiin yli 100 tapahtumaa vuoden 2013 aikana. Lisäksi Maunulan ulkoilumaja ja Vaakkoin eräkämpää ulkoilualueineen olivat retkeilijöiden ja muiden ulkoilijoiden vilkkaassa käytössä ympäri vuoden.

## 2 Helsingin Ladun jäsenet

Helsingin Ladun jäsenrekisterin mukainen jäsenmäärä oli vuoden lopussa 6602 jäsentä (2012: 6520, 2011: 5737, 2010: 5408). Jäsenmaksunsa 31.12.2013 oli maksanut 6141 jäsentä. (2012: 5501, 2011: 5195, 2010: 5141, 2009: 4812) jäsentä. Maksaneiden jäsenten määrä kasvoi 640 jäsenellä. Vuoden aikana Helsingin Ladun vapaaehtoistehtävissä toimi ainakin 90 henkilöä, jotka osallistuivat tapahtumien järjestelyihin yhteensä 420 kertaa.

## 3 Helsingin Ladun kokoukset

Helsingin Ladun sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 27.2.2013 Maunulan ulkoilumajalla. Kokouksessa hyväksyttiin toimintakertomus, vahvistettiin tilinpäätös vuodelta 2012 ja myönnettiin vastuuvapaus tilivelvollisille. Paikalla oli 24 Helsingin Ladun jäsentä. Sääntömääräinen syyskokous pidettiin 27.11.2013 Maunulan ulkoilumajalla. Paikalla oli 29 jäsentä. Johtokunnan jäsenistä erovuorossa olivat Auvo Ilomäki, Kari Järvinen, Mervi Huurinainen ja Osmo Ruokolainen. Johtokuntaan valittiin kaudelle 2014 – 2015 Auvo Ilomäki, Kari Järvinen, Mervi Huurinainen ja Osmo Ruokolainen. Johtokunnasta eronneiden Helena Rajalinnan ja Matti Niemelän tilalle valittiin vuodeksi 2014 Kirsi Alanne ja Virva Niissalo.

### Johtokunnan jäsenten läsnäolokerrat kokouksissa

Erkkola Jaakko, puheenjohtaja 7  
Huurinainen Mervi 7  
Ilomäki Auvo 8  
Järvinen Kari, varapuheenjohtaja 8  
Niemelä Matti 5  
Rajalinna Helena 2  
Ruokolainen Osmo 7  
Sora Jaakko 5  
Vanne Maija 4  
(Vartiainen Tarja, sihteeri 8)

Vastuuhenkilöt	Jaostot ja jaostojen toimenkuvat 2013
1. Auvo Ilomäki 2. Mac Bussman	<b>Vaakkoin kämppäjaos:</b> Jaos huolehtii kämpän ylläpidosta ja mahdollistaa Helsingin Ladun jäsenien käynnin Vaakkoilla sekä järjestää tapahtumia Vaakkoilla. Jaos huolehtii myös Vaakkoin kesärasteista yhdessä retkeilyjaoksen kanssa. Jäseniä mm. Olavi Rissanen, Seija Kaipainen ja Taisto Ollila.
1. Jaakko Erkkola 2. Kari Järvinen	<b>Maunulan majajaos ja talousryhmä:</b> Jaos vastaa Maunulan majan vuokrasopimuksiin, remontointiin, aukioloaikoihin jne. majaan liittyvistä asioista. Lisäksi jaos osallistuu yhteiskumppanuuksien hankintaan ja tekee yhdistyksen talouden suunnittelua. Jäsenet: Jaakko Sora, Antti Pohjanheimo ja Tarja Vartiainen.
1. Matti Niemelä 2. Kari Järvinen	<b>Retkeilyjaos ja 60 + toiminta:</b> Jaos tekee päiväretkiä ja yön yli kestäviä retkiä ja pidempiä vaellusretkiä muun muassa Lappiin. Lisäksi jaos järjestää aloittelijoille suunnattuja suunnistus- ja retkeilyn perusteet koulutuksia. Jaos huolehtii myös Vaakkoin kesärasteista yhdessä Vaakkoin kämppäjaoksen kanssa. Jäseniä mm. Osmo Ruokolainen: reppuretket, Kari: retkikoulutus, kesävaellus, Matti: suunnistuskoulutus, talvi/ruskavaellus, Mervi huurinainen: lumikenkäretket ja Juhani Enckell: monitoimiretket ja 60 + -toiminta.
1. Tarja Vartiainen 2. Maarit Kainulainen	<b>Lapsi- ja nuorisajaos:</b> Jaos vastaa lapsille ja nuorille suunnatun toiminnan järjestämisestä mm. Muumihiihtokouluista ja perhepoluista. Jäseniä mm. Kirsi Alanne, Amanda Saksman, Marja Tarnanen ja Kaisa-Reetta Koskinen.
1. Matti Reittamo 2. Heikki Laiho	<b>Kerhojaos:</b> Jaos vastaa kerhoilloista. Kerhoillat ovat muutaman tunnin mittaisia tietoisuuksia, luentoja tai muilla tavoilla aihetta esille tuovia tilaisuuksia. Kerhojaoksen alaisuuteen kuuluu myös latulaulajat. Lauluillat ovat avoimia yhteislaulu tilaisuuksia, joihin kaikki ovat tervetulleita. Lisäksi kerhojaos vastaa pikkujoulujen järjestämisestä.
1. Kari Järvinen 2. Mervi Huurinainen	<b>Latulaisetjaos:</b> Jaos vastaa uusien vapaaehtoistoimijoiden rekrytoinnista ja "saattamisesta" mukaan toimintaan. Lisäksi jaos vastaa vapaaehtoistoimijoiden tukitoimista ja tukitoimien kehittämisestä.
1. Martti Korhonen 2. Tarja Vartiainen	<b>Liikuntajaos:</b> Liikuntajaos vastaa keppijumppa ja lentopalloryhmistä sekä pihapeli-illoista. Tehtäviin kuuluu huolehtia mm. tilavaraukset, osallistumismaksut ja yhteydenpito ohjaajiin. Jäseniä mm. Heli Limatius ja Jaakko Erkkola.
1. Helena Rajalinna 2. Maija Vanne	<b>Talviuintijaos:</b> Jaos huolehtii Rastilan talviuintipaikan ylläpidosta ja mahdollistaa Helsingin Ladun jäsenientalviuinnin Rastilassa sekä järjestää talviuintitapahtumia Rastilassa. Jäsenet: Kauko Moisio, Kimmo Lukander, Heikki Kauppinen, Arja Munck, Jaana Halonen, Antti Toivonen, Johannes Koskinen ja Nelli Pakki.
1. Riikka Nurmela 2. Jaakko Erkkola	<b>Vapepa-jaos eli Vapaaehtoinen pelastuspalvelu jaos:</b> Helsingin Ladun Vapepa -ryhmä kuuluu Stadivapepaan. Jaoksen tavoitteena on järjestää harjoituksia vapepa-ryhmälle kuukausittain. Lisäksi järjestetään koulutusmahdollisuuksia ja yhteisharjoituksia valmiuden ylläpitämiseksi.

## **4 Lajitarjonta ja toimintamuodot**

Helsingin Latu järjesti kunto-, terveys- ja luontoliikuntaa jäsenilleen ja pääkaupunkiseutulaisille. Yhdistys järjesti ohjattuja liikuntaryhmiä, retkiä, koulutuksia ja tapahtumia. Yhdistyksen lajitarjontaan kuuluivat lentopallo, lumikenkäily, luontouinti, talviuinti, hiihto, keppijumppa, retkeily kävelen, hiihtäen, pyöräillen, marjastaen ja sienestäen, vaellus, kyykkä, pyöräily, sauvakävely, geokätköily, yhteislaulu ja suunnistus. Toimintamuotoina olivat teemaillat, koulutustoiminta, vapaaehtoinen pelastuspalvelutoiminta ja painonhallintaryhmät. Lisäksi uutena toimintamuotona otettiin mukaan muutaman vuoden tauon jälkeen 60+ toiminta. Vuoden aikana Helsingin Latu järjesti n. 260 (2012: 270, 2011: 250) tapahtumaa, joissa oli noin 5500 (+ talviuinti 5600) (2012: 5700, 2011: 5000) osallistumiskertaa. Muun muassa retkiä ja vaelluksia tehtiin 42 (2012: 39, 2011: 25) ja niissä oli lähes 1000 (2012: 900, 2011: 500) osallistujaa. Lisäksi Helsingin Latu oli mukana useissa yhteistyökumppaneiden tapahtumissa.

### **4.1 Lentopallo**

Lentopalloa tuotiin esille terveys- ja kuntoliikuntamuotona. Lentopalloa järjestettiin kaksi kertaa viikossa kaksi tuntia kerrallaan koko vuoden ajan. Kevät- ja syyskaudella lentopalloryhmät kokoontuivat Pohjois-Haagan alakoulun liikuntasalissa. Kesällä lentopalloa pelattiin Maunulan ulkoilumajan pihalla olevalla lentopallokentällä. Lentopalloryhmä kokoontui kevään aikana 33 kertaa. Osallistumiskertoja kiertyi 421. Osallistujia oli keskimäärin 13 per kerta (2012: 10). Kesällä ryhmä kokoontui 30 kertaa. Osallistujia oli keskimäärin 8 per kerta (2012:12). Osallistumiskertoja kiertyi 353. Syksyllä lentopalloryhmä kokoontui 26 kertaa. Osallistujia oli keskimäärin 13 (2012: 12) per kerta. Osallistumiskertoja kiertyi 338. Yhteensä vuoden aikana 1112 kertaa.

### **4.2 Keppijumppa**

Keppijumppaa tuotiin esille terveys- ja kuntoliikuntamuotona. Keppijumppaa järjestettiin kerran viikossa tunti kerrallaan koko vuoden ajan. Kevät- ja syyskaudella keppijumpparyhmä kokoontui Olympiastadionin liikuntasalissa. Kesällä jumpattiin Maunulan ulkoilumajan kentällä. Kevätkaudella kokoonnuttiin 20 kertaa. Jumppaajia oli 23. Jumpassa tavoitteena oli harjoittaa koko kehon lihaksia kokonaisvaltaisesti. Suurin osa osallistujista jumppasi kepin kanssa. Noin 8 henkilöä teki jumpan 2 kg rautatangon kanssa. Kesällä kokoonnuttiin 9 kertaa. Syyskaudella kokoonnuttiin 16 kertaa. Keskimäärin osallistujia oli 22 (2012: 24) per kerta. Osallistumiskertoja vuoden aikana kiertyi 978 (2012: 1080).

### **4.3 Luontouinti**

Luontouintia tuotiin esille terveys- ja kuntoliikuntamuotona. Helsingin Latu tarjosi mahdollisuuden luontouintiin Vaakkoin eräkämpän uintipaikalla läpi vuoden. Lisäksi Helsingin Ladun retkillä ja vaelluksilla harrastettiin luontouintia. Helsingin Latu järjesti talviuintitoimintaa Rastilassa. Järjestimme kaksi uinti- ja saunaretkeä Kaunissaareen. 26.5.2013 retkellä oli 23 osallistujaa ja 25.8.2013. 20 osallistujaa.

#### **4.3.1 Talviuinti**

Helsingin Latu tarjosi kevätkaudella Rastilassa mahdollisuuden konttiuintiin 1.1.2013 – 12.5.2013 ja saunauintiin 1.1. – 9.5.2013. Konttiuintiin kävijätilastoon merkittiin 2679 käyntikertaa. Saunauinnin kausikortin lunastaneita oli 98. Kävijätilastoon kirjattiin kevään aikana 2679 käyntikertaa. Rastilan talviuintipaikalla oli yhdessä uimaan viikot tammi-helmikuussa. Helsingin Ladun syksyn talviuinnin kausikortin lunastaneet saivat tuoda ystäviään tutustumaan talviuintiin maksutta. 12.1.2013 koulutimme kolme uutta talviuinninohjaajaa. Syyskaudella sauna oli remontissa ja konttiuinnin kävijämäärä oli 2907 käyntikertaa. Uimareita oli naisia 130, miehiä 25. 21.1. järjestettyyn kevätkauden avajaistapahtumaan osallistui yli 150 henkilöä. Talviuinnin avajaisissa 12.10.2013 kävi yli 100 jäsentä. Retkeen Poliisien majalle 17.11. osallistui 27 jäsentä.

Rastilan lisäksi talviuintia harrastettiin myös Vaakkoin eräkämpällä Nuuksiossa.

#### Talviuinti uintikertoja

tammikuu naiset		506
tammikuu miehet		185
helmikuu naiset		486
helmikuu miehet		190
maaliskuu naiset		417
maaliskuu miehet		191
huhtikuu naiset		365
huhtikuu miehet		176
toukokuu naiset		105
toukokuu miehet		58
syyskuu naiset		473
syyskuu miehet		144
lokakuu naiset		601
lokakuu miehet		160
marraskuu naiset		610
marraskuu miehet		152
joulukuu naiset		614
joulukuu miehet		153
	<b>Yhteensä uintikertoja</b>	<b>5586</b>

#### 4.4 Teemaillat

Teemaillat olivat muutaman tunnin mittaisia tietoiskuja, luentoja tai muilla tavoilla mielenkiintoisista aiheista kertovia tilaisuuksia. Teemaillat järjestettiin yhteensä 11. Osallistujia illoissa oli yhteensä 269 (2012: 370). Iltojen teemoina olivat muun muassa kunto ja terveys, kansallispuistot ja majakat.

Teemaillat		
27.1.2013	Kunto & terveys -tietoisku	25
28.2.2013	Majakkaelokuvia -teemailla	45
20.3.2013	Revontulet ja avaruussää -teemailla	21
21.4.2013	Kunto & terveys -tietoisku	13
3.4.2013	Kansallispuistot -teemailla	43
7.3.2013	Suolahoidot -teemailla	10
25.8.2013	Kunto & terveys -tietoisku	10
29.8.2013	Sieni-ilta	21
5.10.2013	Valokuvienkatseluilta	42
27.10.2013	Kunto & terveys -tietoisku	25
7.11.2013	Kasvit	14
	<b>Yhteensä osallistujia</b>	<b>269</b>

## 4.5 Koulutus

Helsingin Latu järjesti seuraavat kaikille avoimet koulutukset: Retkeilijän peruskoulutus, Suunnistuksen peruskoulutus ja Opi sienestämään –koulutus. Retkeilijän peruskoulutus järjestettiin Maunulan ulkoilumajalla ja Vaakkoilla. Retkikoulutukseen osallistui 19 henkilöä. Suunnistuksen perusteet – koulutus pidettiin Maunulan ulkoilumajalla. Koulutuksessa oli 36 osallistujaa. Lisäksi Helsingin Latu koulutti työntekijöitään, ohjaajiaan ja talkoolaisiaan kuluvana vuonna 10 eri koulutuksessa, joissa oli yhteensä 31 latulaista. Yhdistystoiminnan koulutusta saatiin mm. seuran tukimuodoista ja yritysyhteistyöstä. Ohjaajia koulutettiin muun muassa talviuinninohjaajiksi. Kaikille avoimiin koulutuksiin osallistui 80 (2012:109) henkilöä.

## 4.6 Retkeily ja vaellus kävellen, hiihtäen, lumikenkäillen ja pyöräillen

Helsingin Ladun tavoitteena oli retkeilyharrastuksen ylläpitäminen ja uusien harrastajien ohjaaminen lajin pariin. Ohjattuja retkiä järjestettiin kaikkina vuodenaikoina. Päiväretkillä tutustuttiin pääkaupunkiseudun retkikohteisiin ohjaajien johdolla. Retkiä tehtiin kävellen, hiihtäen, lumikenkäillen ja pyöräillen. Päiväretkiä tehtiin yhteensä 25 (2012: 33, 2011: 20). Retkistä 14 tehtiin kävellen, 7 hiihtäen ja/tai lumikenkäillen, 2 pyöräillen, 2 meloen.

Helsingin Latu edisti myös suomalaista ruokaperinnettä ja kulttuuria järjestämällä marja- ja sieniretkiä. Helsingin Ladun marja- ja sieniretkillä annettiin marjastamiseen ja sienestämiseen liittyvät perustiedot. Kävelyretkistä kaksi oli marja- ja/tai sieniretkiä. Helsingin Ladun järjestämällä päiväretkillä oli 578 osallistujaa (2012: 783, 2011: 419).

Helsingin Latu järjesti yhteistyössä Friskis & Sveltis Helsingin kanssa patikkaretkiä. Kevään patikkaretkien teemana oli museot. Syksyn patikkaretkien teemana olivat Helsingin maalinnotukset.

Päiväretkien lisäksi järjestettiin pidempiä yön yli retkiä ja vaelluksia. Yhteistyössä Espoon Ladun kanssa tehtiin retki Ahmanhiihtoon Kolille. Retkelle osallistui 36 henkilöä. Suomen Ladun teemana oli 2103 Kansallispuistot. Teimme yön yli retkiä Ulko-Tammioon, Repovedelle sekä Toronsuolle ja Liesjärvelle. Majakka-aiheisia monitoimiretkiä tehtiin neljä, Lapin reissuja kaksi. Kilpisjärven vaelluksella oli 18 osallistujaa ja Akumajan retkiviikolla 10. Yön yli retkiä ja vaelluksia oli 10 ja niillä osallistujia yhteensä 265.

### Päiväretket

6.1.2013	Loppiaisretki Vaakkoi	15
23.1.2013	Petikon hiihtoretki	23
28.1.2013	Lumikenkäretki Maunulan luontopolku	10
3.3.2013	Lumikenkäretki Paloheinä	30
9.3.2013	Auvon päivän hiihto ja lumikenkäily	25
13.3.2013	Kuutamo Tahko Paloheinässä	28
24.3.2013	Lumikenkäretki Maunulan luontopolku	10
11.5.2013	Äitienpäiväkävely	12
11.5.2013	Reppuretki Sipoonkorpi	26
25.5.2013	Vuosaaren kävely	15
26.5.2013	Reppuretki Vuosaaren huipulle	11
30.5.2013	Lauluretki Vaakkoilla	35
5.6.2013	Reppuretki Lammassaareen	10

20.7.2013	Mustikkaretki Vaakkoi	36
8.8.2013	Kulttuurikävely Katajanokalla	38
17.8.2013	Tuusulan rantatie reppuretki	15
18.8.2013	Reppuretki Oittaa	48
24.8.2013	Runebergin pyöräretki	35
31.8.2013	Melontaretki Saarijärvellä	8
31.8.2013	Reppuretki Luukin 7 lampea	42
1.9.2013	Melontaretki Saarijärvi	6
7.9.2013	Sieniretki Vaakkoi	37
22.9.2013	Reppuretki Munkkiniemeen	30
12.10.2013	Pyöräretki Tahkon Taival	15
1.12.2013	Tontturetki	18
	<b>Yhteensä osallistujia</b>	<b>578</b>

### Retket yön yli / Vaellukset

7.3. - 9.3.2013	Ahman hiihto	36
17.5-19.5	Utön retki	38
8.6 - 9.6.2013	Naissaar	37
15.6. - 16.6.2013	Ulko-Tammio	16
20.7. - 21.7.2013	Kylmäpihlaja ja Iksokari	36
21.7. - 26.7.2013	Kilpisjärven vaellus	18
10.8.2013	Russarö	40
7. - 8.9.2013	Repovesi	17
12.10 - 13.10.2013	Torransuo ja Liesjärvi	17
14.9. - 21.9.2013	Akumajan retki	10
	<b>Yhteensä osallistujia</b>	<b>265</b>



*Perinteinen kesävaellus tehtiin Parakselle ja Pältsatuntureille*



#### **4.7 Kyykkä ja pihapelit**

Kesällä järjestettiin Maunulan ulkoilumajan pihalla kolme kyykkäiltaa. Illoissa oli 24 osallistujaa. Lentopalloa pelattiin Maunulan kentällä kesällä kaksi kertaa viikossa.

#### **4.8 Vapaaehtoinen pelastuspalvelu eli VAPEPA**

Helsingin Ladun vapaaehtoinen pelastuspalvelu eli Vapepa-toiminta perustuu viranomaisen pyynnöstä tehtävään viranomaista tukevaan toimintaan, kuten esimerkiksi kadonneen henkilön etsintään. Tavoitteena on, että vapaaehtoisten valmius toimia viranomaisten apuna on mahdollisimman hyvä. Helsingin Ladun Vapepa-ryhmä on järjestänyt omaa koulutusta ryhmän kesken. Sen lisäksi ryhmäläiset ovat osallistuneet Vapepan järjestämille kursseille, harjoituksiin ja muihin Vapepa -aiheisiin tilaisuuksiin tutustuaksemme muihin toimijoihin.

Ryhmän kesken järjestettiin erilaisia etsintäharjoituksia Vaakkoilla, Maunulassa ja Pirkkolassa yhteensä 3 kertaa. Harjoituksiin osallistui pieni aktiivinen joukko ylläpitääkseen taitoja tositoimiin kutsuttaessa.

Helsingin Ladun Vapepalaiset osallistuivat myös Vapepan järjestämille peruskursseille keväällä ja syksyllä ja nämä kurssit koettiin erittäin tervetulleiksi ja hyviksi toiminnan kannalta. Peruskurssien lisäksi ryhmäläiset päivittivät ensiaputaitojaan SPR:n kursseilla. Ryhmän jäseniä osallistui myös kutsusta viranomaisen järjestämiin kadonneen henkilön etsintöihin. Muutama henkilö osallistui myös aktiivisesti Stadivapepan kokouksiin.

#### **4.9 Yhteislaulu/Latulaulajat**

Latulaulajat kokoontuivat keväällä 8 kertaa. Osallistujia oli yhteensä 275. Lisäksi kevätkauden loppuksi tehtiin jo perinteeksi muodostunut lauluretki Vaakkoin eräkämpältä Kämmenlammen laavulle ja takaisin. Lauluretkellä oli mukana 35 osanottajaa.

Syksyn aikana kokoontumisia oli 9. Osallistujia oli yhteensä 370. Syksyllä kahdessa lauluillassa oli erikoisohjelmaa. Joulukuussa oli joululauluilta, joka keräsi 50 osallistujaa.

#### **4.10 Painonhallintaryhmät**

Painonhallintaryhmien tarkoituksena oli tukea painonhallinnassa, antaa virikkeitä arkiruokailuun ja kiusauksista selviämiseen. Ohjelma koostui ravintotietoudesta, tietojen soveltamisesta käytäntöön, liikunnasta ja sen merkityksestä painonhallinnassa sekä saadun tiedon vahvistamisesta. Painonhallintaryhmiä järjestettiin kaksi. Kevään ryhmässä oli 12 osallistujaa ja syksyn ryhmässä 9 osallistujaa. Ryhmät toteutettiin KKI -ohjelman hanketuella.

#### **4.11 Lasten ja perheiden toiminta**

Lähes kaikki Helsingin Ladun järjestämät tapahtumat soveltuivat myös lapsille, nuorille ja perheille. Lasten, nuorten ja perheiden toiminnan tavoitteena oli antaa myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä luonnosta ja liikunnasta. Muumien hiihtokoulussa (5 – 7-vuotiaille) lapsille opetettiin hiihdon lajitaitoja leikinomaisesti. Lisäksi muumienhiihtokoulussa lapset kokivat talvisia luontoliikuntaelämyksiä. Jo perinteeksi muodostuneessa vuosittaisessa Muumipeikon talviriehassa lapsille järjestettiin monipuolisesti talviliikuntatoimintaa. Tapahtumassa oli noin 1000 osallistujaa. Keväällä ja syksyllä 5 – 7-vuotiaille järjestettiin Oiva-oravan luontokouluryhmät. Luontokoulussa liikuttiin luonnossa, tutkittiin luontoa ja tehtiin erilaisia luonto- ja liikuntatehtäviä sekä – leikkejä. Lisäksi syksyllä järjestettiin Oiva-oravan syysiltamat, joka oli koko perheen ulkoliikuntatapahtuma. Helsingin Latu järjesti myös erityisesti 2 – 8-vuotiaiden lasten perheille perhepolkuja, joissa

tutustuttiin Suomen metsän kasveihin ja eläimiin. Lisäksi perhepoluilla tehtiin liikuntatehtäviä. Valokuvasuunnistus oli tarkoitettu hiukan vanhemmille lapsille ja lapsiperheille. Valokuvasuunnistuksessa opeteltiin suunnistustaitoja etsimällä kuvien osoittamia rastipisteitä.

#### Lasten ja perheiden toiminta

6.2. - 14.2.2013	Muumien hiihtokoulu 4 x 12 lasta	48
10.2.2013	Muumipeikon talvirieha	1000
25.4. - 24.5.2013	Oiva-oravan luontokoulu 4x10 lasta	40
30.5.2013	Oiva-oravan kevättrieha	80
29.8 - 19.9.2013	Oiva-oravan luontokoulu 4 x 12 lasta	48
15.12.2013	Jouluhjelmaa Maunulassa	150
	<b>Yhteensä</b>	<b>1366</b>

## 5 Tapahtumien turvallisuus

Kaikista Helsingin Ladun retkistä ja tapahtumista tehdään turvallisuussuunnitelma ja riskikartotus, jotka jaetaan puheenjohtajalle, pääoppaalle ja apuopastajille. Aktiivitoimijoista kaksi osallistui tammikuussa EA1-koulutukseen.

## 6 Maunulan ulkoilumajatoiminta

Vuonna 2013 Maunulan ulkoilumajan kahvilatoiminta oli ulkoistettu yrittäjälle. Majaa ja saunaa oli mahdollista vuokrata yksityistilaisuuksiin ja majalla järjestettiinkin useita juhlia, kokouksia ja muita tapahtumia. Helsingin Latu järjesti Maunulan ulkoilumajalla ja sen lähiympäristössä paljon erilaisia tapahtumia. Muun muassa lauluillat, Helsingin Ladun kevät- ja syyskokoukset, yhteissuunnittelupäivät, hiihto- ja luontokoulut sekä kesän keppijumppa-, lentopallo- ja painonhallintaryhmät järjestettiin majalla. Suurimmat Helsingin Ladun järjestämät tapahtumat Maunulan ulkoilumajalla olivat 10.2.2013 järjestetty Muumipeikon talvirieha (n. 1000 osallistujaa) ja 31.5. järjestetty Oiva-oravan kevättrieha (n. 80 osallistujaa). Majan ympäristöön tehtiin myös omatoimista liikuntaa tukevia perhepolkuratoja.

## 7 Vaakkoin eräkämpätoiminta

Vaakkoin eräkämpä on ollut yksi keskeisimmistä latulaisten kohtauspaikoista ympäri vuoden. Eräkämpällä ja Vaakkoin ulkoilualueella järjestettiin useita tapahtumia, retkiä ja koulutuksia. Yhdistyksen omien tapahtumien lisäksi myös muut yhteisöt käyttivät kämppää omien tapahtumiensa pitopaikkana. Kesä-syyskuussa kämpällä oli keskiviikkoisin ja viikonloppuisin päivystäjä, joka neuvoi ja opasti vierailijoita. Päivystykset toteutettiin talkoovoimin. 1.6. - 15.9.2013. Keski- viikkopäivystyksiä oli yhteensä 15 kertaa ja viikonloppupäivystyksiä 16 kertaa. Saunan, majan ja grillin polttopuut on tehty talkoovoimin. Puutalkoita on ollut pitkin vuotta. Vuoden aikana Vaakkoin eräkämpän vieraskirjaan kirjoitti nimensä 2850 (2012: 2630, 2011: 3075) henkilöä.

Luonto Vaakkoin kämpän ympärillä on tarjonnut monipuolisia liikunnan ja hyötyliikunnan mahdollisuuksia. Alkuvuonna hiihdettiin, lumikenkäiltiin ja käytiin avannossa. Keväämmällä aloitettiin reppuretket ja niitä jatkettiin pitkälle syksyyn. Vuoden aikana tehtiin myös useita marja- ja sienestysretkiä lähimetsiin. Touko-syyskuun ajaksi Vaakkoin ulkoilualueelle laitettiin suunnistuksen kesärastirata.

## 8 Maunulan luontopolku

Maunulan luontopolkua ja sen Internet-toteutusta lähdettiin uudistamaan asukkaiden ja Helsingin kaupungin yhteistyöhankkeena vuoden 2011 lopussa. Tavoitteena on uusia reitti, opasvihko ja tehtävärastit vuoden 2013 aikana niin, että polku on valmis viimeistään vuonna 2014. Luontopolkutyöryhmässä ovat mukana rakennusvirasto, Stara, liikuntavirasto, Helsingin Latu, Maunula-Seura, Pirkkolan omakotiyhdistys, Maunulan ala-aste, Virtavesiyhdistys, Keskuspuiston kummit ja AsOy Oulunkylän rivitalojen asukastoimikunta PiLiPaM. Hankkeen tiedotuskanavina ovat toimineet Maunulan luontopolku verkko- ja facebook -sivut. Alueen luontohavaintoja on kerätty Maunulan ulkoilumajan kuistilla olevaan havaintovihkoon sekä Maunulan luontopolun facebook -sivuille.

Luontopolkuhankkeen etappeja 2013

- 28.1. Lumikenkäretki luontopolun reitille pimeään aikaan. 10 osallistujaa
- 14.2. Luontopolku taulujen sisältöjen ja reitin hiontaa
- 18.2. QR -koodijärjestelmiin tutustumista
- 24.3.2013 Lumikenkäretki luontopolun reitille valoisaan aikaan. 9 osallistujaa
- 13.5.2013 Maunulan puron retki
- 30.6.2013 Lepakkoretki
- 13.8. Maunulan moninainen lähiluontoretki klo 18–20 . Järjestäjänä Helsingin kaupunki.

## 9 Yhteistyökumppanit

Helsingin Latu teki yhteistyötä yritysten ja yhteisöjen kanssa edistääkseen ulkona liikkumista. Liikunnan edistämiseksi pääkumppaneita olivat Uudenmaan latualueen latuyhdistykset, Helsingin kaupunki ja Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu, Friskis&Svettis Helsinki, Stadivapepa ja Suomen Latu. Helsingin Latu teki markkinointiyhteistyötä useiden eri yritysten kanssa.

## 10 Keskusjärjestön ja Uudenmaan latualueen toiminta

Suomen Ladun kevätiltokokous oli Vantaalla 20. – 21.4.2013. Kokouksessa Helsingin Latua edustivat Jaakko Erkkola ja Mac Bussman. Lisäksi Matti Niemelä oli kokouksessa Suomen Ladun hallituksen jäsenenä. Suomen Ladun syysliittokokous oli Vuokatissa 18. – 20.10. Kokouksessa Helsingin Latua edusti Kari Järvinen. Lisäksi Jaakko Erkkola Uudenmaan latualueen yhdyshenkilönä ja Matti Niemelä Suomen Ladun hallituksen jäsenenä.

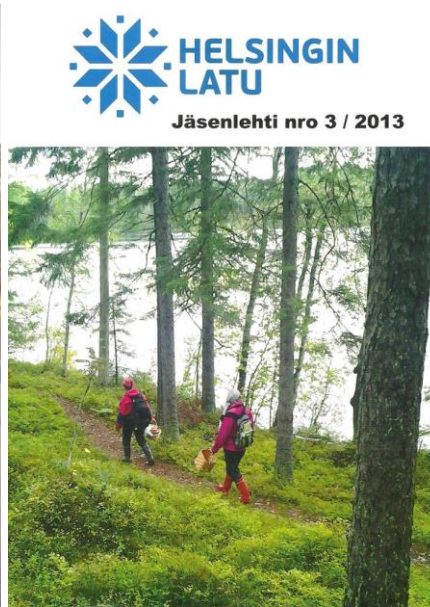
Uudenmaan latualueen syyskokous oli Vaakkoilla 5.10.2013. Kokouksessa Helsingin Latua edustivat Jaakko Erkkola, Kari Järvinen, Osmo Ruokolainen ja Matti Niemelä. Kokouksessa Jaakko Erkkola valittiin Uudenmaan latualueen yhdyshenkilöksi vuodeksi 2014 ja Helsingin Latu valittiin Uudenmaan latualueen isäntäyhdistykseksi vuodeksi 2014. Vuonna 2013 Uudenmaan latualueen yhdistykset järjestivät neljä Elämypassi-tapahtumaa. Elämypassi-tapahtumissa pääsi tutustumaan muiden latuyhdistysten tapahtumiin ja retkikohteisiin. Lisäksi osallistujat pysyivät keräämään leimoja elämypassiin, joita saat tapahtumista. Passin täyttäneet osallistuivat palkintojen arvontaan. Elämypassi-tapahtumat olivat:

- 9.2.2013 Lumikenkäily Vuosaari, Tunturikerho Kavtsi
- 25.5.2013 Melonta Keravanjoella, Keravan Latu ja Nurmijärven Latu
- 15.9.2013 Patikkaretki Nuuksiin ja Haltia, Helsingin Latu ja Espoon Latu
- 6.10.2013 Patikointi Lemmenlaakso, Järvenpään Latu

## 11 Viestintä ja markkinointi

Helsingin Ladun pääviestintäkanavat olivat Helsingin Latu – lehti ja verkkosivut. Helsingin Latu – lehti ilmestyi neljä kertaa vuoden aikana. Muita viestintäkanavia olivat Helsingin Ladun, Maunulan majan, Maunulan luontopolun ja Helsingin Ladun talviuimareiden facebook -sivustot sekä kerran kuussa lähetettävä sähköpostitiedote ja talviuimareiden blogi. Yhdistyksen tapahtumista ilmoitettiin myös Maunulan ulkoilumajan ja Vaakkoin eräkämpän ilmoitustauluilla.

Helsingin Latu näkyi vuoden 2013 aikana useissa medioissa. Ainakin Helsingin Sanomat, YLE, Vuosaari-lehti, Evento, Helsingin Uutiset, Maunulan Sanomat, Oulunkyläläinen, Vartti-lehti, Metro-lehti ja Kirkko ja Kaupunki uutisoivat Helsingin Ladun toimintaa.



*Helsingin Ladun pääviestintäkanava oli 4 kertaa vuodessa jäsenille postitettava Helsingin Latu -lehti.*

## **12 Muu toiminta**

Helsingin Ladun omien tapahtumien lisäksi Helsingin Latu oli mukana muun muassa seuraavissa yhteistyötahojen tapahtumissa: Paloheinän talviriehassa, Töölönlahden Kuutamouinnissa, Outdoor -messuilla, Helsinki Nordic Walk –tapahtumassa, Paloheinän kyläjuhlassa ja Hyvä terveys-sauvakävelytapahtumassa.

## **13 Talous**

Helsingin Ladun toiminnan rahoitus perustui jäsenmaksuihin, avustuksiin, majoitustoimintojen tuottoihin ja markkinointiyhteistyöstä saatuihin tuottoihin. Avustuksia saatiin OK-opintokeskukselta, KKI-ohjelmalta ja Helsingin kaupungilta.

## **14 Hallinto**

Helsingin Ladun visio 2015 ja strategia 2011 – 2015 valmistui keväällä 2011. Helsingin Ladun toiminnassa noudatettiin strategiassa luotua linjaa. Helsingin Ladun syys- ja kevätkokouksien välillä yhdistystoimintaa ja taloutta johti syyskokouksen valtuuttama johtokunta. Yhdistyksen johtokunnan muodostivat kahdeksi vuodeksi kerrallaan valitut puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi valitut kahdeksan jäsentä, joista puolet on vuosittain erovuorossa. Helsingin Ladulla oli yksi päätoiminen työntekijä, toiminnanjohtaja. Toiminnanjohtajan toimenkuvaan kuuluivat yhdistyksen toiminnan johtaminen ja kehittäminen yhdessä johtokunnan kanssa, latulajien ja tapahtumien tuotteistaminen, osallistujamäärien kasvattaminen, yhteistyökumppaneiden hankkiminen sekä vapaaehtoistoiminnan organisoiminen. Helsingin Ladun toiminnan tukiranka oli vapaaehtoistoiminta. Uusia vapaaehtoistoimijoita saatiin toimintaan lisää ja vapaaehtoistoimijoiden tukitoimia kehitettiin.

## 15 Tilastot

Helsingin Latu ry

tilastot toiminnasta 2013

<b>Jäsenet ja vapaaehtoistoiminta</b>		
31.12.2013	Jäsenrekisterin jäsenmäärä	6602
31.12.2013	Maksaneiden jäsenten määrä	6141
	Vapaaehtoistojen määrä	90
<b>Helsingin Ladun kokoukset</b>		
1.1. - 31.12.2013	Johtokunnankokoukset 8	53
27.2.2013	Kevätkokous	24
27.11.2013	Syyskokous	29
<b>Lentopallo</b>		
8.1. - 14.5.2013	kevät ti 17x	223
9.1. - 15.5.2013	kevät ke 16x	198
21.5. - 27.8.2013	kesä ti 15 x	204
23.5. - 29.8.2013	kesä to 15 x	149
3.9. - 3.12.2013	syksy ti 13	177
4.9. - 4.12.2013	syksy ke 13	161
	<b>Yhteensä pelaajia</b>	<b>1112</b>
<b>Keppijumppa</b>		
9.1. - 29.5.2013	kevät 2013 20x	460
5.6. - 26.6.2013 ja 31.7. - 28.8.2013	kesä 9 x	150
4.9 - 18.12.2013	syksy 16 x	368
	<b>Yhteensä jumppaajia</b>	<b>978</b>

### Päiväretket

6.1.2013	Loppiaisretki Vaakkoi	15
23.1.2013	Petikon hiihtoretki	23
28.1.2013	Lumikenkäretki Maunulan luontopolku	10
3.3.2013	Lumikenkäretki Paloheinä	30
9.3.2013	Auvon päivän hiihto ja lumikenkäily	25
13.3.2013	Kuutamo Tahko Paloheinässä	28
24.3.2013	Lumikenkäretki Maunulan luontopolku	10
11.5.2013	Äitienpäiväkävely	12
11.5.2013	Reppuretki Sipoonkorpi	26
25.5.2013	Vuosaaren kävely	15
26.5.2013	Reppuretki Vuosaaren huipulle	11
30.5.2013	Lauluretki Vaakkoilla	35
5.6.2013	Reppuretki Lammassaareen	10
20.7.2013	Mustikkaretki Vaakkoi	36
8.8.2013	Kulttuurikävely Katajanokalla	38
17.8.2013	Tuusulan rantatie reppuretki	15
18.8.2013	Reppuretki Oittaa	48

24.8.2013	Runebergin pyöräretki	35
31.8.2013	Melontaretki Saarijärvellä	8
31.8.2013	Reppuretki Luukin 7 lampea	42
1.9.2013	Melontaretki Saarijärvi	6
7.9.2013	Sieniretki Vaakkoi	37
22.9.2013	Reppuretki Munkkiniemeen	30
12.10.2013	Pyöräretki Tahkon Taival	15
1.12.2013	Tontturetki	18
	<b>Yhteensä osallistujia</b>	<b>578</b>

#### Retket yön yli / Vaellukset

7.3. - 9.3.2013	Ahman hiihto	36
17.5-19.5	Utön retki	38
8.6 - 9.6.2013	Naissaar	37
15.6. - 16.6.2013	Ulko-Tammio	16
20.7. - 21.7.2013	Kylmäpihlaja ja Iksokari	36
21.7. - 26.7.2013	Kilpisjärven vaellus	18
10.8.2013	Russarö	40
7. - 8.9.2013	Reposesi	17
12.10 - 13.10.2013	Torransuo ja Liesjärvi	17
14.9. - 21.9.2013	Akumajan retki	10
	<b>Yhteensä osallistujia</b>	<b>265</b>

#### 60 + toiminta

6.2.2013	Seurasaaressa kävely	13
10.4.2013	Kulttuurikävely ydinkeskusta	19
15.6.2013	Porvoo	29
14.8.2013	Talin siirtolapuutarha	10
16.10.2013	Korkeasaaren rospuuttoretki	15
4.12.2013	Kansallismuseo	21
	<b>Yhteensä osallistujia</b>	<b>107</b>

#### Lasten ja perheiden toiminta

6.2. - 14.2.2013	Muumien hiihtokoulu 4 x 12 lasta	48
10.2.2013	Muumipeikon talvirieha	1000
25.4. - 24.5.2013	Oiva-oravan luontokoulu 4x10 lasta	40
30.5.2013	Oiva-oravan kevättrieha	80
29.8 - 19.9.2013	Oiva-oravan luontokoulu 4 x 12 lasta	48
15.12.2013	Jouluhjelmaa Maunulassa	150
	<b>Yhteensä</b>	<b>1366</b>

#### Kyykkä

7., 14. ja 21.5	<b>Yhteensä</b>	<b>24</b>
-----------------	-----------------	-----------

#### Lauluillat

	kevätkausi 8 kertaa	275
	syyskausi 9 kertaa	370

	lauluretki	35
	<b>Yhteensä laulajia</b>	<b>680</b>

#### Järjestetyt tapahtumat

16.1.2013	Tule ja tutustu -ilta	9
10.2.2013	Muumipeikon talvirieha	1000
17.4.2013	Tule ja tutustu -ilta	13
25.4.2013	Vaakkoin kevättalkoot	25
15.5.2013	Haravointitalkoot Maunula	3
26.5.2013	retkeilykauden avajaiset	40
30.5.2013	Oiva-oravan kevättrieha	80
26.9.2013	Haaga Instituutti sauvakävely	30
28.9.2013	Talkoot Vaakkoilla	18
8.12.2013	Metsäkirkko	60
15.12.2013	Jouluohjelma Maunulan majalla	150
	<b>Yhteensä</b>	<b>1428</b>

#### Vapepa -toiminta

30.1.2013	Pelastusharjoitus	6
20.3.2013	Stadivapepa harjoitus	2
20.4.2013	SAR johtamisharjoitus Hyvinkää	4
29.5.2013	Pelastusharjoitus	3
24.10.2013	Pelastusharjoitus	4
	<b>Yhteensä</b>	<b>19</b>

#### Painonhallintaryhmät

	kevät 6 x 12 henkilöä	72
	syksy 6 x 9	54
	<b>Yhteensä osallistumisia</b>	<b>126</b>

#### Talviuinti uintikertoja

tammikuu naiset		506
tammikuu miehet		185
helmikuu naiset		486
helmikuu miehet		190
maaliskuu naiset		417
maaliskuu miehet		191
huhtikuu naiset		365
huhtikuu miehet		176
toukokuu naiset		105
toukokuu miehet		58
syyskuu naiset		473
syyskuu miehet		144
lokakuu naiset		601
lokakuu miehet		160
marraskuu naiset		610

marraskuu miehet		152
joulukuu naiset		614
joulukuu miehet		153
	<b>Yhteensä uintikertoja</b>	<b>5586</b>

<b>Teemaillat</b>		
27.1.2013	Kunto & terveys -tietoisku	25
28.2.2013	Majakkaelokuvia -teemailta	45
20.3.2013	Revontulet ja avaruussää -teemailta	21
21.4.2013	Kunto & terveys -tietoisku	13
3.4.2013	Kansallispuistot -teemailta	43
7.3.2013	Suolahoidot -teemailta	10
25.8.2013	Kunto & terveys -tietoisku	10
29.8.2013	Sieni-ilta	21
5.10.2013	Valokuvienkatseluilta	42
27.10.2013	Kunto & terveys -tietoisku	25
7.11.2013	Kasvit	14
	<b>Yhteensä osallistujia</b>	<b>269</b>

#### Helsingin Ladun järjestämät avoimet koulutukset

07.05. - 26.05.2013	Retkeilijän peruskoulutus	19
08.05. - 22.05.2013	Suunnistuksen peruskoulutus	36
29.8.2013	Opi sienestämään	25
	<b>Yhteensä koulutettu</b>	<b>80</b>

#### Aktiivitoimijoiden koulutukset

10.1.2013	EA -kurssi	2
12.01.2013	Talviuinninohjaajakoulutus	3
23.04.2013	Seura-akatemia: Seuran pelisäännöt -koulutus	1
05.06.2013	Vaakkoin kesäpäivystäjien koulutus	14
5.9.2013	Seura-akatemia: seuran sopimukset	1
23.10.2013	Seura-akatemia:yritys yhteistyö	2
26.10.2013	Muumien retkeilykoulu	1
19.11.2013	Seura-akatemia:seuran tukimuodot	2
9.11., 23.11.2013	OK: vapaaehtoistoiminnan haasteet	2
30.11.2013	Järjestyksenvalvojakoulutus uusinta	3
	<b>Yhteensä koulutettu</b>	<b>31</b>

#### Tapahtumat, joissa Helsingin Latu mukana

20.2.2013	Paloheinän talvirieha	
10.5.2013	City-kävely	
17. - 19.5.2013	Outdoor-messut	
11.8.2013	Hyvä terveys -sauvakävelytapahtuma	
21.8.2013	Töölönlahden Kuutamouinti	
1.9.2013	Paloheinän kyläjuhla	