



75  
1940-2015  
**HELSINGIN  
LATU**

**TOIMINTAKERTOMUS 2015**  
– Yhdessä liikkuen luonnossa



**Helsingin Ladun toimintakertomus 2015**  
**Sisällysluettelo**

1	Helsingin Latu – Yhdessä liikkuen luonnossa jo 75 vuotta.....	1
2	Helsingin Ladun jäsenet.....	1
3	Helsingin Ladun kokoukset ja jaostot.....	1
4.	75. juhlavuosi ja sen tapahtumat.....	2
5	Lajitarjonta ja toimintamuodot.....	3
5.1	Retkeily ja vaellus.....	3
5.2	Lasten ja perheitten toiminta.....	5
5.3	Talviuinti.....	6
5.4	Lentopallo.....	6
5.5	Keppijumppa.....	6
5.6	Teemaillat.....	6
5.7	Koulutus.....	7
5.8	Kyykkä ja pihapelit.....	7
5.9	VaPePa.....	7
5.10	Yhteislaulu/latulaulajat.....	7
5.11	Terveysliikuntaryhmät.....	7
5.12.	Sauvakävely.....	7
6	Tapahtumien turvallisuus.....	8
7	Maunulan ulkoilumaja.....	8
8	Vaakkoin eräkämpä.....	8
9	Yhteistyökumppanit.....	8
10	Keskusjärjestön ja Uudenmaan latualueen toiminta.....	8
11	Viestintä ja markkinointi.....	9
12	Muu toiminta.....	9
13	Talous.....	9
14	Hallinto.....	9
15	Tilastot.....	10

## 1 Helsingin Latu – Yhdessä liikkuen luonnossa jo 75 vuotta

Helsingin Latu ry on Suomen Ladun suurin latuyhdistys ja yksi maamme suurimmista liikunta-seuroista. Jäseniä on yli 6400 ja yhdistys toimii luonnossa tapahtuvan kuntoliikunnan ja retkeilyn edistämiseksi kansalaistavaksi.

Vuosi 2015 oli yhdistyksen toiminnan 75., juhluvuosi.

Tavoitteen toteuttamiseksi järjestettiin ohjattuja liikuntaryhmiä ja retkiä, koulutuksia, tapahtumia sekä ulkoilumajatoimintaa jäsenille ja muille pääkaupunkiseutulaisille. Yhdistyksen toimintamuodot ovat vakiintuneet ja jäsenmäärä jatkoi kasvuaan. Lajitarjontaan kuuluivat lentopallo, lumikenkäily, luontouinti, talviuinti, hiihto, keppijumppa, retkeily, vaellus, kyykkä, pyöräily, sauvakävely, geokätköily, yhteislaulu ja suunnistus. Toimintamuotoina olivat teemaillat, koulutus-toiminta, vapaaehtoinen pelastuspalvelu, 60 + ja terveystoimintaryhmät. Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoistyölle. Yhdistyksen hallintoa hoiti ja vapaaehtoistoimintaa organisoivat johtokunta yhdessä päätoiminnan johtajan kanssa. Helsingin Latu ylläpitää Maunulan ulkoilumajaa, Vaakkoin eräkämpää ja talviuintipaikkaa Rastilassa. Toimipisteet olivat keskeisiä tapahtumapaikkoja ja niissä järjestettiin yli 100 tapahtumaa vuoden 2015 aikana. Lisäksi Maunulan ulkoilumaja ja Vaakkoin eräkämpää ulkoilualueineen olivat retkeilijöiden ja muiden ulkoilijoiden vilkkaassa käytössä ympäri vuoden.

## 2 Helsingin Ladun jäsenet

Jäsenmaksunsa maksaneita jäseniä 31.12.2015 oli 6460 jäsentä. (2014:6176, 2013: 6141, 2012: 5501) jäsentä. Maksaneiden jäsenten määrä kasvoi lähes 300 jäsenellä. Vuoden aikana Helsingin Ladun vapaaehtoistehtävissä toimi ainakin 90 henkilöä, jotka osallistuivat tapahtumien järjestelyihin yli 500 kertaa. Vapaaehtoistyöntekijät tekivät yhdistyksen ja jäsenten hyväksi työtä yli 3500 tuntia vuoden aikana.

## 3 Helsingin Ladun kokoukset ja jaostot

Helsingin Ladun sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 26.2.2015 Maunulan ulkoilumajalla. Kokouksessa hyväksyttiin toimintakertomus, vahvistettiin tilinpäätös vuodelta 2014 ja myönnettiin vastuuvapaus tilivelvollisille. Paikalla oli 19 Helsingin Ladun jäsentä. Sääntömääräinen syyskokous pidettiin 25.11.2015 Maunulan majalla. Paikalla oli 38 jäsentä. Johtokunnan jäsenistä erovuorossa olivat Auvo Ilomäki, Kari Järvinen, Mervi Huurinainen ja Osmo Ruokolainen. Kari Järvinen ja Osmo Ruokolainen jatkavat johtokunnassa, uusiksi jäseniksi valittiin Tapio Tainola ja Marja-Liisa Niiranen. Lisäksi yhdeksi vuodeksi valittiin Maija Vannen tilalle Camilla Sagh. Puheenjohtaja luovutti vuoden vapaaehtoiselle Virva Niissalolle Tuukantuopin.

### Johtokunnan jäsenten läsnäolokerrat kokouksissa 2015 (8)

Jaakko Erkkola puheenjohtaja 8  
Kari Järvinen varapuheenjohtaja 8  
Auvo Ilomäki 8  
Mervi Huurinainen 7  
Kirsi Alanne 7  
Virva Niissalo 8  
Osmo Ruokolainen 8  
Jaakko Sora 7  
Maija Vanne 7

(Matti Niemelä , sihteeri 8)

## Jaostot ja niiden vastuuhenkilöt 2015:

Vaakkoin Kämppäjaos:

1. Auvo Ilomäki
2. Mac Bussman valitsevat jäsenet

Maunulan majajaos ja talousryhmä

1. Jaakko Erkkola
2. Kari Järvinen jäsenet: Jaakko Sora, Matti Niemelä, Kirsi Alanne, Antti Pohjanheimo
- 3.

Retkeilyjaos ja 60 + toiminta

1. Matti Niemelä
2. Alajaokset: Päiväretket: Osmo Ruokolainen  
Koulutukset, vaellukset, yön yli retket: Kari Järvinen  
Monitoimiretket: Juhani Enckell  
60 + toiminta: Juhani Enckell

Lapsi- ja perhejaos

1. Kirsi Alanne
2. Virva Niissalo valitsevat jäsenet

Latulaulajat

1. Matti Reittamo

Latulaisetjaos (vapaaehtoisten palkitseminen)

1. Kari Järvinen
2. Mervi Huurinainen

Liikunta ja terveystoimintajaos

1. Martti Korhonen
2. Virva Niissalo

Talviuintijaos

1. Maija Vanne
2. Kimmo Lukander valitsevat jäsenet

Vapaaehtoinen pelastuspalvelu

1. Riikka Nurmela
2. Kari Järvinen

## 4 Helsingin Latu ry:n 75. juhlavuosi ja sen tapahtumat

Helsingin Latu ry perustettiin 17.12.1940 Vanhalla ylioppilastalolla.

Vuonna 2015 järjestettiin juhlavuoden kunniaksi viisi juhlavuoden tapahtumaa työn merkeissä, ulkona.

Pääjuhla pidettiin yhdistyksen perinteisessä toimintapisteessä Maunulan ulkoilumajalla

27.9.2015 kello 11.00 - 15.00. Juhlapuhujana oli Suomen Ladun hallituksen puheenjohtaja

Pekka Alanen. Stadin slangikuoro esiintyi ja ohjelmassa oli ulkoiluaiheisia tietoiskuja.

Yhdistyksen toiminta-ajatuksen mukaisesti järjestettiin opastettuja kävelyretkiä lähimaastoon.

Juhlaväelle tarjottiin hernekeittoa ja kakkukahvit. Paikalla oli arviolta 650 juhlijaa.

Suomen Ladun kevätkokouksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö palkitsi aktiivitoimijoita liikunta-  
kulttuurin ja urheilun ansioristein ja –mitalein:

Jaakko Erkkola **ansioristi**

Osmo Ruokolainen **ansiomitali kullatuin ristein**

Kari Järvinen **ansiomitali**

Juhani Enckell **ansiomitali**

Pääjuhlassa luovutettiin seuraavia tunnustuksia:

**Suomen Ladun kultainen ansiomitali**; Toini Laurila, Mac Bussman

**Suomen Ladun hopeinen ansiomitali**; Markku Pirttimäki, Matti Niemelä

**Suomen Ladun pronssinen ansiomitali**; Kirsi Alanne, Kati Hartikainen, Mervi Huurinainen,

Sanna Jahkola, Seija Kaipainen, Martti Korhonen, Jorma Karjalainen, Marja-Liisa Niiranen, Virva Niissalo, Jaakko Sora, Pekka Ruotsalainen, Seppo Ryytty, Maija Vanne  
**Helsingin Ladun hopeinen ansiomerkki**; Kaija Aalto, Kalle Eerola, Jouko Eskelinen, Jaana Halonen, Juha Karsikas, Kimmo Lukander, Susanna Pitkänen, Päivi Riihelä, Riikka Nurmela, Reijo Liimatainen, Päivi Rajakari

Juhlavuoden tapahtumat		osanottajat
8.2.2015	Muumipeikon talvirieha Maunulan maja	800
16.5.2015	Yhdessä pyöräillen-päivä Maunulan maja	20
29.8.2015	Retkeilyn taitopäivä Vaakko	50
27.9.2015	75. v pääjuhla Maunulan maja	650
10.10.2015	Retkiruoka teemapäivä Maunulan maja	100

## 5 Lajitarjonta ja toimintamuodot

Helsingin Latu järjesti kunto-, terveys- ja luontoliikuntaa jäsenilleen ja pääkaupunkiseutalaisille. Yhdistys järjesti ohjattuja liikuntaryhmiä, retkiä, koulutuksia ja tapahtumia. Yhdistyksen lajitarjontaan kuuluivat lentopallo, luontouinti, talviuinti, hiihto, keppijumppa, retkeily kävellen, hiihtäen, lumikenkäillen, meloen, pyöräillen, marjastaen ja sienestäen, vaellus, kyykkä, pyöräily, sauvakävely, geokätköily, yhteislaulu ja suunnistus.

Toimintamuotoina olivat teemaillat, koulutustoiminta, vapaaehtoinen pelastuspalvelutoiminta, 60 + ja terveystoimintaryhmät. Vuoden aikana Helsingin Latu järjesti n. 250 tapahtumaa, joissa tehtiin noin 4050 liikuntasuoritusta. Lisäksi talviuimareiden liikuntasuorituksia oli vuoden aikana 6500. Muun muassa retkiä ja vaelluksia tehtiin 42 ja niissä oli yli 800 osallistujaa. Lisäksi Helsingin Latu oli mukana useissa yhteistyökumppaneiden tapahtumissa.

### 5.1 Retkeily ja vaellus kävellen, hiihtäen, lumikenkäillen, pyöräillen ja meloen

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, meloen ja pyöräillen. Päiväretkiä tehtiin yhteensä 29 (2014;35, 2013 25, 2012: 33). Päiväretkillä oli 609 osallistujaa (2014;671,2013 578, 2012: 783).

60+ toiminnassa yhdistettiin liikuntaa ja kulttuuria, retkiä oli 3, osallistujia 32.

Helsingin Latu edisti myös suomalaista ruokaperinnettä ja kulttuuria järjestämällä marja- ja sieniretkiä. Helsingin Ladun marja- ja sieniretkillä annettiin marjastamiseen ja sienestämiseen liittyvät perustiedot. Helsingin Ladun järjestämällä päiväretkillä oli 609 osallistujaa (2014;671,2013 578, 2012: 783).

Päiväretkien lisäksi järjestettiin pidempiä yön yli retkiä ja vaelluksia. Lappiin tehtiin talvi-, kesä-, syys- ja ruskavaellukset. Kansallispuistoretkiä tehtiin kaksi. Pidemmällä retkillä oli ulkoiljoita yhteensä 218.

#### Päiväretket

ma 5.1.2015 Täysikuukävely, Maunulan maja	80
su 1.2.2015 Lumikenkäretki Paloheinä	8
la 14.2.2015 Lumikenkäretki Pirttimäki	11
la 21.2.2015 Umpihankihiihtoretki Vaakko	9
su 22.2.2015 Lumikenkäretki Mustavuori	4
ke 4.3. Kuutam Tahkonhiihto Hakunila	10
su 8.3.2015 Lumikenkäretki Luukki	3

ma 9.3.2015 Auvon päivän hiihto- ja lumikenkäily, ilta	12
la 25.4.2015 Retkeilykauden avajaisten retket, laavu ja Majalammet	37
su 26.4.2015 Reppuretki Sipoonkorpi	11
su 3.5.2015 Reppuretki Pirttimäki	19
la 9.5.2015 Äitienpäiväkävely Paloneinä	10
la 16.5.2015 Pyöräretki Laajalahti	9
su 17.5.2015 Reppuretki Vaakkoi –Solvalla -Vaakkoi	18
su 24.5.2015 Reppuretki Vuosaaren huipulle	16
ti 26.5. City-kävely Maunulan majalla luontopolku	8
ke 3.6.2015 Reppuretki vanhankaupungin pitkospuut	12
to 6.8.2015 Kulttuurikävely Hietaniemen hautausmaa	22
la 8.8. Marjaretki Vaakkoi	15
la 22.8.2015 Runebergin pyöräily Porvooseen	25
su 23.8.2015 Reppuretki Oittaalta Nuuksioon	17
la 29.8.2015 Retkeilyn taitopäivä Vaakkoilla, perheretket	25
su 6.9.2015 Leppoisa pyöräretki Maunulan majalta	4
la 12.9.2015 Luukin 7 lampea	40
su 20.9.2015 Reppuretki Munkkiniemestä	12
ti 22.9. Sieniretki Vaakkoi	4
su 11.10.2015 Reppuretki Saarijärven ja Suolikkaan ympäri	31
su 29.11.2015 Tontturetki Vaakkoilla	37
su 20.12.2015 Metsäkirkko Paloheinä	100
<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>609</b>

#### Retket yön yli / Vaellukset

su 25.1.-su1.2.2015 Hiihtomatka Toblachiin	3
to 5.3.-su 8.3.2015 Ahman hiihto Kolille	47
su 12.4-pe 17.4.2015 Hiihtovaellus Kilpisjärvellä	11
pe 8.5-su 10.5.2015 Utön majakkaretki	26
su 26.4. - 5.3. 2015 Patikkamatka Andalusiaan	14
la 30.5.-su 31.5.2015 Yön yli vaellusretki Usmiin Hyvinkäälle	4
la 13.6.-su 14.6.2015 Retki UlkoTammioon	16
la 27.6-su 28.6.2015 Repoveden retki, patikointi, melonta	19
su 19.7-pe 24.7.2015 Kesävaellus Ruotsin Sarekiin	14
la 15.8-su 16.8.2015 Vaellusretki Nuuksiossa	7
su 23.8 – pe 28.8.2015 Syysvaellus Kilpisjärvi	10
su 6.9. - pe 11.9 Ruskavaellus UK-kansallispuistossa	6
la 3.10.-su 4.10.2015 Kansallispuistoretki Pyhä-Häkki, Leivonmäki	41
<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>218</b>



talvivaellus Kilpisjärveltä 2015

## 5.2 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. Oppilaita oli 14

Jo perinteeksi muodostuneessa vuosittaisessa Muumipeikon talviriehassa lapsille järjestettiin monipuolisesti talviliikuntatoimintaa. Tapahtumassa oli noin 800 osallistujaa.

Keväällä jatkettiin Muumien retkeilykouluja, jossa lapset ja perhe tutustuvat luontoon, luonnossa liikkumiseen ja retkeilytaitoihin leikkien Muumihahmojen innostamina kuuden viikon jaksone. Koulun osallistui 19 lasta ja 15 aikuista.

Loppukeväästä ja kesällä tehtiin perheretkiä ja vietettiin perheviikonloppu Vaakkoilla. Muumien retkeilykoulut jatkuivat syksyllä kahden 4 viikon jaksolla ja uutuuksena tuli suosittu retkeilykoulu 0-6 –vuotiaille ja heidän vanhemmilleen!

### Lasten ja perheiden toiminta

Muumien hiihtokoulu tammi-helmikuu 4 kertaa	14 lasta ja 10 aikuista	
Muumien retkeilykoulut keväällä 6 krt	19 lasta ja 15 aikuista	
Perheretki Viikkiin toukokuu	5 lasta ja 7 aikuista	
Perheretki Maunulassa kesäkuu	3 lasta ja 5 aikuista	
Perheviikonloppu Vaakkoilla	9 lasta ja 9 aikuista	
Muumien retkeilykoulu syksy 1. 4 krt	9 lasta ja 9 aikuista	
Muumien retkeilykoulu syksy 2. 4 krt	9 lasta ja 9 aikuista	
Pienten lasten muumiretkeily 3 kertaa	19 lasta ja 10 aikuista	
	<b>Yhteensä osallistujia</b>	<b>161</b>

### 5.3 Talviuinti

Helsingin Latu tarjosi kevätkaudella Rastilassa mahdollisuuden kontti- ja saunauintiin 1.1.2015 – 30.4.2015. Konttiuimareita oli kevätkaudella 89, saunauimareita 65, yhteensä 154.

Syyskaudella konttiuimareita oli 72, saunauimareita 64, yhteensä 136.

Rastilan lisäksi talviuintia (ja luontouintia) harrastettiin myös Vaakkoin eräkämpällä Nuuksiossa.

#### Talviuinti uintikertoja

tammikuu naiset		806
tammikuu miehet		184
helmikuu naiset		680
helmikuu miehet		140
maaliskuu naiset		792
maaliskuu miehet		156
huhtikuu naiset		536
huhtikuu miehet		132
syyskuu naiset		355
syyskuu miehet		105
lokakuu naiset		664
lokakuu miehet		190
marraskuu naiset		696
marraskuu miehet		191
joulukuu naiset		758
joulukuu miehet		200
	<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>6585</b>

### 5.4 Lentopallo

Lentopalloa tuotiin esille terveys- ja kuntoliikuntamuotona. Lentopalloa järjestettiin kaksi kertaa viikossa kaksi tuntia kerrallaan koko vuoden ajan. Kevät- ja syyskaudella lentopalloryhmät koontuivat Pohjois-Haagan alakoulun liikuntasalissa. Kesällä lentopalloa pelattiin Maunulan ulkoilumajan pihalla olevalla lentopallokentällä. Lentopalloryhmä kokoontui kevään aikana 33 kertaa, kesällä 26 ja syksyllä 25 kertaa. Porukassa oli 27 pelaajaa. Yhteensä liikuntasuorituksia tuli vuoden aikana 1049.

### 5.5 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, kesällä 10 ja syksyllä 16 kertaa. Porukassa on noin 35 jumppaajaa. Kevätkaudella oli keskimäärin 24, kesällä 24 ja syksyllä 20 jumppaajaa per kerta. Liikuntasuorituksia kertyi yhteensä 1040.

### 5.6 Teemaillat

Teemaillat olivat muutaman tunnin mittaisia tietoisuuksia, luentoja tai muilla tavoilla mielenkiintoisista aiheista kertovia tilaisuuksia. Teemailtoja järjestettiin vain yksi, mutta se keräsi 60 kuulijaa Maunulan ulkoilumajalle. Aiheena oli Pohjois-Skandinavian vaellusreitit.



## 5.7 Koulutus

Helsingin Latu järjesti kaikille avoimet retkeilijän peruskoulutuksen ja suunnistuskoulutuksen. Retkeilijän peruskoulutukseen osallistui 11 henkeä ja suunnistuksen peruskoulutukseen 23. Talven aikana järjestettiin kaksi lumikenkäily tutuksi – kurssia ja keväällä frisbeegolf tutuksi – kurssi. Kolmen päivän melonnan peruskurssi järjestettiin kesäkuussa. Koulutuksiin osallistui 90 henkilöä. Lisäksi Helsingin Latu koulutti vapaaehtoistoimijoita ESLU:n yhdistyskoulutuksissa ja Suomen Ladun ohjaajakoulutuksissa. Lokakuussa pidettyyn vapaaehtoistoiminnan kehittämispäivään osallistui 26 latulaista.

## 5.8 Kyykkä ja pihapelit

Keväällä järjestettiin Maunulan ulkoilumajan pihalla kolme kyykkäiltaa, joissa oli 30 osallistujaa. Koko suvun pihapelipäivässä Maunulan ulkoilumajalla 16.5. touhuti 60 lasta ja lapsenmielistä.

## 5.9 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.

Harjoituksiin osallistuu pieni aktiivinen joukko ylläpitääkseen taitoja tositoimiin kutsuttaessa. Helsingin Ladun Vapepalaiset osallistuvat myös Vapepan järjestämille perus- ja etsintäkurseille. Jaakko Erkkola kuului Vapepan valtakunnalliseen työväliökuntaan.

## 5.10 Yhteislaulu/Latulaulajat

Latulaulajat kokoontuivat keväällä 8 ja syksyllä 9 kertaa. Maunulan majan tupa on aina lähes täynnä, 40 – 50 laulajaa. Laulut ovat perinteisiä yhteislauluja kitaran ja haitarin säestyksellä. Lisäksi kevätkauden loppuun tehtiin jo perinteeksi muodostunut lauluretki Vaakkoin eräkämpältä Kämmenlammen laavulle. Lauluretkellä oli mukana 30 osanottajaa. Marraskuussa oli perinteinen Matti Reittamon laulelmailta ja joulukuussa joululauluilta.

## 5.11 Terveysliikuntaryhmät

**Painonhallintaryhmien** tarkoituksena oli tukea painonhallinnassa, antaa virikkeitä arkirookailuun ja kiusauksista selviämiseen. Ohjelma koostui ravintotietoudesta, tietojen soveltamisesta käytäntöön, liikunnasta ja sen merkityksestä painonhallinnassa sekä saadun tiedon vahvistamisesta. Painonhallintaryhmiä järjestettiin keväällä kaksi ja niissä oli yhteensä 21 osanottajaa. Ryhmällä oli 10 tapaamiskertaa ja syksyllä seurantatapaaminen.

**Miehet liikkeelle! –miesten liikuntaneuvontaryhmä** kokoontui tammi-maaliskuussa 10 kertaa tavoitteenaan motivoida vähän liikkuvia miehiä liikuntaan ja terveelliseen elämäntapaan vertais-tuen avulla. Ryhmä kokoontui 10 kertaa ja siinä oli 8 osallistujaa.

## 5.12. Sauvakävely

Syksyllä aloitimme pitkästä ajasta säännölliset sauvakävelyt lähtöpaikkoina Maunulan ja Paloheinän ulkoilumajat. Sauvakävelijät lähtivät lenkille marras-joulukuussa 8 kertaa ja kävelijöitä oli noin 50.

## **6. Tapahtumien turvallisuus**

Kaikista Helsingin Ladun retkistä ja tapahtumista tehdään turvallisuussuunnitelma ja riskikartoitus, jotka jaetaan puheenjohtajalle, toiminnanjohtajalle ja oppaille. Helsingin Latu pyrkii parantamaan turvallisuuskulttuurin edistämistä koko toiminnassaan

## **7. Maunulan ulkoilumaja**

Helsingin Latu järjesti Maunulan ulkoilumajalla ja sen lähiympäristössä paljon erilaisia tapahtumia. Kahvilatoiminta oli ulkoistettu yrittäjälle. Lauluillat, Helsingin Ladun kevät- ja syyskokoukset, jaostojen kokoukset, lasten hiihto- luonto- ja muumien ulkoilukoulut sekä kesän keppijumppa-, lentopallo- ja painonhallintaryhmät järjestettiin majalla. Suurimmat Helsingin Ladun järjestämät tapahtumat Maunulan ulkoilumajalla olivat 8.2.2015 järjestetty Muumipeikon talvirieha ja yhdistyksen 75 -vuotisjuhla 27.9.2015. Muita tapahtumia vuoden aikana olivat pihapelipäivä, retkiruoka teemapäivä, Partioaitan Aarrejahti ja Risukeitinralli.

## **8. Vaakkoin eräkämpä**

Vaakkoin eräkämpä on ollut yksi keskeisimmistä latulaisten kohtaauspaikoista ympäri vuoden. Eräkämpällä ja Vaakkoin ulkoilualueella järjestettiin useita tapahtumia, retkiä ja koulutuksia. Yhdistyksen omien tapahtumien lisäksi myös muut yhteisöt käyttivät kämppää omien tapahtumiensa pitopaikkana. Touko-syyskuussa kämpällä oli keskiviikkoisin ja viikonloppuisin päivystäjä, joka neuvoi ja opasti vierailijoita. Päivystykset toteutettiin vapaaehtoisvoimin. Saunan, majan ja grillin polttopuut on tehty talkoovoimin. Vaakkoilla järjestettiin kevät- ja syystalkoot, joissa kämpä, sauna ja pihapiiri siistittiin. Keväällä remontoitiin kämpän keittiö omin voimin. Vuoden aikana Vaakkoin eräkämpän vieraskirjaan kirjoitti nimensä 3600 henkilöä (2014;3330, 2013;2850, 2012;2630).

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. Touko-syyskuuksi tehtiin suunnistuksen kesä-rastirata. Uutena toimintamuotona kokeiltiin kesä- ja heinäkuussa neljä kertaa ”laavulauantaita”, jolloin tutustutettiin uusia kävijöitä kämppään ja reittiin Kämmenlammen laavulle.

## **9. Yhteistyökumppanit**

Helsingin Latu teki yhteistyötä yritysten ja yhteisöjen kanssa edistääkseen ulkona liikkumista. Liikunnan edistämiseksi pääkumppaneita olivat Helsingin kaupungin Liikuntavirasto ja sen osastot, Rakennusvirasto, Uudenmaan latualueen yhdistykset, Friskis&Svettis, ESLU, Stadivapepa, Pakilan seurakunta ja Suomen Latu. Helsingin Latu teki markkinointiyhteistyötä useiden eri yritysten kanssa. KKI-ohjelmalta saimme tukea terveystuotantahankkeisiin ja OK-opintotukikeskuksesta koulutuksiin.

## **10. Keskusjärjestön ja Uudenmaan latualueen toiminta**

Suomen Ladun kevätiliittokokous oli Kiljavalla 18. – 19.4.2015. Kokouksessa Helsingin Latua edustivat Jaakko Erkkola ja Kari Järvinen. Suomen Ladun syysliittokokous oli Asikkalassa 17.-18.10.2015. Kokouksessa Helsingin Latua edustivat Jaakko Erkkola ja Kari Järvinen. Lisäksi Jaakko Erkkola oli paikalla Suomen Ladun järjestötoimikunnan jäsenenä, Kari Järvinen Uudenmaan latualueen yhdyshenkilönä ja Matti Niemelä Suomen Ladun hallituksen jäsenenä.

## **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

neljä-kuusi kertaa vuodessa lähetettävä sähköpostitiedote ja talviuimareiden sähköpostitiedotteet. Tapahtumista ilmoitettiin myös Maunulan ulkoilumajan ja Vaakkoin eräkämpän ilmoitustauluilla.

Helsingin Latu näkyi vuoden 2015 aikana useissa medioissa. Tapahtumia saatiin hyvin markkinoitua Helsingin Sanomien ja Helsingin Uutisten Minne mennä –palstoilla. Lisäksi hyödynnettiin Suomen Ladun tapahtumakalenteria tapahtumamarkkinoinnissa.

## **12 Muu toiminta**

Helsingin Ladun omien tapahtumien lisäksi Helsingin Latu oli mukana muun muassa seuraavissa yhteistyötahojen tapahtumissa: Pohjois-Haaga –päivä ja Helsinki Nordic Walk.

## **13 Talous**

Helsingin Ladun toiminnan rahoitus perustui jäsenmaksuihin, avustuksiin, majatoimintojen tuotoihin ja markkinointiyhteistyöstä saatuihin tuloihin. Avustuksia saatiin Helsingin kaupungilta, OK –opintokeskukselta ja Kunnossa Kaiken Ikää –ohjelmalta.

Koska yhdistyksen talous perustuu suurelta osin jäsenmaksuihin, on toimintaa saatu kehitettyä lisääntyneen jäsenmäärän myötä. Vuodelle 2015 tuli kuluja yhdistyksen 75 –vuotisjuhlasta.

Toiminnan tarkastajina vuonna 2015 toimivat Timo Nisula ja Heikki Lepistö, kirjanpitäjänä Antti Pohjanheimo/Majuvi Oy.

## **14 Hallinto**

Helsingin Ladun visio 2015 ja strategia 2011 – 2015 valmistui keväällä 2011. Helsingin Ladun toiminnassa noudatettiin strategiassa luotua linjaa. Uuden strategian työstäminen vuosiksi 2016-2021 aloitettiin syksyllä 2015. 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 tuotestaminen, osallistujamäärien ja jäsenmäärän kasvattaminen, yhteistyökumppaneiden hankkiminen sekä vapaaehtoistoiminnan organisoiminen.

Helsingin Ladun toiminnan tukiranka on vapaaehtoistoiminta. Uusia vapaaehtoistoimijoita saatiin toimintaan lisää ja vapaaehtoistoimijoiden koulutusta ja tukitoimia kehitettiin.



*Retkikauden avajaiset Vaakkoin eräkämpällä 2015*



*Talviuimarit pulahtavat Rastilassa 6500 kertaa vuodessa.*

### Jäsenet ja vapaaehtoistoiminta

1.1.2015	Maksaneiden jäsenten määrä	6176
31.12.2015	Maksaneiden jäsenten määrä	6460
	Vapaaehtoistoimijoiden määrä	90

### Helsingin Ladun kokoukset

1.1. - 31.12.2015	Johtokunnankokoukset kertaa	8
26.2.2015	Kevätkokous, jäseniä paikalla	19
25.11.2015	Syyskokous, jäseniä paikalla	38

### Lentopallo

kevät ti	17 kertaa	217
kevät ke	16 kertaa	207
kesä ti	13 kertaa	160
kesä to	13 kertaa	152
syksy ti	13 kertaa	169
syksy ke	12 kertaa	144
Lentopalloporukassa 27 henkeä	<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>1049</b>

### Keppijumppa

kevät 2015	20 kertaa, keskim. 24 jumppaajaa	480
kesä	10 kertaa, 24 jumppaajaa	240
syksy	16 kertaa, 20 jumppaajaa	320
Keppijumppaporukassa 35 henkeä	<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>1040</b>

### Päiväretket

ma 5.1.2015 Täysikuukävely, Maunulan maja	80
su 1.2.2015 Lumikenkäretki Paloheinä	8
la 14.2.2015 Lumikenkäretki Pirttimäki	11
la 21.2.2015 Umpihankiihtoretki Vaakkoi	9
su 22.2.2015 Lumikenkäretki Mustavuori	4
ke 4.3. Kuutamoo Tahkonhiihto Hakunila	10
su 8.3.2015 Lumikenkäretki Luukki	3
ma 9.3.2015 Auvon päivän hiihto- ja lumikenkäily, ilta	12
la 25.4.2015 Retkeilykauden avajaisten retket, laavu ja Majalammet	37
su 26.4.2015 Reppuretki Sipoonkorpi	11
su 3.5.2015 Reppuretki Pirttimäki	19
la 9.5.2015 Äitienpäiväkävely Paloneinä	10
la 16.5.2015 Pyöräretki Laajalahti	9
su 17.5.2015 Reppuretki Vaakkoi –Solvalla -Vaakkoi	18
su 24.5.2015 Reppuretki Vuosaaren huipulle	16
ti 26.5. City-kävely Maunulan majalla luontopolku	8
ke 3.6.2015 Reppuretki vanhankaupungin pitkospuut	12
to 6.8.2015 Kulttuurikävely Hietaniemen hautausmaa	22
la 8.8. Marjaretki Vaakkoi	15
la 22.8.2015 Runebergin pyöräily Porvooseen	25
su 23.8.2015 Reppuretki Oittaaalta Nuuksioon	17
la 29.8.2015 Retkeilyn taitopäivä Vaakkoilla, perheretket	25

su 6.9.2015 Leppoisa pyöräretki Maunulan majalta	4
la 12.9.2015 Luukin 7 lampea	40
su 20.9.2015 Reppuretki Munkkiniemestä	12
ti 22.9. Sieniretki Vaakkoi	4
su 11.10.2015 Reppuretki Saarijärven ja Suolikkaan ympäri	31
su 29.11.2015 Tontturetki Vaakkoilla	37
su 20.12.2015 Metsäkirkko Paloheinä	100
<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>609</b>

### Retket yön yli / Vaellukset

su 25.1.-su1.2.2015 Hiihtomatka Toblachiin	3
to 5.3.-su 8.3.2015 Ahman hiihto Kolille	47
su 12.4-pe 17.4.2015 Hiihtovaellus Kilpisjärvellä	11
pe 8.5-su 10.5.2015 Utön majakkaretki	26
su 26.4. - 5.3. 2015 Patikkamatka Andalusiaan	14
la 30.5.-su 31.5.2015 Yön yli vaellusretki Usmiin Hyvinkäälle	4
la 13.6.-su 14.6.2015 Retki UlkoTammioon	16
la 27.6-su 28.6.2015 Repoveden retki, patikointi, melonta	19
su 19.7-pe 24.7.2015 Kesävaellus Ruotsin Sarekiin	14
la 15.8-su 16.8.2015 Vaellusretki Nuuksiossa	7
su 23.8 – pe 28.8.2015 Syysvaellus Kilpisjärvi	10
su 6.9. - pe 11.9 Ruskavaellus UK-kansallispuistossa	6
la 3.10.-su 4.10.2015 Kansallispuistoretki Pyhä-Häkki, Leivonmäki	41
<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>218</b>

### 60+

11.2. 60 + kaupunginmuseo	9
22.4. 60+ Haagan kotikaupunkipolku	11
12.8 60 + Seurasaari	12
<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>32</b>

### Lasten ja perheiden toiminta

Muumien hiihtokoulu tammi-helmikuu 4x	14 lasta ja 10 aikuista	
Muumien retkeilykoulut keväällä 6 x	19 lasta ja 15 aikuista	
Perheretki Viikkiin toukokuu	5 lasta ja 7 aikuista	
Perheretki Maunulassa kesäkuu	3 lasta ja 5 aikuista	
Perheviikonloppu Vaakkoilla	9 lasta ja 9 aikuista	
Muumien retkeilykoulu syksy 1 4 x	9 lasta ja 9 aikuista	
Muumien retkeilykoulu syksy 2 4 x	9 lasta ja 9 aikuista	
Pienten lasten muumiretkeily 3 x	19 lasta ja 10 aikuista	
<b>Yhteensä osallistujia</b>	<b>161</b>	

### Kyykkä

toukokuu 3 kertaa	<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>30</b>
-------------------	-------------------------------------	-----------

### Sauvakävelyt keskiviikkoisin

marras-joulukuu 8 kertaa	<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>50</b>
--------------------------	-------------------------------------	-----------

### Lauluillat

kevätkausi	8 kertaa	285
------------	----------	-----

syyskausi	9 kertaa	340
lauluretki toukokuu		30
	<b>Yhteensä osallistumisia</b>	<b>655</b>

### Järjestetyt tapahtumat

14.1. Tutustu toimintaamme-ilta		15
8.2. Muumipeikon talvirieha	75 v tapahtuma	800
28.3. Talviuintiretki Tampereelle		12
25.4. Retkeilykauden avajaiset Vaakkoi		120
14.5. Koko suvun pihapelipäivä		60
16.5. Yhdessä pyöräillen-päivä	75 v tapahtuma	20
6. ja 7. Laavulauantait Vaakkoilla 4 x		40
29.8. Retkeilyn taitopäivä Vaakkoi	75 v tapahtuma	50
27.9. 75 v pääjuhla Maunula	75 v tapahtuma	650
10.10. Retkiruoka teemapäivä M	75 v tapahtuma	100
11.10. Talviuintikauden avajaiset		50
31.10. Vapaaehtoistoiminnan kehittämispäivä		26
3.12. Joulukahvit yhteistyökumppaneille		35
12.12. Kokeile talviuintia Rastilan joului		50
	<b>Yhteensä osallistujia</b>	<b>2028</b>

### Vapepa -toiminta

	<b>Yhteensä osallistumisia</b>	

### Terveysliikuntaryhmät:

#### Painonhallintaryhmät

kevät 2 ryhmää, yht. 21 osallistujaa	tapaamiset 10 kertaa	190
syksyn seurantatapaaminen 5 osallistujaa		5
<b>Miesten liikuntastartti!</b>		
kevät 1 ryhmä 8 osallistujaa	tapaamiset 10 kertaa	60
	<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>255</b>

### Talviuinti uintikertoja

tammikuu naiset		896
tammikuu miehet		205
helmikuu naiset		819
helmikuu miehet		211
maaliskuu naiset		740
maaliskuu miehet		242
huhtikuu naiset		625
huhtikuu miehet		171
syyskuu naiset		135
syyskuu miehet		29
lokakuu naiset		670

lokakuu miehet		174
marraskuu naiset		681
marraskuu miehet		193
joulukuu naiset		581
joulukuu miehet		207
	<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>6579</b>

### Teemaillat

25.2. Pohjois-Skandinavian vaellusreitit	60
------------------------------------------	----

### Helsingin Ladun järjestämät avoimet koulutukset

toukokuu 4 kertaa	Retkeilijän peruskoulutus	11
toukokuu 4 kertaa ja 2 harjoitusta	Suunnistuksen peruskoulutus	23
tammikuu	Lumikenkäily tutuksi	14
helmikuu	lumikenkäily tutuksi	8
toukokuu	Frisbeegolf tutuksi	15
kesäkuu	Melonnan peruskoulutus	19
	<b>Yhteensä koulutettu, henkeä</b>	<b>90</b>
	<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>216</b>

### Aktiivitoimijoiden koulutukset

ESLU:n koulutukset 3 kpl		7
Suomen Ladun koulutukset 3 kpl		7
Vapaaehtoistoiminnan kehittämispäivä		26
	<b>Yhteensä koulutettu</b>	<b>38</b>

### Tapahtumat, joissa Helsingin Latu mukana

23.5. Pohjois-Haaga päivä		
9.8. Helsinki Nordic Walk-tapahtuma		

6.9. Pakilan kyläjuhla

6.9. Partioaitan Aarrejahti Maunulan majalla

12.12. Rastilan joulutapahtuma

13.12. Maunulan majan joulutapahtuma

19.12. Risukeitinralli Maunulan majalla