



# HELSINGIN LATU

**TOIMINTAKERTOMUS 2018**  
– Yhdessä liikkuen luonnossa



**Helsingin Ladun toimintakertomus 2018**  
**Sisällysluettelo**

1	Helsingin Latu – Yhdessä liikkuen luonnossa .....	1
2	Helsingin Ladun jäsenet.....	1
3	Helsingin Ladun kokoukset ja jaokset .....	1
4	Lajitarjonta ja toimintamuodot.....	3
4.1	Retkeily eri liikuntamuodoilla ja vaellus.....	3
4.2	Lasten ja perheiden toiminta.....	4
4.3	Talviuinti.....	5
4.4	Maastopyöräily.....	5
4.5	Polkujuoksu.....	5
4.6	Lentopallo .....	5
4.7	Keppijumppa ja kyykkä.....	5
4.8	Sauvakävely.....	6
4.9	Teemaillat ja tapahtumat.....	6
4.10	Vapepa.....	6
4.11	Latulaulajat.....	7
4.12	Vapaaehtoisjaoksen toiminta.....	7
5	Koulutus.....	7
6	Tapahtumien turvallisuus.....	8
7	Maunulan ulkoilumaja .....	8
8	Vaakkoin eräkämppä .....	8
9	Yhteistyökumppanit .....	8
10	Suomen Ladun ja Uudenmaan latualueen toiminta.....	8
11	Viestintä ja markkinointi .....	8
12	Muu toiminta.....	9
13	Talous .....	9
14	Hallinto.....	9
15	Tilastot.....	10

## 1. Helsingin Latu – Yhdessä liikkuen luonnossa

Helsingin Latu ry on Suomen Ladun suurin latuyhdistys ja yksi maamme suurimmista liikuntaseuroista. Jäseniä on yli 7600 ja yhdistys toimii luonnossa tapahtuvan kuntoliikunnan ja retkeilyn edistämiseksi.

**Perustehtävämme on edistää pääkaupunkiseudulla kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina.**

Vuosi 2018 oli yhdistyksen 78. toimintavuosi.

Tavoitteen toteuttamiseksi järjestettiin ohjattuja liikuntaryhmiä ja retkiä, koulutuksia, tapahtumia sekä ulkoilumajatoimintaa jäsenille ja muille pääkaupunkilaisille. Yhdistyksen toimintamuodot ovat vakiintuneet ja jäsenmäärä jatkoi kasvuaan. Lajitarjontaan kuuluivat retkeily ja vaellus, lumikenkäily, hiihto, pyöräily ja maastopyöräily, polkujuoksu keppi-jumppa, melonta, lentopallo, kyykkä, sauvakävely, geokätköily, yhteislaulu ja suunnistus. Toimintamuotoina olivat teemaillat, koulutus, vapaaehtoinen pelastuspalvelu ja 60 + toiminta.

Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoistoimintaan. Yhdistyksen hallintoa hoiti ja vapaaehtoistoimintaa organisoivat johtokunta yhdessä päätoiminnanjohtajan kanssa. Helsingin Latu ylläpitää Maunulan ulkoilumajaa, Vaakkoin eräkämpää ja Rastilan talviuintipaikkaa. Toimipisteet olivat keskeisiä tapahtumapaikkoja ja niissä järjestettiin yli 100 tapahtumaa vuoden 2018 aikana. Lisäksi Maunulan ulkoilumaja ja Vaakkoin eräkämpää ulkoilualueineen olivat ulkoilijoiden vilkkaassa käytössä ympäri vuoden.

## 2. Helsingin Ladun jäsenet

**Jäsenmaksunsa maksaneita jäseniä 31.12.2018 oli 7609** (2017: 7380, 2016: 7070, 2015: 6460, 2014:6176) jäsentä. Maksaneiden jäsenten nettolisäys oli 229 jäsentä. Vuoden aikana Helsingin Ladun vapaaehtoistehtävissä toimi noin 90 henkilöä, jotka osallistuivat tapahtumien järjestelyihin yli 550 kertaa. Vapaaehtoiset tekivät yhdistyksen ja jäsenten hyväksi työtä yli 4000 tuntia vuoden aikana.

## 3. Helsingin Ladun kokoukset ja jaokset

Helsingin Ladun sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 28.2.2018 Maunulan ulkoilumajalla. Kokouksessa hyväksyttiin toimintakertomus, vahvistettiin tilinpäätös vuodelta 2018 ja myönnettiin vastuuvapaus tilivelvollisille. Paikalla oli 8 Helsingin Ladun jäsentä.

Syyskokous pidettiin 21.11.2018 Maunulan majalla, paikalla oli 35 jäsentä. Johtokunnan jäsenistä erovuorossa olivat Jenni Honkanen, Virva Niissalo, Mika Railo ja Kati Hartikainen. Johtokuntaan kausiksi 2019-2020 valittiin Kari Järvinen, Kati Hartikainen, Tapani Tulkki ja Reijo Liimatainen.

Yhdistyksen puheenjohtajana 16 vuotta toimineen Jaakko Erkkolan seuraajaksi puheenjohtajana kausiksi 2019-2020 valittiin Virva Niissalo.

### **Johtokunnan jäsenten läsnäolokerrat kokouksissa 2018 (8)**

Jaakko Erkkola puheenjohtaja 8  
Virva Niissalo varapuheenjohtaja 6  
Timo Sandberg 6  
Mika Railo 8  
Kati Hartikainen 6  
Mika Salonen 6  
Osmo Ruokolainen 8  
Jenni Honkanen 5  
Marja-Liisa Niiranen 6

## **Helsingin Ladun jaokset ja vastuuhenkilöt 2018:**

Työvaliokunta

Jaakko Erkkola, Virva Niissalo, Matti Niemelä, Mika Railo

Retkeilyjaos ja 60 + toiminta

Timo Sandberg, Matti Niemelä, Osmo Ruokolainen

Lapsi- ja perhejaos

Jenni Honkanen, Virva Niissalo

Vapaaehtoisjaos

Virva Niissalo, Kati Hartikainen

Vaakkoin kämppäjaos

Reijo Liimatainen, Marja-Liisa Niiranen, Mika Salonen

Latulaulajat

Matti Reittamo

Talviuintijaos

Jaana Halonen

Maunulan majajaos, talousryhmä

Jaakko Erkkola, Matti Niemelä, Virva Niissalo, Antti Pohjanheimo

Vapepa-jaos eli Vapaaehtoinen pelastuspalvelu

Riikka Nurmela

Viestintäjaos

Jaakko Erkkola

Liikunta- ja terveystoimintajaos

Martti Korhonen

Polkujuoksujaos

Marjo Ojala, Timo Salonen, Mervi Savolainen

Maastopyöräilyjaos

Pasi Maaranniitty

Viestintäjaos

Jaakko Erkkola

#### 4. Lajitarjonta ja toimintamuodot

**Vuoden aikana Helsingin Latu järjesti 178 liikuntatapahtumaa, joissa tehtiin 2880 liikuntasuoritusta. Lisäksi talviuimareiden liikuntasuorituksia oli vuoden aikana 5960.** Muun muassa retkiä ja vaelluksia tehtiin 36 ja niissä oli 686 osallistujaa. Lisäksi Helsingin Latu oli mukana useissa yhteistyökumppaneiden tapahtumissa.

##### 4.1 Retkeily ja vaellus eri liikuntatavoilla

Helsingin Ladun tavoitteena on retkeilyharrastuksen ylläpitäminen ja uusien harrastajien ohjaaminen lajin pariin. Ohjattuja retkiä järjestettiin kaikkina vuodenaikoina.

Retkien painopiste on lähiretkeilyssä.

Päiväretkillä tutustuttiin pääkaupunkiseudun retkikohteisiin ohjaajien johdolla.

**Retkiä tehtiin kävellen, hiihtäen, lumikenkäillen ja pyöräillen.**

**60+ toiminnassa** yhdistettiin liikuntaa ja kulttuuria, retkiä oli 5, osallistujia oli 207. Päiväretkiä tehtiin 27 ja niissä oli osallistujia 480. (2017 27,473; 2016 35,810; 2015 29,609)

##### Päiväretket

ti 2.1. Täysikuukävely Maunulan maja		11
la 10.2. Lumikenkäretki Paloheinä		18
su 11.2. Petikon hiihtoretki		15
su 25.2. Lumikenkäretki Mustavuori		16
pe 2.3. Kuutamo Tahkonhiihto Paloheinä		18
su 4.3. Lumikenkäretki Pirttimäki		22
su 18.3. Petikon hiihtoretki		15
la 5.5. Retkeilykauden avajaisten 2 retkeä		50
su 6.5. Pyöräretki Laajalahden ympäri		3
la 12.5. Äitienpäiväkävely Paloheinä		19
ke 16.5. Vaakkoi luontojoogaretki		13
to 17.5. Kulttuurikävely Hietaniemen hautausmaa		35
su 20.5. Reppuretki Kopparnäs, bussi		47
la 26.5. Kalkinpolttajanpolku Sipoonkorpi		21
ke 30.5. Reppuretki Vuosaaren huipulle		10
ke 6.6. Reppuretki Vanhankaupungin pitkospuille		8
su 5.8. Marjaretki Vaakkoilla		10
su 12.8 Reppuretki Oittaaalta		13
la 25.8. Luukin 7 lampea Suomen Luonnon päivä		20
su 26.8. Reppuretki Uutelan luontopolku		20
su 16.9. sieniretki Vaakkoilla		15
su 23.9. Pähkinäpolku Veikkola Kirkkonummi		15
su 7.10 Reppuretki Saarijärvi-Suolikas		21
su 14.10 Reppuretki Laajasalo-Jollas		32
su 28.10 Reppuretki Petikossa		13
su 25.11. Tontturetki Vaakkoilla		18
ti 11.12. Metsämessu Paloheinä		45
	<b>Osanottajia yhteensä</b>	<b>480</b>

Pidempiä yön yli retkiä ja vaelluksia tehtiin 9 kpl. Ohjelmassa oli viikonloppuvaelluksia, Lapin vaelluksia ja päiväretkiviikkoja sekä kansallispuistoretkiä. Pidemmällä retkillä oli osallistujia yhteensä 206. (2017 12,224; 2016 14,261; 2015 13,218)

<b>Retket yön yli ja vaellukset</b>		
pe 9.2 - su 11.2. Retki Evolle Rieskan kämpälle		12
to 8.3.-su 11.3. Retki Ahman hiihtoon Kolille		48
la 12.5.- su 13.5. Viikonloppuretki Örön saarelle		40
la 16.6.-su 17.6. Vaellus Sipoonkorven kansallispuistossa		9
la 7.7.-su 8.7. Ulko-Tammio, Itäisen suomenlahden kp		13
11.8.- 17.8. Saltoluokta-Kvikkjok 6 vrk vaellus		9
18.8. - 24.8. Kvikkjokk-Saltoluokta 6 vrk vaellus		11
15.-22.9 Inarin päiväretkiviikko Juha Karsikas		20
la 29.9.-su 30.9. Kansallispuistoretki Torronsuo-Liesjärvi		44
	<b>Osanottajia yhteensä</b>	<b>206</b>

#### **4.2 Lasten ja perheiden toiminta**

Hyvin monet Helsingin Ladun järjestämät tapahtumat soveltuivat myös lapsille, nuorille ja perheille. Perheteroiminnan tavoitteena on antaa myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä luonnosta ja liikunnasta sekä opastaa ja rohkaista perheitä retkeilyyn.

Muumien ulkoilukouluja järjestettiin lähes kerran kuukaudessa. Muumikoulut oli suunnattu yli 5 vuotiaalle lapsille ja vanhemmille. Niissä lapset ja perheet tutustuvat luontoon, luonnossa liikkumiseen ja retkeilytaitoihin leikkien Muumihahmojen innostamina. Lasten osallistumisia Muumien ulkoilukouluihin oli vuoden aikana 162.

Jo perinteeksi muodostuneessa vuosittaisessa Muumipeikon talviriehassa 5.2.2017 lapsille järjestettiin monipuolisesti talviliikuntaa. Lapset ja aikuiset pääsivät kokeilemaan lumikenkäilyä, oli Muumilatu ja Muumipolku. Tapahtumassa oli noin 800 osallistujaa.

<b>Lasten ja perheiden toiminta</b>		<b>lapsia</b>
Muumipeikon ulkoilukoulu 10.1.	Maunulan maja	16
Pikku Myyn ulkoilukoulu 7.2.	Maunulan maja	15
Muumimamman eväsretki 18.3.	Paloheinä	15
Muumipapan ulkoilukoulu 25.4.	Maunulan maja	22
Hemulin ulkoilukoulu 16.5.	Maunulan maja	12
Nuuskamuikkusen eväsretki 10.6.	Uutela	11
Hemulin syksyinen metsä 24.9.	Maunulan maja	21
Nipsun eväsretki 8.10.	Maunulan maja	14
Fikkariretki 5.11.	Maunulan maja	30
Muumipeikon pelit 4.12.	Maunulan maja	6
	<b>Yhteensä lasten osallistumisia</b>	<b>162</b>

### 4.3 Talviuinti

Helsingin Latu tarjosi kevätkaudella Rastilassa mahdollisuuden talviuintiin saunavuoroilla tai lämpimästä pukukontista 1.1. – 30.4.2018, syyskaudella 1.9 - 31.12.2018.

Uimareita oli keväällä 144, syksyllä 150.

Rastilan lisäksi talviuintia ja luontouintia harrastettiin myös Vaakkoin eräkämpällä.

#### Talviuinti uimarit, uintikerrat

<b>Kevät 2018</b>	uimareita	kertoja
kontti	54	1069
Saunauimarit	90	2089
<b>Syksy 2018</b>		
kontti	54	940
saunauimarit	96	1862
Yhteensä		<b>5960</b>

### 4.4 Maastopyöräily

Yhteistyössä Suomen Ladun kanssa järjestettiin Maunulan majalla 25.4. Maastopyöräily tutuksi-kurssi, jossa oli 20 osallistujaa.

Kesän aikana järjestettiin 14 maastopyörälenkkiä muun muassa Maunulassa, Paloheissä, Nuuksion ja Sipoonkorven kansallispuistoissa ja Lopen Melkuttimilla.

Näihin lenkkeihin osallistui 140 pyöräilijää.

### 4.5 Polkujuoksu

Polkujuoksusta tuli nopeasti suosittu luontoliikuntalaji jo pari vuotta sitten. Koulutetut polkujuoksuohjaajamme ohjasivat lenkkejä ja kursseja.

Toukokuussa järjestettiin kaksi Polkujuoksu tutuksi-kurssia, joilla osanottajia oli 45.

Ohjatut polkujuoksulenkit alkoivat toukokuussa ja jatkuivat lokakuulle.

Lenkkejä ja tapahtumia oli 19 kpl vaihtelevilla teemoilla ja osanottajia niissä oli vuoden aikana yhteensä 189. Neljä lenkeistä oli perhelenkkejä.

### 4.6 Lentopallo

Lentopalloa pelattiin kerran viikossa kevät- ja syyskaudella Tolarin koululla Pohjois-Haagassa. Toukokuusta syyskuuhun pelattiin kaksi kertaa viikossa Maunulan ulkoilumajan pihalla olevalla lentopallokentällä. Lentopalloryhmä kokoontui kevään aikana 11 kertaa, kesällä 18 ja syksyllä 11 kertaa. Porukassa oli 25 pelaajaa. Yhteensä liikuntasuorituksia tuli vuoden aikana 415.

### 4.7 Keppijumppa ja kyykkä

Keppijumppaa tuotiin esille terveys- ja kuntoliikuntamuotona. Huhtikuun lopulta syyskuuhun jumpattiin Maunulan ulkoilumajan kentällä 17 kertaa, liikuntasuorituksia oli yhteensä 280. Porukassa on noin 50 jumppaajaa.

Keväällä järjestettiin kolme kyykkäiltaa, joissa oli 18 osallistujaa.

#### 4.8 Sauvakävely

Sauvakävelyn yhteislenkkejä vedettiin Maunulasta ja Laaksosta toukokuussa 4 kertaa, samoin marraskuussa Pitkäkaskelta. Yhteensä kävelijöitä oli 50.

#### 4.9 Teemaillat ja tapahtumat

Teemaillat olivat muutaman tunnin mittaisia tietoiskuja tai luentoja liikunnasta ja luonnosta Maunulan ulkoilumajalla. Niitä pidettiin kolme kertaa ja niissä oli osallistujia 102.

##### Teemaillat

24.1. Kilpisjärven kasvit		27
14.3. Kilpisjärvi retkikohteena		35
15.11. Nuuksion retkeilyopas		40
	<b>Yhteensä osanottajia</b>	<b>102</b>

Suurimmat tapahtumat vuoden mittaan olivat Muumipeikon talvirieha Maunulan ulkoilumajalla, retkikauden avajaiset ja Nuku Yö Ulkona-tapahtumat Vaakkoilla

##### Järjestetyt tapahtumat

7.1. Talviuintikevään avajaiset Rastila		90
4.2. Muumipeikon talvirieha Maunulan majalla		800
14.2. Tutustu toimintaan-iltta Maunulan majalla		8
21.4. Vaakkoin kevättalkoot		21
5.5. Retkeilykauden avajaiset Vaakkoi		110
9.6. Laavulauantai Vaakkoilla		8
7.7. Laavulauantai Vaakkoilla		4
5.9. Tutustu toimintaan-iltta Maunulan majalla		14
8.-9.9. Nuku Yö Ulkona Kämmenlammen laavu		20
8.10. Talviuintikauden avajaiset Rastila		100
7.10. Vaakkoin syystalkoot		20
28.11. Vapaaehtoisten teatteri Arena		24
	<b>Yhteensä osallistumisia noin</b>	<b>1200</b>

#### 4.10 Vapaaehtoinen pelastuspalvelu eli VAPEPA

Helsingin Ladun vapaaehtoinen pelastuspalvelu eli Vapepa-toiminta perustuu viranomaisen pyynnöstä tehtävään viranomaista tukevaan toimintaan, kuten esimerkiksi kadonneen henkilön etsintään. Helsingin Ladun Vapepa-ryhmä on järjestänyt omaa koulutusta ryhmän kesken. Sen lisäksi ryhmäläiset ovat osallistuneet Vapepan järjestämille kursseille ja harjoituksiin.

Harjoitukseen osallistuu aktiivinen joukko ylläpitääkseen taitoja tositoimiin kutsuttaessa. Hälytysryhmässä on 18 jäsentä. Omia harjoituksia järjestettiin vuoden aikana neljä.



#### **4.11 Yhteislaulu/Latulaulajat**

Latulaulajat kokoontuivat tunnelmoimaan keväällä 8 ja syksyllä 7 kertaa. Maunulan majan tupa oli aina lähes täynnä. Laulut ovat perinteisiä yhteislauluja kitaran ja haitarin säestyksellä. Kevätkauden loppuksi tehtiin lauluretki Vaakkoille. Marraskuussa oli perinteinen Matti Reittamon laulelmailta ja joulukuussa joululauluilta.

#### **4.12 Vapaaehtoisjaos ja -toiminta**

Vapaaehtoisjaos järjesti kaksi tutustu toimintaan -iltaa, koulutustilaisuuden retkien ohjaamisesta, kaikille vapaaehtoisille avoimen ensiapuharjoituksen sekä vapaaehtoisten teatteri-illan.

Tutustu toimintaan -illoissa esiteltiin yhdistyksen toimintaa uusille jäsenille ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Tämä on koettu hyväksi kanavaksi saada myös uusia ohjaajia mukaan toimintaan.

Retkien oppaille ja ohjaajille suunnatussa koulutuksessa keskusteltiin hygieniasta, ensiavusta ja turvallisuudesta oppaan näkökulmasta sekä retken vetäjien ja osallistujien vastuista vaelluksilla. Osallistujia oli kaikkiaan 16.

Ensiapuharjoituksen tarkoitus oli kerrata ensiaputaitoja lähtötasosta riippumatta. Harjoitus toteutettiin yhteistyössä SPR:n ensiapuryhmän kanssa ja siihen osallistui 6 vapaaehtoista.

Loppusyksystä vapaaehtoisille järjestettiin virkistykseksi teatteri-ilta, jossa oli 24 osallistujaa.

Lisäksi jaoksen viestintää kehitettiin perustamalla uusi vapaaehtoisjaoksen uutiskirje, jossa kerrotaan ajankohtaisista asioista, tapahtumista ja koulutuksista. Kirje lähetettiin kahdesti vuonna 2018.

### **5 Koulutus**

Helsingin Latu järjesti kaikille avoimen retkeilijän peruskoulutuksen ja suunnistuskoulutuksen toukokuussa 2018. Retkeilijän peruskoulutukseen osallistui 16 henkeä ja suunnistuksen peruskoulutukseen 24.

Talven aikana järjestettiin Lumikenkäily tutuksi-kurssi, johon osallistui 14 henkeä ja keväällä Frisbeegolf tutuksi-kurssi. Kolmepäiväinen melonnan peruskurssi järjestettiin kesäkuussa. Koulutuksiin osallistui yhteensä 150 henkilöä.

Lisäksi Helsingin Latu koulutti vapaaehtoistoimijoita ESLU:n yhdistyskoulutuksissa ja Suomen Ladun aikuisliikunnan ohjaajakoulutuksissa.

## **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 on ulkoistettu yrittäjälle. Lauluillat, teemaillat, Helsingin Ladun kevät- ja syyskokoukset, jaostojen kokoukset, lapsille ja perheille suunnatut Muumien hiihto- ja retkeilykoulut sekä kesän keppijumppa järjestettiin majalla. Suurin Helsingin Ladun järjestämä tapahtuma Maunulan ulkoilumajalla oli 4.2.2018 järjestetty Muumipeikon talvirieha.

## **8 Vaakkoin eräkämpä**

Vaakkoin eräkämpä on yksi keskeisimmistä latulaisten kohtauspaikoista ympäri vuoden. Eräkämpällä ja Vaakkoin ulkoilualueella järjestettiin useita tapahtumia, retkiä ja koulutuksia. Touko-syyskuussa kämpällä oli keskiviikkoisin ja viikonloppuisin päivystäjä, joka neuvoi ja opasti vierailijoita. Päivystykset toteutettiin vapaaehtoisvoimin. Vaakkoilla järjestettiin kevät- ja syystalkoot, joissa kämpä, sauna ja pihapiiri siistittiin. Vuoden aikana Vaakkoilla on käyntejä yli 3000.

Luonto Vaakkoin kämpän ympärillä on tarjonnut monipuolisia liikunnan ja hyötyliikunnan mahdollisuuksia. Kesäajaksi on perinteisesti tehty n. 4 km suunnistusrata. Kesällä järjestettiin 2 kertaa ”laavulauantai”, jolloin tutustutettiin uusia kävijöitä kämppään ja reittiin Kämmenlammen laavulle. Elo-syyskuussa järjestettiin Marja- ja sieniretket.

## **9 Yhteistyökumppanit**

Helsingin Latu teki yhteistyötä yritysten ja yhteisöjen kanssa edistääkseen ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa. Yhteistyökumppaneita olivat Helsingin kaupunki, Uudenmaan Latualue ja sen yhdistykset, Friskis&Svettis, ESLU, Stadivapepa, Pakilan seurakunta ja Suomen Latu. Helsingin Latu teki markkinointiyhteistyötä useiden eri yritysten kanssa. Yhteistyö Halti Oy:n kanssa jatkui vuoden 2018. OK-Sivis on tukenut suunnistus- ja retkeilykoulutuksia.

## **10 Suomen Ladun ja Uudenmaan latualueen toiminta**

Suomen Ladun kevätkokouksessa Kiilopäällä 27. – 29.4. 2018 Helsingin Latua edusti Virva Niissalo. Suomen Ladun syyskokouksessa Haltiassa 20.-21.9.2018 edustajina olivat Jaakko Erkkola, Osmo Ruokolainen ja Virva Niissalo. Kokouksissa oli myös Matti Niemelä Suomen Ladun hallituksen jäsenenä.

## **11 Viestintä ja markkinointi**

Helsingin Ladun pääviestintäkanavat olivat 4 kertaa vuodessa ilmestyvä Helsingin Latu – lehti ja verkkosivut. Muita viestintäkanavia olivat Helsingin Ladun, Maunulan majan ja Helsingin Ladun talviuimareiden Facebook -sivut sekä n. neljä kertaa vuodessa lähetetty sähköpostitiedote ja jaostojen sähköpostitiedotteet.

Helsingin Latu näkyi vuoden 2018 aikana useissa medioissa, Helsingin Sanomien Minne Mennä palstalla ja Helsingin Uutisissa. Suomen Ladun tapahtumakalenterissa ilmoitettiin tapahtumista.

## 12 Muu toiminta

Helsingin Ladun omien tapahtumien lisäksi olimme mukana seuraavissa yhteistyötahojen tapahtumissa kertomassa toiminnastamme:

### **Muut tapahtumat, joissa Helsingin Latu oli mukana 2018**

28.1. Ulkona Kuin Lumiukko Oittaa Suomen Latu		
11.2. Talvirieha Siltämäki Lions		
21.2. Stadin talvirieha Paloheinä Helsingin Kaupunki		
25.4. Terveysteksti! Päivä Malmin Nova Sydänliitto		
30.5. Metsähallituksen erätaitokilpailu 7-luokkalaisille		
19.8. Luonto ja liikunta kuuluu kaikille-päivä Myllypuro		
2.9. Pakilan kylätapahtuma		
11.10. OP Hyvinvointitapahtuma Vallila		

## 13 Talous

Helsingin Ladun toiminnan rahoitus perustui jäsenmaksuihin, avustuksiin, retkien ja muiden toimintojen tuottoihin ja markkinointiyhteistyöstä saatuihin tuloihin. Avustuksia saatiin Helsingin kaupungilta ja OK –Sivikseltä.

Koska yhdistyksen talous perustuu suurelta osin jäsenmaksuihin, on toimintaa saatu kehitettyä lisääntyneen jäsenmäärän myötä. Taloudellinen tulos vuodelta 2018 oli hyvä.

## 14 Hallinto

Helsingin Ladun toimintaa ja taloutta johti syyskokouksen valtuuttama johtokunta. Yhdistyksen johtokunnan muodostavat kahdeksi vuodeksi kerrallaan valitut puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi valitut kahdeksan jäsentä, joista puolet on vuosittain erovuorossa. Helsingin Ladulla oli yksi päätoiminen työntekijä, toiminnanjohtaja. Vuoden aikana on toimintoja kehitetty niin, että jaokset vastaavat entistä enemmän oman toimintansa suunnittelusta, toteutuksesta ja viestinnästä.

Helsingin Ladun toiminnan tukiranka on vapaaehtoistoiminta. Uusia vapaaehtoistoimijoita saatiin toimintaan lisää ja vapaaehtoisjaos kehitti koulutusta ja virkistystoimintaa. Toiminnantarkastajina vuonna 2018 toimivat Timo Nisula ja Heikki Lepistö, kirjanpitäjänä Antti Pohjanheimo, Majuvi Oy.

## 15 Tilastot toiminnasta 2018

Helsingin Latu ry

TILASTOT TOIMINNASTA 2018

### Jäsenet ja vapaaehtoistoiminta

31.12.2018	Maksaneiden jäsenten määrä	7609
1.1.2018	Maksaneiden jäsenten määrä	7380
	Vapaaehtoistojen määrä	80

### Helsingin Ladun kokoukset

1.1. - 31.12.2018	Johtokunnankokoukset kertaa	8
28.2.2018	Kevätkokous, jäseniä paikalla	8
21.11.2018	Syyskokous, jäseniä paikalla	35

### Päiväretket

ti 2.1. Täysikuukävely Maunulan maja		11
la 10.2. Lumikenkäretki Paloheinä		18
su 11.2. Petikon hiihtoretki		15
su 25.2. Lumikenkäretki Mustavuori		16
pe 2.3. Kuutamoo Tahkonhiihto Paloheinä		18
su 4.3. Lumikenkäretki Pirttimäki		22
su 18.3. Petikon hiihtoretki		15
la 5.5. Retkeilykauden avajaisten 2 retkeä		50
su 6.5. Pyöräretki Laajalahden ympäri		3
la 12.5. Äitienpäiväkävely Paloheinä		19
ke 16.5. Vaakkoi luontojoogaretki		13
to 17.5. Kulttuurikävely Hietaniemen hautausmaa		35
su 20.5. Reppuretki Kopparnäs, bussi		47
la 26.5. Kalkinpolttajanpolku Sipoonkorpi		21
ke 30.5. Reppuretki Vuosaaren huipulle		10
ke 6.6. Reppuretki Vanhankaupungin pitkospuille		8
su 5.8. Marjaretki Vaakoilla		10
su 12.8 Reppuretki Oittaaalta		13
la 25.8. Luukin 7 lampea Suomen Luonnon päivä		20
su 26.8. Reppuretki Uutelan luontopolku		20
su 16.9. sieniretki Vaakoilla		15
su 23.9. Pähkinäpolku Veikkola Kirkkonummi		15
su 7.10 Reppuretki Saarijärvi-Suolikas		21
su 14.10 Reppuretki Laajasalo-Jollas		32
su 28.10 Reppuretki Petikossa		13
su 25.11. Tontturetki Vaakoilla		18
ti 11.12. Metsämessu Paloheinä		45

	<b>Osanottajia yhteensä</b>	<b>480</b>
<b>Retket yön yli ja vaellukset</b>		
pe 9.2 - su 11.2. Retki Evolle Rieskan kämpälle		12
to 8.3.-su 11.3. Retki Ahman hiihtoon Kolille		48
la 12.5.- su 13.5. Viikonloppuretki Öron saarelle		40
la 16.6.-su 17.6. Vaellus Sipoonkorven kansallispuistossa		9
la 7.7.-su 8.7. Ulko-Tammio, Itäisen suomenlahden kp		13
11.8.- 17.8. Saltoluokta-Kvikkjok 6 vrk vaellus		9
18.8. - 24.8. Kvikkjokk-Saltoluokta 6 vrk vaellus		11
15.-22.9 Inarin päiväretkiviikko Juha Karsikas		20
la 29.9.-su 30.9. Kansallispuistoretki Torronsuo-Liesjärvi		41
	<b>Osanottajia yhteensä</b>	<b>203</b>

### 60+

ti 17.4. Polulle sydämellä Pirttimäki	Sydänliiton kanssa	60
ke 9.5. Luontojooga Maunulan majalla		15
ke 15.8. Kotikaupunkipolku Munkkiniemi		22
pe 14.9. Kuusijärven kierros	Sydänliiton kanssa	85
ke 7.11. Suruton kaupunki-näyttely		25
	<b>Yhteensä osallistumisia</b>	<b>207</b>

### Lasten ja perheiden toiminta

**lapsia**

Muumipeikon ulkoilukoulu 10.1.	Maunulan maja	16
Pikku Myyn ulkoilukoulu 7.2.	Maunulan maja	15
Muumimamman eväsretki 18.3.	Paloheinä	15
Muumipapan ulkoilukoulu 25.4.	Maunulan maja	22
Hemulin ulkoilukoulu 16.5.	Maunulan maja	12
Nuuska muikkusen eväsretki 10.6.	Uutela	11
Hemulin syksyinen metsä 24.9.	Maunulan maja	21
Nipsun eväsretki 8.10.	Maunulan maja	14
Fikkari retki 5.11.	Maunulan maja	30
Muumipeikon pelit 4.12.	Maunulan maja	6
	<b>Yhteensä lasten osallistumisia</b>	<b>162</b>

### Lentopallo

kevät ke	11 kertaa	113
kesä ti, to	18 kertaa	161
syksy ke	11 kertaa	141
	Lentopalloporukassa 25 henkeä	<b>Yhteensä osallistumisia</b>
		<b>415</b>

### Keppijumppa

17 kertaa huhti-syyskuu	Yhteensä osallistumisia	<b>280</b>
-------------------------	-------------------------	------------

Jumppaporukassa 50 osallistujaa

### Kyykkä

toukokuu 3 kertaa	<b>Yhteensä osallistumisia</b>	<b>18</b>
-------------------	--------------------------------	-----------

### Lauluillat

kevätkausi	8 kertaa	240
syyskausi ja lauluretki	9 kertaa	265
	<b>Yhteensä osallistumisia</b>	<b>505</b>

### Järjestetyt tapahtumat

7.1. Talviuintikevään avajaiset Rastila		90
4.2. Muumipeikon talvirieha Maunulan majalla		800
21.4. Vaakkoin kevättalkoot		21
5.5. Retkeilykauden avajaiset Vaakkoi		110
9.6. Laavulauantai Vaakkoilla		8
7.7. Laavulauantai Vaakkoilla		4
5.9. Tutustu toimintaan-ilta Maunulan majalla		14
8.-9.9. Nuku Yö Ulkona Kämmenlammen laavu		20
8.10 Talviuintikauden avajaiset Rastila		100
7.10. Vaakkoin syystalkoot		20
	<b>Yhteensä osallistumisia noin</b>	<b>1200</b>

### Vapaaehtoisjakson tapahtumat

14.2. Tutustu toimintaan-ilta Maunulan majalla		8
5.9. Tutustu toimintaan-ilta Maunulan majalla		14
2.10 Ensiapuharjoitus Maunulan majalla		6
28.11. Vapaaehtoisten teatteri Arena		24
	<b>Yhteensä osallistumisia</b>	<b>52</b>

### Vapepa -toiminta

3 harjoitusta, 7.2., 12.4., 7.11.		20
Hälytysryhmässä 18 henkilöä	<b>Yhteensä osallistumisia</b>	<b>20</b>

### Polkujuoksut

7.5. ja 17.5. Polkujuoksu tutuksi-kurssi		
19.5. Polkujuoksutapahtuma Vaakkoilla		20
21.5. Polkujuoksu tutuksi-lenkki Paloheinä		25
22.5. Polkujuoksu tutuksi-lenkki Leppävaara		20
Polkujuoksulenkit touko-lokakuu	12 kpl	79
Perhepolkujuoksulenkit	4 kpl	45
	<b>yhteensä osallistumisia</b>	<b>189</b>

### Maastopyöräilyt

25.4. Maastopyöräily tutuksi-kurssi		
Maastopyöräilenkit touko-syyskuu	14 kpl Maunula, Nuuksio	140
	<b>Yhteensä osallistumisia</b>	<b>140</b>

<b>Sauvakävelyt</b>		
toukokuu 4 lenkkiä		<b>28</b>
Marraskuu 4 lenkkiä		<b>15</b>
	<b>Yhteensä osallistumisia</b>	<b>43</b>

#### Talviuinti uimarit, uintikerrat

<b>Kevät 2018</b>	uimareita	kertoja
kontti	54	1069
Saunauimarit	90	2089
<b>Syksy 2018</b>		
kontti	54	940
saunauimarit	96	1862
Yhteensä		<b>5960</b>

#### Teemaillat

24.1. Kilpisjärven kasvit		27
14.3. Kilpisjärvi retkikohteena		35
15.11. Nuuksion retkeilyopas		40
	<b>Yhteensä osanottajia</b>	<b>102</b>

#### Helsingin Ladun järjestämät avoimet koulutukset

toukokuu 4 kertaa	Retkeilijän peruskoulutus	16
toukokuu 4 kertaa	Suunnistuksen peruskoulutus	24
helmikuu	Lumikenkäily tutuksi	14
toukokuu	Maastopyöräily tutuksi	20
toukokuu	Frisbeegolf tutuksi	12
toukokuu	Polkujuoksu tutuksi 2 kurssia	45
kesäkuu	Melonnan peruskoulutus	19
	<b>Yhteensä koulutettu, henkeä</b>	<b>150</b>
	<b>Yhteensä liikuntasuorituksia</b>	<b>270</b>

#### Vapaaehtoisten koulutukset

ESLU:n koulutukset		3
Suomen Ladun aikuisliikunnan ohjaajakoulutukset, frisbee-golf		2
	<b>Yhteensä koulutettu</b>	<b>5</b>

#### Muut tapahtumat, joissa Helsingin Latu oli mukana 2018

28.1. Ulkona Kuin Lumiukko Oittaa Suomen Latu		
11.2. Talvirieha Siltämäki Lions		
21.2. Stadin talvirieha Paloheinä Helsingin Kaupunki		
25.4. Terveudeksi! Päivä Malmin Nova Sydänliitto		
30.5. Metsähallituksen erätaitokilpailu 7-luokkalaisille		

19.8. Luonto ja liikunta kuuluu kaikille-päivä Myllypuro		
2.9. Pakilan kylätapahtuma		
11.10. OP Hyvinvointitapahtuma Vallila		