



**HELSINGIN  
LATU & POLKU**

## **TOIMINTAKERTOMUS 2021 HELSINGIN LATU JA POLKU RY**



## Sisällysluettelo

<b>Helsingin Latu ja Polku ry – Yhdessä liikkuen luonnossa</b>	<b>1</b>
2. Helsingin Ladun ja Polun jäsenet	1
3. Yhdistyksen kokoukset, hallitus ja jaokset	2
4. Toiminta ja tapahtumat 2021	3
4.1 Retkeily ja vaellus	4
4.2 Lasten ja perheiden toiminta	4
4.3 Talviuinti	4
4.4 Polkujuoksu	5
4.5 Lentopallo	5
4.6 Keppijumppa	5
4.7 Järjestetyt tapahtumat	5
4.8 Latulaulajat	6
4.9. Vapaaehtoinen pelastuspalvelu	6
4.10 Vapaaehtoistoiminta	6
4.11 Järjestetyt kurssit ja koulutukset	6
5. Tapahtumien turvallisuus	6
6. Maunulan ulkoilumaja	7
7. Vaakkoin eräkämpä	7
8. Yhteistyökumppanit	7
9. Osallistuminen Suomen Ladun ja Uudenmaan latualueen toimintaan	7
10. Viestintä	8
11. Talous	8
12. Hallinto	8
<b>Toiminnan tilastot vuodelta 2021 ovat erillisessä liitteessä.</b>	<b>8</b>

# 1. Helsingin Latu ja Polku ry – Yhdessä liikkuen luonnossa

Helsingin Latu ja Polku ry on Suomen Ladun vanhin ja suurin paikallisyhdistys ja yksi maamme suurimmista liikuntayhdistyksistä. Jäseniä on yli 8500 ja yhdistys toimii luonnossa tapahtuvan liikunnan ja retkeilyn edistämiseksi.

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

Vuosi 2021 oli yhdistyksen 81. toimintavuosi.

Perustehtävämme toteuttamiseksi järjestimme ohjattuja liikuntaryhmiä ja retkiä, koulutuksia, tapahtumia jäsenille ja muille kaupunkilaisille. Yhdistyksen toimintamuodot ovat vakiintuneet ja jäsenmäärä jatkoi kasvuaan. Liikuntalajien tarjontaan kuuluivat retkeily ja vaellus, lumikenkäily, hiihto, pyöräily ja maastopyöräily, polkujuoksu, keppijumppa, melonta, lentopallo, kyykkä, sauvakävely, suunnistus. Muuta toimintaa ovat teemaillat, eri ulkoilulajien ja taitojen koulutus, vapaaehtoinen pelastuspalvelu ja lauluillat.

Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoistoimintaan. Yhdistyksen hallintoa hoitaa ja vapaaehtoistoimintaa organisoii hallitus yhdessä päätoimisen toiminnanjohtajan kanssa. Helsingin Latu ja Polku ylläpitää Maunulan ulkoilumajaa, Vaakkoin eräkämpää ja Rastilan talviuintipaikkaa.

Koronaviruksen vaikutukset vuoden 2021 toimintaan:

- Retkiä ja tapahtumia jouduttiin peruuttamaan tammikuun alusta toukokuun alkuun.
- Vuoden alussa siirrettiin tai peruutettiin noin 25 tapahtumaa.
- Taloudelliset vaikutukset toiminnan vähentymisestä olivat kohtuullisia.

## 2. Helsingin Ladun ja Polun jäsenet

Jäsenmaksun maksaneita jäseniä 31.12.2021 oli 8665 jäsentä. Maksaneiden jäsenten nettolisäys oli 566 jäsentä. Vuoden aikana Helsingin Ladun vapaaehtoistehtävissä toimi noin 110 henkilöä, jotka osallistuivat tapahtumien järjestelyihin yli 200 kertaa. Vapaaehtoiset tekivät yhdistyksen ja jäsenten hyväksi työtä yli 1500 tuntia vuoden aikana.

### 3. Yhdistyksen kokoukset, hallitus ja jaokset

Helsingin Latu ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidettiin hybridikokouksena 24.3.2021 Eiran aikuislukiossa. Kokouksessa hyväksyttiin toimintakertomus vuodelta 2020, vahvistettiin 2020 tilinpäätös ja myönnettiin vastuuvapaus tilivelvollisille. Paikalla oli 6 Helsingin Ladun jäsentä, etänä osallistujia oli 17.

Helsingin Latu ja Polku ry:n syyskokous pidettiin 17.11.2021 Eiran aikuislukiossa. Paikalla oli 15 yhdistyksen jäsentä, etäyhteydellä kokoukseen osallistui 8 jäsentä. Hallituksen jäsenistä erovuorossa olivat Jaakko Erkkola, Marja-Liisa Niiranen, Hugh Fitzpatrick ja Renita Niemi. Valittiin hallitukseen 2022-2023 Jaakko Erkkola, Marja-Liisa Niiranen, Renita Niemi ja Anttoni Ihalainen.

Tapani Tulkki oli pyytänyt eroa hallituksen jäsenyydestä kesken kauden. Hänen tilalleen vuodeksi 2022 valittiin Hugh Fitzpatrick.

Yhdistyksen puheenjohtajana jatkoi Virva Niissalo

#### **Yhdistyksen hallitus 2021**

Renita Niemi vpj, Kari Järvinen, Harri Jantunen, Tapani Tulkki, Reijo Liimatainen, Marja-Liisa Niiranen, Jaakko Erkkola, Hugh Fitzpatrick.

Helsingin Latu ja Polku ry:n hallitus kokoontui 8 kertaa vuonna 2021.

#### **Jaokset 2021:**

##### *Retkeilyjaos*

*Toiminta: retkeily kävelyretket, hiihto, pyöräily, melonta ja lumikenkäily, yön yli retket ja vaellukset, suunnistus- ja retkikurssit, lajikoulutukset ja 60+ toiminta*

*Vetäjät: Kari Järvinen, Hugh Fitzpatrick, Päivi Riihelä*

##### *Perhejaos / Seikkailevat perheet*

*Lajit/toiminta: Muumien ulkoilukoulu, perheretket, tapahtumat.*

*Perhejaos lakkautetaan toistaiseksi, koska innokkaita lastentoiminnan vetäjiä ei löydy.*

*Jaoksessa mukana olleita kutsutaan mukaan perhetapahtumiin esim. Muumipeikon talvirieha. Seikkailevat perheet -toiminta jatkuu Pia Niskasénin vetämänä.*

##### *Vapaaehtoisjaos / koulutusvastaavan tehtävä*

*Toiminta: jaoksien vapaaehtoistoiminnan tukitoimet, vapaaehtoiskoulutus, motivointi, palkitseminen, vapaaehtoisten virkistystapahtumat*

*Lakkautettiin vapaaehtoisjaos nimikkeenä ja sovittiin että pidetään jaoston vetäjien yhteinen palaveri. Palaverissä suunnitellaan vastuiden jakoa uusien vapaaehtoisten kontaktointiin.*

#### *Vaakkoin isännistö / huoltotiimi*

*Toiminta: Vaakkoin eräkämpän ylläpito ja kehittäminen. Vastaa päivystäjien rekrytoinnista ja kouluttamisesta kesäkaudeksi Vaakkoille, organisoii tarvittavat huoltotalkoot ja huolehtii Vaakkoin sääntöjen ja ohjeistusten ajanmukaisuudesta.*

*Vetäjät: Reijo Liimatainen, Marja-Liisa Niiranen.*

#### *Polkujuoksujaos*

*Toiminta: Polkujuoksulenkit pääkaupunkiseudulla, yhteensä n. 15 ohjaajaa*

*Vetäjä: Harri Jantunen*

#### *Maastopyöräilyjaos*

*Toiminta: Maastopyöräilylenkit, Tutustu maastopyöräilyyn -tapahtuma yhteistyössä Roll Outdoorin kanssa.*

*Vetäjä: Elina Tonteri*

#### *Viestintäjaos*

*Toiminta: Viestinnän kehittäminen: jäsenlehti, uutiskirjeet, nettisivut*

*Vetäjä: Virva Niissalo, Renita Niemi*

#### *Talviuintijaos*

*Toiminta: Vastaa Rastilan talviuintipaikan ylläpidosta ja huollosta*

*Vetäjä: Minna Kuokka*

#### *Vapepa-jaos eli Vapaaehtoinen pelastuspalvelu -jaos*

*Toiminta: Helsingin Ladun Vapepa –ryhmä kuuluu Stadivapepaan. Jaoksen tavoitteena on järjestää harjoituksia Vapepa ryhmälle. Lisäksi osallistutaan Stadi- ja Uudenmaan Vapepan järjestämiin koulutus- ja yhteisharjoitustilaisuuksiin valmiuden ylläpitämiseksi.*

*Vetäjä: Riikka Nurmela*

#### *Lentopallojaos*

*Toiminta: Viikottaiset lentopallovuorot talvella Haagan peruskoululla ja kesäisin Maunulan majalla.*

*Vetäjä: Martti Korhonen*

#### *Latulaulajat*

*Toiminta: Lauluillat, lauluretki*

*Vetäjä: Matti Reittamo*

## 4. Toiminta ja tapahtumat 2021

Vuoden aikana Helsingin Latu ja Polku järjesti noin 150 liikuntatapahtumaa, joissa tehtiin yli 2100 liikuntasuoritusta. Lisäksi talviuimareiden liikuntasuorituksia oli vuoden aikana yli 10.000. Muun muassa retkiä ja vaelluksia tehtiin 33 ja niissä oli 612 osallistujaa. Lisäksi Helsingin Latu ja Polku oli mukana useissa yhteistyökumppaneiden tapahtumissa.

## 4.1 Retkeily ja vaellus

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

Päiväretkiä tehtiin kävellen ja pyöräillen 24 kpl ja niissä oli 488 osallistujaa.

Yön yli retkiä tehtiin 9 kpl ja niillä oli 124 osallistujaa. Retket suuntautuivat Nuuksioon, Saimaalle, Kolille, Turun saaristoon, Kilpisjärvelle ja Keski-Suomen kansallispuistoihin.

Korona perui jonkin verran suunniteltuja retkiä. Erityisesti alkukevästä peruuntui useampi suunniteltu päiväretki.

Retket yön yli ja vaellukset	
Retki	osallistujamäärä
ke 26.5.-su 30.5. Herajärven kierros	9
pe 2.7.-su 4.7. Höyrylaivaretki Puumala	16
la 24.7.- su 25.7. Viikonloppuvaellus Kolmoislammet telttap.	6
la 24.7. – pe 30.7. Kilpisjärven retkeilykurssi	11
pe 20.8. - su 22.8. Saaristoretki Turku	33
la 9.10.-su 10.10. Kansallispuistoretki Leivonmäki, Pyhä-Häkki	39
la 13. - su 14.11. Retki Lopen samoojien majalle	10
<b>Osallistujat yhteensä</b>	<b>124</b>

## 4.2 Lasten ja perheiden toiminta

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

Koronan takia lasten toiminta ei toteutunut.

## 4.3 Talviuinti

Helsingin Ladun ja Polun talviuintipaikassa oli vilkasta koko vuoden. Talviuimareiden määrää jouduttiin rajoittamaan. Saunavuoroille, joita oli viisi kertaa viikossa, otettiin syksyllä 156 uimaria. Myös lämpimästä pukukontista uimareita oli ennätysmäärä, syksyllä jo 185, 100

uimaria enemmän kuin syksyllä 2020. Kevätkauden saunavuorot peruutettiin maaliskuulta.

Uimareita oli keväällä yhteensä 282, syksyllä 341, uintikertoja kertyi yhteensä yli 10 000!

## 4.4 Polkujuoksu

Polkujuoksun suosio on jatkanut kasvuaan jo useamman vuoden. Ohjaajien määrää on saatu kasvatettua aktiivisen rekrytointin kautta ja koulutettuja ohjaajia pääkaupunkiseudun porukassa on nyt jo reilu 20. Lenkkejä saatiin ohjattua jopa 53 kpl ja niissä oli juoksijoita yhteensä 477. Lenkkeihin sisältyi aina alku- ja loppuverryttelyä, venyttelyä sekä tekniikan opettamista. Toimintaa ja sen markkinointia tehdään yhteistyössä Espoon Ladun ja Vantaan Ladun ja Polun polkujuoksijoiden kanssa.

## 4.5 Lentopallo

Kevään lentopallovuorot peruttiin ja aloittamaan päästiin Maunulan ulkoilumajan kentällä toukokuussa. Kesällä pelattiin ulkona kaksi kertaa viikossa syyskuuhun asti. Syyskuussa jatkuivat pelivuorot kerran viikossa Haagan peruskoululla.

Lentopalloilijat kokoontuivat kesällä 24 ja syksyllä 12 kertaa.

Liikuntasuorituksia tuli 402, pelaajia porukassa oli 30.

## 4.6 Keppijumppa

Keppijumppaa järjestettiin Maunulan ulkoilumajan kentällä kesän aikana 13 kertaa, liikuntasuorituksia oli yhteensä 286. Porukassa on noin 40 jumppaajaa.

## 4.7 Järjestetyt tapahtumat

Koronan takia talvelle ja keväälle suunnitellut tapahtumat jouduttiin perumaan. Muun muassa Muumipeikon talviriehaa ei voitu koronavirustilanteen takia järjestää. Myös syksyllä koronavirustilanteen heikkeneminen aiheutti tapahtumien osalta epävarmuutta, joten tapahtumia ei järjestetty aktiivisesti.

Ajankohta	Tapahtuma	Osallistujamäärä
1.-3.4.	Halti jäsentapahtuma Herttoniemi	50
su 2.5.	Retkikauden avajaiset / RETKILIVE	10
la 8.5.	Vaakkoin kevättalkoot	15
to 13.5.	Halti jäsenpäivä	70
la 2.10.	Vaakkoin syystalkoot	15
pe 14.10.	Halti jäsenilta Herttoniemen Outletissä	100
to 25.11.	Halti jäsenilta Herttoniemen Outletissä	100
ti 14.12.	Metsämessu Paloheinä	40
<b>Yhteensä</b>		<b>400</b>

## 4.8 Latulaulajat

Lauluiltoihin kokoonnutaan laulamaan perinteisiä yhteislauluja kitaran ja haitarin säestyksellä. Maunulan ulkoilumajalla pidettiin lauluiltoja päästiin pitämään vasta syksyllä 4 kertaa. Toukokuun lopulla pidettiin Vaakkoilla lauluretki.

## 4.9. Vapaaehtoinen pelastuspalvelu

Vapaaehtoisen pelastuspalvelun (VAPEPA) järjestettyä toimintaa ei koronapandemian takia järjestetty. Tämän takia esimerkiksi harjoituksia ei vuonna 2021 ollut lainkaan. VAPEPAn vapaaehtoiset osallistuimme kuitenkin viranomaisten järjestämiin etsintöihin.

Maunulan majalla pidettiin tapaaminen 20.10.2021, jossa pohdittiin VAPEPAn ryhmäläisten ja yhdistyksen hallinnon kanssa VAPEPAn toimintaa yhdistyksessä ja sen organisaatiossa.

## 4.10 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoisten yhteisiä ohjelmia ei vuoden aikana päästy juurikaan koronavirustilanteen takia järjestämään. Retkijaos kokoontui Velskolan toimintakeskuksessa suunnittelupäivään lokakuussa.

Jaoksen viestinnässä käytettiin Vapaaehtoisten uutiskirjettä, joka ilmestyi kolme kertaa.

Lisäksi Helsingin Latu ja Polku koulutti vapaaehtoistoimijoita ESLU:n yhdistyskoulutuksissa ja Suomen Ladun aikuis- ja perheliikunnan ohjaajakoulutuksissa.

## 4.11 Järjestetyt kurssit ja koulutukset

Avoimista koulutuksista toukokuun suunnistuskurssille osallistui 25 henkeä ja se toteutettiin yhdellä teorialuennolla ja kolmella harjoituksella. Helsingin Ekonomeille järjestettiin keväällä suunnistuskurssi, jota jatkettiin syksyllä. Teoriaosuuteen verkossa osallistui 40, harjoituksiin syksyllä 10 henkilöä. Rakastu retkeilyyn -kurssille osallistui 10 henkeä ja se pidettiin Eiran aikuislukiossa teoriailtana ja jaettuna kahteen maastoviikonloppuun Vaakkoilla.

Suunniteltuun ohjelmaan tuli lisäyksenä meille tarjoutui mahdollisuus pitää Maunulan majalla kaksi Rakastu retkeilyyn-kurssia Helsingin kaupungin työntekijöille. Niillä oli 23 osallistujaa. Juhannuksen jälkeen yhdessä Helsingin kanoottiklubin kanssa järjestetyllä melontakurssilla oli 19 osallistujaa. Lisäksi toteutettiin frisbeegolf tutuksi-kurssi toukokuussa, osallistujia 26.

## 5. Tapahtumien turvallisuus

Kaikista Helsingin Ladun ja Polun retkistä ja tapahtumista tehdään turvallisuussuunnitelma, joka jaetaan puheenjohtajalle, toiminnanjohtajalle ja ohjaajille. Helsingin Latu ja Polku pyrkii parantamaan turvallisuuskulttuurin edistämistä koko toiminnassaan. Pidämme kirjaa



tapaturmista ja läheltä piti-tilanteista tapahtumissamme. Vuonna 2021 talviuinnissa oli yksi tapaturma, joka vaati ensihoidon palvelua.

## 6. Maunulan ulkoilumaja

Maunulan ulkoilumajalla järjestetään iso osa Helsingin Ladun ja Polun tapahtumista. Muun muassa lauluillat, teemaillat, kokoukset, lasten tapahtumat, talvirieha, kesäkauden lentopallo ja keppijumppa. Majalla on myös vuokravälineittemme varasto. Kahvilan pito on ulkoistettu yrittäjä Kaija Aallolle. Kahvila toimi suuren osan vuodesta takeaway-periaatteella.

## 7. Vaakkoin eräkämpä

Vaakkoin eräkämpä on yksi keskeisimmistä latulaisten kohtauspaikoista ympäri vuoden. Eräkämpällä ja Vaakkoin ulkoilualueella järjestettiin useita tapahtumia, retkiä ja koulutuksia.

Vuonna 2021 Vaakkoin saunaan pystyi varaamaan keväällä puolentoista tunnin vuoroja enintään kuuden hengen porukalle. Kesästä syksyyn oli mahdollista varata tunnin saunavuoroja maanantaisin, torstaisin ja lauantaisin. Syksyllä Vaakkoin saunat olivat myös muuten jäsenistön käytössä. Yöpymisvuorot olivat myös varauksella kesästä alkaen. Yöpymisvuoroja varattiin noin 40 ja saunavuoroja yli 300.

Kesäajaksi Vaakkoin metsään piilotetut kesärastit houkuttelivat yli 50 innokasta suunnistajaa hankkimaan kartan ja kiertämään radan, tai ainakin osan siitä.

## 8. Yhteistyökumppanit

Helsingin Latu ja Polku teki yhteistyötä yritysten ja yhteisöjen kanssa edistääkseen ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa. Tärkein yhteistyökumppanimme on Helsingin kaupunki. Yhteistyökumppaneita olivat Suomen Latu ja Uudenmaan latualue ja sen yhdistykset, Friskis&Svettis, ESLU ja Stadivapepa. Kotimainen Halti Oy on ollut jo yli viisi vuotta tärkein yhteistyökumppaniyritys. OK-Sivis on tukenut avoimia koulutuksiamme.

## 9. Osallistuminen Suomen Ladun ja Uudenmaan latualueen toimintaan

Suomen Ladun kevätkokous järjestettiin etäkokouksena ja yhdistystämme edusti varapuheenjohtaja Harri Jantunen. Syyskokous järjestettiin Lappeenrannassa 31.10.2021 ja yhdistystä edusti puheenjohtaja ja Marja-Liisa Niiranen. Kokouksiin osallistui myös Matti Niemelä Suomen Ladun hallituksen jäsenenä. Uudenmaan latualueen toimikuntaan osallistui Jonna Kumpu. Uudenmaan latualueen Valloittavat huiput -retki järjestettiin Vuosaaren ja Mustavuoren huipuille 12.6.

Helsingin Ladun ja Polun jäseniä osallistui myös Suomen Ladun työryhmiin. Vapaaehtoistyöryhmässä mukana oli Virva Niissalo, polkujuoksutyöryhmässä Harri Jantunen ja talviuintityöryhmässä Minna Kuokka.

## 10. Viestintä

Helsingin Ladun pääviestintäkanavat olivat 4 kertaa vuodessa ilmestyvä Helsingin Latu&Polku - lehti ja verkkosivut helsinginlatu.fi. Uutena viestintäkanavana otettiin vuonna 2021 käyttöön Instagram. Muita viestintäkanavia olivat Helsingin Ladun ja Polun, Maunulan majan ja Helsingin Ladun talviuimareiden sekä Polkujuoksu pääkaupunkiseutu ryhmän Facebook-sivut. Vapaaehtoisilla on lisäksi oma ryhmänsä Facebookissa.

Noin kuukausittain sähköpostilla ilmestyvä ilmestyvä uutiskirje kertoi yhdistyksen ajankohtaisista tapahtumista yli 4000 jäsenelle. Vapaaehtoisten uutiskirje lähetettiin kolme kertaa vuoden aikana. Jaostoille lähetettiin perinteiseen tapaan sähköpostitiedotteita ja jaostot viestivät myös sisäisissä whatsapp-ryhmissään.

Yhdistyksen verkkosivut uudistettiin syksyllä 2021.

## 11. Talous

Helsingin Ladun toiminnan rahoitus perustuu pääosin jäsenmaksuihin, jonkin verran 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 kasvavan jäsenmäärän myötä. Yhdistyksen talous on hyvässä kunnossa. Tulevina vuosina joudumme varautumaan putki- ja ikkunaremonteista johtuviin huomattaviin kustannuksiin Asunto oy Harjumajan osakkeessa. Vuoden 2021 aikana toteutui useita isompia kustannuksia aiheuttaneita uudistuksia, kuten verkkosivu-uudistus ja Rastilan kontin uusiminen.

## 12. Hallinto

Helsingin Ladun ja Polun toimintaa johtaa syyskokouksen valtuuttama hallitus. Yhdistyksen hallituksen muodostavat kahdeksi vuodeksi kerrallaan valitut puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi valitut kahdeksan jäsentä, joista puolet on vuosittain erovuorossa. Yhdistyksellä oli yksi päätoiminen työntekijä, toiminnanjohtaja. Helsingin Ladun ja Polun toiminta perustuu vapaaehtoiseihin. Uusia vapaaehtoisia on saatu vuoden aikana mukavasti mukaan tuottamaan ulkoilun ja liikunnan iloa.

Toiminnantarkastajina vuonna 2021 toimivat Timo Nisula ja Heikki Lepistö, kirjanpitäjänä Kari Mattila, Tilingo Oy.

Toiminnan tilastot vuodelta 2021 ovat erillisessä liitteessä.