



ONEWAY SOFTSHELL HIIHTOPUKU

ONE WAY
THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND

Softshell on erittäin miellyttävä materiaali ulkoiluvaatteissa. Pehmeä, joustava, lämmin, tuulenpitävä ja hengittävä.

Etuosa tuulenpitävää softshell -materiaalia, takaosa hengittävää trikoota. Housuissa irrotettavat henkselit.



Naisille Camilla, värit: musta ja pinkki
Miehille Casper, värit: musta ja sininen

(199,-) **NYT VAIN**
129,-

**Lisäetuna Ounasvaaran Ladun jäsenille:
Puvun ostajalle Oneway
HIIHTOPIPO JA JUOMAVYÖ KAUPAN PÄÄLLE!**

Voimassa helmikuun 2009 loppuun tai niin kauan kuin tuotteita riittää.

Lapin yksinäinen
CITY Sport
www.citysport.fi

ROVANIEMI
Rovakatu 23
96200, Rovaniemi
puh. 0207-434 500
fax 016-342 4504

O U L A K K A

OUNASVAARAN LATU RY • Jäsentiedote • 1/2010



Julkaisija
 Ounasvaaran Latu ry.
 Vartiokatu 11-13 A
 96100 ROVANIEMI
 Gsm 040 573 9855

Email: ounasvaaranlatu@gmail.com

www.suomenlatu.fi/
 ounasvaaranlatu

Valokuvat

Pasi Jurmu
 Martti Melamies
 Asko Salmela
 Aila Lehtosalo
 Raili Arvio
 Tuija Ikkäheimonen
 Eero Kukkonen
 Lilja Hiltunen
 Hannu-Pekka Pukema
 Seppo Arvio
 Suomen Latu

OuLa ry:n tiedote jaetaan

3 krt/vuosi:
 - 1/2010 tammi-kuu
 - 2/2010 toukokuu
 - 3/2010 elokuu

Tiedotetta ei toimiteta jäsenille,
 joilla on jäsenmaksu maksamatta
 ilmestymispäivään mennessä.

Ilmoitusmyyntihinnat:

- 1/1 120 mm x 165 mm 250 €
 takakansi 300 €
 - 1/2 120 mm x 80 mm 200 €
 - 1/4 120 mm x 20 mm 100 €

HUOM!

Otamme vastaan jäsenistöä
 omia kirjoituksia ja ilmoituksia.
 Riippuen ilmoitusten sisällöstä
 perimme ilmoitusmyyntihinnan.

Päätöimittaja

Seppo Arvio

Toimitussihteeri

Hannu-Pekka Pukema

Painopaikka

Kopipiirus

OULAKKA



Kansi: Hilehiset Logokilpailun voittanut ehdotus "Ville Vilunen", tekijä Pasi Jurmu

SISÄLTÖ 1/2010

Puheenjohtajan terveiset	3
Menneen kauden tapahtumia	4
Lumikenkäily	7
Koordinaatteja	8
Avantouinti	10
Logokilpailu	11
Perheliikunta	11
Nuoriso/Outdoor-klubi	12
55. Napapiirin Hiihto	14
Retkeily	16
Retkeilyn tulevia tapahtumia	17
OuLa A-osake	18
Uudisrakennus	19
Tulevia tapahtumia ja tiedotuksia	20
OuLa:n jaostot	21
Ounasvaaran Latu ry.	22

OUNASVAARAN LATU RY.

Jäsenmaksut v. 2010

1. jäsen	22 €	Latu ja Polku -lehti + jäsenkortti
Perhe	30 €	Latu ja Polku -lehti + 2 jäsenkorttia
Rinnakkaisjäsen	13 €	Oulakka + jäsenkortti
Nuorisojäsen (alle 19 v.)	9 €	Latu ja Polku -lehti + jäsenkortti

Liittyminen jäseneksi

- Suomen Latu (jäseneksi rekisteröityminen):
 marita.lassila@suomenlatu.fi tai puh. 044 722 6314
- OuLa ry: ounasvaaranlatu@gmail.com
- Yhdistyksen tapahtumien yhteydessä

Osoitteen muutokset

- Latu ja Polku -lehden palvelukortilla
- OuLa ry: ounasvaaranlatu@gmail.com

Jäsenedut 2010

- Latu ja Polku -lehti ilmestyy 8 kertaa vuodessa
- Tapaturmavakuutus yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa
- Suomen Ladun jäsenedut; kts. Latu ja Polku -lehti

Tiedottaminen

- Oulakka -jäsentiedote
- OuLan toimitilat Vartiokatu 11-13 A
- www.suomenlatu.fi/ounasvaaranlatu
- Lapin Kansa -lehden urheilumuistio
- Uusi Rovaniemi -lehden Menoksi -palsta



OUNASVAARAN LATU RY.

Ounasvaaran Latu ry on perustettu 9.12.1952. Maksaneita jäseniä yhdistyksellä on 1.7.2009 tilaston mukaan 1 031 henkilöä.

HALLITUS 2010

Puheenjohtaja

Arvio Seppo 0400 395 892 seppo.arvio@fcg.fi

Varapuheenjohtaja

Karvinen Antero 0400 395 984 antero.karvinen@gtk.fi

Sihteeri

Oivo Eeva 040 735 5869 eeva.oivo@rovaniemif

Rahastonhoitaja/jäsen sihteeri

Kukkonen Eero 040 536 6715 eero.kukkonen@lao.fi

Jäsenet:

Hiltunen Lilja 040 508 4926 lilja.hiltunen@lshp.fi

Ikäheimonen Tuija 040 775 7353 kaarina.ikaheimonen@luukku.com

Kempainen-Koivisto Riitta 050 555 5617 riitta.kempainen-koivisto@luukku.com

Lehtosalo Aila 040 848 5956 aila.lehtosalo@pp.inet.fi

Salmela Asko 040 846 6140 asko.salmela@netti.fi

Varajäsenet

Lehtonen Mikko 040 861 0860 mikko.lehtonen@ppf.inet.fi

Muje Petri (OK-koul.vast.) 040 716 5346 pmuje@hotmail.com



PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Talvinen uudenvuoden tervehdys!

Alkutaiv on ollut ainakin hiihtäjille täällä Rovaniemellä mieluisaa aikaa. Ensilumi satoi aikaisin. Vaikka sitten tulivatkin leudommat kelit ja luonnon lumi meni vähiin, niin kiitos Urheiluopiston ja hiihtostadionin välin säilölumenladun hiihtäminen saattoi jatkua taukoamatta - ladulla oli välillä todella mukavaa viiskettä.

Syysvuosikokouksessamme tehtiin merkittäviä päätöksiä ja hyväksyttiin 2010 toimintasuunnitelma ja talousarvio. Hallituksen uusiksi jäseniksi valittiin Mikko Lehtonen ja Petri Muje – tervetuloa raikkain ajatuksin joukkoomme. Poisjääville Marjo Koivulalle ja Aira Myllylle kiitokset toiminnasta hallituksessa.

OPM:n Seuratuella ja omalla osuudellamme viime elokuusta palkkaamme yhdistyksemme toimihenkilö, luonto- ja terveysliikuntakoordinaattori Hannu-Pekka Pukema on mukavasti pääsemässä sisään yhdistyksemme toimintaan ja tämä alkaa näkyä myös käytännössä toimintasektoreillamme.

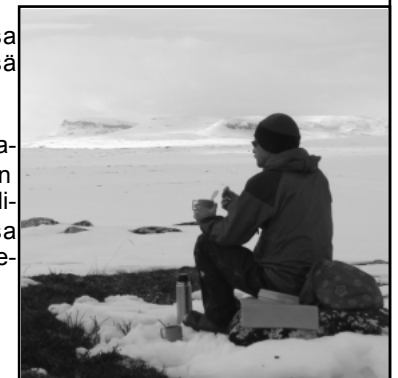
Nuorisotoiminnan käynnistäminen on ollut pitkään suuri haasteemme. Tähän saimme sopivasti lisäeväitä, kun hakemuksemme Nuorison Outdoor-klubit toimintaan hyväksyttiin Suomen Ladussa. Toivottavasti löydämme innokkaita nuoria mukaan toimintaan, joka räätälöidään nimenomaan javain nuorille. Olkaa nuoret aktiivisia - voimme osoittaa mahdollisuuden mukavaan ja reippaaseen yhdessäoloon hyvän harrastuksen parissa.

Valionrannan asemakaavan ja hankkeen suunnittelun ohjausryhmä kokoontui lokakuussa, jolloin esiteltiin hankkeen tämän hetkinen vaihe. Kokonaisuuden ja aikataulutuksen osalta lopulliset tarkistukset tehtäneiden vuodenvaihteeseen mennessä. Kesällä alueella on tehty asemakaavoituksen edellyttämiä erillisselvityksiä. Luonto- ja terveysliikuntakeskuksemme sijoittumista alueella on tutkittu eri vaihtoehtoilla. Yleis- ja asemakaavoituksen osalta hanke etenee ensin kaavojen luonnos- ja sitten ehdotusvaiheeseen. Asioiden edetessä normaalisti voisivat kaavat olla lainvoimaiset kesällä 2010. Tämän jälkeen voidaan tehdä lopullinen rakentamispäätös ja aloittaa hankkeen muut toimet rahoituksen, suunnittelun ja lupien hankinnan osalta - joko vihdoin päästäisiin tositoimiin!

Olemme myös mukana valtakunnallisessa Tervettä talviuinnista –projektissa yhdessä Rovaniemen kaupungin ja SuLa:n kanssa.

55. Napapiirin Hiihto suihki edelleen mukavassa myötätulessa ja järjestetään 20.3.2010, jolloin toivon näkeväni mahdollisimman monen latulaisenkin sivakoimassa upeissa hiihtomaastoissamme tai talkoilemassa huoltopisteillä.

Hyvää talvea kaikille! Seppo Arvio



MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

Aatokset Aalistunturilta

Pieni, mutta reipas retkiporukkamme suuntasi 19.9.09 kohti syksyistä Aalistunturia. Kukaan meistä ei ollut käynyt aikaisemmin Aalistunturilla ja siksi odotukset olivat korkealla.

Otto-koira vainusi miellyttävää hajua ja innosti meitäkin tarkkailemaan näkyviä lintuja tai muita eläimiä. Metsä oli hiljainen eikä edes poroja tullut vastaan.

Näkymät tunturin huipulta olivat laajat ja leppeät. Kirkaalla säällä sieltä voi nähdä sekä Yllästä että Levitunturin.

Huipulla oleva palovartiijan maja on hyvä lepopaikka sateisella säällä. Majassa olevan kaminan ansiosta märät varusteet saa nopeasti kuivaksi. Majan eteisessä oli valmiina kuivia polttopuita. Pihapiirissä on myös hyyskä, nuotiopaikka ja näkötorni. Juomavesi kannattaa tuoda mukanaan.

Retken kohokohtia olivat mukava seura, hyvät marjastusmaastot ja Otto-koira.

Kohde on oikein sopiva päiväretkikohde kaikille, jotka jaksavat kävellä muutaman kilometrin ja haluavat marjastella helppokulkuisessa maastossa nuotiopaikan lähietäisyydellä. Lapsille näkötorniin kiipeäminen ja nuotiolla tuohustelu, voivat olla oikein hyviä syitä tehdä retki Aalistunturille.

Terveisin Asta ja Riku Ahonen



OuLa:n jaostot: (jaostosta vastaava mainittu ensin)

- **Avantouinti, ”Hilehiset”:** Lilja Hiltunen, Martti Juopperi, Matti Järvinen, Eero Kukkonen ja Eeva Oivo.
- **Kiilopään Oula A –osake:** Antero Karvinen ja Seppo Arvio.
- **Lentopallo:** Antero Karvinen, Juha Kinnunen ja Kai Lohela.
- **Napapiirin Hiihto:** Seppo Arvio, Antero Karvinen, Eero Kukkonen, Tuomo Könönen, Kirsi-Maria Petrelius, Riitta Kempainen-Koivisto ja Pasi Jurmu.
- **Nuoris o/Outdoor-Klubi:** Riitta Kempainen-Koivisto
- **Ulkoilu (Retkeily, perhe liikunta ja sauvakävely):** Asko Salmeila, Seppo Arvio, Tuija Ikaheimonen, Antero Karvinen, Eero Kukkonen, Tuula Kukkonen, Eeva Oivo, Anu Viinikka ja Riitta Kempainen-Koivisto.
- **Tiedotus:** Mikko Lehtonen ja Seppo Arvio.
- **Uudisrakennus:** Eero Kukkonen, Seppo Arvio, Antero Karvinen ja Aila Lehtosalo.

Tule mukaan jaostojen aktiiviseen toimintaan. Uusia raikkaita ajatuksia otetaan vastaan - ota yhteys jaoston vastaavaan!

Luonto- ja terveystoiminnan koordinaattori Hannu-Pekka Pukema, puh. 040 573 9855, sposti houbee@gmail.com



TULEVIA TAPAHTUMIA JA TIEDOTUKSIA

JÄSENILTA

Ke 10.2.2010 klo 18.00-20.00, Citysport Rovakatu 23

Illan aikana keskitytään erityisesti juuri nyt ajankohtaiseen hiihtoteemaan. Tietoiskujen ja esittelyjen kautta voi tutustua uusiin varusteisiin ja välineisiin sekä tehdä kysymyksiä asiantuntijoille. Suksien voitelu on joskus pulmallista, mutta siihenkin löytyy monet konstit eli tule kuulemaan perusohjeet ja kehityksen viimeiset vinkit suksien voitelusta. Osallistujilla on myös mahdollisuus tutustua moniin muihin ulkoilutuotteisiin ja halutessaan ostaakin niitä edulliseen jäseniltä-hintaan. Jäsenilta on maksuton. Kahvi- ja pullatarjoilu.

Tervetuloa!

KOKOUSKUTSU

Sääntömääräinen vuosikokous

Ke 24.3.2010 klo 18.00, OuLa:n toimitali Vartiokatu 11-13 A

Asialista:

- 1§ Kokouksen avaus
- 2§ Kokouksen järjestäytyminen
- 3§ Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
- 4§ Esityslistan hyväksyminen työjärjestykseksi
- 5§ V. 2009 tilinpäätös
- 6§ V. 2009 tuloslaskelma ja tase
- 7§ Tili- ja vastuuvapauden myöntäminen
- 8§ Muut asiat (Rovaniemen Matkailu ja Markkinointi Oy:n osakkuus)
- 9§ Kokouksen päättäminen

Tervetuloa!

Kaikki OuLa:n jäsenet ovat tervetulleita myös SuLa:n ja Lapin latualueen tapahtumiin!



MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

Lapin Latualueen lentopalloturnaus pelattiin 14.11.2009 Lapin Urheiluopistolla Seuraavassa tuloksia ...

B-sarja:

- I-lohko
- 1. Hannusen Poppoo 2 2 0 0 6 (100-67)
 - 2. Geopalli 2 1 0 2 3 (92-88)
 - 3. Pello 55 2 0 0 0 0 (63-100)

- II-lohko
- 1. Vilperit 2 1 1 0 4 (99-86)
 - 2. Pello Ali voima 2 0 2 0 2 (97-91)
 - 3. OuLa Lohela 2 0 1 0 1 (80-99)

B-sarjan sijoitusottelut:

- Hannuset-Pello Ali voima 2-0 (25-16, 25-18)
- Vilperit-Geopalli 2-0 (25-19, 25-15)

Loppuottelu:

- Hannuset- Vilperit 2-0 (25-20, 25-19)

Pronssiottelu:

- Ali voima-Geopalli 1-1 (23-25, 21-25)

5. ja 6. -sija

- Pello 55-OuLa Lohela 0-2 (22-25, 23-25)



Asiantuntijavain erotuomareina toimivat Erotuomarikerhosta Taisto Kanerva ja Aulis Karjalainen sekä OuLa:n omat tuomarit. Turnausmestarina ahkeroinnistiin Antsu.

Kiitokset turnaukseen osallistuneille pelaajille ja toimitsijoille sekä reiluille kannustajille!

LOPPUTULOKSET:

B-sarja:

- 1. Hannusen Poppoo
- 2. Vilperit
- 3. Pello Alivoima
- 4. Geopalli
- 5. OuLa Lohela
- 6. Pello 55

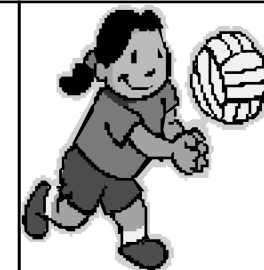
C-sarja:

- 1. Geovanhat
- 2. Meijän Pallo
- 3. OuLa 2
- 4. OuLa 1

LENTOPALLO

KEVÄÄN LENTOPALLOVUOROT(alustavat):

Ma klo 15.30 - 17.00, Rajan Liikuntahalli
 Ma klo 19.30 - 21.00, Ounasrinteen koulu, miehet
 Ma klo 19.00 - 20.30, Ounaskosken koulu, naiset
 Ke klo 19.00 - 20.30, Ounaskosken koulu, sekaryhmä
 Mahd. tarkista ilm. LK:n Urheilumuistiossa. Tervetuloa - myös uudet palloilijat!



MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

Mietteitä syksyn marjaretkiltä

Mustikkaretkellä vallitsi kaunis sää. Elokuisena sunnuntaina kävimme poimi massaa marjoja Kulkunkiväärassa. Mukana oli 17 latulaista. Mustikoita ei kuitenkaan ollut kovinkaan runsaasti. Saimme kuitenkin nauttia kauniista säästä ja poimia jonkin verran mustikoita.



Puolukkaretkellä (13.9) kävimme Pöyliövaarassa. Puolukassa oli mukana 12 latulaista. Kävelimme vaaran yläpuolelta puolukka-alueille ja siinä tultuamme totesimme muiden ihmisten tulleen autoilla kuntopolkuun pitkin samoilta pajoille. Saimme kuitenkin jälleen nauttia hienosta syysäästä ja saimmehan puolukoitaakin.

Karpaloretken (11.10) pääsi lumentulo yllättämään, mutta eiköhän ensi vuonna karpaloonkin päästä.

Kiitokset mukavasta retkiseurasta ja jatketaan marjanpöimintää taas ensi kesänä.

Hyvää alkanutta marjavuotta toivoo Asko Salmela.

Metsätontun lyhtyretki (29.11.2009)

On Metsätontun lyhtyretken aika.

Niin hämärää ja hämyisää, vain lyhdyt valaisevat pieniä ja suuria kulkoja. Näkyköhän missään tonttua?

Tonttu on jättänyt viestiä matkan varrelle ja tontun pesäkolossa puuro on jäänyt lautaselle.

Matkalla tuokutelttiin joulun tuoksuja ja tunnusteltiin tonttula keista tontun tavaroita. Jokainen taisi löytää tiensä ulos sokkeloista.



Joulukuuseen koriste tehtiin luonnon materiaalista. Nähtiin hienon vilahdus tontustakin. Taisi Metsätontulla olla porokin hukassa.

Lopuksi oli mukavaa nuotiolla vieressä maistaa makoisaa makkaraa ja omia eväitä.

Näin päästiin mukaan joulun aikaan!

Kiitos kaikille mukana olleille! Kiitos myös järjestelyporukalle!

- Tuija

UUDISRAKENNUS



VALIONRANNAN PROJEKTIN TILANNE

Kaupunginhallituksen päätöksen mukaisesti asetettu Valionrannan asemakaavan ja hankkeen suunnittelun ohjausryhmä kokoontui 5.10.2009.

Kokouksessa esiteltiin hankkeen tämän hetkinen vaihe. Skanska Talonrakennus Oy:n edustajat kertoivat, että hankkeen kokonaisuuden ja aikataulutuksen osalta lopulliset tarkistukset tehdään vuoden vaihteeseen mennessä. Kesän aikana alueella on tehty asemakaavoituksen edellyttämät erilliset selvitykset: liikenneselvitys, alustava pohjatutkimus ja luontoselvitys. Selvityksien tuloksissa ei ilmennyt mitään sellaista "uutta ja erityistä", mikä vaikuttaisi Valionrannan hankkeen suunnitteluun ratkaisevasti. Kaupunkikuvallinen selvitys ei ollut vielä ehtinyt valmistua lokakuun kokoukseen.

Aikaisemmin esitetyssä alueen maankäyttösuunnitelmassa oma Luonto- ja terveysliikuntakeskuksemme sijoittui Valionrannan alueella kylpylähotellin tornin "juureen". Tämä sijoitus sai jäsenistömme kommentoimissa kielteistä palautetta, jolloin tutkittiin vielä muita sijoitusmahdollisuuksia alueen eteläosassa, keskivaiheilla ja pohjoisosassa. Lisäksi esitimme hankkeeseemme otettavaksi mukaan ja kaavoituksessa huomioitavaksi mahdollisuus rakentaa pieni liikunta-/monitoimihallitila. Esitetyistä vaihtoehdoista yhdistyksemme suunnitteleman oman toiminnan ja alueen muun toiminnan kannalta parhaimmaksi katsottiin vaihtoehto, jossa keskuksemme sijoittuu alueen eteläosaan. Tällöin toimintamme voisi tapahtua selvästi omalla alueella ja liittyisi suunnitellusti ja hallitusti ympäristön muuhun toimintaan ja kuitenkin mahdollistaisi samalla myös hyvän yhteistoiminnan kylpylähotellin toimintojen kanssa.

Yleis- ja asemakaavoituksen osalta hanke etenee ensin kaavoituksen luonnosvaiheeseen ja sitten ehdotusvaiheeseen. Mikäli kaikki asiat etenevät normaalisti voisivat kaavat olla lainvoimaiset viimeistään kesällä 2010. Tämän jälkeen voidaan tehdä lopullinen rakentamispäätös ja aloittaa hankkeen muut edellyttämät toimet rahoituksen, suunnittelun ja lupien hankinnan osalta - joko vihdoinkin päästäisiin tositoimiin!

Seppo

OULA A-OSAKE



Oula A-osake

Oula A on kelohonkainen 4-hengen lomahuoneisto n. 0,5 km:n päässä Tunturikeskus Kiilopäältä. Huoneistossa on tupakeittiö, takka, sauna, makuualkovi ja parvi. Osa makuupaikoista on parvella.

Hinnat Ounasvaaran Ladun Jäsenille Kiilopään Iltahinnoina:
 - ei sesonkina - 50%
 - sesonkina - 30%
 (16.2.-30.4., 21.8.-30.9. ja 1.11.-31.12.)

- hinnat eivät sisällä liinavaatteita eikä takkapuita
- vuokraus maksetaan Kiilopäällä joko käteisellä, pankki- tai luottokortilla
- Kiilopään opastetut päiväretket ja iltahjelma sisältyvät hintaan
- varaus jäsenhintaan aikaisintaan kahdeksan (8) viikkoa ennen suunniteltua saapumista

Varaukset Tunturikeskus Kiilopäältä
 puh. (016) 6700 700
 kiilopaa@suomenlatu.fi
 www.kiilopaa.com



VUOKRATTAVANA TARVIKKEITA!

- SKIKE-maastorullaluistimet (5 paria) 3 €/v rk
- Ahkio (2 kpl) 3 €/v rk ja 18 €/7 vrk
- rosnarinkka 2 €/v rk ja 10 €/7 vrk
- Soppu -elintarvikkuivuri 5 €/2 vrk
- sauvakävelysauvoja 2 €/2 h/pari
- GPS -laite 3 €/v rk ja 18 €/7 vrk

Em. hinnat Oula:n jäsenille. Ei-jäsenille tuplahinnat.

Myytävänä Ounasjotos EräSM 2002 -kilpailun videotallenteita 5 €/kpl.

Vuokra maksetaan Oulan tilille: 800010-1739367 viite nro 1012.

Tiedustelut ja varaukset: Hannu-Pekka Pukerra, 040 573 9855

MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

Kuvia 2009 maaliskuun lopun Lumikenkäretkeltä

Pieni, mutta innokas porukka lumikenkäretkeili Ounasvaaran metsiä kierellen.



Vaaralta avautui ihasteltavia maisemia....



Levähdystauko pidettiin Ounasrinteen laavulla, makkaripaiston ja kahvin merkeissä...

LUMIKENKÄILY

Lumikenkäretki 1.4.2010

Kokoontuminen Lapin Urheiluopiston neuvonnan eteen klo 17.30. Omat eväät ja lumikengät. Lumikengät voi myös vuokrata esim. opistolta. Viettäme muutaman tunnin Ounasvaaralla urheiluopiston lähimaastossa. Ennakoilmoittautumiset ja tiedustelut 27.3. mennessä sähköpostilla: tuula.kukkonen(at)gmail.com

KOORDINAATTEJA

Syksyn värioloisto jäi tänä vuonna hieman vaisuksi, näin muistelisin. Aika, OuLa:n ja OH:n suunnistusjaoston yhteisenä luonto- ja terveystuottajan koordinaattorina, elokuusta aina vuodenvaihteeseen, on mennyt vauhdilla. Niin vauhdilla etten kerinnyt marjoja poimimaan. Poimin kuitenkin työpäiväkirjani työtuntiyhteenvedosta työtunnit neljän kuukauden koeajalta: kuukauden jokaiselle päivälle kertyi työtunteja noin 6,5 (800h/122pv), kun työaikani on 7,5 tuntia päivässä viitenä päivänä viikossa. OuLa:lle suoraanaisesti tehty tunnit ovat olleet selvästi vähemmistönä. Vaikka töitä on tehty, niin paljon on toki jäänyt tekemättäkin. Sähköposti tulvii viestejä. ”Palkanmaksajia” on monia, kaikki haluavat omansa. Rästitehtävien määrä on suuri! Kaikkien yksittäisten asioiden kasasta on pyrittävä poimimaan oleellinen ja tehdä ne kunnolla, enemmän kuin tehdä vain kaikkea hienoa.

Missä nämä työtunnit näkyvät? Ne näkyvät ainakin konkreettisesti omassa harjoituspäiväkirjassani. Huippu-urheilijalta vaadittavan järjestelmällisen harjoittelun vähytenä tai puuttumisena, lopulta huonoina suorituksina, tuloksina ja menetettyinä mahdollisuuksina. Huippu-urheilu, viimeiset sekunnit vaativat laadukasta harjoittelua ja lepoa oikeassa suhteessa, oikeaan aikaan, oikeassa paikassa ja oikealla tavalla. Niin tehdään tulosta. Urheilu ja valmentautuminen ovat valintoja ja priorisointia. Samoja asioita vaaditaan menestyksekkääseen seuratoimintaan, liikunta harrastukseen tai vaikkapa terveiden elämäntapojen toteuttamiseen. Menestys on valinta!

Urheiluvallennuksen **80/20 sääntö**. Aluksi 20% kokonaistyömäärällä saavutetaan 80% kokonaistuloksesta. Loppu 20% tuloksesta vaatii 80% kokonaistyömäärästä. Urheilijana olen tekemässä työtä viimeisen 20% saavuttamiseksi. Samaa teen seuroissa, joihin minut on palkattu. En ole koneisto, joka pyörittää perusasioita/seuraa, se on seuran jäsenten tehtävä. Tarkkailen, toimintaa ja korjaan mikäli jossakin on parantamisen varaa, pyrin kehittämään toimintaa. Havainnoin, ideoin, vaikutan, laitan asioita järjestykseen, jotta seuralla on paremmat edellytykset toimia. OH:ssa roolini on ollut lähempänä asiantuntijaa, kun OuLassa se on toistaiseksi ollut tarkkailija.

Lokakuussa Vierumäellä järjestetyille Seuratuon työnohjauspäiville ei muita OuLa:sta kerinnyt. Kaikkien seuratoimijoiden sisäistettäväksi poimin sieltä muutamia keskeisiä viestejä: ”älkää laittako työntekijää hankkimaan ensimmäisenä palkkarahojaan, älkääkä kasatko kaikkia mieleen juolahtavia perustyö- /toimistotehtäviä työntekijälle.” Monet pienet yksittäiset asiat kuormittavat lopulta valtavasti. Isojen kokonaisuuksien pienissä asioissaakin riittää tekemistä, varsinkin, jos ne halutaan tehdä paremmin kuin kukaan muu, kuten Vierumäellä vastasin laadullisen tekemisen haasteista.

RETKEILYN TULEVIA TAPAHTUMIA

- 13.-16.5. Lapi n Erämessut, yhteisosasto SuLa:n kanssa ☺
- toukokuu Geokätköilypäivä (Kuninkaanlaavu tai Ounasvaara) ☺
- 6.6. Päiväretki Aalistunturille ☺
- 11.-13.6. Melontavaellus (kohde avoin) ☺ ☺ ☺ ☺
- kesäkuu Kesävaellus (Luiro) ☺ ☺ ☺
- 15.8. Mustikkaretki (Rovaniemen lähi ympäristö) ☺
- 12.9. Puolukkaretki (Rovaniemen lähi ympäristö) ☺
- syyskuu Ruskamelontavaellus (kohde avoin) ☺ ☺ ☺ ☺
- syyskuu Ruskavaellus (kohde avoin) ☺ ☺
- 10.10. Karpaloretki (Rovaniemen lähi ympäristö) ☺
- lokakuu Yöllä aavassa rakovalkealla –retki (Rovaniemen lähi ympäristö)
- loka-marraskuu Kuva- ja muisteluilta



Terveystuottajan suositus LIIKUNTAPIIRAKKA

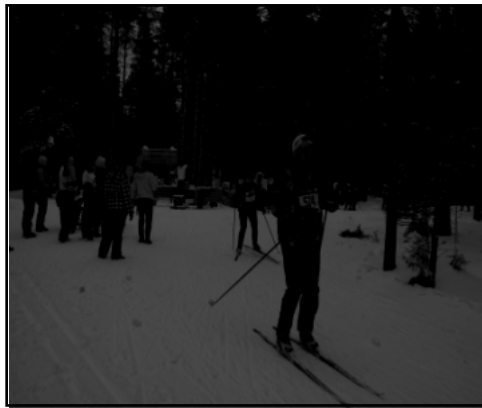
Täsmäliikuntaa 2–3 tuntia viikossa, joka toinen päivä

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • uinti • soutu • juoksu • hiihto • pyöräily • reipas kävely | <p>Kestävyysliikuntaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2–5 krt/vk • 20–60 min/krt | <ul style="list-style-type: none"> • tanssi • kuntosalilla • laskettelu • pallopelit • voimistelu • kuntojumput |
|---|--|---|

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • remontointi • metsätyöt • pihatyöt | <p>Arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 min/pv, vähintään 10 min jaksoissa • 5–7 päivänä viikossa | <ul style="list-style-type: none"> • kävely (asiointi) • kova siivoaminen • leikki |
|--|--|---|

Perusliikuntaa 3–4 tuntia viikossa, mielellään päivittäin

Ota ainakin puolet!



Kuutamohiihto
27.2.2010 ☺

Lähdemme perinteiselle mukavalle Kuutamohiidolle lauantaina 27.02.2010 Mellalammen laavulle.

Kokoonnumme Mäntyvaaraan ladun lähtöpaikalle klo 18.00. Omat eväät ja makkarat mukaan. Pakkasraja -20 °C.

Lisätiedot: Asko Salmela 040-8466140 tai asko.salmela@netti.fi

Erästelyreissu maastoon

10.-11.4.2010 ☺ ☺

Luonto- ja eräoppaaksi valmistuvan ja näyttötyön tekvän Mikko Lehtosen asiantuntevalla opastuksella lähdemme erästelemään Rovaniemen lähiympäristön mainioihin vaellusmaastoihin. Lauantaiamuna starttaamme ja tarvittaessa voimme tulla yöksi kotiinkin omaan sänkyyn. Sunnuntaiamuna lähdemme uudelleen metsän siimekseen. Osallistuminen vain toiselle päivälle on myös mahdollista. Tehdään retkestä kaikille osallistujille sopiva ja mukava mini-vaellus keväthangilla hiihdellen ja tervastulilla istuskellen kuksasta nokipannukahvia nauttien



Retki on maksuton. Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Mikko Lehtonen 040 861 0860 mikko.lehtonen@ppf.inet.fi

OuLa:n retkien vaativuus tasoluokitus:

- ☺ päiväretki/tapahtuma
- ☺ ☺ maastoretki/yön yli -retki
- ☺ ☺ ☺ vaellus
- ☺ ☺ ☺ ☺ vaativa vaellus



HUOM!

Yleisen turvallisuuden vuoksi, retkien ja vaellusten ilmoittautumisten yhteydessä tulee ilmoittaa terveydelliset seikat. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Suomen Ladun vastuuvakuutus kattaa tapahtumien kaikkien osallistujien, mutta tapaturmavakuutus vain alle 75 v:n osallistumiset tapahtumiin.

Talkootoiminta on nykyisin sekä puhuttu että vaiettu. Siitä tai pikemminkin sen puuttumisesta puhutaan paljon seuratoiminnan ja yhteiskunnan kehityksen yhteydessä. Siitä vaietaan silloin kun on aika talkoilla - tehdä työtä! Teemme palkkatyötä, jotta voimme maksaa kulujamme, teemme talkootyötä, jotta voimme peittää harrastuksemme/seuratoiminnan aiheuttamia kuluja. Talkoot auttavat luomaan harrastamisellemme paremmat edellytykset ja tekee siitä halvempaa. Talkoot ovat toki paljon muutakin kuin pelkkää työntekoa. Parhaimmillaan se on iloista ajatustenvaihtoa sekä mukavaa ja mielekästä yhdessäoloa, terapeutista ja mieltä avartavaa siis. Kaikki on kiinni pitkälti omasta ASENTEESTA, suhtautumisesta ja sitoutumisesta. Näetkö sinä asioita, ikäviäkin asioita, mahdollisuutena? Aivan, *elämä on täynnä valintoja* ja suurin elämäsi rajoittaja olet lopulta sinä itse.

Latulaisuus? Sain hienon katsauksen Suomen Ladun syyspäiviltä lokakuussa Oulussa. Lupsakkaa porukkaa, joilla kaikilla oli matkansa varrelta monta mielenkiintoista tarinaa kerrottavanaan. Latulaisia yhdistää tietty innostus luontoon ja liikuntaan, lajistaan riippumatta. Itselleni ennestään tuttuja latulajeja ovat olleet *retkeily, sauvakävely ja lentopallo*. Syksyn aikana olen paremmin tutustunut *avantouintiin*, jota tullaan kehittämään tulevaisuudessa paitsi uudisrakennuksen niin myös Suomen Ladun Terveyttä Talviuinnista hankkeen myötä. Kokeilun arvoinen ja koukuttava latulaji ikään ja sukupuoleen katsomatta on geokätköily, jota tarjoamme tulevaisuudessa erityisesti nuorille heidän omassa uudessa Outdoor -klubissaan.

Huippu-urheilu vaatii myös sitkeyttä, sitoutumista ja pitkäjänteisyyttä. Pitää olla rohkea, kokeilla rajojaan. Näitä vaatii myös kehittyminen yksilönä, seurana tai jo nyt kaikille meille ajankohtainen, lauantaina 20.3 hiihdettävä 55.Napapiirin hiihto. Markkinointi ja valmistelu on jo aloitettu, mutta onnistuneen tapahtuman luominen vaatii kaikkien meidän panosta, onhan laadukkaan tapahtuman järjesteleminen mitä suurimmassa määrin joukkuepelejä.

Heti uuden vuosikymmenen alkuun meidän on hyvä ottaa kokonaisvaltaisen kehityksen rytmi haltuun ja avata katseita kodin ja lähikaupan välin ulkopuolelle. Tervetuloa uusi vuosi ja uudet elämykset!

Luonto- ja terveystoiminnan koordinaattori
Hanu-Pekka Pukema



© www.ArcticCircle24.com

AVANTOUINTI



HILEHISTEN Avantouutisia

Tervehdys avannon reunalta. Joulukuun pakkaset tekivät meille kunnon avannon ja päästivät taas nauffi maan oikeasta talviuinnista talvimaissalmassa.

Kukanniemessä myydään kausikortteja/avaimia maanantaisin klo 17.30- 18.30 välisenä aikana. Kevään myyntipäivät ovat alkaneet ma 4. 1. 2010 ja kestävät ma 8.3.2010 saakka. Muina aikoina avaimia voi tiedustella Hannu-Pekka Pukemalta, puh. 040 756 3513.

HINNAT / Kausikortti (kevät kausi):

Kevätkausi 35 € + 5 € avainpanti tai viimekauden avain

Opiskelijat/eläkeläiset 20 € + 5 € avainpanti tai viimekauden avain

Kertauinti 2 eur

- HUOM. KÄTEISMAKSU! -

Huom. kortti esitettävä pyydettyä tarjouskustusta varten! Kuten aikaisemminkin **kausikortti on aina henkilökohtainen**, mutta avain voi olla yhteinen.

Lisäksi kausikortin edellytyksenä on **Ounasvaaran Ladun jäsenyys**, joka on **maksettava erikseen** (v. 2010 yksilöjäsen 22 € tai koko perhe 30 €).

Perinteiset **Ystävänpäivän Karnevali** uidaan su **14.2.2010 klo 14-17**.

Paikalla on silloin ET-lehti tekemässä juttua Talviuinnin terveysvaikutuksista sekä projektin vetäjä Mariia Yrjö-Koskinen Oulusta.

... ja jos mahdollista myös lämmin vesipalju pihalla - joten varaa mukava rooliasu ja reilusti aikaa ja tule nauttimaan Ystävänpäivän kera mukavasta tapahtumasta.

Maaliskuussa on Avantouinnin SM -kisat Kokkolassa jonne olisi mukava lähteä isolla porukalla edustamaan.

Keväällä uidaan niin pitkään kun jäätilanne sallii... Toukokuun viimeisillä viikoilla siirrymme suursiivouksen myötä kesätuolle ja silloin tiedämme jo tarkemmin uuden uintikauksen valmistumisesta.

MUISTA, talkootyötä saa jokainen joka haluaa... - Ilmoittaudu Liljalle p 040-5084926. Viihdytään ja voidaan hyvin!

terveisin Lilja & Hilehiset - Avantouintijaosto: Eeva Oivo, Eero Kukkonen, Martti Juopperi ja Kirsi Lanto, sekä Hannu-Pekka ja varahuoltaja Irma Vepsäläinen

55. NAPAPIIRIN HIIHTO

Ennakkoilmoittautuminen 15.3.2010 asti:

1. www.napapiirinhihto.fi (ilmoittautuminen ja maksu)
2. puhelimitse iltaisin 040 573 9855 (ilmoittautumisesta sopiminen)

Jälki-ilmoittautumiset hiihdon toimistossa stadionilla pe 19.3. klo 16.00 – 21.00 ja la 20.3 klo 7.00-9.30.

HUOM. hiihdon toimisto ja materiaalin ennakkojako OuLa:n toimitallassa Vartiokatu 11-13 A seuraavasti: la 13.3. klo 12-16 ja to 18.3. klo 17-19.

Osanottomaksuun sisältyy 20, 40, 60 ja 100 km:n matkoilla:

- Napapiirin Hiihto -mitali
- muonitus huoltopisteillä sekä lounas Lapin Urheiluopiston ravintolassa
- sauna ja kylpylä Lapin Urheiluopistolla
- lääkintähuollossa ensiapu
- keskeyttäneiden maaliin kuljetus
- tulosluettelo internetissä

Osallistumiseen 8 km:n perhelenkillä sisältyy:

- mehus huoltopisteillä
- muut palvelut lunastettavissa erikseen "pakettina"

Lisätietoja: www.napapiirinhihto.fi

hiihdonjohtaja Seppo Arvio puh. ilt. 0400 395 892



HUOM! TALKOOAPUA TARVITAAN!!!

Mikäli et pääse hiihtämään, niin tule mukaan talkoilemaan. Mietimme yhdessä Sinulle sopivan tehtävän, mihin saat opastuksen (esim. huoltopisteet, lähtömaali, liikenteen ohjaus, kanslia). Tarjoamme Sinulle eväät, reippaat talkookaverit, raitista ilmaa ja punaposkiset "asiakkaat". Perinteen mukaisesti arvomme toimitsijoiden kesken runsaasti palkintoja. Vietämme myös erillisen yhteisen toimitsijailan liikunnallisissa merkeissä höystettyinä hyvällä ruualla. Ilmoittaudu soittamalla toimitsijapäällikkö Riitta Kempainen-Koivisto, puh. 050 555 5617 tai sposti riitta.kempainen-koivisto@luukku.com.



55. NAPAPIIRIN HIIHTO



”SEITSEMÄN VAARAN LATURETKI”

”OUNASVAARAN SATANEN”

20.3.2010 klo 8.00 (100 km), klo 10.00 (60 km), klo 10.15 (40 km), klo 10.30 (20 km), klo 10.30-12.00 (Perhelenkki). Vapaa ja perinteinen hiihtotapa. Lähtö ja maali Ounasvaaran stadionilla. Itse Joulupukki lähettää hiihtäjät matkaan!

Napapiirin Hiihto suihkii mukavassa myötätuulussa. Monipuolinen palaute huomioiden hiihtoa on kehitetty edelleen. Himohiihtäjien toive pitemmästä matkasta saa jatkoa, kun mukana on edelleen 100 km, ”*Ounasvaaran Satanen*”, Ounasvaaran vaativissa maastoissa.

Suosittu *Perhelenkki* on reitiltään turvallinen ja kääntöpaikan laavulla voi lasten kanssa viettää riemuisaa hiihtopäivää makkaranpaiston ja kuuman mehun merkeissä. Pitemmillä reiteillä Väskin laavun maankuulut nokipannukahvit ja lätynpaisto tervastulilla ovat edelleen ohjelmassa, joten laturetkitunnelmaa on ilmassa – reppuselkäisiä hiihtäjiä toivotaan lisää mukaan.

Rovaniemen hyväkuntoiset ladut ja upeat hiihtomaastot takaavat sen, että maaliin saapuu punaposkisia ja hyväntuulisia hiihtäjiä, jotka ovat saavuttaneet kukin kohdalleen asettamansa *itsensä voittamisen* -tavoitteen. Mitali kaulassa, saunan ja kylpylän puhtaana sekä ravintolaruuaasta kylläisenä on mukava päättää nautinnollinen hiihtopäivä.

55. Napapiirin Hiihto on sopiva tavoite ja samalla myös peruste säännölliselle talviselle kuntoilulle!

Matkat ja hinnat	31.1. asti	28.2. asti	20.3. asti
100 km	60 €	70€	80€
60 km	40 €	50€	60€
40 km	35€	40€	50€
20 km	30€	35€	40€
8 km Perhelenkki	Ei maksua, ei ajanottoa		

S-etukortilla 5€ alennus osallistumismaksuihin helmikuun loppuun asti!



LOGOKILPAILU

LOGOKILPAILU

Avantouintijaosto Hilehisten logokilpailuun lähetettiin jatkuvan kilpailuajan kuluessa ehdotuksia yhteensä 6 eri tekijältä.

OuLa:lla on johdistuksen yleislogo ja Napapiirin Hiihdon logo, joiden rinnalle haimme Hilehisille omaa yhtä näyttävää logoa. Tavoitteena oli logon omaperäisyys ja visuaalisuus sekä ”yhteensopivuus” OuLa:n muiden logojen kanssa.

Kilpailun tuomariston muodosti OuLa:n hallitus. Ehdotusten sääntöjen mukaisuus tarkistettiin ja ensin ne arvosteltiin anonymeinä valiten kaksi parasta. Voittaneen ehdotuksen ratkettua äänestyksen jälkeen avattiin nimikuoret.

Voittanut ehdotus oli nimeltään ”Ville Vilunen” ja sen tekijäksi paljastui **Pasi Jurmu**, joka saa palkinnoksi 100€ lahjakortin. Onnittelut voittajalle!

Toiselle sijalle arvosteltiin Mirva Kuuselan ja J-M Suopajärven ”Kuusuo” ja palkinnoksi avantokausikortti. Muille osallistujille pieniä tavarapalkintoja.

Kiitos kaikille osallistujille! (Uusi uljas Hilehisten logo, kts. s. 1 kansikuva!)

PERHELIKUNTA

Perhe -Muumihiihtokoulu
27. -28.2.2010 ☺

Järjestämme Muumihiihtokoulun koko perheelle.

Muumihiihtokoulu on tarkoitettu niille lapsille, jotka osaavat jo hieman hiihtää ja ovat iältään noin viidestä vuodesta kahdeksaan vuoteen.



Lauantaina ja sunnuntaina kokoonnumme Ounasvaaralle (entinen ampumahiihtorata) klo 12.00 ja vietämme hauskan kolmetuntisen hiihdellen ja leikkien oppien uusia asioita, vanhemmat yhdessä lastensa kanssa.

Muumihiihtokoulun hinta perheeltä, jotka ovat Ladun jäseniä 40€ muilta 50€ (kaksi lasta ja kaksi aikuista).

Mukaan voi ottaa omaa evästä.

Ilmoittautuminen Tuula Kukkoselle sähköpostiin: tuula.kukkonen@gmail.com

NUORISO/ Outdoor –klubi



Onneksi olkoon! OuLa:n hakemus Outdoor -klubitoimintaan on hyväksytty! (SuLa tukee valtakunnallisesti 9 paikallisyhdistyksen Outdoor-Klubia.)

Tule mukaan Nuorten tukihenkilöksi eli harrastemanageriksi!

Nuorten harrastemanageri on urheiluseurassa henkilö, joka ottaa vastuulleen seuran nuorten harrasteliikunnan organisoinnin. Hän on turvallinen aikuinen, joka kuuntelee nuorten mielipiteitä ja antaa heille tilaa toimia myös itsenäisesti.

Manageri mahdollistaa toiminnan käynnistymistä auttamalla nuoria tilojen, ohjaajien ja muiden puitteiden järjestämisessä, toiminnostajana ja vastuunkantajana sekä myös puolesta puhujana seuran muun organisaation suuntaan.

Miten harrastemanageriksi?

Kun seura on tehnyt päätöksen siitä, että lähtee kehittämään nuorten harrastustoimintaa ja on löytänyt sopivan henkilön/henkilöt tehtävään, on ensimmäinen toimenpide osallistua Harrastusmanagerikoulutukseen, joita tarjoavat [liikunnan aluejärjestöt](#).

Koulutuksessa saa Nuorten Harrastemanagerin käsikirjan, jota täydennetään säännöllisesti uusien seuraesimerkeillä. Koulutuksen käynteet liittyvät manageriverkostoon, jossa tarjotaan kuuluvat automaattisesti verkostoon saavat tukijärjestelmän edut käyttöönsä mm. käsikirjan päivitykset automaattisesti.

Tukipalvelut

Koulutusta: yhdessä oppimista ja kokemusten vaihtoa.

Valtakunnallinen manageriverkosto: tiedottamista ja vuorovaikutusta.

Materiaaliapu: täydentyvä harrastemanagerin käsikirja, johon liitetään euroissa toteutettuja käytännön malleja

Kohtaamisia: kerran vuodessa valtakunnallisesti ja myös alueellisia tapaamisia.

Lajikohtaista tukea: vaihtelee lajeittain. Lisätietoja www.nuorisuomi.fi ja lajiliitot.

Lisätietoja:

Riitta Kempainen-Koivisto 050 555 5617 riitta.kempainen-koivisto@luukku.com

Valtakatu 19, Rovaniemi

Samassa osoitteessa naapurukset tarjoaa:

... kokonaispalveluna
originaalien ammattitaitoinen
suunnittelu/painoaineiston valmistus sekä
monipuoliset ja laadukkaat monistustuotteet
mustavalkoisena ja täysväreissä!

painotuotteet / kopiointi

käyntikortit
esitteet / A3 julisteet
flyerit / postikortit
lasku- ja kuittilomakkeet
kirjekuoret
kutsut
A4- ja A5-käsiohjelmat
jäsenlehdet
henkilökortit
väri- ja mv-kopiot
lahjatuotteet omalla
kuva-aiheella
jälkikäsitteilyt

**suunnittelu /
painoaineiston valmistus**

logot
käyntikortit
esitteet
mainoskirjeet
julisteet
kunniakirjat
kutsut
lomakkeet
KOTISIVUT
lehti-ilmoitukset
LEHTIEN TAITOT

 **kopiplus**

ma-pe: 8.30-16.30

Valtakatu 19, 96200 ROVANIEMI • p. 016 345 277
kopio@kopiplus.com • www.kopiplus.com

MAINOSPALVELU
maippi
www.maippi.com

Valtakatu 19, 96200 ROVANIEMI • p. 0400 696 244
mainos@maippi.com • www.maippi.com

Nopea, edullinen, luotettava palvelu!