



OULAKKA

OUNASVAARAN LATU RY • Jäsentiedote • 2/2010

Lundhags®

Kevyet, hengittävät ja monikäyttöiset
ECO-polyesteri 65%-puuvilla 35% -tuotteet

Alennus jäsenille **-20%**

Lundhags Traverse -vaellushousut
värit: musta, pun. ja sin.
sh. 159:-



Lundhags Rafter -takki
värit: pun ja musta sh. 169:-



Lundhags vaellusjalkineet
ovat oiva vaihtoehto kalvoisille GoreTex
jalkineille. Tule kuulemaan lisää, miksi
näihin jalkineisiin kannattaa satsata!

Kaikista tuotteista omat mallit naisille ja miehille.

Tutustu Erämessuilla
GEOKÄTKÖILYYN
Oula:n osastolla!

Lapin ykkönen
CITY Sport
www.citysport.fi

LEVI ROVANIEMI KEMI

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



OUNASVAARAN LATU RY.

Ounasvaaran Latu ry on perustettu 9.12.1952. Maksaneitajäseniä yhdistyksellä on 31.12.2009 tilaston mukaan 1 039 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@rovaniemi.fi

Rahastonhoitaja/jäsens sihteeri

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

Jäsenet:

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

Ikaheimonen 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

Varajäsenet

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

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



PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Kevätalvinen tervehdys!

Mukavan luminen talvi on vaihtumassa nopeasti kevääksi - näinhän meidän pohjoisen suuri rikkaus, kaikki kahdeksan vuodentakaa, ruokaavat vaihtua.

OuLa:n toiminta painottuu enemmän talveen kuin kesään. Mennyt talvi oli erityisesti avantoimareillemme Hilehisille menestyksekkäs. MM-kisat järjestettiin Bledissä Sloveniassa uskomattoman kauniissa Juliaanisten Alppien maisemissa. MM-kisoihin osallistui koko talven hyvin valmistautunut kymää pelkämätön ryhmämme. Eeva Oivo voitti upeasti MM-kultamitalin. Lähellä oli toinenkin mitali, johon Martti Juopperilla olisi ollut mitä ilmeisimmän mahdollisuudet. Martti korjasi tilanteen Kokkolan SM-kisoissa pronssimitalillaan. Itse olin MM-kisoissa SuLa:n virallisena edustajana ja kisamatka monine tapaamisineen sekä hauskoine hetkinen ja tunnelmineen oli todella mieleenpainuva kokemus. Oli hieno huomata kuinka suomalaisia monella tapaa arvostetaan talviuinnin kansainvälisessä toiminnassa. Ei hän sitä tiedä, vaikka MM-kisat olisi vatsat joskus napapiirin tuntumassa.

Luonto- ja terveystieteiden keskus -hankkeemme eteneminen odottaa Valionrannan kokonaisuuden selvitysten valmistumista. Hankkeen ohjausryhmä kokoontuu toukokuun alussa. Toivottavasti silloin lopulta ilmoitetaan päätöksistä Skanska Talonrakennus Oy:n ja Osuuskauppa Arinan suunnassa ja vihdoin näkyisi enemmän valoa tunnelin päässä kaikkien näiden ponnistusten ja vuosien odotusten jälkeen ja pääsisimme yhdistyksemme kehittämisen ja tulevan toiminnan kannalta tärkeässä hankkeessamme tositoimiin!

Luonto- ja terveystieteiden keskus -hankkeemme vaihtui yllättäen. Hallituksen ripeiden toimien ja yhteistyössä OH:n suunnistusjostoston kanssa tehdyn päätöksen jälkeen sovimme, että uutena työhön ryhtyy tosi latulainen Asko Salmela 1.4. lähtien. Tuntien Askon taustat ja oikean asenteen työhömmme, uskon, että edellytykset työn onnistuneelle suorittamiselle ovat hyvät. Vauhdikkaasti ja innostuneesti työ onkin käynnistynyt. Onnea matkaan Asko!

Nuorten Outdoor-toiminta ja yhteistyö kaupungin nuorisotoimen ja koulujen kanssa on käynnistynyt hyvin. Toivotaan saman jatkuvan eteenpäin tässä haasteellisessa asiassa.

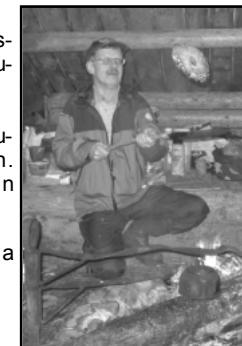
Rovaniemen kaupunki käynnistää pian asukaskyselyn Rovaniemen ulkoilupaikoista osana Suomen Ladun valtakunnallista Sulka II -hanketta, johon Rovaniemi on valittu mukaan 15 muun kunnan joukkoon ja jossa selvitetään ulkoiluolosuhteiden nykytilaa. Erityisesti meidän latulaisten, "ulkoilun ammattilaisten", näkemykset ulkoilumahdollisuuksista ovat tärkeitä. Vastatkaa kyselyyn ja välittäkää viestiä eteenpäin verkostoissanne ja kannustakaa rovaniemeläiset ottamaan kantaa ja olemaan mukana kehittämässä tulevaisuuden ulkoilumahdollisuuksia Rovaniemellä. Asukaskyselyyn voi vastata 31.5.2010 asti osoitteessa www.rovaniemi.fi.

Lapin Erämessuilla 13.-16.5.2010 OuLa:lla on jälleen oma osasto. Poiketkaa nokipannukahveille, juttelemaan ja samalla tutustumaan toimintaamme, esim. kesän suosikilajiin geokätköilyyn.

16.5.2010 järjestämme Rovaniemellä Lapin latualueen tapahtuman sosiaaliseen mediaan keskittyvän koulutustapahtuman. Tervetuloa mukaan ja surffailehan juuri perustetuille OuLa:n facebook-sivuille www.facebook.com/OunasvaaranLatu.

Hyvää kesää kaikille! Itse aion rentoutua mm. vaelluksen ohella harrastamalla jälleen lätnheittä nuotiolla ...

Seppo



MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

AVANTOUINTITUNNELMIA BLEDIN MM-KISOISTA 22.-24.1.2010

Tänä talvena viisi meistä Hilehisten avantouimareista osallistui Bledissä avantouinnin MM-kisoihin. Aluksi tuntui uskomattomalle, että siellä Slovoniassa, lähellä Välimeriä ja Italiaa, voisi olla niin talviset olosuhteet, että voisi puhua avantouinnista.

Perillä vastassa oli lumisen pikkukaupunki 600 m merenpinnan yläpuolella. Alpit peittyivät pilviin, mutta se ei voinut täysin peittää Bledin kauneutta. Maisemaa hallitsi tyyni, kirskovetinen järvi, jyrkällä kukkulalla oleva linna ja saarella sijaitseva kaunis luostarikirkko.

Nämä kisat jännittivät minua erityisesti, koska oli ensimmäinen kerta, kun uin talvisissa olosuhteissa vapaa-uinnin kisamatkan. Olin yrittänyt totutella siihen erilaiseen kylmäntunteeseen, joka tuntui käsissä, kun ne olivat vuoroin vedessä, vuoroin kylmässä ilmassa. Myös nenän, poskien ja ohimoitten seutu täytyi totuttaa avanto-olosuhteisiin. Kukaan emmen avannossa ei montaa vetoa voinut harjoitella. Pelkäsini uida jään reunoja kohti, joten uin ensin avannon kauimpaan laitaan rintauintia ja sitten palasin portaille vaparilla. Tekniikkaa harjoittelin pari kertaa viikossa uimahallissa.

Kaikesta harjoittelusta ja henkisestä latauksesta huolimatta minulle oli täysi arvoitus, miten menestyisin kisoissa. Netistä näin, ettei vapaauintiin osallistunut montaa uimaria, joten mahdollisuudet menestykseen olivat olemassa, mikäli kaikki menisi "nappiin".

Lauantaiamuna sitten pakkasimme varusteet ja suuntasimme kisapaikalle – minä ja kannustusjoukko, mihin kuului meidän rovaniemeläisten lisäksi myös pietarsaarelaisia ja muoniolaisia uimareita. Minulla oli kainalossa kuutiomarkotti Kipa Kuuranukka Vienonen, jolle Lilja oli ommellut samanlaisen punaisen kulkusipon kuin joukkueellammekin oli. Lisäksi meillä oli mukana tuoreet vastavaiitulla logollamme varustetut kisajulisteet.

Sydän pamppaillen seisoin rivissä britin ja kahden venäläisen sekä yhden suomalaisen kisasisäkonin kanssa. Ponnistiin matkaan portailta ja sitten jatkoi me normaaliin hallityyliin. Kylmyydestä en tiennyt juuri mitään. Kaikki oli pantava peliin... ja vieläkin enemmän, sillä huomasi puolimatassa, että ainakin vieraisen radan uimari pysyi vauhdissani. Piti jättää hapenotto vähemmälle ja kauhoja voimien takaa ja sitten vielä lopussa vetää pari vetoa senkin jälkeen, kun tuntui, ettei happea enää ole.

Läps...läps. Ensimmäinen käteni, sitten vieressä toisen uimarin käsi. Katsoin sivulle ja huomasi voittaneeni ainakin sen vieraisen naisen. Katsoin taakse ja huomasi, että muut olivat vasta tulossa, kun samassa kuului englanninkielinen kuulutus: "The winner is Eeva Oivo, Finland!" Uskomatonta. Täytyi tuulettaa jälleen keuhkot tyhjäksi niin, että maailmamelkein piemeni, kun nousin altaasta.

Olin saavuttanut voiton, jota en tahtonut millään uskoa todeksi vielä kultamitali kaulassani kaan!

Osuvasti tuntemuksiani kuvaa sisäkonin onnittelekortin teksti: "Tähdet ovat olemassa, että tietäisimme, kuinka korkealle unelmat voivat liitä."

Tämä lausahdus sivistäköön meitä kaikkia kohti omaa unelmaamme!

Illoisin avanto-oterveisin: Eeva Oivo



OuLa:n jaostot: (jaostosta vastaava mainittu ensin)

- **Avantouinti, "Hilehiset":** Lilja Hiltunen, Martti Juopperi, Matti Järvinen, Eero Kukkonen ja Eeva Oivo.
- **Killopään 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 Kemppainen-Koivisto ja Pasi Jurmu.
- **NuorisO/Outdoor-Klubi:** Riitta Kemppainen-Koivisto
- **Ulkoilu (Retkeily, perheliikunta ja sauvakävely):** Asko Salmela, Seppo Arvio, Tuija Ikäheimonen, Antero Karvinen, Eero Kukkonen, Tuula Kukkonen, Eeva Oivo, Anu Viinikka ja Riitta Kemppainen-Koivisto.
- **Tiedotus:** Mikko Lehtonen ja Seppo Arvio.
- **Uudisrakennus:** Eero Kukkonen, Seppo Arvio, Antero Karvinen ja Ailla Lehtosalo.

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

Luonto- ja terveystoiminnan koordinaattori Asko Salmela, puh. 040 846 6140, posti asko.salmela@netti.fi



TULEVIA TAPAHTUMIA

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



- 16.-17. 5. Lapin latualueen kevätpäivä ja koulutustilaisuus, Rovaniemi
- 2.-4.7. SuLa:n 53. leiripäivät, Suomussalmi
- 26.-29.8. ”Jonnen Jotos” -EräSM 2010, Kiilopää
- 12.9. Puolukkaretki (Rovaniemen lähiympäristö)
- 18.-19.9. Lapin latualueen syyskokous/Syyspäivät, Kemijärvi
- 20.9.-13.12. Kausikorttien myynti Kukanniemessä
- vko 39-43 Piha-alueen haravointi ja siivoustalkoot Kukanniemessä
- 10.10. Karpaloretki (Rovaniemen lähiympäristö)
- syyskuu Ruskamelontavaellus (kohde avoin)
- syyskuu Ruskavaellus (kohde avoin)
- 8.-10.10. Hiljaisuuden viikonloppu Kiilopäällä Oula-majassa
- lokakuu Yö laavussa rakovakealla -retki
- 23.-24.10. SuLa:n syyspäivät ja -liittokokous, Peurunka
- loka-marras Kuvaja- ja muistelusiila
- 13.11. Lapin latualueen lentopalloturnaus, Rovaniemi
- 14.11. Isänpäiväjuinnit/ avoimet ovat Kukanniemessä



MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

Hilehiset Avanto-uinnin SM-kisoissa Kokkolassa 5.-7.3.2010

Niin me läksimme reippain mielin avanto-kisoihin. Huuli lentää... ”Ia ulu rai kaa mi elissämmä” menneen tullen – ainakin menneen. Matkalla pienet tärkeät pysähdykset – tankkaus -

Perillä majoittuminen, kisa järjestelyihin tutustuminen ja lähtöpaiikkojen tarkastelu, illalla karaoke-alue ja lepoa...

Lauantaina yksilösuoritukset vähän ylipitkällä 27 m meriradalla - jännittävää... Martti meistä parhaana - pronssi kotiin tuomisina.

Sunnuntaina viestikisat, jossa uivat seuraan nopeimmat Kirsi, Martti, Raimo ja Jaana... – ensi vuonna jo kymppisakkini - jes!

Reissu oli todella mukava ja myös hauska retki. Tervetuloa vaan uutta verta mukaan. Matkailu avartaa, piiri laajenee ja ”Hilehiset tiivistyy”. Näin ekakertalaisena voin sanoa – mukavassa porukassa kiva kisata, reissata. Ensi vuonna tavataan Joensuussa – ei kö vaan? Ekakertalainen Raimo Palenius



UUSILUONTO- JA TERVEYSLIIKUNNAN KOORDINAATTORI

Olen Salmelan Asko ja otin koordinaattorin tehtävän vastaan 1.4.2010 alkaen.

Toimin aikaisemmin Rovaniemellä optisen alan myyjänä. Nykyinen tehtävä on tuttu, sillä olenhan toiminut Oulassa jo muutamien vuosien hallituksessa ja vetänyt retkejä ja ostoa. OH:n suunnistusjaostossa olen toiminut jo 30 vuotta milloin enemmän milloin vähemmän. Molemmat työnantajat ja suuren osan toimijoista seuroissa tunnen entuudestaan.

Uusi työ on alkanut vauhdikkaasti Outdoorin, geokätköilyn ja suunnistuksen Ounasrastien markkinoinnin merkeissä. Koulujen nuorisoliikuttaminen tuo uutta haastetta työnkuvaan, sillä saimme huikean hyvän vastaanoton geokätköilyssä kahdessa pilottikouluissa.



Kesällä retkeilemme luonnossa ainakin marjaretkillä.

Kaikki latualueet liikkumaan ainakin kerran viikossa koko perheen voimin Ounasrasteille, sillä sieltä löytyy kaikille sopiva rata ja tarvittaessa opastusta suunnistukseen.

Hyvää marjakesää ja hyviä suunnistuskelejä odottaen

Asko Salmela

040-5739855 tai 040-8466140

MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

NUORTEN EHDOLLA LIKKUMAAN

Alle 18-vuotiaiden kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan perheet eivät kannusta lapsia liikkumaan omatoimisesti eikä seurata osallistavaa erimotiivatiolla olevia nuoria mukaan.



Liki 300 nuorta pääsi huhtikuussa kokeilemaan geokätköilyä Rovaniemellä. Kävimme parilla koululla, nuorisotalolla ja nuorten leirillä. Joillakin nuorilla on idolina suomalaisen sankari, Valio, Nokia, Fazer ja Pirikka. Toisille merkitsee enemmän Lady Gaga, Paris Hilton, Madonna ja Anna Abreu. Joukossa on myös niitä, joiden Apple on houkutteleva ja jotka kokevat Nokian omakseen. Nämä ovat Habon, City-lehden ja kansallisen nuorisotutkimuksen uusimpia tuloksia nuorten arvo maailmasta.

Geokätköilytuntu sopivan joka arvoryhmälle. Sankarit ryntäsivät metsään, lausitsuttivat city-kätköille ja pelimiehet osasivat kiihdyttää GPS-laitteen koodaamaan vauhtia.

On monta lajia, joista voisi saada fiiliksen "sikäkivaa". Mutta tarvitaan opettajia, ohjaajia ja vanhempia, jotka suostuvat olemaan hommassa mukana nuorten ehdoilla. Uusia välineitä, menetelmiä, high-techiäkin tarvitaan siihen, että nuorempi väkijärjennostuisi vaikeasti hiihdosta. Nythän perstaa ei lyki kuin keskikäiset.

Ehkä meidän pitäisi oppia ajattelemaan liikuntaa toisesta näkökulmasta, nuorten osallistamisen kautta. Haasteellista on saada tennareissa talleava meikki mimmi tai mopojen kiihdytysajoista kiinnostunut teinipoika ihastumaan vaikeaperinteisestä hiihdosta, perstasta. Sankareita on helppo koututtaa.

Liikuntalajeista myös pyöräily, yleisurheilu ja uinti kaipaavat brändäämistä. Houkutusjuliste lähikapan seinässä, ilmoitus netin virallisen nuorisotiedotusverkoston sivulla tai lehden ilmaisella Minne mennä -palstalla ei tosin riitä. Eikä koulujen harva jumppatunti, joka ei sekään ole edes tunnin mittainen.

On asennemuutoksen paikka, että 13-18-vuotiaat otettaisiin mukaan heidän ehdoillaan. Useasti tuo tapa toimii, kun rennosti jutustellaan, kokeillaan uutta tapaa toimia ja opitaan learning by doing -menetelmällä. Liikkuminen voi kolahtaa kuin Amazing Race.



Oulun hallituksessa on sovittu, mihin suuntaan nuorisotoimintaa halutaan painottaa. Kouluttaminen on helpoin tie. Vaikeampi on ymmärtää nuorten omaehtoista tekemisen kulttuuria ja projektimaista tapaa toimia.

Osallisuutta voi synnyttää. Osallistaminen ei ole kyselyomakkeen lähettämistä eikä hallitukseen mandaattia nuorisojäsenelle. Haluamme olla mukana kasvatusosaajina, heittäytyä mukaan uudenlaisen tekemisen kulttuuriin ja yhdessä tekemiseen. Outdoor-toiminnasta tarkemmin www.facebook.com/Ounasvaaran Latu ja Tapahtumat.

Riitta Kempainen-Koivisto ja Asko Salmela

UUDISRAKENNUS



VALIONRANNAN PROJEKTIN TILANNE

Kaupunginhallituksen päätöksen mukaisesti asetetun Valionrannan asemakaavan ja hankkeen suunnittelun ohjausryhmän oli määrä kokoontua lokakuun kokouksen jälkeen seuraavan kerran helmikuun alussa. Kokous siirrettiin ensin huhtikuun puoliväliin ja sitten tulevan toukokuun alkuun vapun jälkeiselle viikolle. Lisääntä on tarvittu Skanska Talonrakennus Oy:n ja Osuuskauppa Arinan kylpylähotelli -hankkeen kokonaisuuden, liiketoimintakonseptin, aikataulutuksen ja muiden suunnitelmien laatimiseen ja myös suhteuttamiseen yhteiskunnan vallitsevaan taloustilanteeseen.

Luonto- ja terveysliikuntakeskukseemme sijoitusta alueella on selvitetty eri vaihtoehtojen muodossa, jolloin on tutkittu vielä muitakin sijoitusmahdollisuuksia Kemijoen Pullinpuolen ranta-alueella. Toimintamme ollessa omalla alueella se liittyisi kuitenkin suunnitellusti ja hallitusti ympäristön muuhun toimintaan ja joka tapauksessa mahdollistaisi samalla myös yhteistoiminnan kylpylähotellin sekä alueen mahdollisten muiden toimintojen kanssa.

Viime kesänä alueella on tehty asemakaavoituksen edellyttämät erilliselvitykset: liikenneselvitys, alustava pohjatutkimus ja luontoselvitys. Vielä puuttava kaupunkikuvallinen selvitys on lienee jo valmis. Kaikkien tarvittavien selvitysten ollessa käytössä maankäytön suunnittelu jätteen jatkuu -toivottavasti rivakasti.

Valionrannan yleis- ja asemakaavoituksen osalta hanke etenee ensin kaavojen luonnosvaiheeseen ja sitten ehdotusvaiheeseen. Nyt keväällä on käynnistynyt myös keskustan osayleiskaavan laatiminen, jonka alueeseen myös Kemijoen itäpuolen alueet keskustan kohdalla kuuluvat. Mikäli kaikkien kaavojen käsittelyt etenevät normaalisti viisivuotiset kaavat olla lainvoimaiset viimeistään ensi vuonna.

Mielenkiinnolla odotan toukokuun alun ohjausryhmän kokousta. Toivottavasti siinä vihdoinkin alkaisi näkyä enemmän valoa tunnelin päässä kaikkien näiden ponnistusten ja vuosien odotusten jälkeen ja pääsisimme 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 Iltahinnoista:
 - ei sesonkina - 50%
 - sesonkina - 30%
 (16.2.-30.4., 21.8.-30.9. ja 1.11.-31.12.)

- hinnat eivät sisällä linnavaatteita 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 €/vrk
- Ahkio (2 kpl) 3 €/vrk ja 18 €/7 vrk
- rosnarinkka 2 €/vrk ja 10 €/7 vrk
- Soppu -elintarvikekuivuri 5 €/2 vrk
- sauvakävelysauvoja 2 €/2 h/pari
- GPS -laite 3 €/vrk 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.

Tiedot ja varaukset: **Asko Salmela**, puh. 040 846 6140 tai s posti asko.salmela@netti.fi

MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

Mukavassa myötätuulussa suihkiva ja jo 55. Napapiirin Hiihto on järjesteltyltään onnistuneesti takana ja muistoisamme. Viime vuosien hiihtojen järjestäjäkokemukset ja hiihtäjiltä saatu monipuolinen palaute huomioiden tapahtumaa oli uudistettu ja kehitetty edelleen. Its e Joulupukki antoi lähtömerkin porrastettuna hiihtomatkoittain, jolloin ruuhkia saatiin helpotettua. Viime hiihdoissa hyväksi todettu ja haasteellinen reitti pysyi liikimain samana. Todellisten himohiihtäjien toive pitemmästä matkasta toteutui, kun mukana oli jälleen 100 km matka Ounasvaaran vaativissa maastoissa. Päämatka oli edelleen 60 km, jonka hiihtäminen oli monelle sopiva haaste. Perhelenkin kääntöpai kan laavulla saattoi lasten kanssa viettää riemuisaa hiihtopäivää eväiden ja kuuman mehun merkeissä. Pitemmillä reiteillä Väis kin laavun kuuluisat nokipannukahvit ja lätnypaisto ter vastuilla olivat edelleen ohjelmassa, joten ilmassa oli laturetkitunnelmaa.



Hiihtopäivän harmittavasta lumisateesta säästä huolimatta ladut olivat pääosin hyväkuntoiset. Maaliin saapui punaposkisia ja hyväntuulisia hiihtäjiä, jotka olivat saavuttaneet kuki n kohdalleen asettamansa *itsensä voittamisen* -taoitteen. Mitali kaulassa ja kylpylä n puhtaana sekä ravintolaruusta kylläisenä oli mukava päättää nautinnollinen hiihtopäivä.

Koko tapahtuman hyvä ennakkovalmistelu sai liikkeelle yhteensä noin 770 hiihtäjää. Nuorimmat osallistajat ki ersivät vanhempiensa pulkkakydyissä perhelenkin ja vanhin osallistuja oli 91 -vuotias ter vas kanto. Kansainvälistä väriä toivat osallistajat mm. Espanjasta, Itävallasta, Tsekistä ja Venäjältä.

Hiihtäjien antama hyvin myönteinen palaute kokonaisjärjestelystä antaa uskoa myös ensi vuoden, 56. Napapiirin Hiihdon, valmisteluun. Ilman hyvien yhteistyökumppaneiden ja reippaiden talkoolaisten apua tällaisten tapahtumien järjestäminen ei ole mahdollista. **SUURET KIITOKSET** kaikille 55. Napapiirin Hiihdon järjestämisessä mukana olleille! Seppo



LENTOPALLO

Kiitokset kaikille talven peleihin osallistuneille! Ensi syksyn/alkutalven lentopallovuorot ja Lapin latualueen lentopalloturnauksen 13.11. ohjelma ilmoitetaan tarkemmin seuraavassa tiedotteessa.



Tiedustelut: Antero Karvinen 0400 395 984

AVANTOUINTI



Hilehisten avantouutisia

Kaikille uimareille lämpimät KIITOKSET kulu-
neesta kaudesta.

Väliin on ollut pakkasta ja v äliin tuulta ja tuis-
kua, mutta avannossa ollaan käyty virkistäy-
tymässä säännöllisesti. Vaihto-oppilaatkin
ovat sankoin joukoin v aeltaneet maanantai-
iltais in kokeilemaan avannon vaikutuksia ja
ovat jopa jääneet koukkuu n. No on niitä
hullumpiakin harrastuksia...

Tammikuussa 5 uimarin joukko kävi Bledin
MM- kisoissa ja kotiintuomisina oli Eev an kultamitali 25 m v apaauinnista - ON-
NEA EEVA, toivottav asti kisamenestys v auhdittaa uusien tilojen saantia.

Helmikuussa v ietettiin Ystävänpäiv ä-Karnevaaleja bussisaunan ja lämmin-
vesipaljun välillä vuorotellen – Hauskaa oli ja väkeäkin mukavan paljon liikkeel-
lä, yli 50 kirjattua suoritusta ja paljon katselijoita. Kiitokset mukanaolosta ja tal-
kooav usta. Ensi vuonna taas ... mitähän me sitten keksitään???

Helmikuun lopussa kävimme vielä Kokkolassa SM-kisoissa yhdeksän uimarin
joukolla ja sieltä tuotiin mukana Martin pronssimitali – ONNEA MARTTI!

Tänään 12.4. kävimme purkamassa valot ja virrankehittimet pois ennen kuin
kev ät pääsee v alloilleen.

Uintia jatkamme niin pitkälle kuin säät sallivat, kuitenkin toukokuun loppuun
mennessä siivoamme paikat kesäksi pursiseuraa v arten. Siivoustakoot sisäti-
loissa viikolla 21.

Syksyn tullen aloitamme taas ma 20.9.2010 toiv ottavasti jovi me in uusista ti-
loista tietoisena - toiv ossa on hyvä elää...

Aurinkoista v irkistäv ää kesää kaikille t. Hilehiset

ONNITTELUT ja HALAUKSET!

Eeva Oivo MM-kultamitali
Av antouinnin MM-kilpailuissa Slovenian Bledissä

Martti Juopperi SM-pronssimitali
Av antouinnin SM-kilpailuissa Kokkolassa

NUORISO/ Outdoor –klubi



Outdoor -toiminta käyntiin Rovaniemellä

Suomen Latu on aloittanut 9 paikkakunnalla oman ohjel man alle 17-vuotiaille nuorille.
Rovaniemellä toi minto on ulkoilulajien esittelyä, kokeilua ja innostamista tekemään itse.
Juttu on tar koitettu erityises ti nuorille, jotka ei vät juurikaan lii ku ul kos alla, ei vät tiedä pai-
kkakunnan mahdollisuuksista ja joita ei vain ole kukaan koskaan tajunnut kysyä mukaan.

Outdoor - mahdollisuutta on esitelty nuorisotilojen käyttäjille ja parille koululle. Geokätköily
on ollut ensimmäinen laji, johon on tutustuttu. Samalla on tullut tutuksi Outdoorin idea ja
se, mitä tukea oman näköiseen klubitoimintaan on tarjolla.

- Nuorilla on mahdollisuus kiipeillä, pyöräillä, kokeilla maastorullaluistimia ja vaikka järjes-
tää par kour-tapahtuma. Retkeilyä ja metsäjo r mailua on myös luvassa ja tehdään itsekin
kätköjä, kertoo Outdoorista luonto- ja terveysliikunnan koordinaattori **Asko Salmela**.

Kätköilyn perusteista, historiasta ja kokemuksista kuultiin kouluttaja **Mika Asikaista**. Hän
haastaa samalla opettajat tuomaan uusia lajeja jumppatunneille, kokeilemaan ja yhteis-
työssä järjestämään tapahtumapäiviä.

- Ounasvaaran Latua kiinnostaa yhteistyö muittenkin koulujen kanssa. Miksi emme tekisi
yhdessä ikimuistoisia retkipäiviä, tois uutta puhtia suunnistukseen ja myös uusia ihmisiä
innostumaan liikkumisesta ja luonnosta, kaavailee Asko Salmela.

SuLa:ssa lasten ja nuorten toimintaa koordinoi **Nina Räike**, joka oli mukana Outdoor -
tempauspäivässä tuoden tietoa, miten nuoria osallistetaan liikkumaan ja millaisia ovat
uudet tutkimukset nuorten liikuntakokemuksista ja terveysliikunnan merkityksestä.

Geokätköilyssä alle 20 v. tutustuvat
GPS:n käyttöön ja kätköilyn nettiympä-
ristöön. Lopuksi etsittiin uusin lähi kätkö.

Outdoor- hanke innostaa opettajia ja
nuorisotyöntekijöitä tekemään jotain
uutta ja kivaa, toisin ja yhdessä. Tar-
kemmin nuorten Outdoor-toiminnasta ja
teemapäivän vietosta
www.facebook.com/OunasvaaranLatu.

Riitta Kempainen-Koivisto



RETKEILY

ERÄ-SM 2010 "JONNEN JOTOS" KIILOPÄÄLLÄ 26.-29.8.2010

☺☺ (toimitsijat), ☺☺☺☺ (kilpailijat)



Eräv aelluksen SM-kilpailu "Jonnen Jotos" järjestetään Kiilopäällä 26.-29.8.2010. Torstain puolenpäivän startista sunnuntaiaamun pikataipaleeseen/v aellukseen kestävä tapahtuma karsii jyvät akanoista. Kisa on toisille totista kilvoittelua pisteistä, toisille oman kunnon ja tietojen testi sekä leppoisaa vaellusta hyvässä seurassa. Kahden hengen partioina vaellatavassa kilpailussa on yleisen sarjan lisäksi sarjat nuorille, naisille ja veteraaneille. Osallistumme kisaan sekä kilpailijoina että toimitsijoina. OuLa tukee kilpailuun osallistuvia partioita maksamalla osanottomaksun ja matkakulut edullisimman matkustustavan mukaan. Voit lähteä mukaan myös toimitsijana aistimaan kisatunnelmaa ja seuraamaan kisoja aitiopakalta. Toimitsijoilta ei voida mitään erityisosaamista, vain se, että he ovat syksyisessä luonnossa viihtyviä. Sapuskat saamme järjestäjiltä ja majoitumme omissa teltoissa. Varustuksena normaali syksyinen vaellusvarustus. OuLa tukee myös toimitsijoiden matkoja edullisimman matkustustavan mukaan; kimpakyytinkin on mahdollinen. OuLa: a edustavien partioiden ilmoittautumiset hoidetaan keskitetysti, jolloin ilmoittautumiset kilpailuun samoin kuin toimitsijaksikin on tehtävä **15.7.2010** mennessä Askon Salmelalle, puh. 040 8466140, sähköposti asko.salmela@netti.fi

Lisätietoja kisasta: www.kokkolanlatu.fi/kiilopaa/erasm2010in.html

Terveysliikunnan 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 | <p>Lihaskuntaa/ liikehallintaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-3 krt/vk • 20-60 min/krt | <ul style="list-style-type: none"> • tanssi • kuntosalit • 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!

RETKEILY

Kesävaellus Luirojärvelle Koilliskaira ☺☺☺



Yhdistetty vene- ja patikkamatka UK-puistoon **29.6.-3.7.2010**. Vuotosa- venekuljetus Luirojokea pitkin Karapuljuun, josta patikoiden Luirolle saunomaan ja huiputtamaan Sokostia. Paluumatkalla yöpyminen Kotakönkään kosken kuohuja kuunnellen. Paluu Kiilopäälle, jossa mahdollisuus käydä savusaunassa. Vaativuusluokitukseltaan vaellus on vaativa. Maksimi osallistujamäärä 8 henkeä. Kustannukset: ilmoittautumismaksu jäseniltä 30€ , ei-jäseniltä 50€ sekä venekuljetus 120€, joka sisältää venematkan lisäksi lounaan ja autojen siirrot paluupaikkaan. Ilmoittautuminen **7.6.2010** mennessä vaelluksen vetäjä Aila Lehtosalo puh. 040 8485 956 tai sähköposti aila.lehtosalo@pp.inet.fi



OuLa:n retkien vaativuus tasoiluokitus:

- ☺ 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.

