



**MERKILLISEN HYVÄ**  
**URHEILUVÄLINEKAUPPA**

**POLAR®**

sykettä elämään

## RC3 GPS SYKEMITTARI

Polar RC3 GPS sykemittari on kestävyysurheilua harrastaville, jotka haluavat integroidun GPS:n ja älykästä sykeohjausta.



JÄSENHINTA  
**239<sup>00</sup>**  
(280,00)

**Sportia**  
ROVANIEMI

Sampokeskus, II krs  
Puhelin: 010-322 0490  
Avoinna: ark. 10-19, la 10-17

# OULAKKA

OUNASVAARAN LATU RY • Jäsentiedote • 2/2013



### Julkaisija

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

Email:  
ounasvaaranlatu@gmail.com

www.ounasvaaranlatu.fi

### Valokuvat

Raiili Arvio  
Tuula Kukkonen  
Pertti Lahdenperä  
Seppo Arvio  
Suomen Latu  
SuomiMelo  
Suomimies seikkailee

### OuLa ry:n tiedote ilmestyy 3 kertaa v. 2013. Seuraava numero 3/2013 elokuussa

Tiedote lähetetään vain jäsenmaksun maksaneille jäsenille.

### 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 jäsenten omia kirjoituksia, kuvia ja ilmoituksia. Riippuen ilmoitusten sisällöstä perimme ilmoitusmyyntihinnan.

### Päätoimittaja

Seppo Arvio

### Toimitussihteeri

### Painopaikka

Kopiplus



Kansi: Mikäpä on vaeltajan ihastella Karhunkieroksen upeita nähtävyyksiä, tässä Kitkajoen kuohuvia koskia. Tule mukaan Karhunkieroksen vaelluksellemme, kts. sivu 9!

## SISÄLTÖ 2/2013

Puheenjohtajan terveiset	3
Menneen kauden tapahtumia	4
Luonto- ja terveystoiminta-koordinaattori	7
Tulevia tapahtumia	8
OuLa:n 60 v. historiikki	13
OuLa-osake, Vuokrattavana	14
Jokamiehenoikeudet	15
Tulevia tapahtumia	16
OuLa:n jaostot	17
Hallitus	18
Ounasvaaran Latu ry	19

## OUNASVAARAN LATU RY.

### Jäsenmaksut v. 2013

1. jäsen	27 €	Latu ja Polku –lehti + jäsenkortti
Perhe	37 €	Latu ja Polku –lehti + 2 jäsenkorttia
Rinnakkaisjäsen	17 €	Oulakka + jäsenkortti
Nuorisojäsen (alle 19 v.)	12 €	Latu ja Polku –lehti + jäsenkortti
Yhteisöhenkilöjäsen	27 €	Latu ja Polku –lehti + jäsenkortti

### Liittyminen jäseneksi

- Suomen Latu (jäseneksi rekisteröityminen):  
jasenpalvelu@suomenlatu.fi tai puh. 044 722 6301
- OuLa ry: ounasvaaranlatu@gmail.com
- Yhdistyksen tapahtumien yhteydessä

### Osoitteen muutokset

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

### Jäsenedut 2013

- Latu ja Polku -lehti ilmestyy 6 kertaa vuodessa
- Tapaturmavakuutus yhdistyksen järjestämässä tilaisuuksissa
- Suomen Ladun jäsenedut; kts. Latu ja Polku -lehti

### Tiedottaminen

- OULAKKA –jäsentiedote
- OuLa:n toimitilat: Vartiokatu 11-13 A
- www.ounasvaaranlatu.fi, www.facebook.com/OunasvaaranLatu
- Lapin Kansa urheilumuistio, Uusi Rovaniemi seurapalsta



## OUNASVAARAN LATU RY.

Ounasvaaran Latu ry on perustettu 9.12.1952. Maksaneita jäseniä yhdistyksellä on 31.12.2012 tilaston mukaan 931 henkilöä.

## HALLITUS 2013

## Puheenjohtaja

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

## Varapuheenjohtaja

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

## Sihteeri

Lahdenperä Pertti 040 865 2530 lahdenper@gmail.com

## Rahastonhoitaja/jäsensihteeri

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

## Jäsenet:

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

Jussila Juhani 0400 691 655 juhaniv.jussila@luukku.com

Miettinen Nina 040 539 1678 nina.k.miettinen@gmail.com

Takapuro Simo 040 842 2189 s.takapuro@netti.fi

## Varajäsenet:

Juopperi Martti 040 591 1963 martti.juopperi@gmail.com

Järvinen Matti 040 736 3678



## PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

## Keväinen tervehdys!

Kesäiset lajit ovat jo täydessä vauhdissa etelämpänä, kun täällä pohjoisessa vielä hiihdetään teräshangilla. Nautitaan niistä viime hiihdoista tälle talvelle ja siirrytään sitten vaikkapa pyörän satulaan tai muiden kesäisten aktiviteettien pariin.

58. Napapiirin Hiihto onnistui jälleen järjestelyiltään erinomaisesti. Kiitokset kaikille tapahtumassa osallistujana, toimitsijana tai yhteistyökumppanina mukana olleille! Hyvä kokonaispalautte innostaa kaikkia yhteistyökumppaneita ja talkoolaisia tulemaan mukaan myös ensi vuonna.

Metsämörri –toiminta OuLa:ssa on käynnistynyt nyt keväällä innostuneissa merkeissä ja jatkuu syksyllä uusilla ja ihmeellisillä luontokokemuksilla lapsille.

Uusi luonto- ja terveystuokko- ja koordinaattorimme Pertti Lahdenperä on ajettu pikavauhtia sisälle moniin toimintoihimme ja alku on mennyt hyvin. Pertillä on paljon annettavaa OuLa:lle koulutuksensa ja kokemuksensa perusteella. Tästä on hyvä jatkaa kohti tulevia suurhankkeitamme, jotka edellyttävät koko yhdistykseltämme monia ponnistuksia.

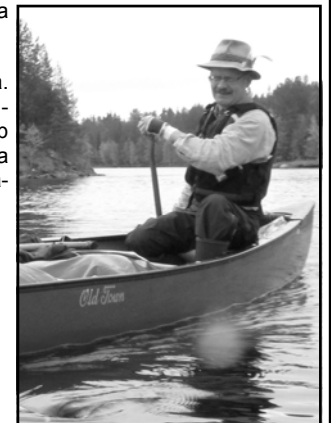
Talviuinnin MM-kisojen 2014 ilmoittautuminen ja majoitusvaraukset on avattu netissä. Alkujärjestelyiden jälkeen majoitusvarauskäytäntöä muutettiin siten, että varauskiintiöstä luovuttiin ja nyt kukin voi varata majoituksen haluamallaan tavalla ja aikana. Tässä on kilpailijoiden oltava tarkkana ja ajoissa liikkeellä, jotta saa haluamansa mukaisen majoituksen. Rovaniemi on vilkas matkailukaupunki ja täällä vierailee myös paljon muita matkailijoita. Ilmoittautumisia MM-kisaan on tullut jo tässä vaiheessa runsaasti eli n. 600 kilpailijaa yht. 12 eri maasta. Kestävyysuintiin (450 m) otetaan mukaan vain rajallinen määrä osallistujia eli 60 uimaria ja tuo määrä on jo täynnä!

Talviuinnin MM-kisojen 2014 järjestämisoikeuden myöntäminen on suuri luottamuksen osoitus OuLa:lle sekä koko Rovaniemelle. Neuvottelut monien yhteistyötahojen on käynnistetty hyvin myönteisessä ja innostuneessa ilmapiirissä. Koskipuiston uimastadion ja ympäröivä alue edellyttävät monenlaisia rakenteita, jotka kuitenkin joudutaan rakentamaan väliaikaisrakenteina ja tilapäisratkaisuin, jotka olisivat toisessa tilanteessa voineet jäädä myös myöhempään käyttöön pysyväksi ratkaisuksi kaupunkilaisten käyttöön. Tästä aiheutuu järjestäjälle ylimääräisiä kustannuksia, joiden kattamiseksi on tehtävä paljon lisätyötä. Maailman ykköstalviuintikaupungin profiilin saaminen Rovaniemelle ei onnistu ilman asianmukaisia pysyviä toimintatiloja!

Lapin valoisa kesä on tulvillaan erilaisia tapahtumia. OuLa:n kesäiset retket ja vaellukset lähialueille ja tuntureille, SuLa:n uusi kesätapahtuma Sasta Summer Camp Kiilopäällä, SuomiMeloo –kanoottiviesti Kemihäärasta Tornioon ja Suomimies seikkailee –rekkakiertue odottavat osallistujia - tervetuloa mukaan!

Hyvää kesää kaikille!

Seppo Arvio, puheenjohtaja



MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA



**58. Napapiirin Hiihto**

Leppoisassa myötätulessa suihkiva ja jo **58. Napapiirin Hiihto** onnistui järjestelyiltään jälleen erinomaisesti ja on muistoissamme. Itse Joulupukki antoi lähtömerkin porras-tettuna hiihtomatkoittain. Maaliskuinen hiihtopäivän sää oli kerrankin aurinkoinen, mutta aamun kirpeä pakkaneen sai monen miettimään lähteäkö ainakaan pitemmille matkoille ja niinpä monet tekivät viime hetken matkavaihtoja. Ladut olivat hyvälumisen talven jäljiltä kunnoltaan erinomaiset.

Maaliin saapui punaposkisia ja hyväntuulisia hiihtäjiä, jotka olivat saavuttaneet kukin kohdalleen asettamansa *itsensä voittamisen* -tavoitteen. Mitali kaulassa ja ruoasta kylläisenä sekä kylpylän puhtaana oli mukava päättää nautinnollinen hiihtopäivä.

Tapahtuman hyvä ennakoivalmistelu sai liikkeelle yhteensä lähes 700 hiihtäjää. Kansainvälistä väriä nähtiin Sveitsistä, Italiasta, Ruotsista ja Venäjältä. Hiihtäjien hyvin myönteinen palaute kokonaisjärjestelyistä antaa uskoa myös ensi vuoden, 59. Napapiirin Hiihdon (15.3.2014, MERKITSE KALENTERIIN!) valmisteluun. Ilman hyvien yhteistyökumppaneiden ja reippaiden talkoolaisten apua tällaisten tapahtumien järjestäminen ei ole mahdollista.

**SUURKIITOKSET KAIKILLE** 58. Napapiirin Hiihdossa mukana olleille!

Seppo Arvio, hiihdonjohtaja

PS. 60. Napapiirin Hiihto järjestetään 15.3.2015 Juhlahiihtona ja on samalla myös Valtakunnallinen Laturetki!



**KIITOKSET** kaikille talven lentopallopeleihin osallistuneille! Ensi syksyn/alkutalven lentopallovuorot ja Lapin latualueen lentopalloturnauksen (16.11.2013) ohjelma ilmoitetaan tarkemmin seuraavassa tiedotteessa.

Vuorot ovat avoimia kaikille OuLa:n jäsenille!

Terveisin Antsu Karvinen, lentopallovastaava, 0400 152547



**OuLa:n jaostot:** (jaostosta **vastaava** mainittu ensin)

- **Avantouinti, ”Hilehiset”:** **Lilja Hiltunen**, Martti Juopperi, Matti Järvinen, Eero Kukkonen, Kirsi Lantto ja Eeva Oivo.
- **Talviuinnin MM-kisat 2014:** **Seppo Arvio**, Sirpa Alaoja, Lilja Hiltunen, Martti Juopperi, Juhani Jussila, Tero Karvinen, Sanna Kortelainen, Eero Kukkonen, Pertti Lahdenperä, Kirsi Lantto, Kari Lukkarinen, Nina Miettinen ja Jaana Sirkiä.
- **Lentopallo:** **Antero Karvinen**, Juha Kinnunen ja Kai Lohela.
- **Napapiirin Hiihto:** **Seppo Arvio**, Lilja Hiltunen, Antero Karvinen, Eero Kukkonen, Pertti Lahdenperä ja Pasi Jurmu.
- **Ulkoilu :** **Simo Takapuro**, Seppo Arvio, Antero Karvinen, Rita Koivisto, Eero Kukkonen, Tuula Kukkonen, Krista Kuusela ja Riitta Kempainen-Koivisto.
- **Geokätköily:** **Nina Miettinen** ja Riitta Kempainen-Koivisto.
- **Tiedotus:** **Nina Miettinen** ja Seppo Arvio.
- **Tilajaosto (Kiilopään OuLa A –osake ja Koskipuiston uudisrakennus):** **Seppo Arvio**, Eero Kukkonen ja Antero Karvinen.

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

**Luonto- ja terveysliikunnan koordinaattori Pertti Lahdenperä, puh. 040 865 2530, sposti lahdenperp@gmail.com**



**OuLa:n retkien vaativuustasoluokitus:**

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

## TULEVIA TAPAHTUMIA



**Kaikki Ounasvaaran  
Ladun jäsenet ovat ter-  
vetulleita myös Suo-  
men Ladun ja Lapin la-  
tualueen tapahtumiin!**

## SUOMEN LADUN UUSI KESÄTAPAHTUMA

**sasta**<sup>®</sup>  
SUMMER CAMP

29.7. -3.8.2013 SUOMEN LATU KIILOPÄÄ, INARI

## SUOMEN LADUN JA LAPIN LATUALUEEN TAPAHTUMIA:

- 18.-19.5. Erämelonnan SM-kilpailut, Ruovesi
- 11.5. YHDESSÄ Valtakunnallinen pyöräilypäivä
- 9.-14.6. Suomi Meloo, Kemihaara - Tornio
- 31.7.-1.8. SuLa:n kesätapahtuma, Kiilopää
- 5.-8.9. Erävaelluksen SM-kilpailut, Nuuksio, Espoo
- lokakuu Lapin latualueen syyspäivät
- 12.10. YHDESSÄ Talviuintikauden avajaiset
- 19.-20.10. Syyspäivät ja -liittokokous, Vuokatti

## SEURAA ILMOITTELUA KOTISIVUILLAMME NETISSÄ JA LEHDISSÄ!

## 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.

## MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

## Hilehiset/Kukanniemen talviuintiterveiset

Aurinko paistaa, ilmat lämpenee ja kura lentää ....

Kukanniemeen johtava tie on taas aika kurjassa kunnossa ja uintipaikalle meno on jo iso haaste. Kesän aikana neuvottelemme maanomistajan kanssa, että saamme syksyksi tien asianmukaiseen kuntoon niin, että pääsee puhtain jaloin nauttimaan virkistävästä uinnista.



Kevään aikana on tullut paljon uintisuorituksia – hyvä me !!!

Tammikuussa kävimme parinkymmenen henkilön joukolla Laukaan Peurungassa Talviuinnin SM-kisoissa. Kotiintuomisina oli Martti Juopperin kultamitali ja Anja Vitikan pronssi sekä runsaasti oppia kisajärjestelyistä. Onnea mitalisteille ja kiitos kaikille muille uimareille mukanaolosta ja hyvistä suorituksista.

Ensi vuonna Sm – kisailaan Vierumäellä tammikuun lopussa ja maaliskuussa-han ovat meidän omat MM –kisamme Koskipuistossa.

Kilpasarjoihin MM -kisoissa vaaditaan SM-kisasuoritus, joten ne, joilta se vielä puuttuu niin ei muuta kuin Vierumäeltä se hakemaan. Tarkempaa aikataulua ja ilmoittautumisinformaatiota niistä syksyn Oulakassa.

Ystävänäpäivän Karnevaalit uitiin mukavassa talvisäässä, paljusta, telttasaunasta ja tietysti avannosta nauttien. Uimareita oli yli 80 ja talkooväkeä muutama, joten suurkiitokset Juhanille, Martille, Pertille ja Eerolle.

Eri maiden vaihto-oppilaat, ryhmät ja muutama turistiryhmäkin ovat käyneet tutustumassa talviuintiin ja tykänneet kokemastaan. Toivottavasti joskus saamme uudet asianmukaiset tilat harrastuksellemme.

Kiitokset kaikille menneestä kaudesta! Lilja



**MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA**

**Muumien perhehihtokoulu Rovaniemellä keväällä 2013**

OuLa järjesti Rovaniemellä keväällä 2013 Muumien perhehihtokoulun. Ryhmä 3-5 -vuotiaita lapsia ilmoittautui hiihtostadionilla Napapiirin Hiihdon hiihtopäivänä. Muumien perhehihtokoulun ideaan kuuluu, että myös lapsen vanhemmat osallistuvat hiihtokouluun lapsensa kanssa. Ryhmään ilmoittautui 10 lasta ja he kokoontuivat Santasportin hiihtomaassa 20.3.2013 ja 23.3.2013 sekä 6.4.2013 Kukanniemen talviuintipaikalla, jonka edustalla jäällä hiihdettiin tutkintolatu, evästeltiin nuotiolla ja jaettiin osanottotodistukset muumimerkkeineen. Myös virallinen muumi oli mukana käymässä Naantalista.

OuLa:n vastuuvetäjänä toimi Tuula Kukkonen apunaan Tuuli-Anna Kantola. KIITOS kaikille mukavasta Muumien perhehihtokoulusta!



Kuva. Muumien perhehihtokoulun osallistujia päätöspotretissa Kukanniemessä yhdessä Muumin kanssa.

**Metsämörri** –toiminta on käynnistynyt

keväällä OuLa:ssa mukavissa merkeissä ja jatkuu syksyllä. Metsämörri on satuhahmo, joka johdattaa lapset tutustumaan luonnon ihmeisiin. Metsämörri-toiminnassa lapset oppivat viihtymään luonnossa omien kokemusten, elämysten ja aistien kautta. Vuodenaikojen vaihtelua seurataan leikkien, laulujen ja satujen johdattamina.

Lisätietoja Krista Kuusela (puh. 0400 504 057) ja Rita Koivisto (puh. 0400 767 946).



**JOKAMIEHEN OIKEUDET**

Jokamiehen  
oikeudet  
kiertueella



**Jokamiehenoikeudet kiertueella**

Kiertue kattaa yhteensä 20 tilaisuutta eri puolilla Suomea. Ammattilaisilaisuudet on suunnattu pääosin kuntapäätäjille, ELY-keskuksille, kaavoittajille, liikuntatoimen ihmisille, harrastusjärjestöjen piiritoimistoille, poliisille jne.

Molempiin, sekä kansalaistilaisuuksiin että ammattilaisilaisuuksiin, voivat kuitenkin osallistua kaikki halukkaat näkökulmasta riippumatta!

Tilaisuuksiin on vapaa pääsy. Luvassa on tiukkaa asiaa ja vapaata keskustelua suomalaisten mahdollisuudesta liikkua ja oleskella luonnossa. Jokamiehenoikeudet kiertueen järjestävät yhteistyössä Suomen Latu ja MTK.

Ammattilaisilaisuus Rovaniemellä:

**4.9.2013, klo 10-12, Lapin urheilupuisto, auditorio Tiera, Hiihtomajantie 2.**

**Jokamiehenoikeudet lyhyesti:**

Saat:

- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua - voit esimerkiksi telttailla suhteellisen vapaasti, kunhan pidät huolen riittävästä etäisyydestä asumuksiin
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- onkia ja pilkkiä
- veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä ja kulkea jäällä

Et saa:

- haitata maanomistajan maankäyttöä
- kulkea pihamaalla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
- kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita, ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta
- ottaa sammalta tai jäkälää
- tehdä avotulta toisen maalle
- häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytyessä liian lähelle asumuksia tai meluamalla
- roskata ympäristöä
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- häiritä eläimiä
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia

**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  
 Kiilopäälle 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
- Kiilopäälle opastetut päiväretket ja Iltaojelma sisältyvät hintaan
- varaus jäsenhintaan aikaisintaan kahdeksan (8) viikkoa ennen suunniteltua saapumista

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



**VUOKRATTAVANA TARVIKKEITA!**

SKIKE-maastorullaluistimet (5 paria)	3 €/vrk
Ahkio (3 kpl)	5 €/vrk ja 30 €/7 vrk
Rosnarinkka	2 €/vrk ja 10 €/7 vrk
Sopu -elintarvikekuivuri	5 €/2 vrk
Sauvakävelysauvoja	2 €/2 h/pari
GPS -laitte	5 €/vrk ja 30 €/7 vrk



Em. hinnat OuLa:n jäsenille. Ei-jäsenille 2xhinta.

Vuokra maksetaan OuLa:n tilille:  
 FI 8000 1001 5658 87, viite nro 1012.

Tiedustelut ja varaukset: Pertti Lahdenperä, puh. 040 865 2530, sposti lahdenperp@gmail.com

**MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA**

**LUMIKENKÄILY TUTUKSI –kurssi 9.3.2013 Ounasvaaralla**

Lumikenkäily on kasvattamassa suosiotaan entisestään. Se tuli selvästi ilmi, kun kaikki halukkaat eivät valitettavasti mahtuneet mukaan Ounasvaaran Ladun järjestämälle Lumikenkäily tutuksi –kurssille. Asiantuntevana opastajana toimi lumikenkäilyn ekspertti Katariina Syrjäsoo. Kurssilla opimme, että lumikenkäily on helppoa ja hauskaa kunhan taitaa muutamia perusniksit varusteista ja lumikenkäilytekniikasta. Kurssilla saimme monipuolista tietoa välineistä, niiden hankinnasta sekä opimme niin ylä- kuin alamäkitekniikkaakin. Paikallinen media oli myös mukana tapahtumassa ja tuotti mukavan lehtijutun sekä hauskan videon Lapin Kansan nettisivuille. Ounasvaara ja koko ympäristömme on tarjoaa lähietäisyydellä erinomaiset maastot ja maisemat harrastaa myös lumikenkäilyä - tietenkään unohtamatta muita mainioita talvisia harrastusmahdollisuuksia Rovaniemellä.



**LUONTO- JA TERVEYSLIIKUNNAN KOORDINAATTORI**

Terve!

Kevääni on ollut tavallaan kolmijakoinen. Ensimmäistä kolmannelta on hallinnut 58. Napapiirin Hiihdon järjestelyt ja itse kilpailutapahtuma, kilpailun jälkeiset palkitsemiset, tavarapalautukset sekä toimitsijoiden muistaminen.

Nyt eletään toisen vaiheen loppua. Siihen on kuulunut tulevien Talviuinnin MM-kilpailujen markkinoinnin suunnittelu. Tällä hetkellä suunnitelmat ovat kutakuinkin valmiina ja toteuttamiseen tarvittava aineisto ja henkilöstö odottavat kuumeisesti kampanjan aloitusta. Apuja olen saanut Rovaniemen Matkailu Markkinointi Oy:stä ja Rovaniemen ammattikorkeakoulusta mm. ennakkomateriaalin (sähköisen ja kirjallisen) suunnitteluun ja toteuttamiseen. Lisäksi "Kisakylän" suunnittelussa ovat mukana RAMK:n opiskelijat.

Nyt kolmannessa vaiheessa suunnittelen tulevaa kesää. Kesällä tulemme tekemään kanoottivaelluksen (mahdollisesti osallistuminen SuomiMeloo –kanoottiviestiin) ja syksyllä pari marjaretkeä. Ehkä jokin yhteinen vaellus-/seikkailuretki on myös mahdollinen. Toivon Teille kaikille oikein mukavaa ja liikunnallista kevättä ja kesää.

Pertti



TULEVIA TAPAHTUMIA



**Yhdessä pyöräilemään ja geokätköilemään 11.5.2013 ☺**

Ounasvaaran Latu järjestää kansallisena pyöräilypäivänä 11.5.2013 kaikille avoimen pyöräilytapahtuman. Suomen Ladun Yhdessä-pyöräilytapahtumia järjestetään yli 30 paikkakunnalla, jolloin samaan aikaan satulassa sutkuttaa satoja ihmisiä.

– Tapahtumilla saamme pyöräilylle näkyvyyttä ja joukkovoimaa. Samalla ihmiset pääsevät nauttimaan oman paikkakuntansa luonnosta ja kiirettömästä yhdessäolosta. Jos liikunta on jäänyt viime vuosina vähemmälle, yhteiset pyöräilytapahtumat tarjoavat helpon tavan lähteä taas liikkeelle, Suomen Ladun tapahtumapäällikkö **Johanna Yli-Opas** kommentoi.

Säännöllinen pyöräily on tehokasta terveysliikuntaa. Lisäksi se on edullinen, ekologinen ja trendikäs laji. Pyöräilyn etuna on, että jalkojen nivelet eivät joudu tärähdyksille alttiiksi. Liikennevälineenä pyörän on todettu olevan nopein kulkupeli alle seitsemän kilometrin matkoilla.

Ounasvaaran Latu toivottaa tervetulleeksi kaikenikäiset ja -kuntoiset pyöräilystä innostuneet. Tapahtuma alkaa klo 12.00 ja lähtöpaikkana on OuLan Toimisto (Vartiokatu 11 – 13 A). Pyöräretki vie osallistujat geokätköilemään. Tapahtuman alussa tutustumme geokätköilyn saloihin sekä turvalliseen pyöräilyyn. Tapahtuman kesto on noin 2 – 4 tuntia. Omat pyörät sekä omat eväät mukaan. Pyöräilykypärä pakollinen. GPS -laite ei pakollinen.

Yhdessä-pyöräilytapahtumat ovat osa valtakunnallista pyöräilyviikkoa, jota vietetään 11.–18.5. Suomen Ladun Yhdessä -pyöräilytapahtumat ovat myös osa samaan aikaan vietettävää Liiku terveemmäksi -päivää.

**Lisätietoja tapahtumasta:** [www.ounasvaaranlatu.fi](http://www.ounasvaaranlatu.fi)  
 Simo Takapuro puh: 0408422189/s.takapuro@netti.fi  
 Yhdessä-pyöräilytapahtumat: [www.suomenlatu.fi/yhdessa](http://www.suomenlatu.fi/yhdessa)  
 Valtakunnallinen pyöräilyviikko: [www.poljin.fi](http://www.poljin.fi)  
 Liiku terveemmäksi-päivä: [www.liikuterveemmaksi.fi](http://www.liikuterveemmaksi.fi)

TULEVIA TAPAHTUMIA

**SUOMIMIES SEIKKAILEE**

Suomimies -tapahtuma Rovaniemellä 3.6.2013, klo 13-19, paikana Keskuskenttä.

**Ounasvaaran Latu on myös mukana tapahtumassa omalla osastollaan.**

Pääsymaksuttomassa tapahtumassa teemoina ovat SuomiMiehen terveys, ravinto ja liikunta.



Testirekka tarjoaa miehille maksutta helposti ja hikoilematta tehtävät kuntotestit. Polar-kuntotesti: mittaa leposykkeen vaihteluvälin kautta kestävyyskuntoa. Puristusvoima: kertoo yläkropan lihasvoimasta. InBody 720 -kehonkoostumusanalyysi: mittaa rasvan ja lihasten määrää, lihasasapainoa ja sisäelinten ympärillä olevaa rasvaa.

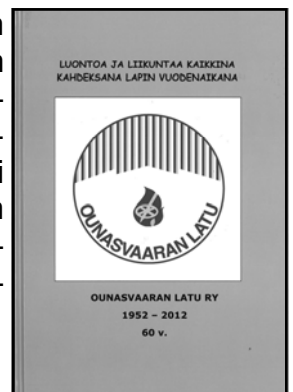
Lisäksi myös rutkasti tietoa liikunnasta ja terveydestä rennolla otteella, arvostavasti ja asiantuntevasti.

Katso lisää tästä valtakunnallisesta SuomiMies –kampanjasta ja rekka-kierrosta - [www.suomimies.fi](http://www.suomimies.fi)

Tapahtumaan voi tulla koko perheellä. **Tervetuloa !**

OULA:N 60 V. HISTORIIKKI

Mikäli et vielä ole hankkinut OuLa:n **60 v. historiikkiä**, jota on painettu vain rajoitettu erä, niin nyt se on vielä mahdollista. Mukavia juttuja ja mainioita kuvia vuosien varrelta sisältävä historiikki on myynnissä omakustannushintaan vain **20€/kpl**. Tilaukset: Pertti Lahdenperä, puh. 040 865 2530, sposti [lahdenperp@gmail.com](mailto:lahdenperp@gmail.com)





TULEVIA TAPAHTUMIA

**29. SUOMI MELOO –KANOOTTIVIESTI**

SuomiMeloo -kanoottiviestin järjestää Suomi Meloo ry, jonka muodostavat Suomen melonta- ja soutuliitto ry ja Suomen Latu ry. Suomi Meloo ry:n tehtävänä on vuosittain järjestettävän SuomiMeloo -kanoottiviestin muodossa edistää retkimelontaa, tehdä tunnetuksi uusia melontareittejä sekä tavoittaa uusia harrastajia.

SuomiMeloo -kanoottiviesti on mukava, rentouttava ja iloinen liikuntaviikko kauniissa järvi- tai merimaisemissa. Melontaviikko koostuu päivittäisistä osuuksista, joiden pituus vaihtelee. Yötä päivää etenevää viestiä viedään johtokanootin johdolla yhdessä meloen; kokeneemmat melojat valitaan pidemmille osuuksille.

SuomiMeloo -kanoottiviesti sopii kaikenikäisille ja -kokoisille. Mukana on melojia vauvasta vaariin. Jokaisessa joukkueessa on hyvä olla mukana myös kokeneempia, hyväkuntoisia ja taitavia melojia, jotka voivat meloa pidemmät ja olosuhteiltaan vaativammat osuudet. Kajakkikaksikko on SuomiMeloo -viestin yleisin kanoottimalli; kun kaksikon taka-aukossa meloo kokeneempi meloja, etuaukossa pärjää myös aloitteleva meloja. Mukana viestissä on myös kajakkikykköjä, joita on noin kolmannes kalustosta. Ja löytyyhän joukosta myös muutama intiaanikanootilla etenevä joukkue.

SuomiMeloo -viestin vaihto- ja yöpymispaikoilla vietetään iloisia hetkiä hyvässä seurassa melojia odotellessa, nautitaan puffetin palveluista ja toisinaan laitetaan jopa tanssiksi.

29. SuomiMeloo –kanoottiviesti järjestetään 9.-14.6.2013 reitillä Kemihäärä - Tornio. Tämän lähemmäksi SuomiMeloo ei voi meitä rovaniemeläisiä tulla. Siispä kootaan joukkue ja osallistutaan vaikkapa edes yhdelle tai kahdelle etapille. Viesti on Rovaniemellä ke 12.6. - to 13.6. ja voisimme olla joukkueena melomassa ja myös katsojina melojia kannustamassa. OuLa maksaa joukkueen osallistumismaksut. Tarvitset vain oman melontakaluston turvavälineineen, retkieväät ja reippaan mielen. Lähdetään joukolla ainutkertaiseen melontatapahtumaan Rovaniemellä. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 26.5.2013 mennessä: Seppo Arvio, puh. 0400 395 892 tai sposti seppo.arvio@fcg.fi Katso myös [www.suomimeloo.fi](http://www.suomimeloo.fi)



TULEVIA TAPAHTUMIA

**Viikonloppu Karhunkierroksella**

14. – 16.6.2013 ☺ ☺ ☺ ☺

Lähde mukaan vaeltamaan Karhunkierros Hautajärven luontotolalta Juumaan. Matkaa kertyy noin 60 km. Reitin varrelle mahtuu hieno Oulangan kanjoni, jossa käymme ihailmassa maisemia. Reitti jatkuu Oulankajokea seuraillen Oulangan luontokeskukselle ja sieltä Kiutaköngkälle. Kiutaköngkältä reitti seuraa jonkin aikaa Oulankajokea, josta reitti kääntyy kohti Kitkajokea ja sen jylhiä maisemia. Kitkajoelta reitti suuntaa kohti Juumaa. Yövyimme teltoissa. Päivakohtaiset matkat noin 15 – 25 km. Majoittuminen omissa teltoissa tai mahdollisesti autiotuvissa sekä ruokailut omilla retkieväillä. Ilmoittautumismaksu 30€ (OuLa:n jäsen) ja 55€ (ei jäsen). Ryhmän koko maks. 10 henkeä. Ilmoittautumiset viimeistään 31.5.2013 mennessä.



Ilmoittautumiset (sähköpostilla) sekä lisätiedot: Simo Takapuro ( [s.takapuro@netti.fi](mailto:s.takapuro@netti.fi) / 040-8422189 )

**MARJARETKET LÄHIYMPÄRISTÖÖN**

Kaikki mukaan marjastamaan ja ulkoilemaan Rovaniemen lähiympäristöön.



**Mustikkaretki** la 17.8.2013 ☺

**Puolukkaretki** la 14.9.2013 ☺

**Karpaloretki** la 12.10.2013 ☺

Kaikille marjaretkille lähemme Lappia -talon parkkipaikalta klo 10.00 omin kulkuneuvoin tai kimpakyydillä. Retken aikana kaivamme repun pohjalta omia eväitämme. Retket ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Tiedustelut retkien vetäjä Pertti Lahdenperä 040

Suosittu marjaretket ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Marjaan menään, mikäli marjaa tulee sen verran, että suolle kannattaa lähteä. Lähtö retkille Lappia -talon parkkipaikalta kimpakyydeillä. Omat eväät mukaan. ILMOITTAUTUMISET Pertille.

## Meiltä Ammattitaidolla

- \* **Fysioterapia**
- \* **Hieronta**
- \* **Kokokehon vyöhyketerapia**
- \* **Akupunktio**
- \* **Itämainen päähieronta**
- \* **Ravintovalmennus**
- \* **Myös kotikäynnit mahdollisia.**

OuLa:n jäsenille Kevättarjous! (Etu voimassa 30.6.2013 saakka.)

### 3 x Puolihieronta 90 euroa!



Ranuantie 13, 96400 Rovaniemi  
[lapin.fysioterapia@roi.inet.fi](mailto:lapin.fysioterapia@roi.inet.fi)  
[www.lapinfysioterapia.com](http://www.lapinfysioterapia.com)

### Anna Ounasvaaran Ladun jäsenyys lahjaksi!

Nyt voit antaa ystävällesi erinomaisen lahjan - Suomen Ladun/Ounasvaaran Ladun jäsenyyden.

Lisätiedot: [www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/jasenpalvelut/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/jasenpalvelut/)

## TULEVIA TAPAHTUMIA

### Vaellus Lemmenjoella 2.-9.9.2013

Lapin Ammattiopiston erä- ja luonto-oppaan ammattitutkintoa suorittavat opiskelijat tekevät vaelluksen Lemmenjoen kansallispuiston alueelle 2. - 9.9.2013. Opiskelijat suorittavat vaelluksella opiskeluun liittyvää tutkintotilaisuutta, johon tarvitsemme asiakkaita. Mukaan mahtuu noin 6 vaellushenkistä henkilöä. OuLa:n vaatavuusluokituksen mukaisesti vaellus on keskivaikea. Asiakkaille tarjotaan opastus vaelluksen aikana. Vaelluksen teemoina ovat mm. maastossa liikkumisen taidot, luonnon- ja ympäristön suojelualueet, kullankaivu sekä maastoruokailu. Huomioitava on, että viikon aikana vaelletaan noin 50 - 60 km ja yöpyminen tapahtuu teltoissa. Lähde mukaan asiakkaaksi Lemmenjoelle kokemaan aito Lemmenjoen luonto ja tutustumaan kullankaivun saloihin (lapiokaivu). Vaellus- ja reittisuunnitelma rakentuu kesäkuun alussa opiskelijoiden voimin ja se valitaan heidän laatimista suunnitelmista ja vaelluksen info pidetään Metsäruusuntie 18:n tiloissa 3.6.2013 klo 17.00 alkaen.

Tiedustelut vaelluksesta 020 798 4539/ Jukka Vitikka (LAO)

