



OULAKKA

OUNASVAARAN LATU RY • Jäsentiedote • 2/2015

JÄSENTARJOUS
SPORTIASSA

KAIKKI
TEKSTIILIT JA JALKINEET

-20%

Alennus koskee myös tarjoustuotteita!

Tällä kupongilla tarjous voimassa 14.6.2015 asti. 1 ostokerta/kuponki

ALE ALE ALE A
ALE ALE A

Sampokeskus, II krs

Puhelin: 010-322 0490

Avoimna: ark. 10-19, la 10-17

TODISTETUSTI
TYTYTYVAISIMMÄT
ASIAKKAAT
Sportia Rovaniemi
2013
Suomen Yrittäjät Oy

Sportia
ROVANIEMI



Julkaisija

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

Email:
ounasvaaranlatu@gmail.com

www.ounasvaaranlatu.fi

Valokuvat

Raili Arvio
Päivi Alaoja
Krista Kuusela
Riitta Kemppainen-Koivisto
Seppo Arvio
Suomen Latu

**OuLa ry:n tiedote ilmestyy
3 kertaa v. 2015. Seuraava numero 3/2015 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: Pyhä Nattasen yksinäinen kiiruna toukokuksella tähytyspaikallaan.

SISÄLTÖ 2/2015

Puheenjohtajan terveiset	3
Menneen kauden tapahtumia	4
Talviuinti/Hilehiset	6
60. Napapiirin Hiihto	6
Opinnäytetyö/Talviuinti	7
Tulevia tapahtumia	8
Geokätköily	11
Metsämörritoiminta	12
Lentopallo	13
OuLa:n 60 v. historiikki	13
Kävely	14
OuLa-osake, Vuokrattavana	15
Tulevia tapahtumia	16
OuLa:n jaostot	17
Hallitus	18
Ounasvaaran Latu ry	19
Sportia	20

OUNASVAARAN LATU RY.

Jäsenmaksut v. 2015

1. jäsen	30 €	Latu ja Polku –lehti + jäsenkortti
Perhe	40 €	Latu ja Polku –lehti + 2 jäsenkorttia
Rinnakkaisjäsen	20 €	Oulakka + jäsenkortti
Nuoriso- ja opiskelijajäsen (alle 29 v.)	12 €	La ja Po –lehti + jäsenkortti
Yhteisöhenkilöjäsen	30 €	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 2015

- Latu ja Polku -lehti ilmestyy 6 kertaa vuodessa

- Tapaturmavakuutus yhdistyksen järjestämissä 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 yhdisksellä on 3.12.2014 tilaston mukaan 900 henkilöä.

HALLITUS 2015

Puheenjohtaja

Arvio Seppo 0400 395 892 seppo.arvio@pp.inet.fi

Varapuheenjohtaja

Karvinen Antero 0400 152 547 antsu.karvinen@gmail.com

Sihteeri

Lahdenperä Pertti 040 865 2530 lahdenperp@gmail.com

Rahastonhoitaja/jäsensihiteeri

Kukkonen Eero 040 968 0909 kukkonen.eero@gmail.com

Jäsenet:

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

Jolanki Aimo 040 768 3970 aimo.jolanki@lao.fi

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

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

Varajäsenet:

Aloja Sirpa 040 736 3054 sasalaoja5@gmail.com

Kemppainen-Koivisto Riitta 050 555 5617 riitta.kemppainen-koivisto@luukku.com



Kuvassa (ylh. vas.) Pertti, Simo, Lilja, Juhani ja Aimo, (alh. vas.) Antero, Seppo ja Eero

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Keväinen tervehdys!

Tämän vuoden päätapahtumana järjestimme 60. Napapiirin JuhlaHiihdon, joka oli samalla Suomen Ladun v. 2015 Valtakunnallinen Laturetki sekä lisäksi myös yksi Talvisotahihto – sarjan päätapahtumista. Tasavallan Presidentti Sauli Niinistö oli 60. Napapiirin Hiihdon suojelija. Tämä on erittäin suuri kunnianosoitus ja myös arvostuksen osoitus Ounasvaaran Ladulle ja Napapiirin Hiihdon järjestelyorganisaatiollemme. Aurinkoinen sää ja luistava keli loivat oivat puitteet koko tapahtumalle, joka kokosi Ounasvaaran haastaville laduille yht. noin 700 hiihtäjää Suomesta ja ulkomailta. Talvisotahihtona hiihrettiin 30 km matka ns. reppuhihtona ilman ajanottoa. Halusimme omalta osaltamme osoittaa kunnioituksemme sotiemme veteraaneille ja heidän tekemälleen arvokkaalle työlle Suomen ja sen vapauden puolustamisessa. Itselleni jäi hyvin voimakkaasti mieleeni tilanne, kun stadionilla ennen Talvisotahihtoon lähtöä varusmiesten avustamana paikalla olleet veteraanit olivat edessäni ja taustalla salossaan liehui Suomen siniristilippu. Nöyränä paljastin pääni ja tunteikkaalla puheellani osoitin syvän kunnioitukseni näille kunniavieraillemme. Kokonaisuudessaan Napapiirin Hiihdon järjestelyt onnistuivat jälleen erinomaisesti - KIITOS kaikille hyvälle yhteistyökumppaneille ja ahkerille talkoolaisille!

Talviuinti Koskipuiston uudessa talviuintipaikassamme onnistui toiminnallisesti erittäin hyvin. Kirjattuja uinteja oli lokakuun alun ja huhtikuun lopun välisenä aikana yhteensä 10495 kpl, edustaen yht. 32 eri kansallisuutta. Todellinen käyntimäärä on vielä suurempi, koska kaikki uimarit eivät käyntejään kirjaa. Kuitenkin em. lukujen perusteella on selvää, ettei kyse ole mistään muutaman uimarin toiminnasta, joksi jotkut tahot Rovaniemellä ovat halunneet ilmeisen tarkoituksellisesti talviuintia vähätellä.

Niin uimarit kuin kaupunkilaiset ja matkailijatkin ovat ottaneet erittäin hyvin vastaan talviuinnin Koskipuistossa, joka on kaikkien hyvin helposti saavutettavissa ja itse uintipaikka on tasasivynä ja virtaamattomana erinomainen talviuintipaikaksi. Ainoa haasteellinen asia käytännössä on ollut pukeutumistilojen pitkä etäisyys avannosta. Hankimme kaikki talviuintitoiminnan edellyttämät rakenteet omilla kustannuksillamme ja maksamme vuokraa alueen käytöstä kaupungille. Verrattuna alueen muiden toimijoiden vastaaviin vuokra-kustannuksiin emme ole kuitenkaan tasavertaisessa asemassa, mikä herättää suurta ihmetystä. Muutenkin yhdistyksemme kohtaama suhtautuminen kaupungin joidenkin päättäjien taholta on ollut täysin kohtuuton. Toivottavasti menneen talven kokemusten myötä saamme kaupungilta myönteisemmän päätöksen talviuinnin järjestämisestä Koskipuistossa ensi talvena - valitettavasti edelleen vain väliaikaisin ratkaisuin.

Nähtävillä olevassa Koskipuiston yleiskaavaehdotuksessa talviuinnille on esitetty sijoitus synergisesti leirintäalueen ja kesäisen uimarannan toimintojen kanssa. Tätä ympärivuotista monikäyttöisyyttä ovat myös päättäjät jo vuosia esittäneet. Kuitenkin kaupunginhallitus teki päätöksen, jossa talviuintitoiminta esitetään siirrettäväksi Jätkäkynntiän pohjoispuolelle hotellin yhteyteen (?). Mitä talvisena toimintana tämän jälkeen Koskipuistoon enää jäisi? Vain moottorikelkkareitti - Koskipuisto jatkaisi "Ruusun untaan". Mitkä ovat todelliset motiivit joillakin päättäjillä syrjiä talviuinnin kehittämistä Rovaniemellä!? Järkeviä syitä ei ole esitetty. Hyvin erikoista on, että Rovaniemellä uimarannalla saisi uida kesällä, muttei talvella. Toivotaan, että järki lopulta voittaa ja kaikki päättäjät ymmärtävät talviuinnin mahdollisuudet Rovaniemelle.

Aurinkoista ja liikunnallista kesää!
Seppo Arvio, puheenjohtaja



MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA



60. NAPAPIIRIN JUHLAHIIHTO

Järjestyksessään 60. Napapiirin Hiihto, yksi Suomen vanhimista yhä järjestettävistä laturetista, järjestettiin 14.3.2015 Ounasvaaran haasteellisissa maastoissa ja upeissa vaaraisemissa. 60. Napapiirin Hiihto oli samalla myös v. 2015 Valtakunnallinen Laturetki. Lisäksi Talvisotayhdistys ry:n ja Ounasvaaran Latu ry:n sopimuksen mukaisesti 60. Napapiirin Hiihto oli osa Talvisotahiito –

tapahtumasarjaa. Täten halusimme omalta osaltamme osoittaa suuren kunnioituksemme Talvisodan veteraaneille ja heidän hiihtotaidolleen.

Mukavassa myötätuudessa suihkiva ja jo 60. Napapiirin JuhlaHiihto on järjestelyiltään onnistuneesti takana ja muistoissamme. Viime vuosien hiihtojen järjestäjäkokemukset ja hiihtäjiltä saatu monipuolinen palaute huomioiden tapahtumaa oli uudistettu ja kehitetty edelleen. Itse Joulupukki antoi lähtömerkin porrastettuna hiihtomatkoittain, jolloin ruuhkia saatiin helpotettua. Todellisten himohiihtäjien toive pitemmästä matkasta toteutui, kun mukana oli jälleen myös 90 km matka Ounasvaaran vaativissa maastoissa. Päämatka oli edelleen 60 km, jonka hiihtäminen oli monelle sopiva haaste. Lisäksi ohjelmassa olivat 40 km, 30 km Talvisotahiito ja 20 km. Perhelenkin 3 km reitti oli helppo ja turvallinen. Pitemmillä reiteillä Väiskin laavun kuuluisat nokipannukahvit ja lätynpaisto teravastulilla olivat edelleen ohjelmassa, joten ilmassa oli laturetkitunnelmaa.

Hiihtopäivän sää oli kirkkaan aurinkoinen. Ilman lämpötila oli aamulla pakkasella ja lämpeni päivän mittaan muutamaan plusasteeseen, mutta ladut pysyivät hyväkuntoisina ja luistavina. Maaliin saapui punaposkisia ja hyväntuulisia hiihtäjiä, jotka olivat saavuttaneet kukin kohdalleen asettamansa *itsensä voittamisen* -tavoitteen. Lappilaisuutta upeasti edustava kelopuinen mitali kaulassa ja kylpylän puhtaana sekä ravintolaruusta kylläisenä oli mukava päättää nautinnollinen hiihtopäivä. Lopuksi nopeimmat palkittiin ja kaulaan heille ripustettiin ainutlaatuinen poronsarvimitali.

Koko tapahtuman hyvä ennakkovalmistelu sai liikkeelle yhteensä noin 700 hiihtäjää. Nuorimmat osallistajat kiersivät vanhempiansa pulkkakyydissä Perhelenkin ja vanhin osallistuja oli 90 -vuotias tervaskanto sotaveteraani. Kansainvälisiä värejä toivat osallistajat mm. Ruotsista, Virossa, Kanadasta ja Venäjältä.

SUURET KIITOKSET hyvästä yhteistyöstä kaikille yhteistyökumppaneille ja ahkerille talkoolaisille! Seppo Arvio, hiihdonjohtaja



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

- **Talviuinti, "Hilehiset":** **Raili Arvio**, Lilja Hiltunen, Eero Kukkonen, Kirsi Lantto, Vesa Mattila ja Anja Vitikka.
- **Lentopallo:** **Antero Karvinen**, Juha Kinnunen ja Kai Lohela.
- **Napapiirin Hiihto:** **Seppo Arvio**, Aimo Jolanki, Antero Karvinen, Eero Kukkonen, Pertti Lahdenperä, Pauli Niemelä, Kirsi-Maria Petrelius ja Pasi Jurmu.
- **Ulkoilu :** **Simo Takapuro**, Seppo Arvio, Antero Karvinen, Rita Koivisto, Tuula Kukkonen, Krista Kuusela ja Riitta Kempainen-Koivisto.
- **Geokätköily:** **Riitta Kempainen-Koivisto**, Raija Hilke, Riitta Lemmetty ja Leif Wilenius.
- **Tiedotus:** **Pertti Lahdenperä**, Simo Takapuro 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, posti lahdenperp@gmail.com

Anna Ounasvaaran Ladun jäsenyys lahjaksi!

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

Lisätiedot: www.suomenlatu.fi/suomen_latu/jasenpalvelut/

TULEVIA TAPAHTUMIA



Kaikki Ounasvaaran Ladun jäsenet ovat tervetulleita myös Suomen Ladun ja Lapin latualueen tapahtumiin!

SUOMEN LADUN JA LAPIN LATUALUEEN TAPAHTUMIA:

- 16.5. YHDESSÄ Pyöräillen
- 23.5. Lapin latualueen kevätpäivä ja -kokous, Salla
- 23.-24.5. Erämelonnan SM-kilpailut, Hiidenvesi, Vihti
- 6.-12.6. Suomi meloo, Lappeenranta - Helsinki
- elokuu Lapin latualueen retkeilypäivä, paikka avoin
- 9.8. Helsinki Nordic Walk
- 29.8. YHDESSÄ Retkelle
- 29.8. Suomen luonnon päivä
- 18.-20.9. Erävaelluksen SM-kilpailut, Mäntsälä
- 10.-11.10. Talviuintikauden avajaiset
- 17.-18.10. Syyspäivät ja –liittokokous, Hämeen latualueella
- 14.11. Lapin latualueen lentopalloturnaus, Rovaniemi

SEURAA ILMOITTELU 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.



OuLa:n retkien vaativuustasoluokitus:

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

MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

HIHTONIILON TERVEISET



Talvi on takana ja niiloilut niiloiltu, on yhteenvedon aika. Hiihtoniilosta oli isot jutut **Lapin Kansassa**, **Lappilaisessa** ja **Uusi Rovaniemessä**. **Lapin radiossakin** kävin jutustelemassa ja minua haastateltiin myös **Radio Perämereen**. Suomen Latu ja Hiihtoniilot saivat kaikinensa runsaasti positiivista julkisuutta koko Suomessa. En tiedä kuvittelenko, mutta lehtijuttujen jälkeen omilla kotiladuillani suihki enemmän suksijoita kuin normaalisti!

Matalan kynnyksen hiihtokoulut keräsivät mukavasti osallistujia. Kaksi perinteisen ja kaksi vapaan hiihtotyylin kurssia keräsi yhteensä 23 osallistujaa, yhtä lukuun ottamatta kaikki naisia. Nostan hattua sille yhdelle miehelle, joka uskaltui mukaan ☺. Kahden talven kokemuksella olen todennut, että parituntisen opetustuokion aikana ehtii mainiosti opettaa perusasiat eri tyyleistä. Pakkasta taisi parhaimmillaan olla noin -17, mutta silloinkin maastosta palasi lämmin ja punaposkinen porukka. Sen verran seurailen kanssahiihtäjiä laduilla, että tiedän minulla olevan vinkkejä ja ohjeita annettavana myös monelle mieshiihtäjälle.

Hyvistä suunnitelmista huolimatta aivan kaikki ei mennyt putkeen. Valmistelimme Pertin, Simon ja Sepon kanssa sekä **kuntohiihtokurssia** että **kuutamohiihtoa** huolellisesti. Kuntohiihtokurssin aloitusinfoon tuli kuitenkin vain kaksi osallistujaa, joten jouduimme perumaan kurssin. Onneksi pystyimme kuitenkin tarjoamaan heille Hiihtoniilon ilmaisen hiihtokoulun. Kuutamohiihto Kukanniemessä jouduttiin puolestaan perumaan jääolosuhteiden takia. Paksun ja pehmeän lumikerroksen alla oli niin paljon vettä, että latujen teko olisi ollut "mission impossible". Edellispäivänä siellä vedessä tarpoessa tuli mieleeni, että ehkä meidän on jatkossa hyvä siirtää ajankohtaa hieman pidemmälle kevääseen.

Rautiojärven retkihiihtopäivänä oli "koiranilma". Märkää räntää tuli taivaan täydeltä ja mietin, että nyt ei kukaan tule lähtöpaikalle Kukanniemeen. Ilokseni edellistalven hiihtokoululaiseni siellä jo odotteli, ja niinhän me lähdimme matkaan. Retkestä tuli lopulta oikein mukava säästä huolimatta.

Kaikkiaan kaudesta jäi hyvä maku. Ensi talvena tulemme mitä melkoisella varmuudella tarjoamaan Kuntohiihtokurssia uudelleen ja toivottavasti Hiihtoniilon matalan kynnyksen hiihtokoulukin tuplaa osallistujamääränsä. Seuraa ilmoittelua ensi syksynä!

Terveisin
 Hiihtoniilo Päivi Alaoja
 paivi.alaoja@energiapolar.fi
www.facebook.com/hiihtoniilot
 Facebook: Ounasvaaran Latu
www.ounasvaaranlatu.fi
www.suomenlatu.fi/hiihtoniilot



TALVIUINTI / HILEHISET



Hilehiset / Koskipuiston talviuintiterveiset

Talviuinti Koskipuistossa kuluneena talvikautena on sujunut yleisesti erittäin hyvin. Palaute Koskipuiston uintipaikan sijainnista ja näistä väliaikaisistakin järjestelyistä on ollut niin uimareiden kuin muiden paikallisten sekä kansainvälisten matkailijoiden taholta hyvin positiivista. Ainoastaan pitkä välimatka pukeutumistiloista avannolle aiheutti harmia koko talven ajan. Kirjattu ja

uinteja lokakuun alun ja huhtikuun lopun välisenä aikana oli yhteensä 10 495 kpl edustan 32 eri kansallisuutta! Kävijämäärät ovat lisääntyneet ja olemme saaneet myös monia uusia jäseniä. Tunnelma uimareiden keskuudessa Koskipuistossa on ollut koko talven hyvin välitön ja erityisesti saunailtoina hyvin kansainvälinen ja jopa riemuisa yleisimmän puhutun kielen ollessa englanti. Kauniit lumi-/jääveistokset ihastuttivat kävijöitä.

Talven aikana uimarimme kävivät uimahallissa hiomassa tekniikkaansa. Talviuinnin SM-kisat uitiin Oulussa 6.-8.3.2015. Osallistuimme 16 uimarin joukolla SM-kisoihin ja menestystäkin tuli; Martti Juopperille SM-kultaa ja Taisto Oivolle SM-pronssia - ONNITTELUT!

Erlaisia tapahtumia järjestettiin, vuodenvaihteen jälkeen mm. Rantajoogaa tammikuussa, Helmikarnevaalit ja Avoimet Ovet helmikuussa, Keväinen Talviuintitapahtuma maaliskuussa ja Talviuintikauden päättäjäiset huhtikuussa.

Väliaikaiset tilat rakennettiin syksyllä ja purettiin nyt keväällä, joten paljon ylimääräistä työtä tämä menettely on aiheuttanut ja aiheuttaa myös jatkossa. Ensi syksynä aloitamme uuden talviuintikauden Koskipuistossa.

Lapin AMK:n opiskelija Ville Koivupalo on laatinut talviuintiaiheisen opinnäytetyön, jonka mielenkiintoisista tuloksista voit lukea sivulla 7.

Kiitos kaikille kuluneesta talviuintikaudesta - syksyllä tavataan!

Talviuintiterveisin Raili Arvio
Hilehiset -talviuintijaoston vetäjä (raili.arvio@luukku.com)

ONNITTELUT!

Martti Juopperi (OuLa), SM-kultaa, Talviuinnin SM-kilpailu 2015, Oulu
Taisto Oivo (OuLa), SM-pronssia, Talviuinnin SM-kilpailu 2015, Oulu



OULA A-OSAKE



Oula A-osake

OuLa A on kelohonkainen 4-hengen lomahuoneisto n. 0,5 km:n päässä Tunturikeskus Kiilopäältä. Huoneistossa on tupa-keittiö, takka, sauna, makuu-alkovi ja parvi. Osa makuupaikoista on parvella.

Hinnat Ounasvaaran Ladun Jäsenille
Kiilopäälle Iltahinnnoista:
- 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 käteşellä, pankki- tai luottokortilla
- Kiilopäälle opastetut päiväreiset ja Iltajohjelma 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!

- Fatbike/Läskipyörä (saatavana elokuussa) 10 €/vrk ja 50 €/7 vrk
- SKIKE-maastorullaluistimet (5 paria) 3 €/vrk
- Ahkio (5 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 -laite 5 €/vrk ja 30 €/7 vrk

Em. hinnat OuLa:n jäsenille. Ei-jäsenille 3xhinta.

Vuokra maksetaan OuLan tilille:
FI76 2041 1800 007077, viite nro 1313.

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



KÄVELY

Kävele itsesi solakaksi!

Kävely on Suomen suosituin liikuntamuoto. Se on helppoa, halpaa ja terveellistä liikuntaa. Vaihtelee kävelylenkkien pituutta, vauhtia ja maastoa. Lisää tehoa saat sauvakävelystä, ylämäkiharjoituksista, pehmeästä maastosta ja lisäämällä vauhtia. Jalkoja ja niveliä säästääksesi kannattaa valita asfalttien sijasta hiekkatie, pururata tai metsäpolku.

Hanna Okkonen on kävely- ja sauvakävelykouluttaja, joka työskentelee Suomen Ladusa aikuisliikunnan koordinaattorina. Okkonen laati kahdeksan viikon kävelyohjelman painonpudottajalle. Harjoitusten määrät ja tehot nousevat viikkojen myötä.

Intervalliharjoitus 1: Kävele rauhallisesti 15 min elimistöä verrytellen. Kävele 1 min kovaa ja 1 min kevyesti. Toista viisi kertaa. Kävele lopuksi rauhallisesti 15 min.

Intervalliharjoitus 2: Kävele rauhallisesti 15 min. Kävele kovaa tai hölkkää 2 min, kävele palautellen 2 min. Toista viisi kertaa. Kävele loppuverryttelyksi 15 min.

Ylämäkiharjoitus 1: Kävele 15 min alkuverryttelyksi. Etsi sopiva ylämäki kuntosi mukaan. Kävele ylämäkeen reippaasti 30 sekuntia ja palaa rauhallisesti palautellen takaisin. Toista 10 kertaa. Loppuverryttelyksi kävele 15 min.

Ylämäkiharjoitus 2 (sauvoilla tai juosten): Kävele alkuverryttelyksi 15 min. Tee ylämäkeen 30 sekunnin vetoja joko sauvakävellen tai juosten, palautus kävellen. Toista 10–15 kertaa. Loppuverryttely rauhallisesti kävellen 15 min.

Viikot 1–3. Aloita kevyesti. Totuta elimistösi liikkumiseen ja jalkojen päällä olemaan. Tarkkaile omaa ryhtiäsi ja kävelytekniikkaasi. Vaihtelee rytmiä intervalliharjoituksilla. Vältä alussa tekemästä harjoituksia peräkkäisinä päivinä.

Viikot 4–6. Ota sauvat mukaan harjoituksiin. Etsi reiteiksi vaihtelevia maastoja. Tehoa saat sauvoista ja ylämäestä. Jos harjoitukset tuntuvat liian kevyiltä, tee pitempi lenkki tai kävele kovempaa.

Viikot 7–8. Ota sauvat mukaan myös ylämäkiharjoitukseen tai tee vedot juosten. Muista palautella elimistöäsi kovan treenin jälkeen. Venyttele iltaisin.

	Vko 1–3	Vko 4–6	Vko 7–8
MA	30 MIN REIPAS KÄVELY	YLÄMÄKIHARJOITUS 1	INTERVALLIHARJOITUS 2
TI			
KE	INTERVALLIHARJOITUS 1	SAUVAKÄVELY 30 MIN	SAUVAKÄVELY 45 MIN
TO			RAUHALLINEN KÄVELY 90 MIN
PE		INTERVALLIHARJOITUS 2	
LA	KÄVELE 60 MIN RAUHALLISESTI		YLÄMÄKIHARJOITUS 2
SU		KÄVELY LUONNOSSA 60 MIN	KÄVELYLENKKI LUONNOSSA 75 MIN

OPINNÄYTETYÖ / TALVIUINTI

Lapin AMK:n opiskelija Ville Koivupalo on laatinut talviuintiaiheisen opinnäytetyön, joka valmistuu lopullisesti toukokuun aikana ja se julkaistaan myös OuLa:n sivuilla. Seuraavassa on esitetty ennakkotietoa tutkimuksesta, joka toteutettiin kyselylomakkeella Koskipuiston talviuimareille ja verrokina myös ulkopuolisille henkilöille ja matkailualan yrittäjille. Vastaajia oli yhteensä yli 120 henkilöä. Tässä tutkimuksessa lähes kaikki vastaajista olivat jo kokeilleet talviuintia eli heillä oli hyvä tuntemus talviuinnin vaikutuksista ja nykyisistä olosuhteista Koskipuistossa.

Vastaajista 85 % oli naisia ja 15 % miehiä. Vastaajia oli monesta eri ikäryhmästä, mutta lähes puolet vastaajista (45 %) oli 56–70 vuotiaita. Talviuintia harrastaa myös paljon nuoria. Vastaajista 35 % oli harrastanut talviuintia jo yli 10-vuoden ajan. Puolesta 29 % vastaajista oli löytänyt lajin vasta tänä vuonna. Uimassa käytiin aamusta iltaan ja mikään tietty vuorokaudenaika ei kohonnut ylitse muiden. Kyselyyn vastanneet olivat aktiivisia harrastajia, sillä 79 % heistä kävi vähintään kerran viikossa talviuimassa. Suosituimmaksi avannossa käyntien määräksi yhdellä kertaa kohosi ylivoimaisesti (93 %) yhden kerran tyylä. Yleensä avannossa viihdyttiin kerralla 20 – 40 sekuntia. Terveysvaikutukset nousivat sitä paremmin esille mitä kauemmin siellä pystyy kerralla olemaan. Vain muutama vastanneista kävi pelkästään kastautumassa. Valtaosa vastanneista ei käynyt saunassa ollenkaan uinnin yhteydessä. Tämä selittynee osin sillä, että sauna lämpiää vain keskiviikkoisin ja pienuuden vuoksi telttasaunaa ei mahdu kuin muutama ihminen kerralla.

Talviuinnin positiiviset terveysvaikutukset ovat kyselyn perusteella hyvin ihmisten tietoisuudessa. Terveysvaikutukset nousivat yleisimmäksi syyksi talviuintiharrastuksen aloittamiseen. Tämänkin tutkimuksen mukaan talviuinnin terveysvaikutukset ovat kiistattomat. 63 % vastanneista oli kokenut lajin vaikuttaneen positiivisesti terveyteensä. Yleisin positiivinen seikka oli stressin ja flunssan vähentyminen. Ihmiset myös tunsivat olonsa pirteämmäksi ja unen laadun parantuneen. Paljon on puhetta ollut siitä, mikä olisi paras sijainti harrastaa talviuintia Rovaniemellä. Kyselyn mukaan nykyinen sijainti Koskipuistossa on uimareiden mieleen, sillä 81 % vastanneista oli sitä mieltä, että nykyinen sijainti oli joko erinomainen tai hyvä.

Olosuhteet osoittautuivat valtaosan mielestä välttäviksi. Parannusehdotuksia tuli paljon ja suuri osa niistä liittyi avannon ja pukukopin välimatkaan. Varsinkin vanhemmille ihmisille välimatka on liian pitkä ja vaarallinen. Polku on jyrkkä ja varsinkin talvisin vaarallisen liukas. Myös kunnollista saunaa kaipailtiin, juoksevaa vettä peseytymiseen ja parempia/pysyviä pukutiloja.

Lähes kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että paremmilla olosuhteilla olisi vaikutusta lajin suosioon kasvuun Rovaniemellä. Kemijärven tilanne nostettiin monen vastaajan toimesta esiin. Siellä on saatu hyvät ja toimivat tilat talviuinnille, joten miksi ei täälläkin? Vastaajien mielestä kaupungin päättäjien pitäisi myös olla viimein aktiivisempia ja saattaa talviuinnin olosuhteet Rovaniemellä paremmalle tasolle, koska potentiaalia lajilla on kasvaa sekä paikallisten että matkailijoiden kannalta. Lainaus mitä eräs vastaaja oli mieltä talviuintihankkeen realistisuudesta Rovaniemellä: *"Talviuinti on ihan ehdottomasti realistinen harrastus Rovaniemellä: meillä on pitkä talvi, jäätä, uinnin jo ennestään harrastajia ja matkailusta saisimme ryhmien muodossa lisää kerta uimareita elämyksen kokijoita. Safarifirmat ottaisivat mielellään uuden merkittävän elämyskohteen. Rovaniemi on arkinen kaupunki ja avantouinti mitä arktisin harrastus."*



TULEVIA TAPAHTUMIA

Yhdessä Pyöräillen pyöräilytapahtuma la 16.5.2015 ☺

Ounasvaaran Latu järjestää kaikille avoimen Yhdessä Pyöräillen pyöräilytapahtuman la 16.5.2015. Suomen Ladun Yhdessä Pyöräillen pyöräilytapahtumia järjestetään ympäri Suomea, jolloin samaan aikaan satulassa sutkuttaa satoja ihmisiä.

Säännöllinen pyöräily on tehokasta terveystoimintaa. 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 OuLa:n 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 Pyöräillen -pyöräilytapahtumat ovat osa valtakunnallista pyöräilyviikkoa, jota vietetään 11.–17.5. Suomen Ladun Yhdessä -pyöräilytapahtumat ovat myös osa samaan aikaan vietettävää Liiku terveemmäksi -päivää.

Lisätietoja tapahtumasta: www.ounasvaaranlatu.fi

Simo Takapuro puh. 040 842 2189, sposti s.takapuro@netti.fi

Yhdessä-pyöräilytapahtumat: www.suomenlatu.fi/yhdessa



LENTOPALLO

OuLa:n lentopallovuorot kesäkaudella 2015

Lentopallon salivuorot jatkuvat torstaisin klo 16.00 - 17.30 vain Kairatien koululla (entinen ammattikoulu) juhannukseen asti. Ilmoittakaa jaoston vetäjälle Antero Karviselle, mikäli ette käytä tuota vuoroa koko kevättä/ alkukesää! Lentopallovuorot jatkuvat koulujen alettua syksyllä. Ajat ja paikat ilmoitetaan myöhemmin. Lentopallovuorot ovat avoimia kaikille OuLa:n jäsenille.

Syksyllä Lapin latualueen perinteinen lentopalloturnaus on Lapin Urheiluoopistolla 14.11.2015 – merkitse allakkaan!

KIITOKSET kaikille talven lentopallopeleihin osallistuneille!

Terveisin Antsu Karvinen, lentopallovastaava, 0400 152 547



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

LUONTA JA LIIKUNTAA KAIKEINA KAHDEKSANA LAPIN VUODENAIKANA



OUNASVAARAN LATU RY
1952 - 2012
60 v.

METSÄMÖRRITOIMINTA

**Metsämörritoiminta jatkuu
elokuusta eteenpäin**

Ulkoilujaosto järjestää Suomen Ladun mukaista Metsämörritoimintaa. Metsämörritoiminnassa retkeillään lähiluonnossa säällä kuin säällä. Metsämörri on satuhahmo, joka johdattaa lapset tutustumaan luonnon ihmeisiin. Metsämörriretkillä lapset oppivat viihtymään luonnossa omien kokemusten, elämysten ja aistien kautta. Vuodenaikojen vaihtelua ja luontoa seurataan leikkien, laulujen ja satujen johdattamina.



Tervetuloa elo-lokakuussa järjestettäville metsämörriretkille 5–7-vuotiaat lapset! Kokoontumiskertoja on viisi (5), arki-iltaisin klo 17.30–19.00. Tarkemmat päivät ilmoitetaan Ounasvaaran Ladun nettisivuilla ja paikallislehdissä heinä-elokuussa.

Toiminta maksaa 10 € OuLa:n jäseneltä (toiselta saman perheen jäseneltä 5 €), ei-jäseneltä 25 € (toiselta saman perheen jäseneltä 15 €). Lisätietoja metsämörritoiminnasta: Krista Kuusela, 0400 504 057.



TULEVIA TAPAHTUMIA

Päiväretki Kaihuanvaaraan la 23.5.2015 ☺ - ☺ ☺

Reittinä käytämme Kaihuanvaaran rengasreittiä (n. 16 km). Säänmukainen varustus sekä omat eväät mukaan.

Lisätiedot sekä sitovat ilmoittautumiset 17.5. mennessä retken vetäjä Simo Takapuro (s.takapuro@netti.fi), 040 842 2189.

Ilmoittautumismaksu 10€/henkilö (jäsen) ja 20€/henkilö (ei jäsen) maksetaan etukäteen OuLa:n tilille nro 800010-1739367. Kuljetukset toteutetaan kimpakyydein. Tarkemmat tiedot päiväretkestä ja aikataulusta ilmoitetaan myöhemmin sähköpostitse.



Jokamiehen oikeudet lyhyesti:

- Saat:**
- liikkua jalan, hiirtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
 - oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, missä liikkuminen on sallittua - voit esimerkiksi telttaila suhteellisen vapaasti, kunhan pidät huolen riittävästä etäisyydestä asumuksiin
 - poimia luonnonmarjoja, siemeniä ja rauhoittamattomia kasveja
 - onkia ja pilkkää
 - veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä ja kulkea jäällä
- Et saa:**
- häiritä maanomistajan maankäyttöä
 - kulkea pihamaalla, istuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
 - kaataa tai vahingoittaa kasvavia puuta, ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta
 - ottaa sammalta tai jäkälää
 - tehdä avotulta toisen maalle
 - häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytyessä liian lähellä asumuksia tai meluamalla
 - roskaista ympäristöä
 - ajaa moottori ajoneuvolla maastossa
 - häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
 - häiritä eläimiä
 - kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia



TULEVIA TAPAHTUMIA

Melontavaellus ja Pyhäjoen meanderit 6.-7.6.2015 ☺☺☺

Melontavaelluksemme kohteena on Pelkosenniemen Pyhätunturilta lähtevä luonnonkaunis Pyhäjoki, joka soveltuu hyvin myös retkimelontaan. Kajakit tai inkkarit kuljetetaan omin kuljetuksin tai yhteiskuljetuksena Pyhäjärvelle, josta melomme leppoisasti virtaavaa Pyhäjokea alas Vuostimoon. Melontamatkaa kertyy yht. n. 40 km. Matkalla voimme ihailia monia luonnon ihmeellisyyksiä, mm. Pyhäjoen kuuluisia meandereita. Reitti I-luokan nivoinen soveltuu myös melontaharrastusta aloittaville. Yövyimme omissa teltoissa. Ennen melontaa voimme vierailla myös Pyhä-Luoston luontokeskus Naavassa.



Mukaan normaali melonta- ja vaellusvarustus, oma tai lainattu kajakki tai kanootti ja omat sapuskat. Ilmoittautumismaksu 20 €/jäsen, 40€/ei-jäsen (alle 19 v. Oula:n jäsenet ilmaiseksi) maksetaan etukäteen Oula:n tilille nro FI76 2041 1800 0070 77 (NDEAFIHH) 29.5. mennessä. Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset 29.5. mennessä vaelluksen vetäjä Seppo Arviolle puh. 0400 395 892. Vaelluksen ennakopalaverista sovitaan myöhemmin erikseen.

Viikonloppu Karhunkierroksella 12.–14.6.2015 ☺☺☺☺

Lähde mukaan vaeltamaan Karhunkierros. Reittinä käytämme Ristikallio-Oulangan luontokeskus-Juuma reittiä. Matkaa kertyy noin 49 km. Reitin alkuun mahtuu hieno Ristikallion kalliomuodostelma, mistä reitti jatkuu Oulankajoen varressa olevalle Taivalkönkään autiotuvalle ja edelleen Oulankajokea seurailien Oulangan luontokeskukselle ja sieltä Kiutakönkäälle, josta reitti seuraa jonkin aikaa Oulankajokea ja kääntyy kohti Kitkajokea ja sen jylhiä maisemia. Kitkajoelta reitti suuntaa kohti Juumaa. Päiväkohtaiset matkat noin 15 – 25 km. Majoituminen omissa teltoissa tai mahdollisesti autiotuissa sekä ruokailut omilla retkievillä. Ilmoittautumismaksu Oula:n jäsenille 30€ ja muut 55€ maksetaan etukäteen Oula:n tilille FI76 2041 1800 0070 77 (NDEAFIHH).



Ryhmän koko maks. 10 henkeä. Ilmoittautuminen ja maksu viimeistään 31.5.2015 mennessä. Tarkempi reittiselostus jaetaan vaellukselle osallistuville.

Ilmoittautumiset (sähköpostilla) sekä lisätiedot vaelluksen vetäjä Simo Takapuro simo.takapuro(ät)gmail.com / 040 842 2189

GEOKÄTKÖILY

Geokätköily Oula:ssa kesän kynnyksellä 2015

Geokätköily on maailmanlaajuinen harrastus. Tarkoituksena on etsiä toisten harrastajien maastoon tai kaupunkeihin piilottamia kätköjä GP-satelliittinavigaattorin, älypuhelimien kätköilyohjelman tai karttojen avulla. Geokätköjen ja lajin harrastajien määrä kasvaa jatkuvasti. Rovaniemellä koulutetaan koko ajan uusia kätköilijöitä. Viimeksi laji tuli tutuksi yhdelle Muurolan peruskoulun 8-luokalle.

SuLa:n geokätkökoulutuksen käyneet Riitta Kempainen-Koivisto ja Nina Miettinen pitävät yllä kätköilijöiden verkostoa FB-ryhmässä Rovaniemen seudun geokätköilijät. Mukana on 63 geokätköilijää. Verkoston tarkoitus on:

- lisätä tietoisuutta geokätköilystä harrastuksena järjestämällä tiedotus- ja esittelytilaisuuksia eri järjestöille, kouluille ja työpaikoille.
- tarjota 3 tunnin ilta- ja 6 tunnin päiväkursseja kansalaisopistoille harrastuksen virittämiseksi Lapin eri kunnissa. Hintana 100 €/tunti.
- kokoontua kerran kuukaudessa yhdessä sovittuun teemaan ympärille ratkomaan mm. mysteerikätköjä, harjoittelemaan gps-laitteen käyttöä, oman kätkön tekoa ja suunnittelemaan yhteisiä geokätkömatkoja.
- seurata ja kutsua lisää jäseniä Facebookin suljettuun geokätköilijöiden ryhmään.
- järjestää yhteisiä kätkömatkoja lähistölle.

Aloita uusi harrastus ja tule mukaan FB-ryhmään!

Oula on mukana laajentamassa SuLa:n geokätköilytoimintaa. Seuraava koitos on kesäkuun 1. viikolla trailin rakentaminen Kiilopäälle. Tulossa on useamman kymmenen geokätkön piilottaminen Kiilopään keskuksen läheisyyteen, reitin opasteiden laatiminen ja ensi vuoden kätkötapaamisen valmistelu. Tästä työstä viestitään FB-sivulla, jota kautta pääsee myös mukaan suunnittelupalaveriin. Tehdään Lappia samalla tunnetuksi muille latalaisille!

Riitta Kempainen-Koivisto
Oulan geokätköjaosto

Kuva. Purkki Sodankylän kätköpäivän aikana löytyi 20 kätköä. Heitimme mukaan hieman omia vaihtareita.

