



**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 • 3/2013



## Julkaisija

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

Email:  
ounasvaaranlatu@gmail.com

www.ounasvaaranlatu.fi

## Valokuvat

Raili Arvio  
RMM Oy/Antti Kurola  
Rita Koivisto  
Jaana Leminen-Lahdenperä  
Pertti Lahdenperä  
Seppo Arvio  
Suomen Latu

**OuLa ry:n tiedote ilmestyy  
3 kertaa v. 2013. Seuraava numero 1/2014 tammikuussa**

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: Winterswimming—Yes, this is life!

## SISÄLTÖ 3/2013

Puheenjohtajan terveiset	3
Menneen kauden tapahtumia	4
Avantouinti	6
Luonto- ja terveysliikunta-koordinaattori	7
Tulevia tapahtumia	8
OuLa:n 60 v. historiikki	13
OuLa-osake, Vuokrattavana	14
Jokamiehen oikeudet	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

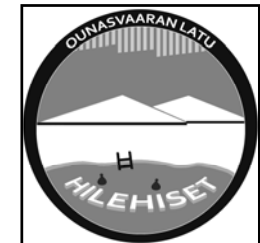
- Latu ja Polku -lehden palvelukortilla
- OuLa ry: ounasvaaranlatu@gmail.com

### 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 lahdenperp@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 mattisakarj@gmail.com



## PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

## Kesäinen tervehdys!

Kesäisen helteen vallitessa tätä kirjoittaessani olotilaa viilentää sopivasti ajatukset tulevan talven toiminnoissamme. Ensi talvi on yhdistyksellemme hyvin haasteellinen ja työntäyteinen. Maaliskuun superviikolla kannamme pääjärjestelyvastuun ensin 59. Napapiirin Hiihdossa 15.3.2014 Ounasvaaralla ja heti seuraavalla viikolla vaihdamme hiihtoosun talviuima-asuun, kun 20.-23.3.2014 järjestämme Talviuinnin 9. MM-kisat Koskipuistossa.

Talviuinnin MM-kisojen 2014 valmistelut ovat edenneet suunnitellusti järjestelytoimikunnan koordinoimana. Kesälomien aikana pidettiin hieman taukoa, mutta lomien jälkeen aloitamme jälleen työn kaikilla osasektoreilla. Jäljellä oleva reilu puoli vuotta menee nopeasti ja pian olemme maaliskuussa.

Ilmoittautuminen MM-kisoihin on edennyt odotetusti ja tällä hetkellä ilmoittautumisia on jo yli 600 kilpailijaa yht. 20 eri maasta. Kaukaisimmat uimarit tällä hetkellä ovat Australiasta ja Brasiliasta. Kestävyyssuintiin (450 m) hyväksyttävien määrä (60 uimaria) on jo täynnä!

Varauskäytäntö, jossa kukin varaa majoituksen haluamallaan tavalla ja aikana voi aiheuttaa sen, että kaikki eivät saa hinta-/laatusuhteeltaan haluamaansa ja sopivaa majoitusta elleivät ole tarkkana ja ajoissa liikkeellä. Rovaniemi on vilkas matkailukaupunki ja täällä vieraillee myös paljon muita matkailijoita. Olemme selvittämässä kaikkia käytettävissä olevia majoitusmuotoja, jolloin myös kotimajoitus ja muut esim. eri yhteisöjen ja seurojen tilat voivat tulla kyseeseen. Mikäli sinulla on itselläsi mahdollisuus vuokrata kotisi tai jokin muu tila tai tiedät jollakin olevan tällaisen mahdollisuuden, niin ilmoita siitä meille.

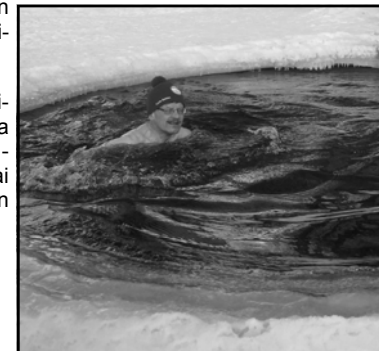
Talviuinnin MM-kisojen 2014 järjestämisoikeuden myöntäminen on suuri luottamuksen osoitus niin Oula:lle kuin koko Rovaniemelle. Globaali taloudellinen taantuma on tuonut lisähaasteita, mutta olemme käyneet neuvotteluja yhteistyötahojen kanssa hyvin myönteisessä ja innostuneessa ilmapiirissä. Toivottavasti tämä jatkuu kisoihin asti ja voimme järjestää sekä toiminnallisesti että myös taloudellisesti onnistuneet MM-kisat. Tässä tilanteessa Rovaniemen kaupungin myöntämä tapahtumatuki on erityisen merkittävä.

Koskipuiston uimastadion ja ympäröivä alue muuttuvat maaliskuussa kansainvälisten talviuimareiden arenaksi, jonne on suunniteltu rakennettavaksi myös paikallisuutta edustavia elementtejä. Uintirakenteet joudutaan valitettavasti rakentamaan väliaikaisrakenteina ja tilapäisratkaisuin, joten ne eivät jää myöhempään pysyviksi rakenteiksi kaikkien kaupunkilaisten käyttöön. Rovaniemen mahdollisuudet maailman ykköstalviuintikaupungin profiiliin saamiselle ovat vielä olemassa, mutta monet maailman metropolit ovat asiasa jo heräämässä — toivottavasti Lappi, Napapiiri, Joulupukki sekä puhdas luonto ja arktisuus antavat lisäpisteitä tässä kaupunkien kisassa. Talvikaupunki Rovaniemi tarvitsee arvoisensa pysyvät puitteet myös talviuinnille!

Talviuinnin MM-kisat on ainutkertainen mahdollisuus meille kaikille Oula:n jäsenille osallistua tällaiseen kansainväliseen suur tapahtumaan kotikaupungissa. Tule mukaan joko kilpailijana tai toimitsijana — talviuimareiden kansainvälinen ilmapiiri on rento ja mukaansatempaava.

Hyvää talven odotusta!

Seppo Arvio, puheenjohtaja



MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

**Metsämörriretkiä lumihankien keskellä ja paah-  
tavassa helteessä Ounasvaaralla**



Ounasvaaran Ladun Metsämörritoiminta käynnistyi huhtikuussa 2013 Krista ”Kettu” Kuuselan ja Rita ”Rotta” Koiviston vetämänä. Retkeilimme 13 lapsen kanssa kevään aikana Ounasvaaralla sijaitsevassa Mörrimetsässä viisi kertaa. Ensimmäisellä kerralla oli vielä täysi talvi – tosin lumi oli kovaa vauhtia sulamassa pois. Toisella kerralla oli todella kuuma sää, vaikka oli vasta toukokuun alku. Kesäkuun alkupuolella ollut viimeinen kerta vietettiin yhdessä äitien, isien ja sisarusten kanssa sekä omassa metsäpaikassamme että laavulla leikkien ja eväitä nauttien. Jokaisella metsämörrilapsella oli oma luontonimi, joten ryhmäs-  
tämme löytyi muun muassa joki, varsa, lintu, kihokki, orava ja jopa eksoottinen zeebra.

Mitä me sitten teimme ja koimme Mörriretkillä? Autoimme Metsämörriiä ja keräsimme metsästä ja Ounasvaaran majan ympäristöstä roskia pois. Tutkimme kevään kasvua puissa ja maassa ja haistelimme metsän moninaisia tuoksuja. Pääsimme myös maista-  
maan metsän makuja: ylivuotisia puolukoita ja kaarnikoita, joita lapset löysivät lumen alta. Muutaman kerran tutkailimme metsää luupeilla ja kylläpä sieltä löytyikin kaikkea ihmeellis-  
tää ja ihanaa. Kaiken tutkimisen lisäksi leikimme erilaisia ryhmäleikkejä, kuuntelimme satu-  
ja ja loruilimme. Salaperäinen Metsämörrii alkoi kanssamme kirjeenvaihtoon ja viimein uskaltautui esille kolostaan, kun me olimme Mörrimetsässä retkeilemässä. Mörrii oli kui-  
tenkin sen verran ujo, että kuiskasi sanottavansa Ritalle, joka kertoi Mörrin viestin lapsille. Lapset olivat innoissaan vierailijasta ja halusivat kysyä häneltä kaikenlaista. Lopuksi he halusivat Mörriiä, joka antoi lapsille kiitokseksi auttamisesta roskien kanssa tarrakuvan itsestään.

Metsämörritoiminta jatkuu elokuussa 2013. Mukaan toimintaan voidaan ottaa 12 lasta.

Krista Kuusela



**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, 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, Kirsi-Maria Petrelius 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**

**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**



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

**SUOMEN LADUN JA LAPIN LATUALUEEN TAPAHTUMIA:**

- 4.9. Jokamiehenoikeudet kiertueella, Urheiluopisto, Rovaniemi
- 5.-8.9. Erävaelluksen SM-kilpailut, Nuuskio, Espoo
- 21.9. Lapin latualueen syyskokous ja -päivät, Tornio
- 12.10. YHDESSÄ Talviuintikauden avajaiset
- 19.-20.10. SuLa:n syyspäivät ja -liittokokous, Vuokatti
- 21.12. Lapin latualueen lentopalloturnaus, Urheiluopisto, Rovaniemi (HUOM. Muuttunut päivämäärä!)

**SEURAA ILMOITTELUJA 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**

**Jeanne d'Arcin vesijuoksumaraton**



Su 4.8.2013 kisailtiin Kirkonjyrhämän rannassa OuLa:n ja Napapiirin selkäyhdistyksen yhdessä järjestämällä vesijuoksumaratonilla. Kilpasarjan 500 m matkalle starttasi 11 vesijuoksijaa, joista yksi joutui keskeyttämään puolessa välissä teknisen ongelman vuoksi, - hänen kisa-asukseen valitsema coretex-puku keräsi niin paljon vettä sisään, että juokseminen kävi hankalaksi.

Kilpailun kolme parasta olivat Jaana Leminen-Lahdenperä, Anne Rissala ja Martti Juopperi. Palkinnoksi he saivat hienot kuksat.

Retkisarjoissa 500 m:llä oli 7 osallistujaa ja 250 m:llä 10 sekä kaksi alle 15 v..

Kilpailusää oli mitä mainioin, auringonpaistetta ja pientä vastatuulta.

Laavun rantaan kertyi lähes satapäinen väkijoukko seuraamaan ohjelmaa, kilpailua ja nauttimaan sotilaskotisarten tarjoamaa munkkikahvia niin, että se loppui kesken.

Kisan suojelija oli Jouko Törmänen ja itse Joulupukki lähetti juoksijat matkaan Jeanne 'D Archin miekkaa heilauttamalla.

Selkäyhdistyksen väki järjesti arpajaiset ja myi makkaraa yhdistyksensä piikkiin.

Kisasuorituksen jälkeen saattoi sauna lauttasaunassa. Kiitokset myös veneille jotka varmistivat juoksijoiden turvallisuutta liikkumalla reitin varrella.

Monet osallistujista yllättyivät miten mukavaa se juokseminen avovedessä onkaan ja niinpä siitä kehkeytyi ajatus, että ainakin elokuun ajan kokoonnutaan OuLa:n koordinoimana joka keskiviikko klo 16.15 samaan paikkaan vesijuoksemaan.

Lämpimät Kiitokset kaikille mukana olleille ja hyvää kesän jatkoa - ensi vuonna uudestaan ...

Lilja



## Hilehiset/Kukanniemen talviuintiterveiset

Talviuintikausi käynnistyy ma 23.9.2013 klo 17.30-18.30 Kukanniemessä. Avaintenmyyntiä maanantaisin 23.9.-9.12.2013 klo 17.30-18.30.

Hinnat:

**Kausikortti** Ounasvaaran Ladun jäsenille 60€ + 5€ avainpantti tai viimekauden avain, muille hinta on 70€ + 5€ avainpantti.

**Opiskelijat/eläkeläiset** Ounasvaaran Ladun jäsenille 45€ + 5€ avainpantti tai viimekauden avain, muille hinta on 55€ + avainpantti.

**Kertauinti** 2€.

### Maksu paikanpäällä käteisellä tai liikuntaseteleillä!

Syyskauden valtakunnallinen talviuintipäivä on la 12.10.2013 klo14-17, avoimet ovet, lajiesittelyä, arpajaiset ja mukavaa yhdessäoloa.

Kevään MM-kisoja varten aloitamme lokakuussa 26.10.2013 uintitekniikkaharjoitukset omakustanteisesti Santa Sportin uima-altaalla joka toinen lauantai aamu. Sitovat ilmoittautumiset Liljalle etukäteen edeltävällä viikolla puh. 0405084926 tekstiviestinä / sp lilja.hiltunen@lshp.fi

Hinta n. 5€/uimari/kerta. Ohjaajana Anja Vitikka ja toinen toisiamme opastaen ...

**Tervetuloa** mukavan harrastuksen pariin ja jos talkoointoa riittää niin kaikenlaisia hommia on tarjolla ja tehtävänä Kukanniemen tilojen ja paikkojen kunnossa pitämisessä.

t. Hilehiset



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 leirytyymällä 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 Kiilopäästä. 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 käteşellä, pankki- tai luottokortilla
- Kiilopään opastetut päiväretket ja Iltaojelma sisältyvät hintaan
- varaus jäsenhintaan aikaisintaan kahdeksan (8) viikkoa ennen suunniteltua saapumista

#### Varaukset Tunturikeskus Kiilopäästä

puh. (016) 6700 700  
kiilopaa@suomenlatu.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 -laite	5 €/vrk ja 30 €/7 vrk



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

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

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

## LUONTO- JA TERVEYSLIIKUNNAN KOORDINAATTORI

Terve Teille!

Illat pimenevät, mutta onneksi on vielä kesää jäljellä. Marjasato on ollut hyvä ja vielä on poimimattomia metsänantimia runsaasti jäljellä. Jos olet kiinnostunut ja pakastimessasi on tilaa niin lähde mukaan järjestetyille marjaretkille. Niistä lisää tulevissa tapahtumissa.

Syyskuun aikana tulemme tekemään kanoottivaelluksen lähiympäristön joille ja järville. Jos sinulla on kanootti tai kajakki varusteineen voit jo henkisesti valmistautua syyskuussa pidettävään yhden päivän noin 30 km mittaiseen vesivaellukseen. Tiedotan siitä erikseen jäsenille kunhan saan maastotiedustelun tehtyä.

Talviuinnin MM-kilpailujen markkinointi - ja valmistelutyöt vievät suurimman osan työajastani. Olen pääsääntöisesti Vartiokadun toimistolla puhelimen ja tietokoneen ääressä. Jos Sinulla on tai tulee hyviä esityksiä luontoon tai terveysliikuntaan liittyvissä asioissa niin tule toki käymään tai ota yhteyttä. On taas erinomainen aika liikkua luonnossa.

Pertti



## TALVIUINTI

### ENSİKERTALAISEN MUISTILISTA:

Talviuinti sopii lähes kaikille, mutta jos sinulla on jokin sairaus, neuvottele ensin lääkärisi kanssa.

1. Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa.
2. Saunasta ei saa mennä suoraan avantoon, vaan kehon täytyy antaa ensin hieman viilentyä.
3. Avannossa kannattaa viipyä aluksi vain muutamia sekunteja.
4. Ensimmäisillä kerroilla kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista, joka menee ohi. Vedä ennen avantoon menoa keuhkot täyteen ilmaa ja avantoon mennessä puhalla rauhallisesti ulos.
5. Saunomisen ja avannon jälkeen kannattaa pukeutua lämpimästi vilustumisen välttämiseksi.
6. Avantoon ei saa mennä alkoholin vaikutuksen alaisena eikä sairaana.
7. Avannossa käyntien määrä, avannossa viipymisen kesto, sekä se käykö saunasta vai ilman ovat yksilöllisiä valintoja; omaa kehoaan kannattaa kuunnella, jotta oppii tietämään mikä sopii itselle.
8. Kaikki avantuinnin vaikutukset ovat yksilöllisiä.
9. Lapsikin voi olla innostunut avantuinnista. Jos se on hänelle mieluisaa, anna hänen kokeilla!

**Huom! Avantuinti voi aiheuttaa riippuvuutta!**

TULEVIA TAPAHTUMIA

**MARJARETKET LÄHI-  
YMPÄRISTÖÖN**

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 kimppekyydillä. Retken aikana kaivamme repun pohjalta omia eväitämme. Retket ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Tiedustelut retkien vetäjä Pertti Lahdenperä **040 865 2530**

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

**Metsämörritoimintaa elokuusta eteenpäin**



Metsämörri on satuhahmo, joka johdattaa lapset tutustumaan luonnon ihmeisiin. Metsämörriretkillä luontoa ja vuodenaikojen vaihtelua seurataan leikkien, laulujen ja satujen johdattamina.

Ounasvaaran Ladun järjestämille metsämörriretkille Ounasvaaralla voivat osallistua 5–7-vuotiaat lapset. Kokoontumiset ovat joka toinen torstai alkaen 22.8.2013. Torstaina

10.10.2013 on päätöskerta koko perheelle etukäteen ilmoitettavalla laavulla. Retki mörrimetsään alkaa ohjaajien kanssa joka kerta klo 17.30. Takaisin lähtöpaikkaan tullaan klo 19.00.

Viisi metsämörrikertaa maksaa 10 € OuLa:n jäseniltä (toiselta saman perheen jäseneltä 5 €), ei-jäseniltä 25 € (toiselta saman perheen jäseneltä 15 €). Lisätietoja metsämörritoiminnasta ja ilmoittautumiset 18.8.2013 mennessä: Krista Kuusela 0400-504 057 tai [krista.kuusela@gmail.com](mailto:krista.kuusela@gmail.com) . Mukaan mahtuu 12 lasta.

TULEVIA TAPAHTUMIA

**Kokouskutsu / Sääntömääräinen  
vuosikokous**

Aika: ti 12.11.2013 klo 18.00  
Paikka: Vartiokatu 11-13 A, Rovaniemi



**Asialista:**

- 1§ Kokouksen avaus
- 2§ Kokouksen järjestäytyminen
- 3§ Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
- 4§ Esityslistan hyväksyminen työjärjestykseksi
- 5§ Vuoden 2014 toimintasuunnitelma
- 6§ Vuoden 2014 jäsenmaksut
- 7§ Maksettavien palkkioiden ja kulukorvausten perusteet
- 8§ Talousarvio vuodelle 2014
- 9§ Hallituksen jäsenten lukumäärä vuodelle 2014
- 10§ Hallituksen puheenjohtajan valinta
- 11§ Hallituksen jäsenten ja varajäsenten valinta
- 12§ Tilintarkastajien ja varatilintarkastajien valinta
- 13§ Kokouskutsujen ja muiden tiedonantojen julkaisu
- 14§ Muut asiat
- 15§ Kokouksen päättäminen

**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



**Lentopallon salivuorot** tulevalla kaudella ovat seuraavat:

**Maanantaisin** klo 15.30-17.00 Rajan Halli, Avoin kaikille

**Torstaisin** klo 20.30-21.45 Korkalovaaran koulun A-Sali, Sekavuoro (Huom! ajan muutos!)

Ounasrinteelle ei enää myönnetä vuoroja. Saliin on syksyksi tehty tilapäisluokkia ja sitten remontin ajaksi koulu siirtyy Kairatielle. Eli meillä on vain kaksi salivuoroa tulevana kautena. Vuorot ovat avoimia kaikille OuLa:n jäsenille!

Lapin Latualueen lentopalloturnaus on la **21.12.2013** klo 9.00—17.00 (**HUOM. Muuttunut pvm!**) Lapin Urheiluopistolla. Turnaus olla kaikille avoin, jolloin ei-latulaisille on korkeampi osanottomaksu. Säännöt ovat muuten entiset.

Terveisin Antsu Karvinen, lentopallovastaava, puh. 0400 152547, sposti antero.karvinen@pp1.inet.fi (ilmoittautumiset 13.12.2013 mennessä)

Perinteinen, jo **59. Napapiirin Hiihto** järjestetään ensi keväänä **la 15.3.2014**. Hiihtäjät pääsevät nauttimaan Ounasvaaran ja Rovaniemen ympäristön upeista hiihtomaastoista ja mielenkiintoisista reiteistä, joiden vaihtelevuus ja monipuolisuus luovat kunkin itselleen valitseman reittipituuden mukaisen sopivan haasteen.

**Aloita jo ensilumilta harjoittelu sopivin hiihtolenkein!**

Lisätiedot: [www.napapiirinhihto.fi](http://www.napapiirinhihto.fi)



TULEVIA TAPAHTUMIA



**75 RETKEÄ**  
KANSALLISPUISTOIHIN



**Päiväretki Riisitunturin kansallispuistoon 31.8.2013**

Riisitunturi on tunnettu rинnesoistaan sekä upeasta näkymästä Kitkajärvelle. Riisitunturi oli vuoden 2010 valtakunnallinen retkikohde. Osallistu Suomen Ladun 75 v. -teemalla Riisitunturin päiväretkeen. Päiväretken kesto on noin 10 h. Retken reittinä joko Riisin Rääpäsy 4,3 km tai Riisin Rietas 10,7 km.

Kokoontuminen klo 8:00 Ounasvaaran Ladun toimistolle (Vartiokatu 11-13 A), josta siirtyminen Riisitunturille omakustanteisesti kimpakyydillä. Omat eväät mukaan! Osallistujamäärä retkelle maks. 10 henkeä. Ilmoittautumismaksu jäsen 20€ ja ei-jäsen 40€. Ilmoittautumismaksu maksetaan OuLa:n tiilille: FI76 2041 1800 007077 , viite 1313.

Sitovat ilmoittautumiset sekä lisätiedot: retken vetäjä Simo Takapuro ( [s.takapuro@netti.fi](mailto:s.takapuro@netti.fi) tai 040-8422189 )



**TERVEYTTÄ TALVIUIN-  
NISTA –KURSSI**  
to 24.10.2013

Miksi kannattaa harrastaa avantouintia? Koska stressi poistuu, kylmän-sieto paranee, verenpaine laskee, elimistö kestää paremmin rasituksia, energiatasapainon säätely paranee, mieliala kohenee, psyykkiset voimavarat vahvistuvat, jne. Myönteisiä vaikutuksia on paljon. Tule kuuntelemaan vankkaa tietoa ja upeita kokemuksia avantounnista. Kurssi järjestetään toimitilassamme Vartiokatu 11-13 A to 24.10.2013 klo 18.00 alkaen. Kurssin vetäjinä toimivat Liija Hiltunen ja Kirsi Lantto sekä MM- ja SM-uintien mitalistimme Eeva Oivo, Anja Vitikka ja Martti Juopperi. Kurssi on kaikille avoin ja maksuton.

Hanki uusi mukava harrastus!

TULEVIA TAPAHTUMIA



**HUOM! TALKOOAPUA TARVITAAN!!!**

Talviuinnin MM-kisat on järjestelyiltään OuLa:lle todella suuri haaste ja edellyttää onnistuakseen kaikkien käytettävissä olevien jäsentemme ja muidenkin vapaaehtoisten mukaantuloa kisojen toteutukseen. Voit osallistua MM-kisoihin uimarina täyttäessäsi asetetut edellytykset (eli osallistuminen SM-kisoihin ennen MM-kisoja). Lisäksi voit nauttia MM-kisatunnelmasta tulemalla mukaan toimitsijaksi ja talkoilemaan. Mietimme yhdessä Sinulle sopivan tehtävän, mihin saat opastuksen (esim. uintistadion, liikenteen ohjaus, kanslia). Tarjoamme Sinulle ruokailun, reippaat talkookaverit, raitista ilmaa, iloiset ”asiakkaat” ja aitiopaikan MM-kisojen tunnelmassa. Arvomme toimitsijoiden kesken runsaasti palkintoja ja vietämme myös erillisen yhteisen toimitsijaillan liikunnallisissa merkeissä höystettynä hyvällä ruualla. Ota yhteys toimitsijapäällikkö Nina Miettiseen (puh. 040 391 678, sposti nina.k.miettinen@gmail.com ) ja kuulet tarkemmin millaisia tehtäviä meillä on tarjolla ja miten sinun erityistaitojasi ja esim. kieliosaamistasi voidaan hyödyntää kisoissa. TERVETULOA mukaan tekemään kansainvälistä tapahtumaa ja kokemaan jotain ainutkertaista omassa kotikaukupungissa, ajatuksella ”Once in a lifetime”.



TULEVIA TAPAHTUMIA

**Metsätontun lyhtyretki 1.12.2013 klo 17.00 ☺**

Kaikki mukaan perinteiselle ja suosituille Metsätontun lyhtyretkelle I Adventtina 1.12. klo 17.00, kokoontuminen Ounasvaaran Majan pihalle. Ottakaa mukaan iloinen mieli, tonttulaakki, lyhty ja eväät (makkaranpaistoon mahdollisuus).



Retken suuren suosion vuoksi ilmoita tulostasi 20.11. mennessä osoitteeseen puh. 040 865 2530, sposti lahdenperp@gmail.com

Jos olet kiinnostunut retken suunnittelusta ja toteuttamisesta, niin ilmoitathan halukkuudesta edellä oleviin yhteystietoihin.

Retki on maksuton ja avoin kaikille.

**Tervetuloa koko perhe, myös mummit ja vaarit!**

**GEOKÄTKÖILY**

Geokätköily on maailmalla nopeasti leviävä ulkoiluharrastus, jossa etsitään toisten harrastajien piilottamia geokätköjä gps-laitteen tai kartan avulla. Geokätköjä on kaikkialla, kaupungeissa, metsissä, saarissa ja rannoilla. 15 000:n kätkön raja ylittyi Suomessa kesällä 2011 ja 25 000 kätkön raja kesällä 2012. Uusia kätköjä tulee lähes päivittäin. Kätköjen etsiminen sopii kaiken ikäisille eikä vaadi erikoistaitoja. Internetin käyttöä on hyvä hieman hallita, jotta kätköjen tiedot saa haettua ongelmitta. Geokätköily soveltuu erinomaisesti harrastettavaksi aikuisten ja lasten kesken yhdessä. Aivan pienimmille kätköjen löytäminen voi olla haastavaa, mutta kätköilyretkien jännitys välittyy heillekin.

Geokätköjen tiedot löytyvät Groundspeakin maailmanlaajuiselta internet-sivulta [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com). Kätköjen tarkkojen sijaintitietojen saamiseen sivuille on luotava oma maksuton käyttäjätunnus. Suomalaisen Kiven alla Oy:n laatima [www.geocache.fi](http://www.geocache.fi) palvelee suomalaisia kätköilijöitä suomenkielisellä sivustolla.



Tule mukaan OuLa:n geokätköilyjaoston toimintaan. Ota yhteys Nina Miettinen 040 539 1678, nina.k.miettinen@gmail.com