



OULA JÄSENTARJOUKSET



Warm tekninen alusasu yhteishintaan

Alla kosteutta siirtävä lifa materiaali, päällä lämmön tuova merinovilla

109⁰⁰
(150,00)



Seuran fleecet tilattavissa:



Velocity ja Zera fleecet

Huippu laadukkaat polartecin fleecet naisille ja miehille. Sisältää painatuksen. Sovitettavissa 15.9.2014 asti jolloin tilaus lähtee.



59⁰⁰
(80,00)

**Kaikki tuotteet
myös jo alennetuista tuotteista**

-10%

Sampokeskus, II krs

Puhelin: 010 - 322 0490

Avoinna: Ark. 10 - 19,

La 10 - 17, Su suljettu

Sportia
ROVANIEMI

O U L A K K A

OUNASVAARAN LATU RY • Jäsentiedote • 3/2014



Julkaisija

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

Email:
ounasvaaranlatu@gmail.com

www.ounasvaaranlatu.fi

Valokuvat

Raiii Arvio
Antti Kurola
Riitta Kemppainen-Koivisto
Jukka Suvilehto
Seppo Arvio
Suomen Latu

**OuLa ry:n tiedote ilmestyy
3 kertaa v. 2014, seuraava nu-
mero 1/2015 tammikuussa.**

Tiedote lähetetään vain jäsen-
maksun 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: Jokaisen vaelluksen kohokohtia on lättö-
jen paistaminen nuotiolla - nam, nam!

SISÄLTÖ 3/2014

Puheenjohtajan terveiset	3
Menneen kauden tapahtumia	4
60. Napapiirin Hiihto	5
Talviuinti/Hilehiset	6
Geokätköily	12
Tulevia tapahtumia	13
OuLa-osake, Vuokrattavana	14
Lentopallo	15
OuLa:n 60 v. historiikki	15
Tulevia tapahtumia	16
OuLa:n jaostot	17
Hallitus	18
Ounasvaaran Latu ry	19
Yhteistyökumppani	20

OUNASVAARAN LATU RY.

Jäsenmaksut v. 2014

1. jäsen	27 €	Latu ja Polku –lehti + jäsenkortti
Perhe	37 €	Latu ja Polku –lehti + 2 jäsenkorttia
Rinnakkaisjäsen	17 €	Oulakka + jäsenkortti
Nuoriso- ja opiskelijajäsen (alle 29 v.)	12 €	La ja Po –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 2014

- 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 yhdistyksellä on 5.11.2013 tilaston mukaan 925 henkilöä.

HALLITUS 2014

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri

Lahdenperä Pertti 040 865 2530 lahdenper@gmail.com

Rahastonhoitaja/jäsensihteeri

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

Jäsenet:

Hiltunen Liija 040 508 4926 liija.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:

Alaoja Sirpa 040 736 3054 sasalaoja5@gmail.com

Lantto Kirsi 040 861 4539 kirsi.lantto@pohjola-norden.fi



PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Loppukesän tervehdys!

Tämän kesän sää on ollut yhtä vuoristorataa. Toukokuussa oli helteitä, kesäkuussa arktisen kylmää, heinäkuussa tukalan kuumaa ja nyt elokuussa sitten "normaalia" kesäsäätä. Tämä on sitä pohjoisen monimuotoisuutta. Millainenhan syksy ja talvi meillä on edessä!

Valionrannan ja Koskipuiston suunnittelun "ikuisuusprojekti" eteni juhannuksen jälkeen uuden askeleen, kun kaupungin järjestämän ideakilpailun tulokset julkistettiin. Palkintolautakunta asetti yksimielisesti ensimmäiselle sijalle ehdotuksen nimimerkki "Iltatuulen viesti" (Kukkola-yhtiöt Oy). Ideakilpailussa haettiin rohkeita maankäyttöratkaisuja Rovaniemen kaupungin keskeisten alueiden kehittämiseksi. Tavoitteena oli osoittaa, miten aluetta voidaan kehittää matkailun tarpeisiin sekä kaupunkilaisten keskeisenä virkistysalueena. Suunnitelmassa tuli ottaa huomioon Kemijoen rannan suuntaiset kevyen liikenteen kulkuyhteydet ja yhteydet Ounasvaaralle. Alueelle sijoittuvien toimintojen sijaintia ja määrää kilpailualueella sai tutkia vapaasti. Suunnitelmissa tuli kiinnittää huomiota alueen ympäristöön aktiiviseen käyttöön.

Huomionarvoista OuLa:n kannalta on se, että voittanut ehdotus sisältää Koskipuistoon sijoitettuna kokonaisuuden, jossa on avantouintikeskus/kylmäkylpylä/maauimala. Jälleen kerran ovat suunnittelijat ideoineet ja myös kaupungin päättäjät hyväksyneet talviuintitoiminnan sijoitettavaksi onnistuneesti Koskipuistoon — tähän on todettu jo niin monta kertaa aikaisemminkin. Ideakilpailun jälkeen Koskipuiston suunnittelu etenee maankäytön suunnitelmien laadinnalla eli ensin laaditaan yleiskaava ja sen jälkeen asemakaava. Näiden prosessien kesto eri vaiheineen lasketaan todennäköisesti jälleen vuosissa. Olemme käynnistäneet oman luonto- ja terveysliikuntakeskus –hankeemme jo vuonna 1999. Kuinkahan monta vuotta menee ennen kuin päästään käytännön toimiin! Kun hankkeellamme on kaupunkilaisten suuren enemmistön yleinen hyväksyntä, niin noin monien vuosien kulumista ihmetellään laajasti jo Rovaniemen ulkopuolellakin. OuLa:a ei ole kohdeltu reilusti prosessin kaikissa vaiheissa. Kärsivällisyyttä ja sitkeyttä tähän kysyy, mutta kohtuudellakin on rajansa. Muissa Suomen kaupungeissa vastaavat asiat on hoidettu tyylikkäästi kaupungin ja operaattorin kesken hyvässä yhteisymmärryksessä — miksi tämä ei onnistu Talvikaupunki Rovaniemellä?!

Olemme tehneet päätöksen, että kaupungilta vuokratun Kukanniemen talviuintipaikan huonokuntoisia olosuhteita meidän ei enää tarvitse sietää ja emme jatka talviuintia siellä ensi talvena.

Jotain valoa tunnelin päässä kuitenkin näkyy. Olemme neuvotelleet ja sopineet Rovaniemen kaupungin kanssa, että OuLa voi järjestää talviuintitoimintansa tilapäisraken- tein Koskipuistossa lokakuun ja toukokuun välisenä aikana. Ylimääräistä työtä ja kustannuksia em. tilapäismenettely aiheuttaa, mutta ajatellaan positiivisesti. Nyt voimme osoittaa miten "normaali" talviuinti Koskipuistossa onnistuu ja viimeisetkin epäilijät avaavat silmänsä talviuinnin mahdollisuuksille — MM-kisathan olivat huikea menestys kaikilla mittareilla mitattuna.

Hyvää ja ulkoilullista syksyä - nähdään Koskipuistossa!

Seppo Arvio, puheenjohtaja



TULEVIA TAPAHTUMIA



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

SUOMEN LADUN JA LAPIN LATUALUEEN TAPAHTUMIA:

- 4.-7.9. Erävaelluksen SM-kilpailut, Kiilopää
- 4.10. Lapin latualueen syyspäivä ja –kokous, Rovaniemi
- 21.-23.11. Suomen Ladun syyspäivät ja –liittokokous, Kiilopää
- 15.11. Lapin latualueen lentopalloturnaus, Rovaniemi
- 30.11. Talvisotahiihto (avajaishiihto), Kiilopää

Lisäksi osallistutaan yhteistyössä muiden kanssa järjestettäviin tapahtumiin.

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.



OuLa:n retkien vaativuustasoluokitus:

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

60. NAPAPIIRIN HIIHTO



Perinteinen, jo **60. Napapiirin Juhlahiihto** ja samalla myös **Valtakunnallinen Laturetki**, järjestetään **la 14.3.2015**. 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



ETSINTÄKUULUTUS!!!

Kokoamme Napapiirin Hiihdon 60 –juhlavuotta varten historiatietoja vuodesta 1956 lähtien tähän päivään. Mikäli sinulla tai tuntemallasi taholla on ko. tietoja tai valokuvia, niin ota yhteys Seppo Arvio, puh. 0400 395 892. Toivomme, että ainestosta voimme julkaista painetun historiikin tulevassa 60 –vuotisjuhlahiihdos-samme. Erityisesti kaivataan mukavia muisteluksia ja hyviä valokuvia vuosien varrelta!



Hilehiset/Koskipuiston talviuintiterveiset

Syksy saapuu ja vedet kylmenevät - on aika aloittaa talviuintikausi. MM -kisojen innoittamana alan hoitamaan jaoston vetäjän tehtävää. Taustatukea ja apuja on luvattu, joten yhdessä tehden nämä asiat saadaan hoidettua. Viime kevään huikeat MM-kisamuistot siivittävät uusiin haasteisiin ja mukaviin kokemuksiin.

Kukanniemen talo on aikansa palvellut ja toiminta ei siellä enää jatku. Kaupungin teknisen viraston kanssa on neuvoteltu ja sovittu, että OuLa voi järjestää talviuintipaikan Koskipuistoon uimarannalle väliaikaisin rakennelmin eli MM-kisoista tuttu kontti (naiset, miehet) toimii pukutilana ja avantopaikka laitureineen MM-kisa-altaan kohdalla on suositusten mukaisesti turvallinen, n. 1,50 m syvä ja hiekkakvapohjainen.

Syyskauden 2014 alustava ohjelma Koskipuistossa:

- Ke 1.10. klo 17.30-20.30 Talviuintikausi käynnistyy Koskipuistossa
- La 11.10. klo 14.00-17.00 Valtakunnallinen talviuintikauden avaus (avoimet ovet, lajesitelyä, arpajaiset ja mukavaa yhdessäoloa)
- Ti 14.10. Terveyttä talviuinnista –kurssi (teoriaosa Vartiokadulla)
- Ke 5.11. klo 17.30-21.00 Kuutamouinti
- Ke 10.12. klo 17.30-21.00 Pikkujoulu (tarjolla piparia ja glögiä)
- Avainten myyntiä keskiviikkoisin 1.10.-10.12. klo 17.30-18.30
- Telttasuuna (huom. erillismaksu) lämpimää keskiviikkoisin klo 18.00-20.00 tai erikseen sopimuksen mukaan.

Hinnat:

- **Kausikortti** OuLa:n jäsenille 60€ + 5€ avainpanti tai viimekauden avain, muille hinta on 90€ + 5€ avainpanti.
- **Opiskelijat/eläkeläiset** OuLa:n jäsenille 45€ + 5€ avainpanti tai viimekauden avain, muille hinta on 75€ + avainpanti.
- **Kertauinti** 2€.
- **Telttasuunamaksu** 2€/kerta (peritään erikseen kaikilta).

HUOM! Maksu paikanpäällä käteisellä tai liikuntaseteleillä!

Kevään SM-kisoja (6.-8.3.2015, Oulu) varten aloitamme lokakuussa uintitekniikkaharjoitukset omakustanteisesti Santa Sportin uima-altaalla joka toinen lauantaiamu. Sitovat ilmoittautumiset Railille etukäteen puh. 040 251 1829 tai sposti raili.arvio@luukku.com 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 Koskipuiston tilojen ja paikkojen kunnossa pitämisessä. Ota reilusti yhteyks!

Talviuintiterveisin Raili Arvio
Hilehiset –talviuintijaoston vetäjä, puh. 040 251 1829, sposti raili.arvio@luukku.com

OuLa:n lentopallovuorot syyskaudella 2014



Lentopallon salivuorot jatkuvat koulujen alettua seuraavasti: maanantaisin klo 15.00-16.30 Rajan hallissa ja torstaisin klo 20.30-21.45 Korkealovaaran koulun A-salissa.

Muistathan! Lapin latualueen perinteinen lentopalloturnaus on Lapin Urheiluopistolla 15.11.2014.

Terveisin Antsu Karvinen, lentopallovastaava, 0400 152 547



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. 040 573 9855, sposti lahdenperp@gmail.com



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 päivaretket 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 (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. 040 573 9855, sposti lahdenperp@gmail.com

TALVIUINTI

TERVEYTTÄ TALVIUINNISTA –KURSSI ti 14.10.2014



Miksi kannattaa harrastaa avantouintia? Koska stressi poistuu, kylmänsieto 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 avanto-uinnista. Kurssi järjestetään toimitilassamme Vartiokatu 11-13 A ti 14.10.2014 klo 18.00 alkaen. Teoriaosan jälkeen mahdollisuus uintiin Koskipuistossa. Kurssin vetäjinä toimivat Liija Hiltunen, Kirsi Lantto ja Anja Vitikka. Kurssi on kaikille avoin ja maksuton.

Hanki uusi mukava harrastus!

Talviuinti sopii lähes kaikille!

ENSIKERTALAISEN MUISTILISTA:

1. Jos sinulla on jokin sairaus, neuvottele ensin lääkärisi kanssa.
2. Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa.
3. Saunasta ei suoraan avantoon, vaan kehon täytyy antaa ensin hieman viilentyä.
4. Avannossa kannattaa viipyä aluksi vain muutamia sekunteja.
5. 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.
6. Saunomisen ja avannon jälkeen kannattaa pukeutua lämpimästi, ettei vilustu.
7. Avantoon ei saa mennä alkoholin vaikutuksen alaisena eikä sairaana.
8. 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.
9. Kaikki avanto-uinnin vaikutukset ovat yksilöllisiä.
10. Lapsikin voi olla innostunut avanto-uinnista. Jos se on hänelle mielisää, anna hänen kokeilla!



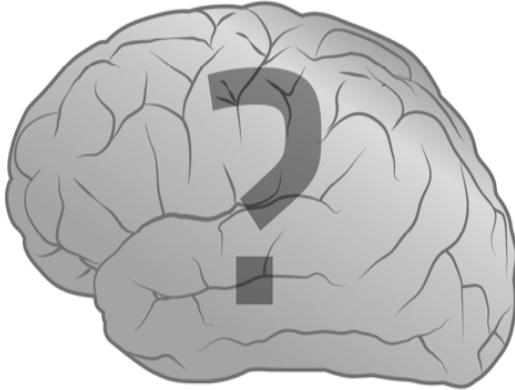
Huom! Avantouinti voi aiheuttaa riippuvuutta!

TALVIUINTI

MITÄ TALVIUIDESSA TAPAHTUU?

TALVIUINTI vapauttaa aivoisäkkeen endorfiineja. Voimistunut endorfiinien erityys lisää mielihyvän tunnetta ja laskee kipukynnystä. Beetaendorfiinien vapautuminen saa aikaan riippuvuutta.

AIVOJEN lämmönsäätelykeskus sijaitsee hypotalamuksessa, josta hormonit vapautuvat.



Avantoinnin vaikutus systoliseen verenpaineeseen. Kylmässä vedessä verenpaine kohoaa, mutta peruserenpaineen on havaittu laskevan säännöllisen talviuinnin avulla.

SYMPAATTINEN hermosto aktivoituu, ruskea rasva lisääntyy. Herkkyyks kylmälle heikkenee.

SYDÄMEN lyöntitiheys nousee.

VEREN virtausnopeus kasvaa ja pintaverisuonet supistuvat - lämmönhukka vähenee.

LÄMMÖNTUOTTO lisääntyy, kun lisämunaaisesta vapautuu adrenaliinia ja kortisolia.

KYLMÄÄISTIMUS avannossa syntyy ihon lämpötilan laskiessa. Ihon pintaosien verenkierron heikkeneminen aiheuttaa lihaksissa hapenpuutetta, joka tuntuu kipuna.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ensilumen retki Könkäiden polulla 25.10.2014 ☺☺

Ensilumi on todennäköisesti satanut maahan ja ikimetsässä vallitsee hiljaisuus, kun lähdemme retkelle Napapiirin retkeilyalueelle. Reitin pituus Vaattunkikönkäältä Vikakönkääle on n. 10 km. Reitti on keskivaativa. Varustuksena olosuhteet huomioiva normaali vaellusvarustus ja omat eväät. Kuljetukset sovitaan kimpakkyyteinä. Retki on kaikille avoin ja maksuton.



Ilmoittautumiset sekä lisätietokyselyt vaelluksen vetäjälle Seppo Arviolle, puh. 0400 395 892 tai sposti seppo.arvio@fcg.fi

Kokouskutsu / Sääntömääräinen vuosikokous

Aika: ti 11.11.2014 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 2015 toimintasuunnitelma
- 6§ Vuoden 2015 jäsenmaksut
- 7§ Maksettavien palkkioiden ja kulukorvausten perusteet
- 8§ Talousarvio vuodelle 2015
- 9§ Hallituksen jäsenten lukumäärä vuodelle 2015
- 10§ Hallituksen jäsenten ja varajäsenten valinta
- 11§ Tilintarkastajien ja varatilintarkastajien valinta
- 12§ Kokouskutsujen ja muiden tiedonantojen julkaisu
- 13§ Muut asiat
- 14§ Kokouksen päättäminen



Tervetuloa!

OuLa:n **Metsämörri** –toiminnassa on tänä syksynä keskeytys. Ensi keväänä toimintaa taas jatketaan. Lisätietoja: Krista Kuusela puh. 0400 504 057, sposti krista.kuusela@gmail.com ja Rita Koivisto puh. 0400 767 946, sposti rita.koivisto@gmail.com



Geokätköily OuLa:ssa syksyllä 2014 GEORETKET

To 28.8. Georetki Tornioon. Lähde kimpakyydillä hakemaan Rovaniemeltä Kemin kautta Tornion kätköjä. Lähtö aamulla klo 8, paluu n. klo 17. Omakustannushinta. Viikolla 40 toinen päiväretki suuntaan Ranua/Pudasjärvi. Omakustannushinta.



Kuva. Mystinumeroita

GEOKÄTKÖKURSSIT ROVANIEMELLÄ

La 30.8. Jyty Lapin aluejärjestöpäivillä 2 tunnin esittely ”Geokätköily työhyvinvoinnin laji”.

5.9./6.9. geokätkökurssi frisbeegolfin harrastajille/frisbeegolfkurssi OuLa:n jäsenille.

Ti 23.9. Geokätköily tutuksi -3 tunnin kurssi Rovalassa. Hinta 18 €, 28 €/perhe. Opitaan tuntemaan laji osana perheen yhteistä harrastusta. Etsitään harjoituskätköjä lähistöltä. Tutustutaan lajin välineisiin. Opitaan käyttämään netissä kätkö sivustoja. Ilmoittautumiset suoraan Rovalaan. To 2.10. Alkeiskätkökurssi OuLa:n toimistolla OuLa:n jäsenille. Laji tutuksi.

GEOILLAT

Tule mukaan vapaamuotoisiin geoiltoihin. Kerran kuussa kokoontutaan yhteisen teeman äärelle yksityiskotiin. Ei osanottomaksua. Oma gps mukaan.

MITEN MUKAAN?

Seuraa Facebookissa ryhmää ”Rovaniemen seudun geokätköilijät” ja liity ryhmään. Jätä sähköpostiosoitteesi ja liity meilir ryhmään.

TILAA KOULUTUS

Työyhteisölle, harrastusseuralle, koululle. Suomen Ladun geokätkökouluuttaja **Riitta Kempainen-Koivisto** kumppaneineen järjestävät 3 tunnin peruskursseja ja 6 tunnin kätkökursseja. 300 €/kurssi sis. koulutusaineiston, harjoituskätköt maastossa, 2 kouluttajaa.

Lisää lajista: http://www.geocache.fi/materiaali/ala_ryhdy_geokatkoilijaksi.pdf

Riitta Kempainen-Koivisto, OuLa:n geokätköjaosto, puh. 050 5555 617, sposti riitta.kempainen-koivisto@luukku.com

Voiko 100 000 suomalaista olla väärässä? Talviuinti saa veren kiertämään, hormonit liikkeelle ja lisää koettua terveyttä. Avantoon, avantoon. Muutama vuosi sitten talvella uimisesta puhuttiin yleisesti avantouintina. Asioilla on kuitenkin tapana monimutkaistaa, kun niistä tulee suosittuja. Näin on käynyt avantouinnille, vai talviuintiä se olikin? Säännöllisesti talvella ui 100 000 suomalaista. Se on hurja määrä. Yhtä moni suomalainen pelaa golfia. Reilusti taakse jää Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan sellaisia lajeja kuin lentopallo ja tennis. Lisäksi moni mökkirannassaan pulikoiva harrastaa tietämättään lajia. Mutta mikä lajin virallinen nimi nykyään on? Avantouinti, talviuinti vai kylmäuinti?

Avantouinnista talviuintiin

Talvella uimisesta alkoi kehittyä terveystuokkala 1980–90-lukujen taitteessa. Toki jo muinaiset kreikkalaiset ovat hoitaneet vaivojaan kylmässä vedessä – mutta eipä mennä nyt sinne asti. Kun laji on vuosien varrella kehittynyt, on se lisännyt tarvetta määrätellä asioita tarkemmin. Tällä hetkellä mennään talviuinnin lajiliiton, Suomen Ladun, mukaan näin: Talviuintia harrastetaan läpi talven kaikissa luonnon järvissä ja merissä, jotka pysyvät auki. Kylmäuintia taas harrastetaan altaissa, esimerkiksi uimahallien, kylpylöiden ja hoitolaitosten yhteydessä. Avantouinti vaatii eniten vaivaa. Jäinen, luonnonvedessä sijaitseva avanto pidetään avoinna veden virrankehittäjillä, laiturit ja kulkureitit avannolle on päälystetty lämpömatoilla ja muuhunkin turvallisuuteen on kiinnitetty huomiota kuluttajaviranomaisten laatimien ohjeiden mukaan. Leutona, jäätömänä talvena ei siis pulahdeta avantoon, vaan talviuidaan. Suomen Latu on ollut alusta asti mukana kehittämässä lajia, toiminut lajiliittona, kehittänyt koulutuksia, materiaaleja ja järjestänyt tapahtumia. Vuodesta 1989 järjestetyt avantouinnin SM-kilpailut ovat yksi erikummallisimmista osoituksista luovasta suomalaisesta hulluudesta: vuosittain 1 000 uimaria kilpailee karnevalistisessa tapahtumassa 25 metrin matkalla, jääkylmässä vedessä. Ensimmäiset avantouinnin MM-kisat järjestettiin Helsingissä vuonna 2000. Uimareita tuli useita maista, perustettiin kansainvälinen talviuintiliitto ja MM-kisoja on järjestetty eri puolilla Eurooppaa. Lajin kansainvälistyminen on vaikuttanut myös siihen, että talviuinnista, winter swimming, on tullut eräänlainen yläkäsitalviaikaan kylmässä vedessä uimiselle. Käytetään siis sitä.

Terveyttä talviuinnista

Onko talviuinti liikuntaa? Joku irvileuka voisi sanoa, ettei avannossa pulahtamisesta tule edes hiki, mutta talviuinti on todellinen terveystuokkala. Koettu ja todellisia terveysvaikutuksia löytyy. Oulun yliopiston termobiologian dosentti Pirkko Huttunen on selvittänyt talviuinnin positiivisia vaikutuksia verenpaineeseen ja hormonaaliseen toimintaan sekä näiden yhteyttä mielialaan. Huttusen mukaan kylmässä vedessä talviuimarin verenpaine kohoaa aluksi, mutta perusverenpaineen on havaittu laskevan säännöllisen talviuinnin avulla. Kylmätutkimuksen asiantuntija, dosentti Juhani Smolander on todennut avantouinnin todistetusti auttavan kipuihin, parantavan kylmään sopeutumista sekä yleistä terveydentilaa ja nostavan hieman elimistön antioksidanttitasoa. Antioksidantit ovat välttämättömiä elimistön terveenä säilymiselle. Todennettujen terveysvaikutusten lisäksi talviuimareiden omasta mielestä harrastus lisää terveyttä. Suomen Ladun TNS Gallupilla vuonna 2010 tehdyn kyselyn mukaan yli 60 prosenttia vastaajista koki stressin ja flunssien vähentyneen. Yli 30 prosentin mielestä talviuinti auttoi myös särkyihin ja paransi unen laatua.

Yhteisöllisyyttä avannon reunalla

Talviuinti ei ole pelkästään luonnollista terveydenhuoltoa, vaan myös sosiaalinen tapahtuma. Suomessa on noin 200 talviuintipaikkaa ja seuroja kymmeniä. SM-kisat vetävät vuodesta toiseen tutun porukan yhteen. Avantoon tai uintipaikalle ei saisi mennä koskaan yksin, joten tästäkin johtuen lajia harrastetaan ryhmässä. Avantouinti oli pitkään vartu-neemman väen hupi, mutta nykyään avantouintipaikoilla näkee paljon myös nuoria aikuisia ja jopa lapsia. Nuorten kaupunkilaisten kiinnostusta lajiin selittää taustalla pyörivät megatrendit kohtuullistaminen, kotoilu ja slowlife. Talviuinti on edullinen, sosiaalinen ja luonnonläheinen harrastus. Hiilijalanjälkikin on vain heikko painallus, jos joku sitä pohtii.

Lähde: Suomen Latu/Panu Könönen

GEOKÄTKÖILY



**MELONTAVAEELLUS
PISSINPERÄLLE 13.-
14.9.2014 ☺☺**

Melontavaelluksen kohteena ole-
va n. 25 km etäisyydellä Rovanie-
meltä sijaitseva luonnonkaunis
Lehtojärvi-Sinettäjärvi soveltuu
hyvin retkimelontaan. Kajakit tai
inkkarit kuljetetaan omin kuljetuk-
sin tai yhteiskuljetuksena Lehto-
järven laavun rantaan, josta mel-
omme Pissinperälle leiripaik-

kaan. Edestakaisen melontamatkan pituus on leppoisasti n. 25 km. Loppoaajan
voimme käyttää vallitsevat sääolosuhteet huomioiden patikointiin lähiympäris-
tön mielenkiintoisiin kohteisiin. Melontareitti soveltuu myös melontaharrastusta
aloittaville. Yövyimme omissa teltoissa. Mukaan normaali melonta- ja vaellusva-
rustus, oma tai lainattu kajakki tai kanootti ja omat sapuskat. Ilm.maksu 10 €/
jäsen, 30€/ei-jäsen (alle 19 v. OuLa:n jäsenet ilmaiseksi) maksetaan etukäteen
OuLa:n tilille nro FI76 2041 1800 0070 77 (NDEAFIHH) 5.9. mennessä. Tiedus-
telut ja sitovat ilm. 5.9. mennessä vaelluksen vetäjä Seppo Arviolle iltaisin puh.
0400 395 892. Vaelluksen ennakkopalaverista sovitaan myöhemmin erikseen.

Pohtimolampi - Mäntyvaara päivävaellus 20.9.2014 ☺☺

Lähde syksyiselle lähiretkelle Rovaniemen mainioihin retkeilymaastoi-
hin. Reittinä käytämme Pohtimolampi - Mäntyvaara ulkoilureittiä, jonka
rakenteita on uudistettu tämän kesän aikana. Reitin pituus on maks-
imissaan 25 km. Varustuksena olosuhteet huomioiva normaali vaellus-

varustus ja omat
eväät. Kuljetukset
sovitaan kimppa-
kyyteinä. Retki on
kaikille avoin ja
maksuton.

Ilmoittautumiset
sekä lisätieto-
kyselyt sähköpos-
tilla vaelluksen
vetäjälle Simo Ta-
kapurolle sposti
s.takapuro@netti.fi



TULEVIA TAPAHTUMIA

**MARJARETKET
LÄHIYMPÄRISTÖÖN**



Kaikki mukaan marjastamaan ja ul-
koilemaan Rovaniemen lähiympäris-
tön mainioihin marjametsiin ja soille.

Puolukkaretki

la 13.9.2014 ☺

Karpaloretki

la 18.10.2014 ☺

Kaikille marjaretkille lähemme linja-
autoaseman pohjoispuolen parkkipaikal-
ta klo 10.00 omin kulkuneuvoin tai kimp-
pakytyillä. Retken aikana kaivamme repun pohjalta omia eväitämme.
Retket ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Tiedustelut ja huom. **en-
nakoilmoittautumiset** Pertti Lahdenperä 040 573 9855, sposti
lahdenperp@gmail.com

Metsätontun lyhtyretki 30.11.2014 klo 17.00 ☺

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

HUOM. Retken suuren suosion vuoksi ennakoilmoittautumiset 20.11. menses-
sä osoitteeseen puh. 040 573 9855, sposti lahdenperp@gmail.com

Jos olet kiinnostunut ret-
ken suunnittelusta ja to-
teuttamisesta, niin ilmoitat-
han halukkuudesta edellä
oleviin yhteystietoihin.

Retki on maksuton ja avoin
kaikille.

**Tervetuloa koko
perhe, myös mum-
mot ja vaarit!**



Tonttumetsässä on aina jännittävää liikkuu ...