



# Vain tällä kupongilla!

– Ounasvaaran Ladun jäsenille! –

Haglöfs  
Roc Spirit GTX takki  
OuLa:n logolla

**299,-**  
(469,-)



Syksyn suosittu  
vaellus/ulkoilujalkine  
**kuponki-**  
**hintaan!**

Salomon  
Hillpass GTX  
naisille ja miehille

**85,-**  
(130,-)

3-kerros Gore-Tex takki vaati-  
viin olosuhteisiin. Hyvät ven-  
tilaatiot, täydellinen istuvuus  
ja pehmeä materiaali tekevät  
tästä takista miellyttävän  
käyttää ympäri vuoden.  
**Värit:** Miehille sininen,  
Naisille oranssi ja sininen.

Huom! Takit sovitettavissa  
liikkeessä 31.8–7.9.,  
jonka jälkeen yhteistilaus.

Takin ostajalle  
Haglöfsin kuorihousut  
**-20%** (ovh:sta)



**INTERSPORT**  
ROVANIEMI

# O U L A K K A

OUNASVAARAN LATU RY • Jäsentiedote • 3/2015



**Julkaisija**

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

Email:  
ounasvaaranlatu@gmail.com

www.ounasvaaranlatu.fi

**Valokuvat**

Raii Arvio  
Simo Takapuro  
Krista Kuusela  
Riitta Kempainen-Koivisto  
Seppo Arvio  
Suomen Latu

**OuLa ry:n tiedote ilmestyy  
3 kertaa v. 2015. Seuraava numero  
1/2016 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: Ounasvaaran Latu ry järjestää Lapin Urheiluopistolla 14.-15.11.2015 I Ensilumen Lentopalloturnauksen, johon voivat osallistua kaikki Suomen latulaiset.

**SISÄLTÖ 3/2015**

Puheenjohtajan terveiset	3
Menneen kauden tapahtumia	4
Talviuinti/Hilehiset	6
Tulevia tapahtumia	8
Lentopallo	10
Geokätköily	11
Metsämörritoiminta	12
Jäsenkysely	13
OuLa:n 60 v. historiikki	13
Jäsenilta	14
Vuosikokous	14
OuLa-osake, Vuokrattavana	15
Tulevia tapahtumia	16
OuLa:n jaostot	17
Hallitus	18
Ounasvaaran Latu ry	19
Intersport	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 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 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/jäsensihteeri

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:

Alaoja 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

Kesäinen tervehdys!

Viime vuoden paahtavan hellekesän jälkeen olemme saaneet tänä kesänä nauttia hieman "normaalimmista" ilmoista. Kuitenkin ainakin talviuimareille viileämmät luonnonvedet ovat olleet mieleen.

Talviuintitoimintamme Koskipuistossa käynnistyy lokakuun alussa. Viime talven kokemukset huomioiden olemme tehneet kaupunginhallitukselle muutoksen, jossa esitämme pukeutumistilojen siirtämistä lähemmäs rantaa. Pitkän matkan pukeutumistiloista avantoon monet kokivat vaikeaksi ja jotkut jopa liian haasteelliseksi. Virkamiesten kanssa suoritettussa ennakkomaastokatselmuksessa muutos todettiin täysin mahdolliseksi - ketäpä pukeutumistilat sopivasti rantapuiden katveeseen maisemallisesti sijoitettuna häiritisivät. Nykytilassaan talvinen Koskipuisto olisi ilman aktiivisia talviuimareita täysin pimeä kohta.

Loppusyksyn suuri tapahtuma OuLa:lle on jokavuotinen lentopalloturnaus. Tähdän asti se on järjestetty Lapin latualueen nimissä. Nyt se järjestetään kutsuna kaikille Suomen Ladun latuyhdistysten jäsenille. Olemme ristineet sen nimellä Ensilumen Lentopalloturnaus. Lapin Urheiluopiston mainiot hallitilat ja pelikentät ovat 14.-15.11. käytössämme. Toivottavasti myös monet Lapin ulkopuoliset latuyhdistykset lähettävät joukkueen/joukkueita turnaukseen. Kannattaa huomioda, että ajankohta mahdollistaa myös hiihtämisen Ounasvaaran ensilumilla.

OuLa:n hallitus haluaa kehittää OuLa:n toimintaa hyväksi koetuista lähtökohdista ja samalla kuunnellen uusia liikkumisen ja ulkoilun trendejä. Siinä jäsenistön ajatukset ja kokemukset menneestä ja toiveet tulevasta ovat tärkeitä. Yhdistys-hän on juuri sellainen kuin jäsenet haluavat sen olevan. Vastaa jäsenkyselyyn 20.9.2015 mennessä OuLa:n kotisivuilla - nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa OuLa:n tulevaan toimintaan! Halutessasi voit jättää nimesi, jolloin osallistut palkintojen arvontaan. Kyselyyn on helppo ja nopea vastata rasti ruutuun - systeemillä.

Olemme sopineet Intersport Rovaniemen kanssa uudesta seura-asusta (kts. takakannen mainos!) todella edulliseen jäsenhintaan. Laadukas 3-kerros gore-tex -takki on sovittavissa 31.8.-7.9., jonka jälkeen lähtee yhteistilaus.

Maastopyöräilyssä uudeksi suosituksi välineeksi on tullut Fatbike eli läskipyörä. OuLa:lle tilattu oma läskipyörä saadaan käyttöön syyskuun alussa. Vuokraa pyörä käyttöösi ja käy kokeilemassa vaikka pa Ounasvaaran haasteellisilla poluilla.

OuLa:n syksyn/alkutalven ohjelmassa on paljon mukavia tapahtumia, joista enemmän tiedotteemme sivuilla. Tervetuloa mukaan!

Seppo Arvio, puheenjohtaja



**MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA**

**Pyhäjoen melontavaellus Pelkosenniellä**

Melontaretki suuntautui Pyhäjoen meandereille 6.-7.6.. Matkaan lähti seitsemän melojaa uhmaten sää tiedotusta, joka lupasi aurinkoisen lauantain jälkeen yhtämittaista kovaa sadetta lauantai-illasta sunnuntai-iltaan asti. Toisin kävi, lauantain ja sunnuntain välisen sateisen yön jälkeen meloimme toisena päivänä puolipilvisessä, sateettomassa säässä.

Meanderi on tasankojoen silmukkamainen mutka, joita mahtui matkaamme kymmeniä, varsinkin ensimmäisenä päivänä. Joessa oli mukavan paljon vettä ja siksi helppo meloa. Matka alkoi Pyhäjärven rannalta Soutajan juurelta. Soutajaa sitten katselimme pitkin matkaa meandereita kierrellessämme. Ja kun olimme jo lähes päivän etapin meloneet, olimme taas Soutajan juurella, nyt sen toisella puolella. Mietimmekin, olisiko Soutajan nimenä sittenkin osuvampi Meloja, vaikka eihän sinne vaaran rinteille pääse kummallakaan tavalla, soutuun tai meloeseen. Mutta komealta näyttivät Soutajan rinteet joka puolelta.

Matkan varrelta löytyi yllättäen kaksi melko uutta laavua/avokotaa, joissa retkievää maisuivat. Yöpymispaikkana meillä oli hyvä kuiva kumpu Kurjenkosken rannalla. Saunapaikkakin oli valmiina, pressu vain puuttui. Mutta vaikka saunaa ei saatu, istuimme iltanuotiolla rupattelemassa pienestä sateesta huolimatta.

Toisen päivän rannat olivat puustoisemmat ja meandereita ehkä hiukkasen vähemmän, tai sitten ei. Joka tapauksessa matka sujui luonnonkauniin Pyhäjoen maisemissa huomaamatta ja Vuostimo tuli vastaan ennen kuin ehti odottaakaan. Rentukat kukkivat ja lintuja näkyi paljon, mutta karhu ei tullut vastaan. Nyt vain jäämme odottelemaan seuraavaa melontaretkiä. Kiitos kaikille melojille mukavasta reissusta!

Paula



**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, Kai Lohela, Seppo Arvio, Eero Kukkonen ja Aimo Jolanki.
- **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 Kemppainen-Koivisto.
- **Geokätköily:** Riitta Kemppainen-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, sposti lahdenperp@gmail.com**

**Anna Ounasvaaran Ladun jäsenyys lahjaksi!**

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

Lisätiedot: [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi) Liity jäseneksi!

## TULEVIA TAPAHTUMIA



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

### SUOMEN LADUN JA LAPIN LATUALUEEN TAPAHTUMIA:

- 29.8. YHDESSÄ Retkelle Suomen luonnon päivänä
- 18.-20.9. Erävaelluksen SM-kilpailut, Mäntsälä
- 3.10. Lapin latualueen syyskokous, Pello
- 10.-11.10. Talviuintikauden avajaiset
- 17.-18.10. Syyspäivät ja -liittokokous, Hämeen latualueella
- 14.-15.11. I Ensilumen lentopalloturnaus, Rovaniemi
- 28.11. Kiilopäähiihto, Kiilopää

**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

## MENNEEN KAUDEN TAPAHTUMIA

### Upea kokemus Karhunkierroksella

Kun huomasimme, että Ounasvaaran Latu järjestää viikonloppuretken Karhunkierrokselle, heräsi kiinnostus osallistumiseen. Meillä ei ollut lainkaan kokemusta rikkavaelluksesta. Saimme ystäviltä hyviä vinkkejä ja varusteet lainaksi. Kun Simo ja Päivi antoivat lisää neuvoja ja kannustivat mukaan, rohkenimme tehdä päätöksen. Tällainen reissu tarjoaisi turvallisen tavan tutustua vaellukseen. Kyllä kannatti, matka oli huikea kokemus! Kolmeen päivään mahtui monenlaista säätä ja maastoa sekä mukavia riippusiltaja. Ihailimme komeita maisemia, uimme puroissa ja joissa, keitimme trangialla ruokaa ja kahvia ja paistimme nuotiolla makkaroita. Ensimmäinen yö nukuttiin teltassa ja toinen autiotuvassa, joten molempien hyvät ja huonot puolet tulivat tutuiksi. Viimeisenä päivänä aurinko paistoi lämpimästi ja nautimme Kitkajoen kauneudesta ja Myllykosken kuohuista. 50 kilometrin kävely vaihtelevassa maastossa rinkan kanssa vaatii hyvää pohjakuntoa ja yllätyimmekin siitä, että palautuminen kesti useita päiviä. Hyvä porukka, asiantunteva opas, käytännön neuvot ja mukavat kokemukset antoivat hyvän pohjan uudelle harrastukselle. Kiitokset Simolle, Päiville ja Ristolle hienosta reissusta! Suosittelemme muillekin asiaa vielä harkitseville.

Tuija & Osmo



## TALVIUINTI / HILEHISET



### Hilehiset / Koskipuiston talviuintiterveiset

Syksy saapuu ja vedet kylmenevät - on aika aloittaa talviuintikausi. Viime talven hyvien talviuintikokemusten Koskipuistossa innoittamana suuntaamme uusiin haasteisiin ja mukaviin kokemuksiin.

Olemme tehneet kaupunginhallitukselle muutoshakemuksen Koskipuiston pukeutumistilojen siirtämiseksi lähemmäs rantaa ja avantoa. Toivottavasti saamme

hakemukseemme myönteisen päätöksen. Muilta osin olemme suunnitelleet järjestämme talviuinnin Koskipuistossa viime talven tapaan.

#### Syyskauden 2015 alustava ohjelma Koskipuistossa:

- To 1.10. klo 17.30-20.30 Talviuintikausi käynnistyy Koskipuistossa
- Su 11.10. klo 14.00-17.00 Valtakunnallinen talviuintikauden avaus (avoimet ovet, lajiesittelyä, arpajaiset ja mukavaa yhdessäoloa)
- Ti 13.10. Terveyttä talviuinnista –kurssi (teoriaosa Vartiokadulla)
- Ke 25.11. klo 17.30-21.00 Kuutamouinti
- Ke 9.12. klo 17.30-21.00 Pikkujoulu
- Avainten myyntiä to 1.10. ja sen jälkeen keskiviikkoisin 7.10.-9.12. klo 17.30-18.30
- Telttasuuna (huom. erillismaksu) lämpimää keskiviikkoisin klo 17.30-19.00 tai erikseen sopimuksen mukaan.

#### Hinnat:

- **Kausikortti** OuLa:n jäsenille 60€ + 5€ avainpanti tai viimekauden avain, muulle hinta on 90€ + 5€ avainpanti.
- **Opiskelijat/veläkeläiset** OuLa:n jäsenille 45€ + 5€ avainpanti tai viimekauden avain, muulle hinta on 75€ + avainpanti.
- **Kertauinti** 3€.
- **Telttasuunamaksu** 3€/kerta (peritään erikseen kaikilta).

#### **HUOM! Maksu paikanpäällä käteisellä tai liikuntaseteleillä!**

Ensi talven SM-kisoja (29.-31.1.2016, Lohja) varten aloitamme lokakuussa uintitekniikka-harjoitukset omakustanteisesti SantaSportin uima-altaalla joka toinen lauantaiamu. Sivat ilmoittautumiset Railille etukäteen. Hinta n. 5 €/uimari/kerta. Ohjaajina Hilehisten menestyneet talviuimarit.

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

Talviuintiterveisin Raili Arvio  
Hilehiset –talviuintijaoston vetäjä, puh. **040 573 9855**, sposti raili.arvio@luukku.com



## 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, makuuaukovi 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 linnavaatteita eikä takkapuita
- vuokraus maksetaan Kiilopäällä joko käteisellä, pankki- tai luottokortilla
- Kiilopäälle opastetut päiväretket ja Iltajohtelu 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 syyskuussa) | 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



JÄSENILTA

**JÄSENILTA**

**Ma 26.10.2015 klo 18.00, OuLa:n toimitila, Vartiokatu 11-13 A**

Illan aikana saatte tietoa OuLa:n eri jaostojen toiminnasta ja voitte esittää omia toivomuksianne toiminnan kehittämiseen ja monipuolistamiseen.

Jäsenilta huipentuu **Tuija Kauppisen** mielenkiintoiseen esitykseen: **Vireyttä ja voimaa Lapin puhtaasta luonnosta**. Alustuksessaan Tuija valottaa tarinaa Arctic Warriors –tuotteiden takana ja kertoo käytetyistä yrteistä niin tutkimus- kuin perinnetiedon valossa. Huom. Kaikki osallistujat saavat yrttisen yllätyksen!

Jäsenilta on maksuton. Kahvi- ja pullatarjoilu! **Tervetuloa!**

VUOSIKOKOUS

**Kokouskutsu  
Sääntömääräinen vuosikokous**

Aika: ti 10.11.2015 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 2016 toimintasuunnitelma
- 6§ Vuoden 2016 jäsenmaksut
- 7§ Maksettavien palkkioiden ja kulukorvausten perusteet
- 8§ Talousarvio vuodelle 2016
- 9§ Hallituksen jäsenten lukumäärä vuodelle 2016
- 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!**

TALVIUINTI / HILEHISET

**TERVEYTTÄ TALVIUINNISTA –  
KURSSI ti 13.10.2015**



Miksi kannattaa harrastaa talviuintia? Koska stressi poistuu, kylmänsieto paranee, verenpaine laskee, elimistö kestää paremmin rasituksia, energiatasapainon säätely paranee, mieliala koheenee, psyykkiset voimavarat vahvistuvat, jne. Myönteisiä vaikutuksia on paljon. Tule kuuntelemaan vankkaa tietoa ja upeita kokemuksia talviuinnista. Kurssi järjestetään toimitilassamme Vartiokatu 11-13 A ti 13.10.2015 klo 18.00 alkaen. Teoriaosan jälkeen mahdollisuus uintiin Koskipuistossa. Kurssin vetäjinä toimivat Hilehisten kokeneet talviuimarit. 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, ettet 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 talviuinnin vaikutukset ovat yksilöllisiä.
10. Lapsikin voi olla innostunut talviuinnista. Jos se on hänelle mieluisaa, anna hänen kokeilla!



**Huom! Talviuinti  
voi aiheuttaa riip-  
puvuutta!**

**TULEVIA TAPAHTUMIA**

**MELONTAELLA UNARIJÄRVELLE 11.-13.9.2014 ☺ ☺ ☺**

Melontavaelluksen kohteena on Lapin ja Lannan rajalla sijaitseva luonnonkaunis Unarijärvi, joka sijaitsee n. 90 km etäisyydellä Rovaniemeltä. Retkimelonnalla ohella tutustumme Unarin kylämuseoon ja Ulingasjoen entisöityyn myllyyn Uimaniemessä. **HUOM. Yllätysohjelma:** olemme saaneet kutsun paikalliseen rantakalajuhlaan saunomisineen! Kajakit tai inkkarit kuljetetaan omin kuljetuksin tai yhteiskuljetuksena Unarijärven rantaan, josta melomme Porosaaren leiripaikkaan. Melontamatkan kokonaispituus on sääolosuhteet huomioiden leppoisasti n. 30-40 km. Melontareitti soveltuu myös melontaharrastusta aloittaville. Yövyimme omissa teltoissa. Mukaan normaali melonta- ja vaellusvarustus, oma tai lainattu kajakki tai kanootti ja omat sapuskat. Ilm.maksu 20 €/jäsen, 40 €/ei-jäsen (alle 19 v. OuLa:n jäsenet

ilmaiseksi) maksetaan etukäteen OuLa:n tilille nro FI76 2041 1800 0070 77 (NDEAFIHH) 5.9. mennessä. Tiedustelut ja sitovat ilm. 5.9. mennessä vaelluksen vetäjä Seppo Arviolle puh. 0400 395 892. Vaellukselle lähdetään Rovaniemeltä pe 11.9. klo 16.30 ja osallistujien ennakkopalaverista sovitaan myöhemmin erikseen.



Perinteinen, jo **61. Napapiirin Hiihto** järjestetään **la 19.3.2016**. 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 hiihtolenkkeihin!**

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

**JÄSENKYSELY**



**JÄSENKYSELY**

OuLa:n hallitus haluaa kehittää OuLa:n toimintaa hyviksi koetuista lähtökohdista ja samalla kuunnellen uusia liikkuamisen ja ulkoilun trendejä. Siinä tärkeä asia on jäsenistön ajatukset ja kokemukset menneestä ja toiveet tulevasta. Yhdistysthän on juuri sellainen kuin jäsenet haluavat sen olevan. **OuLa:n kotisivuilla oleva jäsenkysely on avoinna 20.9.2015 saakka!** Kyselyyn on helppo ja nopea vastata rasti ruutuun –systeemillä. Kysely suoritetaan anonyyminä. Halutessaan vastaaja voi jättää nimensä ja yhteystietonsa kyselyn lopussa, jolloin näiden kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan **hyvät palkinnot:** 1 kpl osallistuminen/61. Napapiirin Hiihto, 1 kpl talviuintikausikortti/Koskipuisto ja 1 kpl lahjakortti 50€ urheiluliikkeeseen.

**Vastaa jäsenkyselyyn - nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa OuLa:n tulevaan toimintaan!**



**HISTORIIKKI**

Mikäli et vielä ole hankkinut **OuLa:n 60 v. historiikkiä**, jota on painettu vain rajoitettu erä, niin 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 LEIKINTÄ KAIKEENA KAHDEKSANA LAPIN VUODENAIKANA



OUNASVAARAN LATU RY  
1952 - 2012  
60 v.



**METSÄMÖRRITOIMINTA**

Keväällä Ounasvaaran Mörrimetsässä nähtiin monenlaista reipasta vi-  
peltäjää. Yläkuvissa (vas.) metsämörriretkeläiset kulkevat ohjaajan  
luokse "kuin luolakarhut" ja toisessa (oik.) lapset iloitsivat lätäköistä  
metsästä palatessa. Alakuvassa nautitaan makoisia omia eväitä.



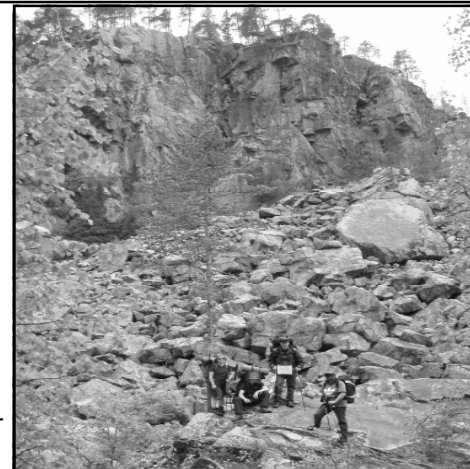
OuLa:n Metsämörri –toiminnassa on tänä syksynä keskeytys. Ensi ke-  
väänä toimintaa taas jatketaan.

Lisätietoja: Krista Kuusela puh. 0400 504 057,  
sposti krista.kuusela@gmail.com

**TULEVIA TAPAHTUMIA**

**Päiväretki Korouomaan  
la 19.9.2015 ☺ - ☺☺☺☺**

Lähde tutustumaan päiväksi Korouo-  
man rotkokanjoniin. Korouoma  
sijaitsee Posiolla n. 100 km pääs-  
sä Rovaniemeltä. Päiväretken  
pituus maksimissaan 14 km. Ret-  
kellä on tarkoitus tutustua Korouo-  
man pohjoisosaan, jonka ominai-  
sia piirteitä ovat korkeat kalliosei-  
nämät ja kanjonin pohjalla kiemur-  
televa Korojoki. Reitti on paikoin  
helppokulkuista, mutta pääosin  
keskivaikeaa. Osa reitistä on todel-  
la vaativaa (Julmakallion yläreitti).  
Lisätiedot sekä sitovat ilmoittautu-  
miset 13.9. mennessä retkenvetäjä Simo Takapuro  
(simo.takapuro@gmail.com) / 0408422189. Ilmoittautumismaksu 5e/henkilö  
(jäsen) ja 10e/henkilö (ei jäsen) maksetaan etukäteen OuLa:n tilille FI76 2041  
1800 0070 77 (NDEAFIHH) . Kuljetukset toteutetaan kimppekyydein. Tarkem-  
mat tiedot päiväretkestä ja aikataulusta ilmoitetaan myöhemmin sähköpostitse.



**Jokamiehenoikeudet lyhyesti:**

- Saat:**
- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
  - oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua
  - voit esimerkiksi teltailla 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 leiriytymällä 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



**LENTOPALLO**

**OuLa:n lentopallovuorot syyskaudella 2015**

Lentopallon salivuorot jatkuvat seuraavasti:

- 20.8. alkaen torstaisin klo 16.00 - 18.00 Kairatien koulu (ent. ammattikoulu)
- 31.8. alkaen maanantaisin klo 20.00 - 21.30 Saaren koulu

Vuorot ovat avoimia kaikille OuLa:n jäsenille!

Terveisin Antsu Karvinen, lentopallovastaava, 0400 152 547



Lapin latualueen perinteinen lentopalloturnaus on nyt kaikkien Suomen latulaisten **ENSILUMEN LENTOPALLOTURNAUS** ja järjestetään Lapin Urheiluopistolla **14.-15.11.2015** – merkitse allakkaan ja ko-koa oma joukkue! Kts. lisätiedot [www.ounasvaaranlatu.fi](http://www.ounasvaaranlatu.fi)



**TERVETULO!**

**GEOKÄTKÖILY**

**Geokätköily OuLa:ssa syksyllä 2015**

**GEORETKELLE LAPPIIN**

Joko olet etsinyt kaikki Rovaniemen kätköt? Tule mukaan kätköretkelle Ruotsin puolelle, Pajalaan ja Luulajaan, matkan varren kätköjä etsitään myös Pellon suunnalta ja Ylitorniolta. Kimppakyyti. Ilmoittautuminen Facebookin ryhmässä.



**GEOKÄTKÖKURSSIT**

19.9. Kemissä Geokätköily tutuksi kurssi 3h Annan Tuvalla. Ilmainen Kemian Ladun jäsenille. Kurssilla kaikilla koulutusgepsit, ei tarvitse omaa. Ilm.: <http://www.suomenlatu.org/tapahtumakalenteri/?sivu=t&ilmo=9102>

Voit tilata työpaikallasi tai muuhun yhteisöön myös vastaavan kurssin tai 2 tunnin lajiesittelyn "Geokätköily työhyvinvoinnin edistäjänä". Hinta 100 - 300 €.

**GEOILLAT**

Tule mukaan vapaamuotoisiin geoiltoihin. Kerran kuussa kokoonnutaan yhteisen teeman äärelle. Ei osanottomaksua. Oma gps mukaan. Opitaan käyttämään netissä kätkösivustoa. Tapaamisista sovitaan Facebook-ryhmässä.



**GEOMIITTI**

Rovaniemi-viikolla syyskuussa. Seuraa FB-ryhmästä tarkempi ajankohta.

**MITEN MUKAAN?**

Seuraa Facebookissa ryhmää "Rovaniemen seudun geokätköilijät" ja liity ryhmään. Mukana on nyt 80 kätköilijää. Voit myös jättää sähköpostiosoitteesi ja liittyä meilirhmään. Lisää lajista: [http://www.geocache.fi/materiaali/ala\\_ryhdy\\_geokatkoilijaksi.pdf](http://www.geocache.fi/materiaali/ala_ryhdy_geokatkoilijaksi.pdf)

Riitta Kemppainen-Koivisto, OuLan geokätköjaosto, puh. 050 5555 617.