



TOIMINTASUUNNITELMA 2019

Ounasvaaran Ladun edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Haluamme, että kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. Ulkoilulla ja liikunnalla on monia myönteisiä ja kiistattomia vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. OuLan toimintamuodot edellä mainittuun teemaan ovat geokätköily, maastopyöräily, polkujuoksu, sauvakävely, talviuinti, perheliikunta, luontoretket, hiihto ja lentopallo.

Huomioimme toiminnassamme Suomen Ladun ja Sydänliiton yhteistyösopimuksen.

OuLa edistää toimintavuoden aikana pysyvän talviuintipaikan toteuttamista.

Vuonna 1990 valmistuneen OuLaA-osakkeen pesutilat ja sauna sekä keittiön kaapisto remontoidaan.

VARSINAINEN TOIMINTA

Geokätköilyjaosto tavoite on tehdä tunnetuksi suuren suosion saanut laji rovaniemeläisille. OuLan georyhmä kokoontuu kerran kuukaudessa ja koulutustilaisuuksia järjestetään tarpeen ja kysynnän mukaan. Kuukausitapaamisissa tutustutaan erilaisiin apuohjelmiin/ käyttöjärjestelmiin sekä ratkaistaan mystikätköjä. Osallistumme Suomen Ladun järjestämiin tapahtumiin myös suunnittelijoina ja toteuttajina; esim. Kiilopäällä järjestettävään Midnigt Sun Geocaching Mega-eventtiin 14.-16.6.2019. Järjestämme muutamia omia tapahtumia ja lisäksi ryhmän jäsenet tekevät omia uusia kätköjä ympäri Lappia.

Maastopyöräilyjaosto on saanut kaksi uutta ohjaajaa, mikä mahdollistaa eritasoisten yhteislenkkien lisäämisen.

Pyrimme järjestämään viikoittain talvikaudella läskilenkin; tarvittaessa useita nopeusryhmiä.

Kesäkauden viikoittaiset lenkit ovat:

- Matelulenkki; soveltuu aloittelijoille
- Rytinälenkki; soveltuu enemmän harrastaneille
- Kuntolenkki; reipasvauhtinen lenkki helpoilla reiteillä

Lisäksi osallistumme Lapin alueella järjestettäviin retkijotapahtumiin, joista kohokohtana Kiilopään polkuajotapahtuma syyskuussa.

Talviuintijaosto Hilehiset tekee tunnetuksi laji suomalaisena terveysliikuntamuotona ja sitä kautta pyrkii kasvattamaan lajin aktiivista harrastajamäärää.

Hilehisiä osallistuu sekä talviuinnin SM-kilpailuihin Turussa 1.-3.2. että EM-kilpailuihin Laukaalla 1.-3.3.2019. Laukaalla järjestettävät EM-kilpailut ovat lajissaan ensimmäiset. EM- ja MM –kilpailut ovat nykyisin vuorovuosina.

Kausikortteja myydään 9.1.-7.3. keskiviikkoisin klo 17.30-18.30 Koskipuistossa, jolloin myös telttasauna on lämpimänä.

Jaosto järjestää Ystävänäpäivän uinnit 14.2. klo 17.30-19.00. Uintikauden päättäjäisiä vietetään siivouksen merkeissä 24.4.2019.

Syksyllä uintikausi alkaa lokakuun ensimmäisenä tai toisena lauantaina avoimin ovin. Halukkaat voivat tuolloin lunastaa kausikortin. Jaosto järjestää marras-joulukuussa perinteiset kuutamo- ja pikkujoulu-uinnit.

Jaosto pyrkii toimimaan talkoovoimin.

Polkujuoksua kokeiltiin kesällä 2018. Innostuneiden ja hyvin onnistuneiden polkujuoksujen kokemuksella jatkamme toimintaa kesällä 2019 toukokuun lopusta alkaen. Mukaan voi tulla sellaisena kuin on. Ei tarvitse olla pikakiittäjä; ketään ei jätetä yksin juoksemaan ja ryhmä pidetään taukojen avulla kasassa. Pyrimme saamaan jokaiselle lenkille kaksi ohjaajakoulutuksen saanutta vetäjää.

Sauvakävely: Järjestämme Tahko Pihkala-seuran kanssa 22.5.2019 sauvakävelytapahtuman Ounasvaaran Hiihtostadionilla. Lisäksi pyrimme järjestämään kesän aikana viikoittain yhteislenkin Ounasvaaran upeilla reiteillä.

Naisten viikko maaliskuussa Kiilopäällä; majoittuminen OuLaA-osakkeessa.

Perheliikunta:

Metsäretkeilijät: tammi-toukokuu, toiminta on tarkoitettu 6-9-vuotiaille, 2-3 tunnin tapaaminen kerran kuukaudessa. Metsäretkeilijät leikkivät, liikkuvat, ihmettelevät ja tutkivat lähiluonnossa sekä oppivat perusretkeilytaitoja. Kauden aikana tehdään 1-2 pientä vaellusta (korkeintaan 5 km). Toiminnan keskiössä on Suomen Ladun Metsämörripedagogiikka. Joka kerralla on oma teemansa. Mukaan pääsee 7 lasta.

Muumiperheen hiihtokoulu 21.-24.3. -n. 2 t/ ilta

Pihaleikit: toukokuussa ja syksyllä

Hämärähommia, heijastinpolku; tehtäviä yms esim. Ounasvaaran näköalatornin laavulle

Lentopallojaostolla on kevätkaudella tiistaisin kaksi vuoroa ja jaoston tavoitteena on saada kaksi vuoroa myös syyskaudelle. Jaosto järjestää la 16.11.2019 V Ensilumen lentopalloturnauksen Lapin Urheiluopistolla.

64. Napapiirin Hiihto yhteistyössä OH:n kanssa 16.3.2019

Reitit kulkevat kaupungin valmiita latupohjia; mukana 63. NH:ssa koehiihdetty yhdyslatu Kurijärvi-Suonukkalampi sai erinomaisen vastaanoton; minkä takia se on mukana tulevassakin hiihdossa. Matkavaihtoehdot ovat 20 km, 40 km ja 60 km; perinteinen ja vapaahiihtotapa. Lähtö- ja maali ovat Ounasvaaran Hiihtostadionilla. Napapiirin Hiihdolla on omat www-sivut, joilta linkki myös Lyytin kautta ilmoittautumiseen.

Melonta; toteutamme Rovaniemen melojien kanssa kesä-heinäkuussa yhden tai kaksi yön yli -melontaretkää Napapiirin tuntumassa.

Luontoretket: Pyritään järjestämään lintu-/marja-tai sieniretkiä.

Kuvailta marraskuussa Oulan toimistolla

Suomen Ladun valtakunnalliset teema- ja massatapahtumat

Ulkona kuin lumiukko 2.2.-10.3. Koskipuistossa

Unelmien liikuntapäivänä 11.5. kävelyretki lähiluontoon yhteistyössä Lapin Sydänpiirin kanssa; kävelyreitit varrella toimintapisteitä.

Nuku yö ulkona 31.8. Toramolla, alkuillan ohjelmassa mm. jousiammuntaharjoituksia Mauri Åmanin johdolla, frisbeegolfia ja pihapelejä.

KOULUTUS

OuLa osallistuu SuLan toteuttamaan Vapaaehtoistoiminnan koulutukseen.

SuLa tarjoaa kaksi ilmaispaikkaa /laji/toimintamuoto, joita ovat hiihto, frisbeegolf, polkujuoksu, maastopyöräily, retkimelonta, Metsämieli-vertaisohjaajakurssi (hyvinvointia luonnosta), Metsämörri/Metsävaeltaja, Muumien ulkoilukoulut ja Tunteet hukassa-työpajat. OuLa vastaa osallistujien matka- ja majoituskustannuksista. Osallistujat sitoutuvat toimimaan yhdistyksessä ohjaajina.

LATUALUEEN TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN

Kevättapaaminen Äkäslompolossa; isäntä Kolarin Kuntoilijat ry

Syystapaaminen Tervolassa: isäntänä Tervolan Ulkoilijat ry (vaihtoehtoisia paikkakuntia Kemijärvi, Sodankylä)

Akumajan retki; jatkettu viikonloppu tai viikko sesonkien ulkopuolella.

SUOMEN LADUN TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN

Talviuinnin SM-kilpalut Turussa 1.-3.2.

Talviuinnin EM-kilpailut 1.-3.3. Laukaa

Suomen Ladun kevätkokous Nastolassa 27.-28.4.

Unelmien perheliikuntapäivä 11.5. Lapin Sydänpiirin kanssa

Midnight Sun Geocaching Mega-eventti 14.-16.6. Kiilopää

Nuku yö ulkona 31.8.

Suomen Ladun syyskokous Rokualla 26.-27.10.

TIEDOTUS

Oulakka 2 krt/vuosi; sisältönä yhdistyksen yleisesittely, tapahtumakooste ja jäsenten kirjoitukset

sähköpostitiedotteet vähintään 3/vuosi; täydentävä ajankohtainen tapahtumainfo

OuLan www-sivut: pyritään siirtymään käyttämään DataLatu Oy:n tarjoamaa sivupalvelua. Ko. sivuston käyttö poistaa päällekkäiset tapahtumien ilmoittelut

SuLan yhdistyspalvelusivut: tiedot kirjataan yhdistyspalvelusivuille ja ne siirtyvät automaattiset www-sivuille, mikäli ne on tehty DataLatu Oy:n sivustolle.

Lapin Kansa, Uusi Rovaniemi ja Lappilainen; tarjotaan paikallislehdille juttuja tapahtumistamme

Valokuvaus; Kehitetään tapahtumien kuvallista taltiointia ja muodostetaan vuosittainen valokuvapankki

TALOUDELLINEN TOIMINTA

Yhdistyksen taloudellinen toiminta perustuu jäsenmaksuille ja kaupungin avustukselle.