



Heinolan ulkoilumahdollisuuksien selvitys  
2011

Suomen ulkoilumahdollisuuksien katselmus  
Sulka II -hanke

Heinolan kunta ja Suomen Latu

18.12.2011

## SISÄLLYS

1 SELVITYKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	3
2 MIKSI EDISTÄÄ ULKOILUOLOSUHTEITA? .....	5
2.1 Ulkoilun ja liikunnan hyvinvointivaikutukset .....	5
2.2 Liikunnallista elämäntapaa edistävä elinympäristö.....	6
2.3 Lainsäädäntö ulkoiluolosuhteiden edistämisen taustalla.....	7
2.4 Yhteistyö ulkoiluolosuhteiden kehittämisen edellytyksenä .....	8
3 ULKOILUTAVAT OHJAAVAT ULKOILUPAIKKOJEN KEHITTÄMISTÄ.....	9
3.1 Ulkoilu- ja liikunta-aktiivisuus .....	9
3.2 Ulkoilulajit .....	9
3.3 Ulkoilupaikkojen käyttö .....	10
3.4 Ulkoilupaikan valinnan tekijät.....	11
4 HEINOLAN ULKOILUPAIKKAVERKOSTO .....	12
4.1 Ulkoilupaikkojen arvosanat.....	12
4.4 Heinolan ulkoilureitistö.....	13
4.4.1 Kevyen liikenteen väylät ja pyörätiet.....	13
4.4.2 Heinolan ulkoilureitit .....	13
4.5 Ulkoilu- ja virkistysalueet, puistot ja suojelualueet.....	15
4.6 Uimarannat ja avantouintipaikat .....	16
4.7 Vesistöillä tapahtuva ulkoilu .....	16
4.8 Muut ulkoilupaikat.....	16
4.8 Ulkoilupaikkojen sijainti .....	17
5 HEINOLAN ULKOILUPALVELUT .....	18
6 MUUTOS JA TULEVAISUUS.....	19
7 HEINOLA -TERVEYS- LIIKUNTA KAUPUNKI .....	22
LÄHTEET .....	25
Kirjalliset lähteet .....	25
Sähköiset lähteet .....	26
LIITTEET .....	27
Liite 1. Heinolan ulkoilupaikat 2011.....	27
Liite 2. Heinolan ulkoilumahdollisuuksien katselmus 16.12.1998.....	35

## 1 SELVITYKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tämän selvityksen tavoitteena on tuottaa tietoa Heinolan ulkoiluolosuhteiden nykytilasta, viimeisen kymmenen vuoden aikana tapahtuneista muutoksista sekä tulevaisuuden ennusteista Heinolan ulkoiluolosuhteiden kehittämistyön taustalle.

Suomen Latu aloitti syyskuussa 2009 valtakunnallisen Suomen ulkoilumahdollisuuksien katselmus (Sulka II) -hankkeen, jossa tavoitteena on selvittää 15 suomalaisessa kunnassa ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksien nykytila ja tulevaisuuden tarpeet. Vuosina 2009–2011 toteutettava hanke toimii myös 10 -vuotisseurantaselvityksenä vuosina 1998–2000 toteutetulle Sulka I -hankkeelle, jossa selvitettiin yli 400 kunnan ulkoilumahdollisuudet. Nykytilan analyysin lisäksi kerätään kunnissa tietoa viimeisen kymmenen vuoden aikana tapahtuneista muutoksista ja kuntien hyvistä käytännöistä liittyen ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksien kehittämiseen. Tavoitteena on levittää tieto hankkeen tuloksista ja kerätyistä hyvistä käytännöistä ja toimintamalleista myös kaikille Suomen kunnille hankkeen lopussa. Hanketta rahoittavat Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Suomen Latu.

Elokuussa 2010 osana Sulka II -hanketta työskentelynsä aloitti Heinolan ulkoilutyöryhmä, jonka jäseninä toimivat Heinolan liikuntatoimenjohtaja Matti Nieminen, kaavasuunnittelija Irene Översti, ympäristötarkastaja Anu Lindeberg, kaupunginpuutarhuri Pekka Javanainen, kaupunginarkkitehti Harri Kuivalainen, ympäristönsuojelusihteri Sinikka Koikkalainen, työnjohtaja Jorma Hakulinen, metsätalousinsinööri Reijo Hynninen, suunnitteluarkkitehti Ritva-Maija Kuuskoski, maatalousyrittäjä Tuomo Orasmaa Orasmaa Oy:stä sekä Seppo Rautiainen ja Kirsi-Marja Vihervaara Heinolan Latu ry:stä. Valtakunnalliselta tasolta työryhmän työskentelyyn ovat osallistuneet Suomen Ladun koulutus- ja järjestöpäällikkö Mika Asikainen sekä Sulka II -hankkeen projektikoordinaattori Eveliina Nygren.

Varsinaista selvitystä on kunnassa tehty monella eri tavalla. Aluksi ulkoilutyöryhmälle tehtiin asiantuntijakysely, jonka avulla kartoitettiin kunnan lähtötilanne ulkoilumahdollisuuksien näkökulmasta. Työryhmän ensimmäisessä kokouksessa keskustelun ja asiantuntijakyselyn vastausten tarkastelun avulla haettiin yhtenäistä linjaa Heinolan ulkoiluolosuhteiden nykytilasta, tapahtuneista muutoksista ja tulevaisuuden kehittämistarpeista. Tämän jälkeen oli vuorossa asukkaiden näkökulman selvittäminen. Kunnassa toteutetun sähköisen asukaskyselyn avulla haluttiin kartoittaa sekä kunnan ulkoiluolosuhteiden kysyntää että kehittämistarpeita. Asukaskysely oli avoimena Heinolan kaupungin kotisivuilla 1.9. – 1.10.2010 välisen ajan. Kyselyyn vastasi yhteensä 108 asukasta eli 0,5 prosenttia Heinolan asukkaista. Asukaskysely oli suunnattu kaikille yli 12 -vuotiaille heinolalaisille. Asukaskyselystä tiedotettiin aktiivisesti paikallisessa lehdistössä ja kunnan kotisivuilla. Lisäksi vastausten saamiseksi pyydettiin sähköpostitse paikallisia yhdistyksiä vastaamaan kyselyyn sekä tiedottamaan kyselystä jäsenistölleen. Asukaskyselyn yhteydessä myös arvottiin erilaisia ulkoiluun liittyviä tuotteita. Asukaskyselyn tuloksista julkaistiin yhteenveto kunnan kotisivuilla 24.11.2010.

Ulkoiluolosuhteiden selvitykseen liittyen kunnan ulkoilutyöryhmä on työstänyt myös konkreettista listausta kunnan ulkoilupaikoista. Asukaskyselyn päätyttyä järjestettiin 23.11.2010 kunnan ulkoilutyöryhmän toinen kokous, jossa työryhmä kävi läpi sekä asukaskyselyn tuloksia että selvityksen alustavia johtopäätöksiä. Samassa kokouksessa työryhmä linjasi myös selvityksen toimenpide-ehtotuksia Heinolan ulkoiluolosuhteiden kehittämiseen liittyen.

Hankkeen puitteessa järjestettiin myös paikallisille asukkaille ja yhdistyksille asukastilaisuus 23.11.2011, jossa esiteltiin asukaskyselyn tuloksia. Osallistujat pääsivät keskustelemaan kunnan viranhaltijoiden ja ulkoilun asiantuntijoiden kanssa asukaskyselystä nousseista aihe-alueista. Panelisteina toimivat liikuntatoimenjohtaja Matti Nieminen, kaavasuunnittelija Irene Översti, ympäristönsuojelusihteri Sinikka Koikkalainen, metsätalousinsinööri Reijo Hynninen, kaupunginarkkitehti Harri Kuivalainen, työnjohtaja Jorma Hakulinen, ympäristönsuojelusihteri Sinikka Koikkalainen sekä Seppo Rautiainen ja Kirsi-Marja Vihervaara Heinolan Latu ry:stä. Asukaspaneeliin osallistui 4 henkeä.

Kokonaisuudessaan tämä selvitys on laadittu luonteeltaan ohjaustyökaluksi Heinolan ulkoiluapaikkojen kehittämisessä. Edellä mainittua aineistoa on käytetty tämän selvityksen pohjana. Tulokset on toimitettu kunnan viranhaltijoiden käyttöön myös tulevaa kehittämistyötä silmälläpitäen. Lisäksi tausta-aineistona ovat toimineet Heinolan kaupungin strateginen suunnitelma 2010–2013, Heinolan kaupunginhallituksen päätös terveystuokuntakaupungista, Heinolan vanhuspoliittinen ohjelma 2007–2015, kaupungin kestävän kehityksen toimintaohjelma 2006–2010, kaupungin ympäristönsuojelumääräykset sekä Heinolan strateginen yleissuunnitelma 2035.

Tämä selvitys täydentää kaupungin aikaisempia selvityksiä. Kaupungin toivotaankin hyödyntävän selvityksen tietoja osana päätöksentekoaan sekä levittävän selvityksen tietoja päätöksentekojärjestelmässään.

Selvitys koostuu kuudesta luvusta, joista selvityksen luvussa kaksi on selvennetty selvityksen taustalla olevia ulkoiluolosuhteiden edistämisen perusteluja. Luvussa kolme käydään läpi selvityksen asukaskyselyn tuloksia, joita on eritelty myös vuonna 2010 julkaistussa Heinolan ulkoiluolosuhteiden asukaskyselyn raportissa. Luvussa neljä kuvataan Heinolan ulkoiluapaikkaverkostoa sekä nykytilan että selvityksen asukaskyselyn tulosten näkökulmasta. Luvussa viisi avataan Heinolan ulkoiluolosuhteissa viimeisen 10 vuoden aikana tapahtuneita muutoksia ja tulevaisuuden haasteita. Luvusta kuusi löytyvät selvityksen toimenpide-ehdotukset.

Suomen Latu kiittää selvitystä työstänyttä työryhmää.

## 2 MIKSI EDISTÄÄ ULKOILUOLOSUHTEITA?

Kunnat painivat kiristyvän taloustilanteen kanssa ja tehtävä on pohtia, miten kuntalaisten hyvinvointi taataan myös vastaisuudessa. Ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksien edistämiseen tehtävät panostukset ja olosuhteita ylläpitävät toimet ovat kustannustehokas tapa edistää kuntalaisten hyvinvointia, työikäisen väestön työkykyä, ennaltaehkäistä kunnan sairaanhoitokuluja kasvattavia elintapasairauksia ja ylläpitää kuntalaisten toimintakykyä. Tässä luvussa käydään läpi perusteluja ja tärkeitä näkökulmia liikunta- ja ulkoiluolosuhteiden kehittämiseksi.

### 2.1 Ulkoilun ja liikunnan hyvinvointivaikutukset

Asukkaille ulkoilu- ja virkistysmahdollisuudet ovat tärkeitä monesta syystä. Viheralueiden laatu ja määrä vaikuttavat asuinpaikan valintaan. Kaupungin luonnonläheisyys on vetovoimatekijä. Ihmisen hyvinvoinnissa viheralueilla on merkittävä rooli. Viheralueet tarjoavat keinon stressin ehkäisemiseen tai siitä palautumiseen. Asukkaat arvostavat väljää ja vihreää kaupunkirakennetta, jossa on mahdollisuus kokea luonnonrauhaa oman asuinpaikan lähistöllä. Viheralueet edistävät myös sosiaalisia suhteita ja vastuuta ympäristöstä.

Ulkoilumahdollisuuksilla on myös suuri merkitys fyysiselle hyvinvoinnille. Viheralueet ja virkistysreitit tarjoavat puitteet arkiliikunnalle. Viheralueita käytetään eniten kävelyyn ja lenkkeilyyn, luonnosta ja maisemista nauttimiseen sekä pyöräilyyn. Metsäntutkimuslaitoksen (2002) valtakunnallisen virkistyskäytön tutkimuksen mukaan yli kaksi kolmasosaa suomalaisista ulkoilee viikoittain. Nimenomaan asutusta lähellä sijaitsevat virkistysalueet houkuttelevat ihmisiä liikkumaan. Asunnon lähialueiden viheralueet ovat erityisen tärkeitä lasten ja nuorten sekä vanhusten liikkumiselle ja ulkoilulle. Viheralueilla on keskeinen merkitys luonnon monimuotoisuuden säilymisen kannalta. Rakennetussa ympäristössä viheralueet toimivat merkkeinä elävästä luonnosta. Viheralueiden puustolla ja muulla kasvillisuudella on myös suuri merkitys suojavaikutuksen kannalta. Viheralueet parantavat ilmanlaatua sitoessaan pienhiukkasia, ja kasvillisuus vaimentaa tuulta. Viheralueet toimivat vesien imeytys- ja viivytysalueina pitäen yllä pohjavesiolosuhteita. Houkuttelevat ulkoilu- ja virkistysmahdollisuudet vaikuttavat tutkitusti myös kunnan imagoon, jonka avulla kunnat kilpailevat veronmaksajista.

Ulkoilulla, liikunnalla ja luonnossa oleskelulla on todettu olevan vaikutusta yksilön hyvinvointiin. Luontoympäristö tarjoaa esteettisiä ja emotionaalisia elämyksiä, hyvän olon ja elpymisen kokemuksia sekä antaa mahdollisuuden monipuoliseen liikuntaan. Luonto sinällään on myös tärkeä motivaatio liikuntaan. (Sievänen 2001.) Luonnossa oleskelu ja niin sanottu ”viheraltistus” on selvästi yhteydessä ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin: luontoympäristössä oleskelu vähentää ihmisen negatiivisia tunteita ja lisää myönteistä mielialaa. Lisäksi viheralueilla on merkitystä myös asukkaiden asumisviihtyvyyteen, joka on suoraan yhteydessä kunnan tai asuinalueen houkuttelevuuteen. (Tyrväinen et al. 2007.) Terveyttä edistävän liikunnan ja ulkoilun avulla pystytään myös ehkäisemään sairauksia ja ylläpitämään ikääntyvän väestön toimintakykyä. Esimerkiksi WHO:n mukaan 90 prosenttia tyyppin 2 diabeteksestä olisi ehkäistävissä riittävällä fyysisellä aktiivisuudella ja terveellisellä ravinnolla. Liian vähäisen liikunnan onkin arvioitu aiheuttavan Suomessa 300 - 400 miljoonan euron vuosittaiset kulut sairauspoissaolojen ja sosiaali- ja terveystennojen muodossa (Fogelholm et al. 2007). Tutkimusten mukaan liikunnan avulla voidaan edistää myös yksilön sosiaalista hyvinvointia (UKK -instituutti).

## 2.2 Liikunnallista elämäntapaa edistävä elinympäristö

Toiset ulkoilevat liikkuaakseen ja toiset haluavat ulkoillessaan oleskella luonnossa. Tarkasteltaessa liikkumistavan valintaan ja liikkumispäätökseen vaikuttavia tekijöitä, jakaantuvat tekijät yksilöllisiin piirteisiin ja yhteiskuntarakenteellisiin tekijöihin. Yksilöllisestä näkökulmasta päätöksentekoon vaikuttavat muun muassa erilaiset demografiset tekijät, kuten ikä ja sukupuoli sekä erilaiset elämäntyyli ja valinnat. Moni valitsee ulkoilun erilaisilla ulkoilupaikoilla. Suomen Ladun vuonna 2008 TNS -gallupilta tilaaman liikuntapaikkatutkimuksen mukaan suomalainen aikuisväestö toivoisi eniten kehitettävän juuri lähiulkoilureittejä ja -polkuja. Yhteiskuntarakenteen näkökulmasta liikkumispäätökseen vaikuttavat yhdyskunnassa olemassa olevat laatutekijät, kuten kulkuyhteydet, maankäytön monipuolisuus, kodin sijainti (saavutettavuus) ja katuverkoston kunto. Merkittäviä ovat myös arkiolosuhteisiin liittyvät tekijät, kuten potentiaalisen liikuntapaikan saavutettavuus, määränpäiden määrä, laatu ja yhdisteltävyys sekä liikkumistavan laatu, miellyttävyys ja kustannukset. (Kytö & Kahila 2006.)

### Saavutettavuus

Liikuntapaikkojen saavutettavuutta voidaan tarkastella maantieteellisestä, toiminnallisesta tai taloudellisesta näkökulmasta. Maantieteellisesti liikuntapaikan saavutettavuudessa tärkeitä ominaisuuksia ovat sen sijainti suhteessa väestöön, liikenneyhteydet, kotimatkan pituus sekä esimerkiksi reitin pituus. Jokaisella tulisi olla ulkoilupaikka enintään kilometrin päässä kotoa. Toiminnallisesta näkökulmasta tärkeitä ovat liikuntapaikan palvelutarjonta, esimerkiksi levähdyspaikkojen määrä reitin varrella tai esteettömyys. Taloudellisesta näkökulmasta tarkastellaan esimerkiksi mahdollisia pääsymaksuja. Saavutettavuutta tulisi tarkastella myös laajemmin. Yksi tärkeimmistä saavutettavuuden mittareista on, miten asukas kokee saavuttavansa liikuntapaikan? Lähiliikunnan merkitys on suuri ja kasvaa koko ajan väestön ikääntyessä.

### Esteettömyys

Ulkoilupaikan esteettömyys on tärkeä tekijä sekä saavutettavuuden, että kaikille asukasryhmille soveltuvan elinympäristön luomisessa. Esteettömyys on tasa-arvoisen harrastamisen perusedellytys. Esteettömyyttä voidaan tarkastella fyysisestä, tiedonsaannin ja sosiaalisesta näkökulmasta. Esteettömällä ulkoilupaikalla asukas voi toimia yhdenvertaisesti riippumatta henkilökohtaisista ominaisuuksistaan, kuten fyysisistä liikuntaedellytyksistään, tiedonsaannillista rajoitteistaan tai sosiaalisista lähtökohdistaan.

### Turvallisuuden kokemus

Turvallisuuden tunne on tärkeä tekijä ulkoilu- ja liikuntapäätöstä tehtäessä. Turvallisuus voi olla joko mitattavaa turvallisuutta, joka määritellään esimerkiksi onnettomuuksien määrällä, tai ihmisen omaa kokemusta turvallisuuden tunteesta. Kokemus turvallisuudesta riippuu esimerkiksi valaistuksen määrästä tai alueen viihtyvyydestä. Koettu turvattomuus on lisääntynyt. Suomalaisia tutkimuksia asukkaiden kokeman turvallisuuden määrittämisestä ja fyysisen ympäristön vaikutuksesta turvallisen elinympäristön syntymiseen on vähän. Elinympäristön vaarallisena kokemisen tiedetään kuitenkin rajoittavan arkiliikkkumista erityisesti naisilla. Pelot rajoittavat myös lasten liikkumista. (Liikunta ja elinympäristö 2011.)

### Monipuolinen luontoympäristö

Monipuolinen luontoympäristö on tärkeä osa ulkoilua edistävää elinympäristöä. Viheralueet voidaan nähdä asukkaille tarjottavina palveluina. Virkistykseen kannalta on tärkeää, että viheralueita on riittävästi, ne sijaitsevat riittävän lähellä asutusta ja ne ovat turvallisten sekä sujuvien liikenneyhteyksien päässä. Viheralueiden riittävyyskokemus on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat esim. viheralueiden yhtenäisyys tai pirstaleisuus. Lähes poikkeuksetta viheralueita pidetään

asumisviihtyvyyden tärkeänä tekijänä. Tärkeimpiä laatutekijöitä viheralueisiin liittyen ovat kaunis maisema, rauha, hiljaisuus sekä metsäntuntu. (Pelkonen & Tyrväinen 2005.)

### **Lajitrendit**

Elämäntyylien muutoksen ja erilaisten valintojen kautta syntyvät uudet lajit asettavat myös uusia vaatimuksia ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksille. Esimerkiksi rullalautailun, retkiluistelun ja lumikenkäilyn vaatimuksiin on vastattu jo monessa kunnassa luomalla niille harrastamisolosuhteet. Kunnalla tulee olla tietoa kuntalaisten tarpeista, jotta niihin pystytään vastaamaan. Lajitrendien muutosten tarkastelu on tärkeää myös tutkittaessa liikuntapaikan elinkaarta. Monipuoliset mahdollisuudet takaavat, että liikuntapaikka mukautuu helposti myös uusien lajien vaatimuksiin.

### **Ilmastonmuutos ulkoiluolosuhteiden haastajana**

Liikunta, urheilu ja ulkoilu vaikuttavat ympäristöön ja toisaalta ympäristöongelmat vaikuttavat liikunnan ja ulkoilun harrastamiseen. Ympäristöhaasteista yksi keskeisin on ilmastonmuutos, joka tulee vaikuttamaan myös ulkoilun olosuhteisiin ja ulkoilulajien valikoimaan tulevaisuudessa. Maapallon keskilämpötila on noussut viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana selvästi. Uusimpien laskelmien mukaan lämpötila tulee nousemaan seuraavan sadan vuoden aikana vähintään kahdesta kuuteen astetta. Tämä vaikuttaa suoraan sekä perinteisten, että uusien lumilajien harrastamiseen.

### **2.3 Lainsäädäntö ulkoiluolosuhteiden edistämisen taustalla**

Kuntalain (1995) mukaan kuntien keskeinen tehtävä on asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen. Tämä tehtävä kuuluu kaikille hallinnonaloille. Kansanterveyslaki (2004) määrittää kunnille vastuun asukkaidensa terveyden edistämisestä. Ulkoilulaissa (1973) määritellään kunta ulkoilureiteistä vastaavaksi tahoksi ja liikuntalaki (1998) määrittää kuntien roolia liikuntapalveluiden tuotannossa, joiden piiriin myös ulkoiluolosuhteiden ja -palveluiden voidaan laskea kuuluvan. Lain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa erityisryhmät huomioon ottaen.

Palveluiden tuotantoa määrittelevän lainsäädännön rinnalla merkittävässä osassa ulkoiluolosuhteita kehitettäessä on yhdyskuntasuunnittelun perustana oleva maankäyttö- ja rakennuslaki (1999). MRL:n mukaan kunnan on huolehdittava alueiden käytön suunnittelusta sekä hyvän ja kestävä kehitystä edistävän elinympäristön syntymisestä alueellaan. Ulkoilu- ja virkistysalueiden riittävää määrää ja saavutettavuutta pidetään sekä yleisesti, että tutkimusten mukaan hyvän elinympäristön yhtenä tunnuspiirteenä. Lain mukaan tavoitteena tulee olla alueiden käytön järjestäminen niin, että siinä luodaan edellytykset hyvälle elinympäristölle sekä edistetään ekologisesti, taloudellisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti kestävä kehitystä. Alueiden käytön suunnittelun tavoitteena on lain mukaan edistää turvallisen, terveellisen, viihtyisän, sosiaalisesti toimivan ja eri väestöryhmien tarpeet tyydyttävän elin- ja toimintaympäristön luomista, palvelujen saatavuutta sekä liikenteen tarkoituksenmukaista järjestämistä sekä erityisesti joukkoliikenteen ja kevyen liikenteen toimintaedellytyksiä.

Ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksia käsitellään myös liikunnan näkökulmasta monissa periaatepäätöksissä. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi vuonna 2010 suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Suositukset julkaistiin viiden ministeriön sekä Kuntaliiton ja liikuntajärjestöjen yhteistyöllä. Suositusten tavoitteena on kannustaa kuntia tekemään liikunnasta kunnan keskeinen strateginen valinta. Suosituksessa annettujen muistilistojen avulla tuetaan eri

hallintokuntien johtoa liikunnan edistämistyössä ja tarjotaan ideoita edellytysten luomiseksi erityisesti terveyttä edistävän liikunnan kannalta. Valtioneuvosto antoi liikunnan edistämisen linjoista periaatepäätöksen vuonna 2008. Periaatepäätöksessä valtioneuvosto sitoutuu edistämään liikunnallista elämäntapaa lisäämällä arkiliikkumisen mahdollisuuksia elämänkulun eri vaiheissa. Vuonna 2009 Opetusministeriö antoi toimenpidesuunnitelman periaatepäätöksen toteuttamiseksi. Toimenpidesuunnitelmassa suositellaan helposti saavutettavien liikkumisympäristöjen luomista ja hallinnonalojen yhteistyötä liikunnan aseman edistämiseksi esimerkiksi kaavoituksessa. Opetusministeriö esittää myös ehdotuksessaan kansalliseksi liikuntaohjelmaksi (2008) vision Suomesta yhteiskuntana, jossa kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Valtion liikuntaneuvosto linjasi myös vuonna 2008 Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011 asiakirjassaan liikuntaolosuhteiden tulevien vuosien arvopohjaa. Asiakirja nimeää liikuntaolosuhteiden keskeisiksi arvoiksi esteettömyyden, helpon saavutettavuuden, tasa-arvoisuuden ja turvallisuuden. Samalla liikkumisympäristöjä tulisi kehittää kestävä kehityksen periaatteet huomioiden. Asiakirjassa korostetaan myös liikuntaolosuhteiden kehittämistä hallinto- ja sektorirajat ylittävän yhteistyön voimin. Ulkoiluolosuhteiden kehittämisessä yhdistyvät kaikki nämä elementit.

Kuntalaisten hyvinvoinnin edistämisen rinnalla kunta on vastuussa palveluidensa ja esimerkiksi ulkoilupaikkojensa turvallisuudesta. Laki kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta (2004) koskee myös kuntia ja sen merkitys kasvaa koko ajan. Mikäli kunta ei riittävästi huolehdi tarjoamiensa palveluiden turvallisuudesta, se voi joutua vahingonkorvausvastuuseen kuluttajille aiheutuneista vahingoista. Palvelun tarjoajan tulee kartoittaa tarjoamansa palvelun riskit sekä pyrkiä ennalta ehkäisemään vaarasta mahdollisesti aiheutuvat onnettomuudet hyvällä tiedottamisella kohteista ja kohteiden viitoittamisella sekä ryhtyä heti tarvittaviin toimenpiteisiin havaitun vaaran poistamiseksi. Laissa asetettu palvelun tarjoajan huolellisuusvelvollisuus on tiukka. Palvelun tarjoaja ei voi vedota siihen, että palvelua koskevia määräyksiä ja ohjeita ei ole olemassa, vaan palvelun tarjoajan velvollisuutena on hankkia tarvittavat tiedot jollain muulla tavalla ja ryhtyä toimenpiteisiin vaaran takia. Tämä koskee myös kunnan ostopalveluja, kuten esimerkiksi kunnossapito- ja yhteistyösopimuksia yhdistysten kanssa.

## **2.4 Yhteistyö ulkoiluolosuhteiden kehittämisen edellytyksenä**

Kunnissa ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksista vastaavat tahot vaihtelevat ja vastuu jakaantuu monelle taholle. Poikkihallinnollinen yhteistyö on ensiarvoisen tärkeää ulkoiluolosuhteiden edistämisessä. Suunniteltaessa ja kehitettäessä ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksia korostuu kokonaisvaltaisen yhdyskuntasuunnittelun merkitys. Viheraluevaraukset tulisi huomioida jo yleiskaavatasolla, jotta ne kaavahierarkian myötä tulisivat esiin myös asemakaavoissa. Viheralueita tulisi varata kunnan yhdyskuntasuunnittelussa riittävästi ja samalla huomioida niiden saavutettavuus kunnan asuinalueiden näkökulmasta.

Moni kunta tekee yhteistyötä myös kolmannen sektorin kanssa ulkoiluolosuhteiden edistämisessä. Yhdistykset antavat kaavalausuntoja sekä rakentavat, kunnostavat ja ylläpitävät latuja, retkeily- ja ulkoilureittejä, luontopolkuja sekä levähdyspaikkoja. Kokonaisuudessaan selvää on, että kolmas sektori on merkittävä tuki kunnalle ulkoilupaikkojen ylläpidossa ja jonka roolia olosuhdetyössä on syytä vahvistaa kuntien voimavarojen kiristytessä.

### 3 ULKOILUTAVAT OHJAAVAT ULKOILUPAIKKOJEN KEHITTÄMISTÄ

#### 3.1 Ulkoilu- ja liikunta-aktiivisuus

Sulka II -hankkeen yhteydessä toteutetussa asukaskyselyssä kartoitettiin heinolalaisten ulkoilu- ja liikuntatottumuksia (Heinolan ulkoiluolosuhteiden asukaskysely 2010). Ulkoilu määriteltiin kodin pihapiirin ulkopuolella vapaa-ajalla omin lihasvoimin tapahtuvaksi vähintään 15 minuuttia kestäväksi liikkumiseksi ja oleskeluksi. UKK -instituutin terveysliikuntasuosituksen mukaan ihmisen tulisi harrastaa perusliikuntaa yhteensä 3-4 tuntia viikossa jaettuna kaikille viikonpäiville. Ulkoilua ei välttämättä aina mielletä liikunnaksi vaikka se usein sitä onkin. Toiset ulkoilevat liikkuaan ja toiset ulkoilevat esimerkiksi luontoelämysten vuoksi tai siirtyäkseen paikasta toiseen.

Asukaskyselyn vastaajat ulkoilevat verrattain paljon: 46 prosenttia vastaajista ulkoilee päivittäin ja 49 useammin kuin kerran viikossa. Liikuntaa vastaajista harrastaa päivittäin 39 prosenttia ja useamman kerran viikossa 53 prosenttia. Vastaajissa painottuvat aktiiviset ulkoilijat ja liikkujat. Tämä on odotettu tulos: paljon ulkoilupaikkoja käytävillä on myös suurempi halu kehittää olosuhteita ja osallistua asukaskyselyyn. 3 prosenttia vastaajista sanoo ulkoilevansa kerran viikossa ja liikuntaa kerran viikossa sanoo harrastavansa 4 prosenttia vastaajista. Harvemmin kuin kerran viikossa ulkoilee 3 prosenttia vastaajista ja 4 prosenttia vastaajista sanoo harrastavansa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan (2009–2010) ”harvemmin” tai ”ei koskaan” -liikkuvien osuus on noin 10 prosenttia suomalaisesta aikuisväestöstä (19–65 -vuotiaat). Tämä on ryhmä, joka tulee huomioida tulevaisuuden yhdyskunta- ja liikuntasuunnittelussa.

#### 3.2 Ulkoilulajit

Asukkailta kysyttiin Sulka II -hankkeen asukaskyselyssä heidän eniten harrastamia ulkoilulajeja (Taulukko 1). Suosituimpia lajeja vastaajien keskuudessa olivat kävelylenkkeily, hiihto, pyöräily ja juoksulenkkeily. Myös koiran ulkoiluttaminen on suosittua. Muitakin lajeja nimettiin eniten tai toiseksi eniten harrastettujen lajien joukkoon, mutta yksikään jota listassa ei ilmene, ei noussut yli prosentin osuuden eli vastaukset hajaantuivat monien eri ulkoilulajien välille.

Taulukko 1. Heinolalaisten eniten ja toiseksi eniten harrastamat ulkoilulajit yhteensä (N=108).

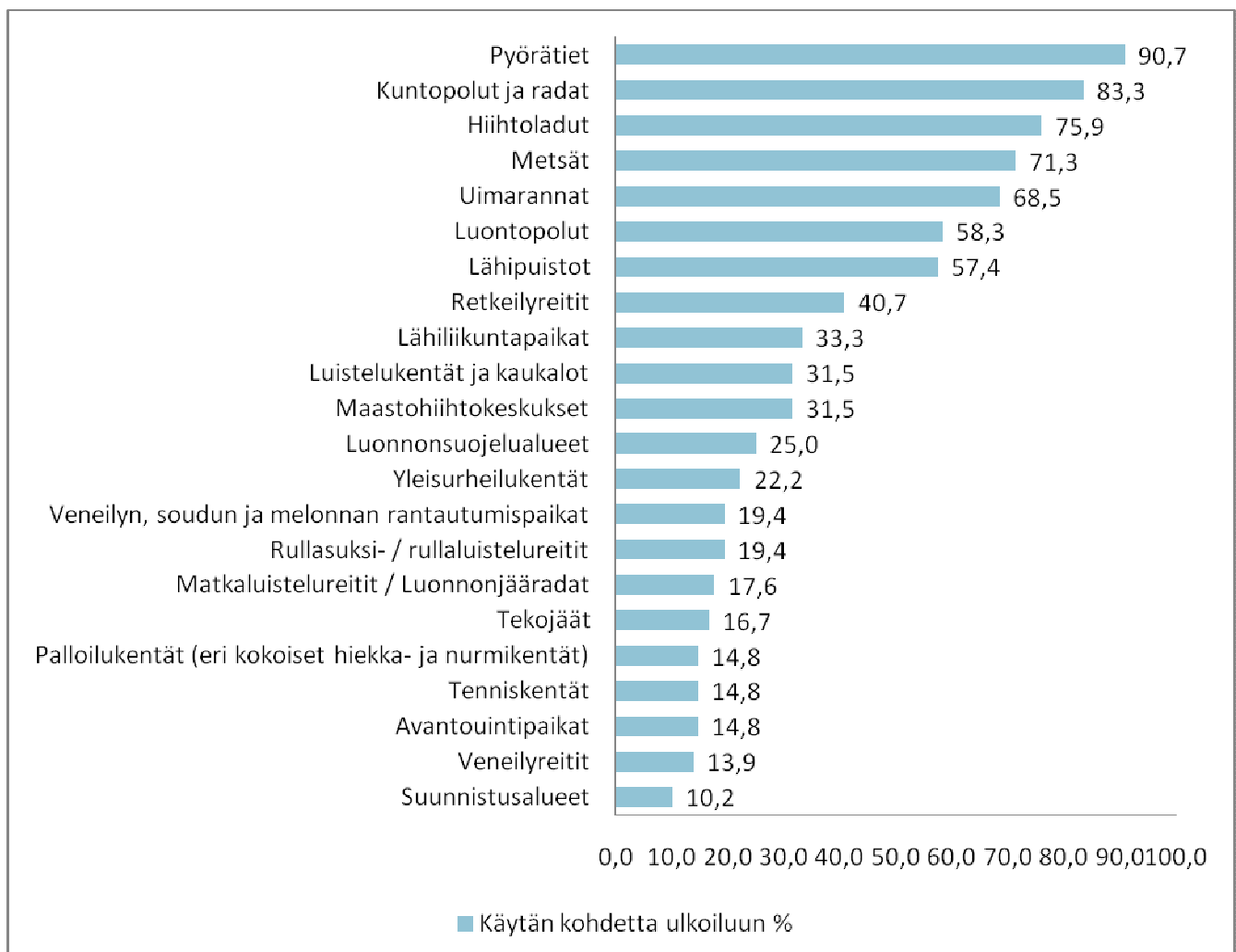
	Prosenttia vastaajista %
Kävelylenkkeily	27,8
Hiihto	13,9
Pyöräily	11,1
Juoksulenkkeily	10,2
Sauvakävely	10,2
Koiran ulkoiluttaminen	8,3
Avantouinti	2,8
Lasten kanssa ulkoilu	1,9
Metsästys	1,9
Patikointi/Retkeily	1,9

Asukkailta kysyttiin myös lajeja, joita he tulevaisuudessa haluaisivat harrastaa enemmän sekä lumiseen aikaan että sulan maan kaudella. Vastaajat nimesivät 1–3 tärkeintä lajia, joita haluaisivat harrastaa tulevaisuudessa. Lumiseen aikaan noin 34 prosenttia kaikista 35 prosenttia vastauksista oli hiihto. Esiin nousivat myös luistelu (13 prosenttia vastaajista) ja kävelylenkkeily (11 prosenttia vastaajista). Sulan maan kaudella vastaajat haluaisivat tulevaisuudessa harrastaa enemmän kävely- ja juoksulenkkeilyä (14 prosenttia ja 10 prosenttia vastaajista).

### 3.3 Ulkoilupaikkojen käyttö

Sulka II -hankkeen asukaskyselyssä vastaajat saivat arvioida yleisellä tasolla ulkoiluun erilaisilla ulkoilupaikoilla. Kysymys kuului, käytätkö kohdetta ulkoiluun? (Kuvio 1.) 90,7 prosenttia vastaajista käyttää pyöräteitä tai kevyen liikenteen väyliä ulkoiluun. Hiihtoladut (noin 75,9 % vastaajista), metsät (71,3 % vastaajista) sekä kuntopolut ja radat (83,3 % vastaajista) ovat myös suosittuja ulkoilupaikkoja. Muita suosittuja ulkoiluun käytettyjä kohteita ovat luontopolut (28,3 % vastaajista), uimarannat (noin 68,5 %) ja lähipuistot (noin 57,4 %). Myös muita kohteita käytetään, mutta niiden käyttö ei noussut yli kymmenen prosenttiyksikön. (Kuvio 3.) Kokonaisuudessaan eniten ulkoiluun käytetyistä kohteista hyvin pieni osa on pitkälle rakennettuja.

Kuvio 1. Suosituimmat ulkoilupaikat Heinolassa Sulka II -asukaskyselyn mukaan (N=108).



Asukkailta kysyttiin myös heidän eniten lumisella ja eniten sulan maan kaudella käyttämäänsä ulkoilupaikkaa. Samalla asukkaat saivat esittää kehittämissuhteita kyseistä ulkoilupaikkaa

koskien. Yhteensä 98 vastaajaa nimesi eniten käyttämänsä ulkoilupaikan lumisella kaudella ja 101 vastaajaa sulan maan kaudella. Yhteensä kyselyssä oli 108 vastaajaa.

Lumiseen aikaan vastaajat nimeävät tiettyjä suosittuja kohteita, mutta muuten ulkoilupaikkojen käyttö hajaantuu. Paljon mainintoja keräävät Ilveslatu ja -reitti, keskustan ja kirkonkylän pururadat, Raviradan hiihtolatu ja urheiluopiston ulkoilureitit. Kokonaisuudessaan paljon mainintoja saavat hiihtoladut. Myös kevyen liikenteen väylät ovat suosittuja, vaikka onkin kyse talvesta. Lenkkeilykausi jatkuu talvella kevyen liikenteen väylillä.

Sulan maan kaudella suosituimmaksi yksittäiseksi kohteeksi kaiken kaikkiaan nousevat talvea enemmän erilaiset kotoa lähellä olevat kevyen liikenteen väylät, reitit, pururadat sekä luontopolut erona lumisen kauden eniten käytettyyn, esimerkiksi kauempana sijaitsevaan hiihtolatuun. Ehdoton ykkönen on pyörätie/kevyen liikenteen väylä. Myös keskustan ja kirkonkylän pururadat, Tähtihovin lenkki ja urheiluopiston reitit ovat suosittuja.

### **3.4 Ulkoilupaikan valinnan tekijät**

Sulka II -hankkeen asukaskyselyssä ulkoilupaikan valintaan vaikuttavia tekijöitä kysyttäessä sanovat vastaajat Heinolassa ulkoilupaikan valintaan vaikuttavan ennen kaikkea ulkoilupaikan hyvä kunto, ulkoilupaikan turvallisuus sekä ulkoilupaikan hyvä valaistus, jotka tuleekin ottaa huomioon ulkoilupaikkoja kehitettäessä. Asukkaita pyydettiin arvioimaan ulkoilupaikan valintaan vaikuttavien tekijöiden tärkeyttä asteikolla 1–4. Tärkeimmiksi tekijöiksi ulkoilupaikan valinnassa nousivat ulkoilua rajoittavien tekijöiden suuntaisesti ulkoilupaikan hyvä kunto (Ka 1,5), ulkoilupaikan turvallisuus (Ka 1,6) sekä hyvä valaistus (Ka 1,7). Vähiten tärkeää vastaajille oli palvelujen sijainti lähellä ulkoilupaikkaa (Ka 3,9).

## 4 HEINOLAN ULKOILUPAIKKAVERKOSTO

Tässä luvussa tarkastellaan 1) Heinolan ulkoilupaikkojen arvosanaa selvityksen asukaskyselyn perusteella, 2) Heinolan ulkoilupaikkojen valikoimaa lähteenä Heinolan kaupungin tiedonannot, suunnitelmat ja strategiat sekä 3) ulkoilupaikkojen nykytilaa kohteittain ja 4) kehittämisehdotuksia Heinolan aikaisempien ulkoilu- ja liikuntaolosuhteiden selvitysten ja suunnitelmien, ulkoilutyöryhmän keskustelujen ja ulkoiluolosuhteiden asukaskyselyssä saatujen vastausten näkökulmasta. Asukaskyselyssä vastaajat saivat arvioida tyytyväisyyttään kunnassa olevien ulkoilupaikkojen nykytilaan asteikoilla *erittäin tyytyväinen – tyytyväinen – tyytymätön – erittäin tyytymätön*. Käyttämiensä ulkoilupaikkojen kehittämistarvetta vastaajat arvioivat tarkemmin asteikolla *nykytila hyvä – jonkin verran kehittämistarvetta – paljon kehittämistarvetta*. Varsinaiset toimenpide-ehdotukset on kirjattu tämän selvityksen loppuun.

Heinola on 20 374 (30.12.2009) asukkaan luonnonläheinen ja viihtyisä pikkukaupunki. Keskustan lisäksi kaupunki koostuu kylistä, joita ovat Hujansalo, Imjärvi, Kirkonkylä, Lusi, Marjoniemi, Paaso, Paistjärvi-Rihu, Pääsinniemi-Lauhjoki, Sinimylly (Myllyojan, Myllykylän ja Sinilähteen alueet), Taipale ja Vierumäki. Heinolaa ympäröiville seuduille ovat tunnusomaisia laajat ja hyväpuustoiset metsät, joita rikkovat lukuisat lammet ja suurehkot, kirkkaat selkävedet, joiden rantamat ovat suosittua kesämökkialuetta. Heinolan kokonaispinta-ala on 839 neliökilometriä, josta vesialueita on 163 neliökilometriä (19,4 %) ja ulkoilualueita 97 neliökilometriä (11,5 %).

Tässä luvussa tarkasteltavien kaupungin hallinnoimien kohteiden lisäksi Suomen Urheiluopisto tuottaa Heinolan kaupungin asukkaille ja matkailijoille ulkoilupalveluja ja -kohteita. Vierumäen ulkoalueilla on lukuisia kuntopolkuja ja latuja, asfaltoitu rullaluistelualue, 45 golfväylää, pallopelikenttiä sekä lämmitettävä keinonurmikenttä. Vierumäen urheiluopisto onkin tärkeä Heinolan kaupungin yhteistyökumppani.

### 4.1 Ulkoilupaikkojen arvosanat

Sulka II -hankkeen asukaskyselyssä asukkaat saivat antaa arvosanan Heinolan ulkoiluolosuhteille. Vastaajat arvioivat kysymyksessä tyytyväisyyttään kutakin ulkoiluolosuhteiden kokonaisuutta kohtaan (Taulukko 2). Parhaimman arvosanan saivat puistot (Ka 1,9) ja retkeilyreitit (Ka 1,9). Myös kuntoreitteihin, uimarantoihin ja luontopolkuihin ollaan tyytyväisiä (Ka 2). Huonoimman arvosanan saivat pyörätiet/kevyen liikenteen väylät (Ka 2,5). Kokonaisuudessaan kuitenkin asukaskyselyn vastaajat ovat melko tyytyväisiä Heinolan ulkoilupaikkoihin. Analysointivaiheessa vastauksista poistettiin Ei tyytyväinen eikä tyytymätön -vastausvaihtoehto.

Taulukko 2. Heinolan ulkoilupaikkojen arvosana Sulka II -hankkeen asukaskyselyn mukaan.

	1 erittäin tyytyväinen	2 tyytyväinen	3 tyytymätön	4 erittäin tyytymätön	Yhteensä	ka.
Puistot	14	74	0	1	89	1,9
Retkeilyreitit	12	50	3	0	65	1,9
Kuntoreitit	16	66	6	0	88	2
Uimarannat	17	59	7	0	83	2
Luontopolut	14	56	5	1	76	2
Hiihtoladut	11	61	5	3	80	2,1
Lähiliikuntapaikat	8	55	10	0	73	2,2
Ulkokentät	5	51	7	1	64	2,2
Pyörätiet/kevyen liikenteen väylät	4	62	19	4	89	2,5

#### 4.4 Heinolan ulkoilureitistö

Ulkoilu- ja virkistysreitistöt ovat yhdistelmä kevyenliikenteen reittejä, kesä ja talvikäytössä olevia kuntoratoja ja -polkuja, luontopolkuja ja pidempiä retkeilyreittejä sekä pelkästään talvisin ylläpidettäviä latuja esimerkiksi vesistöjen jäillä. Heinolan ulkoilureitit on kirjattu liitteeseen 1.

##### 4.4.1 Kevyen liikenteen väylät ja pyörätiet

Heinolassa on yhteensä 98 kilometriä kevyen liikenteen väyliä ja pyöräteitä (Liite 1). Pyöräteiden ja kevyen liikenteen väylien aktiivinen käyttö heijastuu myös asukaskyselyn ulkoilupaikkojen kuntoon liittyviin tuloksiin. Vastaajista 23 prosenttia sanoo Heinolan pyöräteiden nykytilan olevan hyvä, 51 prosenttia näkee niillä jonkin verran kehittämistarvetta ja 24 prosenttia on sitä mieltä että pyöräteillä on paljon kehittämistarvetta. Pyöräteiden kehittämiselle siis on tarvetta, varsinkin kun muistetaan niiden saama huonoin kokonaisarvosana suhteessa muihin Heinolan ulkoilupaikkoihin. Muistattaessa, että noin 92 prosenttia vastaajista sanoi käyttävänsä pyöräteitä ulkoiluun, voidaan todeta panostuksen niihin myös kannattavan.

Varsinaisia kehittämisehdotuksia tarkasteltaessa kohdistuvat ne eniten kevyen liikenteen väylien verkoston kehittämiseen ja olemassa olevien väylien kunnon parantamiseen. Asukkaat toivovat pidempiä pyöräreittejä, jotka yhdistyvät keskustan kevyen liikenteen väyliin. Uusia väyliä toivotaan Vierumäen kylän ja Takkulan golfkentän välille, Urheilupuistolta Vuolenkoskelle, Veljeskylästä Kirkonkylälle ja varsinkin Lakeansuontien varteen. Uutta pinnoitetta toivotaan muun muassa Veljeskylän kohdalle ja Heinolan keskustan ja kirkonkylän välille.

Myös kevyen liikenteen väylillä harrastettavat rullasuksi- ja rullaluistelureitit saivat mainintoja: 37 prosenttia kaikista vastaajista sanoi niillä olevan jonkin verran tai paljon kehittämistarvetta. Kehittämisehdotuksissa sama asia nousee pinnoitteiden yhteydessä esiin. Tarvetta vaikuttaisi olevan ennen kaikkea rullaluisteluun ja rullasuksiihihtoon kunnon puolesta soveltuvalla reiteillä, joka on pinnaltaan hyvässä kunnossa.

##### 4.4.2 Heinolan ulkoilureitit

###### **Kesäreitit: kuntopolut ja -radat, luontopolut ja retkeilyreitit**

Kesäkauden ulkoilureiteistä Heinolassa on erilaisia kuntoratoja, luontopolkuja, retkeilyreittejä, puistokäytäviä, kevyen liikenteen väyliä, melonta- ja pyöräilyreittejä tai näitä kaikkia yhdistäviä ulkoilualueita (Liite 1).

Asukaskyselyssä vastaajat saivat arvioida kehittämistarvetta välillä jonkin verran kehittämistarvetta–paljon kehittämistarvetta. Kokonaisuudessaan Heinolan erilaiset reitit lukuun ottamatta pyörätietä vaativat asukkaiden mielestä vain jonkin verran kehittämistä. Kuntopoluille ja -radoille kirjasi kehittämistarvetta yhteensä 42 prosenttia vastaajista keskiarvon ollessa 1,6 (jonkin verran kehittämistarvetta). Luontopoluille kehittämistarve -merkintöjä tuli 32 prosentilta vastaajista keskiarvon ollessa 1,5 (jonkin verran kehittämistarvetta). Retkeilyreiteille kehittämistarvetta merkitsi 28 prosenttia vastaajista keskiarvon ollessa 1,6. Retkeilyreitillä tarkoitetaan viitoitettuja, pidempiaikaiseen retkeilyyn tarkoitettuja reittejä. Reitin tulisi olla vähintään yhden päivämatkan eli 10 km pituinen.

Kokonaisuudessaan Heinolan erilaiset reitit vaativat asukaskyselyn vastausten perusteella jonkin verran kehittämistä. Kehittämisehdotusten perusteella erilaisten reittien osalta toivotaan kehitettävän varsinkin reiteistä saatavissa olevaa informaatiota. Lähinnä kehittämistarpeet suuntautuvat tiedottamiseen olemassa olevista kohteista ja kohteiden viitoituksiin. Opasteissa toivotaan myös kerrottavan reitin pituus ja vaativuus. Heinolan ulkoilupalvelujen kehittämistä on tarkastelu tämän selvityksen kappaleessa 5. Kuntoradoilla kuntoilulaitteita, roska-astioita ja penkkejä toivottiin lisää reittien varten.

### **Hiihtoladut**

Heinolan alueen hiihtoladujen määrä on hyvä ja latuverkosta on kehitetty (Liite 1). Yksi viimeisimmistä kehittämissideoista on Raviradan hiihtomaa, jossa järjestetään muun muassa lapsille hiihtokouluja. Selvityksen asukaskyselyissä hiihtoladuille kirjasi kehittämistarvetta 54 prosenttia vastaajista kehittämistarpeen keskiarvon ollessa 1,7 (jonkin verran kehittämistarvetta). Avoimissa vastauksissa positiivisten palautteiden rinnalla esiin nousi myös kehittämistarpeita ja -ideoita, koska kyseessä on suosittu ulkoiluolosuhde. Eniten toivottiin ladujen tiheämpää kunnossapitoa ja valaistusta. Myös vapaan hiihtotavan vaatimaa leveämpää väylää toivottiin ja helppojen ladujen tarve nousi esiin. Liikuntakulttuurissa tapahtunut lajivalikoiman monipuolistuminen näkyy hiihtoladuilla siten, että esimerkiksi koirahiihtoreiteillä ja talvisilla metsässä sijaitsevilla osoitetuilla kävelyreiteillä olisi nykyisin kysyntää. Kehittämiskohde, joka nousi esiin, oli koiran ulkoiluttajien ja kävelijöiden ulkoilu laduilla. Selkeää ohjeistusta kaivataan. Konfliktit saattaisivat vähentyä jos näille ulkoilijoille osoitettaisiin oma ulkoilupaikka informoimalla kohteesta hyvin.

### **Yksittäiset reittikohteet**

#### **Esteettömät ulkoilureitit**

Heinolassa ei ole esteetöntä ulkoilureittiä. Kansallisen kaupunkipuiston puistotiet soveltuvat kuitenkin melko hyvin esteettömään ulkoiluun. Pohdinnassa on kuitenkin ollut myös metsäisen esteettömän ulkoilureitin luominen. Selvityksen asukaskyselyssä esteettömiä kohteita kaipaavat ja lastenvaunujen kanssa kulkevat toivoivat tietoa esteettömistä ulkoilureiteistä. Väestön ikääntyessä esteetön ulkoilureitti on yksi tulevaisuuden reittimuodoista, joita rakennetaan moneen kuntaan olemassa olevaa tarkoitukseen soveltuvaa ulkoilureittiä muokkaamalla.

#### **Matkaluistelurata**

Retkiluistelua harrastetaan vapailla ja auraamattomilla luonnonjäillä. Retkiluistelijan turvavarustus on tarkkaan määritelty, eikä jäälle koskaan lähdetä yksin, vaan aina ryhmässä.. Matkaluistelu on luistelua luonnonjäille auratuilla jääradoilla eli matkaluisteluradoilla sekä jäädytetyillä luisteluradoilla. Matkaluistella voi yksin ja ilman turvavarusteita – naskalit kannattaa aina jäällä liikkua olla kaulassa.

Heinolassa ei ole matkaluistelurataa. Asukaskyselyssä vastaajista 32 prosenttia oli sitä mieltä, että matkaluisteluradalla on kehittämistarvetta. Kehittämistarpeen keski-arvo nousi 2,5 (paljon kehittämistarvetta). Tarkasteltaessa kehittämissuhteita kehittäminen liittyy nimenomaan toiveeseen reitin vuosittaisesta olemassaolosta.

#### **Talvikävelyreitit**

Haasteena Heinolassa muiden kuntien tapaan on talviaikaisen kävelyn ja hiihdon olosuhdetarpeiden yhdistäminen, joka nousi esiin myös hiihtoladujen yhteydessä. Ulkoiluolosuhteiden selvityksen asukaskyselyssä ilmeni selvästi tarve erilliselle talvikävelyreitille. Kävelylenkkeilijät ja koiranulkoiluttajat halusivat talvella kevyen liikenteen väylien lisäksi päästä ulkoilemaan myös luontoon ja metsään. Osa vastaajista toivoi, että tällaisella reitillä voisi ulkoiluttaa myös koiraa.

Hiihtäjien ja kävelijöiden sekä koiran ulkoiluttajien väliset ristiriidat ovat olleet Heinolassa muiden kuntien tapaan jokatalvinen ongelma. Talvisten luonnossa kulkevien kävelyreittien toteuttaminen vastaisi niin hiihtäjien kuin kävelijöidenkin toiveisiin ja lisäisi molempien osapuolten turvallisuutta.

### **Ratsastusreitit**

Heinolassa ei ole virallista merkittyä ratsastusreittiä. Heinolan ulkoiluolosuhteiden asukaskyselyssä toivottiin muutamaan otteeseen merkittyä ratsastusreittiä. Asukaskyselyyn vastaajista yksikään ei osoittautunut ratsastuksen harrastajaksi. Avoimissa vastauksissa ihmeteltiin, onko kaupungissa ylipäätään olemassa ratsastusreittejä.

### **Maastopyöräilyreitit**

Heinolassa ei ole merkittyjä maastopyöräilyreittejä. Jokamiehen oikeudella tapahtuvaan maastopyöräilyyn sopivat kunnan retkeilyreitit. Tarvetta merkityille reiteille on alkanut esiintyä. Maastopyöräilyn kasvun myötä ympäristön kulumisen saattaa tulevaisuudessa edellyttää maastopyöräilijöiden ohjaamista tietyille reiteille, joilla luonto kestää kulutuksen. Maastopyöräily on kasvava ulkoilulaji. Samalla ulkoilijat edellyttävät yhä enemmän ohjausta, jotta reiteille uskalletaan mennä pyöräilemään. Mikäli maastopyöräily lisääntyy, on lajin käyttöön soveltuvien esimerkiksi retkeilyreittien merkitseminen tärkeää myös retkeilijöiden turvallisuuden takaamiseksi. Merkinän kautta eri lajien edustajat osaavat varautua reitin eri käyttömuotoihin retkeillessään.

## **4.5 Ulkoilu- ja virkistysalueet, puistot ja suojelualueet**

Heinolassa sijaitsee yksi Suomen viidestä kansallisesta kaupunkipuistosta. Heinolan rantapuisto sai kansallinen kaupunkipuisto-nimityksen toisena Suomessa 6.5.2002. Ympäristöministeriön myöntämä nimitys on valtakunnallinen tae hyvästä kaupunkiympäristöstä. Hakiessaan kansallisen kaupunkipuiston statusta Heinola sitoutui tulevilla maankäytön ratkaisuilla säilyttämään kansallisesti arvokkaat maisemat ja alueet sekä kehittämään niitä puolijulkisena tilana, eräänlaisena kaupunkilaisten yhteisenä ulkoisena olohuoneena.

Muita tärkeitä ulkoilu- ja retkeilyalueita ovat Ilvesharjun retkeilyalue, Rautjärvi-Pikijärven alue, Jyränkö-Urheilupuisto-Läpiä, Saksalan Seikkailukeskuksen alue sekä Paistjärven alue. Heinolassa on myös neljä leiri- ja retkeilykeskusta, joita ovat Heinäsaaren leirintäalue, Saksalan leirikeskus, Sulkavankosken leirikeskus ja Kurenniemen leirikeskus (Liite 1).

Ulkoiluolosuhteiden selvityksen asukaskyselyyn vastanneista 57,4 prosenttia ilmoitti käyttävänsä lähipuistoja ulkoiluun tai liikuntaan. Enimmäkseen vastaajat olivat tyytyväisiä Heinolan puistoihin ja ulkoilu- ja retkeilyalueisiin. Kehittämistarpeita tarkasteltaessa kohdistuvat ne lähinnä niissä kulkeville hiihtoladuille ja ulkoilureiteille. Varsinkin opasteisiin toivotaan kiinnitettävän huomiota. Muutama vastaaja on myös huolissaan kaupunkialueen tiivistymisen uhista puistoille ja ulkoilualueille. Kaupunkirakenteen tiivistymisen toivottiin tapahtuvan asukkaiden hyvinvoinnin kannalta tärkeitä ulkoilu- ja virkistysalueita kunnioittaen.

### **Suojelualueet**

Heinolassa on yhteensä 264,5 hehtaari luonnonsuojelualueita (Liite 1).

### **Suunnistusalueet**

Kiintorastit tarjoavat kaiken tasoille kuntoilijoille mahdollisuuden harjoitella suunnistustaitoja omaan tahtiin. Heinolassa paikalliset seurat tuottavat karttoja kaupungin avustuksella. Heinolassa

onkin 21 suunnistusalueetta. Kyselyn avoimissa vastauksissa suunnistusalueet eivät nousseet merkittävästi esiin.

#### **4.6 Uimarannat ja avantouintipaikat**

Heinolassa on yksi virallinen EU -uimaranta kylpylän yhteydessä. Muita uimarantoja, jotka ovat terveydensuojelulain mukaisia valvontakohteita, on Heinolassa 12 kappaletta. Tämän lisäksi uimapaikkoja on yhteensä 7 kappaletta. Kylpylän uimaranta toimii talvella avantouintipaikkana. (Liite 1.) Sulka II -hankkeen asukaskyselyssä uimarannoille ja -paikoille merkitsi kehittämistarvetta yhteensä 48 eli 44 prosenttia vastaajista. Kehittämisehdotuksia tarkasteltaessa varsinkin uimarantojen yleinen siisteys sai kehittämisehdotuksia.

#### **4.7 Vesistöillä tapahtuva ulkoilu**

Heinolassa on yhteensä 3000 hehtaaria vesialueita. Virkistyskalastusalueina toimivat Siltasaaren virkistyskalastusalue Heinolan keskustassa sekä Rautjärven virkistyskalastusalue. Varsinaisina veneilyn, melonnan ja soudun tukikohtina toimivat Vasikkasaari ja Muurahaisaari. Rantautumispaikkoja melonnalle on Heinolassa kuusi. Kunnan hallinnassa toimii yhteensä 15 rantapaikkakokonaisuutta, joihin voi varata paikkoja kunnalta maksua vastaan. Rantapaikkoja ovat Kirkonpohjan laituri, Kananiitynlahden laiturit, Keskustan laiturit, Tommolan laituri, Jyrängön laiturit, Tähtiniemen laituri, Sinilähteen laituri, Kuoppaniemen rantapaikat, Pirttiniemen rantapaikat, Kirkonpohjan rantapaikat, Sahanrannan rantapaikat, Möljänpuiston rantapaikat, Hiidenpuiston rantapaikat, Rullanrannan rantapaikat, Jyrängön rantapaikat, Sepänniemen rantapaikat, Tähtiniemen rantapaikat, Syvälahdenrannan rantapaikat, Sinilähteen rantapaikat, Sahanrannan laituri, Kananiityn rantapaikat sekä Telakkarannan rantapaikat. Virkistyskalastuksen mahdollisuudet ovat myös vesistörikkaalla seudulla hyvät.

#### **4.8 Muut ulkoilupaikat**

##### **Urheilupuistot, ulkokentät ja lähiliikuntapaikat**

Heinolassa on kolme urheilukenttää, yksi ulkokoripallokenttä, neljä ulkolentopallokenttää, kolme beachvolley -kenttää, kuusi erilaista pallokenttää, kaksi pesäpallokenttää, viisi luonnonjääkaukaloa, kaksi luistelukenttää sekä 16 erilaista yhdistelmäkenttää, joissa eri lajien toimintoja on yhdistetty. Lisäksi Heinolassa on seitsemän tenniskenttäkokonaisuutta joissa on yksi kenttä tai enemmän. Heinolassa on myös 24 lähiliikuntapaikkaa, jotka ovat lähinnä erilaisia kenttiä, joiden rakenteiden suunnittelussa on huomioitu varsinkin lasten ja nuorten tarpeet. Lähiliikuntapaikkojen lisäksi on rakennettu yhdessä käyttäjien kanssa Sinilähteen skeittialue. Lisäksi kokonaisuutta täydentää Saksalan seikkailukeskus (Liite 1.)

Ulkokentät saavat selvityksessä ulkoilupaikoista toiseksi huonoimman arvosanan (Taulukko 2). Varsinkin luistelukenttien kehittämistä toivotaan asukaskyselyn avoimissa vastauksissa. Luistelukenttien ylläpitoa on vähennetty Heinolassa, koska ylläpidon resurssit ovat pienentyneet. Kenttien kunnossapitokautta toivottiin myös pidemmäksi. Lisäksi kentille toivottiin penkkejä luistinten vaihtoa varten. Myös mailattomien ja mailallisten luistelijoiden yleisövuoroihin toivottiin selkeyttä luistinradoilla. Lähiliikuntapaikat ovat myös kohtuullisen suosittuja huomioiden että selvityksessä tehdyn asukaskyselyn vastaajat olivat lähinnä työikäistä väestöä. Yhteensä noin 33 prosenttia vastaajista sanoo käyttävänsä lähiliikuntapaikkoja ulkoiluun.

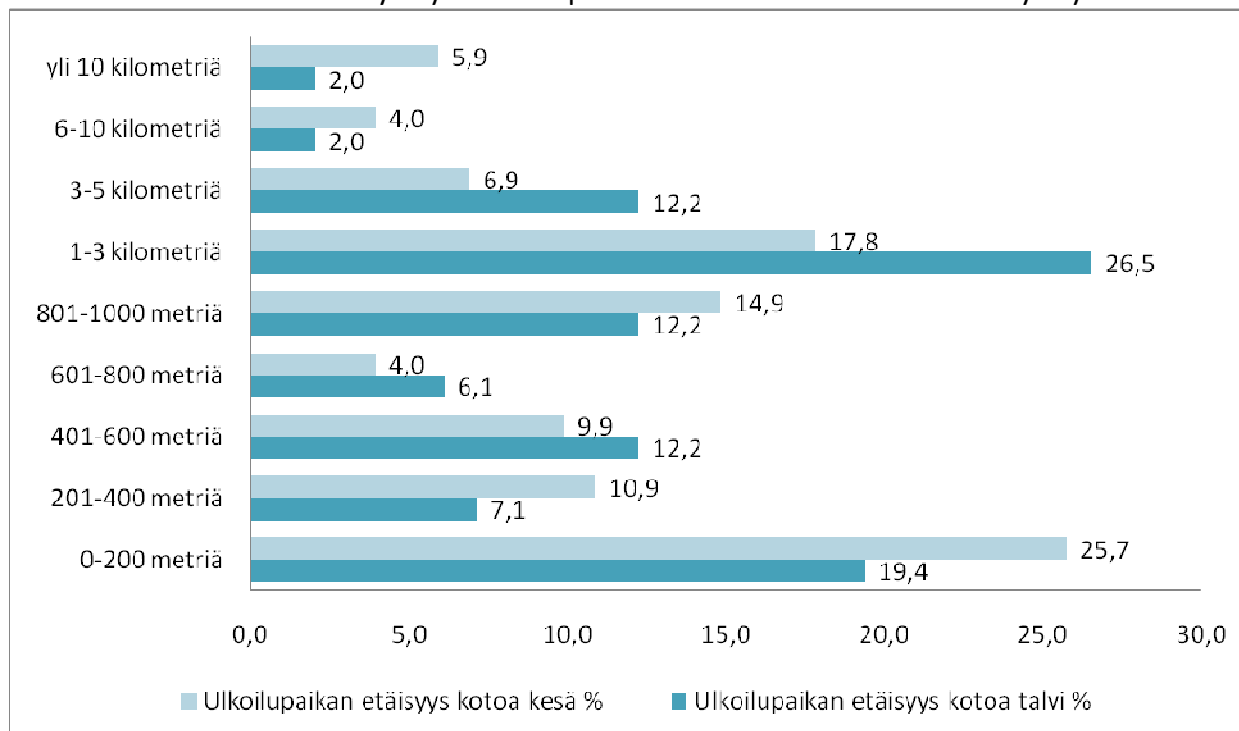
## Golfkentät ja frisbeegolfradat

Heinolassa on yksi golfkenttä, joka sijaitsee Vierumäen urheiluopistolla. Frisbeegolfia voi harrastaa Ravirata-Kippasuon alueella.

### 4.8 Ulkoilupaikkojen sijainti

Sulka II -hankkeen asukaskyselyssä asukkaat arvioivat myös eniten käytettyjen ulkoilupaikkojensa etäisyyttä kotoa (Kuvio 4). Lisäksi heiltä kysyttiin kulkuvälinettä ulkoilupaikalle. Eniten käytetty ulkoilupaikka sijaitsee keskimäärin kauempana kotoa talvella kuin kesällä: 0–200 metriä kotoa sijaitsevien ulkoilupaikkojen käyttö lisääntyy kesällä. Kesällä noin 25,7 prosenttia vastaajista sanoo ulkoilupaikan sijaitsevan 0-200 metrin päässä kotoa ja talvella noin 19,4 prosenttia. Lähiulkoilu ja -virkistysmahdollisuuksien, kuten lähimetsien ja kevyen liikenteen väylien käyttö siis lisääntyy kesällä. Kokonaisuudessaan isoa eroa ei kuitenkaan käytössä ole. Kesällä alle kilometrin päässä kotoa sijaitsevia paikkoja käyttää noin 65,4 prosenttia ja talvella 57 prosenttia vastaajista. 1–5 kilometrin päässä kotoa sijaitsevaa paikkaa käyttää kesällä noin 24,7 prosenttia vastaajista siinä missä 38,7 talvella prosenttia vastaajista.

Kuvio 2. Välimatka eniten käytetylle ulkoilupaikalle Sulka II -hankkeen asukaskyselyn mukaan.



Asukaskyselyssä asukailta kysyttiin myös kulkuvälinettä eniten käytetylle ulkoilupaikalle. Ulkoilupaikalle kuljettiin useammin yksityisellä moottoriajoneuvolla talvella (35,4 prosenttia) kuin kesällä (19,4 prosenttia). Talvikaudella ulkoilupaikalle kuljettiin myös kävellen tai juosten (62,6 prosenttia). Kesällä eniten ulkoilupaikalle liikutaan kävellen tai juosten (noin 56,5 prosenttia) tai pyörällä (15,7 prosenttia) edellä mainitun moottoriajoneuvon lisäksi. Talvella pyörällä kulkee eniten käytetylle ulkoilupaikalle vain muutama. Yksikään ei sano kulkevansa Heinolassa kesällä tai talvella ulkoilupaikalle julkisella kulkuvälineellä. Kesällä prosenttia prosenttia sanoo kulkevansa eniten käytetylle ulkoilupaikalle myös rullaluistimilla tai -laudalla.

Asukailta kysyttiin myös avoimena kysymyksenä mitä ulkoilupaikkoja he toivoisivat lähemmäksi kotiaan. Vastaajat saivat merkata 0-3 ulkoilupaikkaa tärkeysjärjestyksessä. Noin 48 prosenttia ja esitti yhden toivomuksen ulkoilupaikasta lähempänä kotiaan. Eniten toivottiin hiihtolatuja ja muuten lähinnä yksittäisiä kohteita.

## 5 HEINOLAN ULKOILUPALVELUT

Sulka II -hankkeen asukaskyselyssä vastaajia pyydettiin arvioimaan eri ulkoilupalvelujen nykytilaa asteikoilla 1-4 (Taulukko 3). Kokonaisuudessaan verrattuna Heinolan ulkoiluapaikkoihin vaikuttaisi, että juuri ulkoilupalveluissa on enemmän kehittämistarvetta, koska ne saivat huonompia arvosanoja kuin Heinolan ulkoiluapaikat kokonaisuudessaan (Taulukko 2 ja 3).

Heinolassa tietoa kohteista tuotetaan kunnan kotisivujen ja kunnan ulkoilukartan avulla. Liikuntatoimen kotisivuilta löytyy listaus kunnan liikuntapaikkojen valikoimasta. Asukaskyselyn mukaan informaatiota kaikkien liikuntapaikkojen valikoimasta voidaan vielä kehittää. Karttamateriaaleja löytyy sähköisenä mutta esitteet kohteista vaativat päivittämistä. Netti - Latujen ajosta asukkaat saavat talvella lähes reaaliaikaista tietoa latujen kunnosta. Viitoituksia on kehitetty tasaisesti ja parhaillaan menossa onkin priorisointikartoitus viittojen tarpeen selvittämiseksi.

Asukaskyselyssä pyydettiin vastaajia arvioimaan eri ulkoilupalvelujen nykytilaa asteikoilla 1-5 (Taulukko 4). Analysointivaiheessa keskimäinen vastaus (3 Ei hyvä eikä huono) poistettiin vastauksista ja keskiarvot laskettiin uudelleen. Niinpä ulkoilupalvelujen keskiarvosanat sijoittuvat asteikoille 1-4. Parhaan arvosanan saivat opastustaulut ja viitat (Ka 2,21) ja kunnan ulkoilukarttamateriaalit (Ka 2,42). Ruoanlaitto-, tauko- ja yöpymispaikat saivat arvosanan 2,5. Eniten kehittämistarvetta vaikuttaisi olevan Heinolassa ulkoiluapaikoista tiedottamisessa (Ka 2,57) että yrittäjien tuottamissa palveluissa. Kokonaisuudessaan suhteutettuna ulkoiluapaikkojen arvosanoihin, on ulkoiluolosuhteisiin liittyvissä palveluissa enemmän kehittämistä.

Asukkaat saivat esittää myös kehittämissuhteita kunnan ulkoilupalveluja koskien. Vastaajat jättivät yhteensä 25 kehittämissuhteesta eli noin 23 prosenttia vastaajista jätti kehittämissuhteen Heinolan ulkoilupalveluja koskien. Kaikki kehittämissuhteet eivät koskeneet ainoastaan palveluja vaan toiveita esitetään myös konkreettisiin ulkoiluapaikkoihin liittyen. Palveluita koskien kehittämissuhteissa korostuu ulkoiluapaikoista ja -palveluista tiedottaminen sekä viitoituksiin panostaminen.

Taulukko 3. Ulkoiluolosuhteisiin liittyvien palvelujen arvosanat Sulka II -hankkeen asukaskyselyn mukaan.

	1 Erittäin hyvä	2 Hyvä	3 Huono	4 Erittäin huono	Yhteensä	ka.
Opastustaulut ja viitat	5	52	8	1	66	2,21
Kunnan sähköiset ja paperiset ulkoilukarttamateriaalit	5	44	13	2	64	2,42
Ruoanlaitto-, tauko- ja yöpymispaikat	2	47	11	4	64	2,5
Esitteet ja tiedotteet internetin, lehtien, radion ja television kautta	3	38	15	2	58	2,57
Yrittäjien tuottamat palvelut (esim. kahvilat ja ohjelmapalvelut)	3	21	22	5	51	3,1
Välineiden vuokraus- ja huoltopalvelut	2	18	29	4	53	3,28

## 6 MUUTOS JA TULEVAISUUS

Heinola on luonnonolosuhteidensa puolesta monipuolinen ja vetovoimainen ulkoilukunta. Heinolassa tehtiin vuonna 1998 ulkoilukatselmus (Suomen Latu, SULKA I -projekti) (Liite 2). Sulka I -hankkeen jälkeen Heinolassa käynnistyi iso projekti ylimatekunnallisista reiteistä. Heinolassa suunniteltiin Maaherran kierros -nimistä ylimatekunnallista reittiä, mutta Heinolassa hanke on törmännyt vaikeuksiin sopia maanomistajien kanssa, lähinnä polun kirkonkylän lähtöpäässä. Edelleen tavoitteena on toteuttaa reitti ja reitin suunnitelmissa mukana ovat suur-Kouvola ja Itä-Häme. Toinen iso hanke Heinolassa on ollut vuonna 1997 ja vuonna 2001 päättyneet Reppureitti-hanke. Hankkeessa käytiin Heinolan ulkoilureittejä läpi ja esimerkiksi Juustopolku, Kujjärven-Sonnasen retkeilyalue ja Saksalan seikkailukeskuksen alue kartoitettiin. Myös paikallinen suunnistusseura sai rahaa karttojen tekoon. Iso käänne lähivirkistysmahdollisuuksien suuntaan tapahtui vuonna 2004 Heinolan asuntomessujen yhteydessä. Asuntomessualueelle tehtiin uudet ulkoilualueet ja keskeisenä periaatteena oli ”kotiovelta hiihtämään tavoitteena”. Toinen lähivirkistysmahdollisuudet turvaava iso askel tehtiin jo hieman aikaisemmin. Heinola sai kansallinen kaupunkipuisto-nimityksen toisena Suomessa 6.5.2002. Ympäristöministeriön myöntämä nimitys on valtakunnallinen tae hyvästä kaupunkiympäristöstä. Hakiessaan kansallisen kaupunkipuiston statusta Heinola sitoutui tulevilla maankäytön ratkaisulla säilyttämään kansallisesti arvokkaat maisemat ja alueet sekä kehittämään niitä puolijulkisena tilana, eräänlaisena kaupunkilaisten yhteisenä ulkoisena olohuoneena.

Heinolan ulkoilumahdollisuuksien kehitys on ollut positiivista viimeisen kymmenen vuoden aikana. Heinolan kaupunginhallitus nimesi Heinolan kaupungin terveystoimintakaupungiksi päätöksellään 27.2.2006 § 155 ja Heinolaan on luotu oma terveystoiminnan malli. Viimeisen kymmenen vuoden aikana kunnan rantoja on hyödynnetty yhä paremmin ulkoilijan näkökulmasta sekä asuntomessujen ”kotiovelta ulkoilemaan” periaatteen, kansallisen kaupunkipuiston että muun kehittämisen muodossa. Uudet lähiliikuntapaikat ovat myös kehittäneet kaupungin ulkoilupaikkojen valikoimaa. Viimeisen kymmenen vuoden aikana on kehitetty myös ulkoilureittejä: Juustopolku, Kujjärven-Sonnasen retkeilyalue ja Saksalan seikkailukeskuksen alueen reitit kartoitettiin reppu-Heinola hankkeen yhteydessä 2000 -luvun alussa. Sulka II -hankkeen asukaskyselyn tulosten perusteella Heinolassa ulkoilupaikkoja onkin nykyisellään saatavilla monipuolisesti ja riittävästi. Kehittämisessä tulisikin keskittyä pääasiassa olemassa oleviin kohteisiin. Suurimmat haasteet ulkoiluolosuhteissa liittyvät laajempiin ulkoilumahdollisuuksien kokonaisuuksiin sekä olemassa olevien mahdollisuuksien kunnossapitoon. Myös ulkoiluolosuhteista tiedottaminen vaatii terävöittämistä.

Viimeisen kymmenen vuoden aikana Heinolan ulkoiluolosuhteet ja -paikat sekä laajivalikoima ovat laajentuneet ja parantuneet, vaikka resurssipula näkyy myös ulkoilupaikkojen ylläpidossa. Myös osittain on tapahtunut taantumista: reittejä kehitettiin ennen enemmän, nyt ne ovat jääneet ylläpitämättä ja vähälle käytölle varsinkin maaseutualueilla.

Viimeisen kymmenen vuoden aikana luontokohteiden ja -reittien merkitys liikuntapaikkana on kasvanut. Kokonaisuudessaan Heinolan ladut ja kuntoradat sekä ulkoilureitit ovat hyvässä kunnossa. Kehittämisen rinnalla ulkoiluolosuhteisiin kohdistuvat vaatimukset ovat kasvaneet. Terveystoiminnan kysynnän kasvu on lisännyt ulkoiluolosuhteille asetettuja vaatimustasoja. Käyttäjät vaativat yhä parempia suorituspaikkoja. EU:n myötä myös uimarantojen olosuhteet ovat tiukemmassa viranomaisvalvonnassa esimerkiksi turvallisuusvaatimusten osalta.

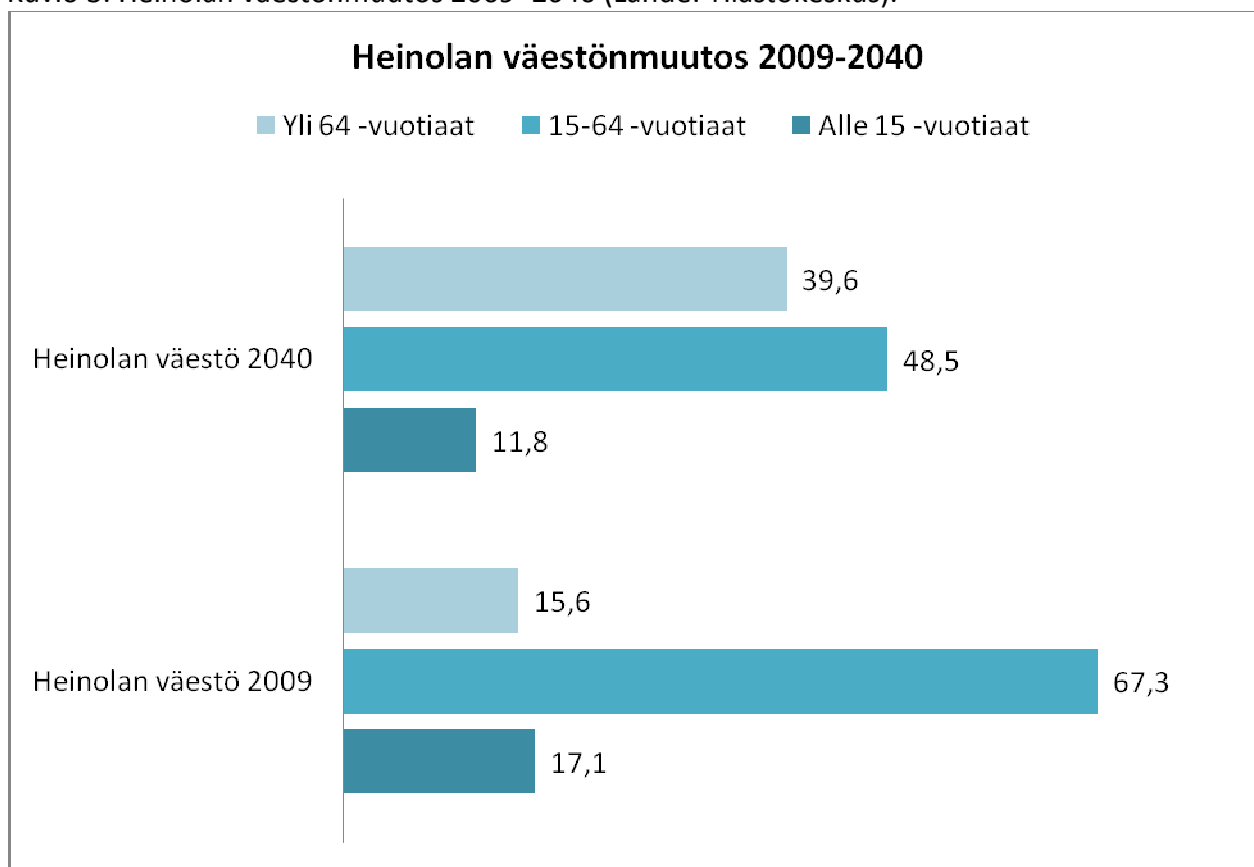
Ulkoiluolosuhteiden toimintaympäristö muuttuu ajan myötä. Liikuntakulttuuri on laajentunut urheilusta kuntoilun kautta terveystoimintaa ja arkiliikuntaan. Ulkoilun ja liikunnan merkitys terveyden,

hyvinvoinnin ja elämänlaadun lähteenä on vahvistunut. Liikunnalla ja ulkoilulla on todettu saavutettavan yksilötason terveyttä edistävien fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten vaikutusten lisäksi merkittäviä kansantaloudellisia ja yhteiskunnallisia vaikutuksia. Liikunnalla on keskeinen merkitys sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäämisessä. Liikunnan harrastamiseen liittyviä motiiveja terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi ovat ilo, virkistys, sosiaalinen vuorovaikutus, rentoutuminen ja luonnosta nauttiminen. Liikunnan ja ulkoilun avulla vaikutetaan myönteisesti yhteisöllisyyden ja suvaitsevaisuuden lisääntymiseen, syrjäytymisen ehkäisyyn sekä tasa-arvoisemman yhteiskunnan rakentumiseen.

Yhteiskunnallisesti liikunnalla ja ulkoilulla on keskeinen rooli väestöryhmien välisten yhä kasvavien terveyserojen kaventajana. On tärkeää, että kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus liikunnalliseen ja hyvinvointia edistävään elämäntapaan sekä elämysten ja yhteisöllisyyden kokemiseen liikunnan avulla.

Liikunta tukee lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, ylläpitää työ- ja toimintakykyä, lisää ikäihmisten omatoimisuutta ja elämänhalua sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä. Kansalaiset suhtautuvat liikuntaan myönteisesti, mutta myönteisestä ilmapiiristä ja tehdyistä toimenpiteistä huolimatta liikkumisen kokonaismäärä väestötasolla on kuitenkin vähentynyt ja polarisoitunut. Väestön ikärakenteessa sekä elämäntavoissa tapahtuvat muutokset asettavat lisääntyviä haasteita olosuhteiden kehittämiseksi. Väestöstä vuonna 2009 alle 15 -vuotiaita oli 17,1 prosenttia ja 15–64 -vuotiaita 67,3 prosenttia. Yi 65 -vuotiaiden osuus Heinolan väestöstä on noin 15,6 prosenttia. Oheisesta kuviosta (Kuvio 3) nähdään Heinolan yli 64 -vuotiaiden määrä ja osuus jatkaa nousua ja Tilastokeskuksen ennusteen mukaan se on vuonna 2040 jo 39,6 prosenttia.

Kuvio 3. Heinolan väestönmuutos 2009–2040 (Lähde: Tilastokeskus).



Tapahtuva väestörakenteen muutos vaikuttaa ulkoilupalvelujen kysyntään. Esteettömyys-, turvallisuus- ja saavutettavuus-vaatimukset kasvavat. Nämä laatutekijät ovat samalla kaikkien

väestöryhmien edun mukaisia. Esimerkiksi esteettömät lähivirkistysmahdollisuudet palvelevat sekä erityisryhmien, ikääntyvän väestön että lapsiperheiden etuja. Ikääntyvien ja erityistoimia vaativien väestöryhmien (liikuntaesteiset, pitkäaikaissairaat, maahanmuuttajataustaiset, työttömät jne.) kasvu luovat myös tarpeita suunnata liikuntapalveluja ja -tiloja enenevässä määrin näille väestöryhmille. Liikuntakäyttäjyksen eriytyminen näkyy selvimmin lasten ja nuorten kohdalla; niin liikunnallisesti hyvin aktiivisten kuin liikkumattomienkin määrät ovat kasvaneet. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tukemisella, monipuolisten mahdollisuuksien avulla ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisella voidaan vaikuttaa positiivisesti pitkälle tulevaisuuteen.

Liikuntakäyttäjyksessä, elämäntavoissa ja lajitarjonnassa tapahtuvat muutokset luovat paineita myös liikuntapaikkarakentamiselle. Yhdyskuntarakennetta ja arkiympäristöä kehitetään liikkumista suosivaksi. Liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet ovat yksi tärkeimmistä asuinpaikan valintaan vaikuttavista tekijöistä. Vapaa-ajalle asetettavat toiveet ja odotukset kasvavat edelleen, jolloin asiakkaiden laatutietoisuus ja odotusarvot liikunnan palvelutarjontaa kohtaan lisääntyvät.

Eri hallintokuntien ja toimijatahojen välinen avoin ja ennakkoluuloton yhteistyö sekä hallintokulttuurin muuttaminen yhä osallistuvampaan suuntaan avaavat uusia, synergiaetuja tuottavia toimintatapoja vastata eri käyttäjäryhmien asettamiin palvelutarpeisiin. Liikunnallisuuden lisäämiseksi tarvitaan eri toimijoiden sitoutumista liikunnan edistämiseen, yhteistyön tehostamista urheiluseurojen ja eri järjestöjen kanssa sekä kansalaisten liikunnallisen omavastuun lisäämistä. Kattavalla ja monipuolisella liikuntapalveluverkolla voidaan vaikuttaa positiivisesti alueen vetovoimaisuuteen ja liikuntapalvelujen saavutettavuuteen. Myös meneillään oleva kunta- ja palvelurakennemuutos osaltaan vauhdittaa liikunnan palvelutarjonnan kehittämistä ja osaamisen lisäämistä sekä kannustaa resurssien yhdistämiseen ja kuntarajat ylittävään yhteistyöhön. Yhä kansainvälistyvämmässä ja monikulttuurisemmassa toimintaympäristössä toimittaessa keskeiseen asemaan nousevat myös erilaiset teknologiset ratkaisut ja niiden sovellusmahdollisuudet, kestävän kehityksen mukaiset ja tasa-arvoisuutta edistävät toimintaperiaatteet, kansalliset ja kansainväliset lainsäädännölliset normit ja veloitteet sekä globalisaatioon liittyvät kysymykset.

## 7 HEINOLA -TERVEYSLIIKUNTAKAUPUNKI

Heinola on monipuolinen liikunta- ja ulkoilukaupunki. Hyvän ulkoilu- ja liikuntakunnan tulee tarjota helposti saavutettavia lähivirkistys- ja leikkimahdollisuuksia lapsiperheille, monipuolisia ja vaihtelevia ulkoilupaikkoja nuorille ja aikuisille sekä matalan kynnyksen esteettömiä ulkoilupaikkoja ikääntyville. Heinolan kaupunki tarjoaa monipuolisia ulkoilumahdollisuuksia kaikenikäisille kuntalaisille. Heinolan lähiliikuntapaikat, kaupunkipuisto, Vierumäen urheiluopisto, Saksalan maisemat ja kunnan alueelle tasaisesti levittyvät kuntopolut,- radat ja hiihtoladut tarjoavat erilaisia harrastuksia niin talvisin hiihtäjille kuin kesäisin lenkkeilijöille, veneilijöille ja esimerkiksi uimareille.

Heinolassa on tehty viimeisen kymmenen vuoden aikana paljon töitä ulkoiluolosuhteiden kehittämiseksi. Heinolan ulkoiluolosuhteet ovat kokonaisuudessaan kohtuullisessa kunnossa. Jotta samalla tiellä pysytään, kehittämistä tulee jatkaa. Tähän kappaleeseen on nostettu ne toimenpiteet, jotka Heinolan ulkoilutyöryhmä näkee selvityksen perusteella tärkeiksi ulkoiluolosuhteiden edistämisen näkökulmasta. Paljon muitakin kehittämissuunnitelmia ja ideoita nousi hankkeen aikana. Ne on listattu sekä tämän selvityksen kohteiden alle, liitteenä 1 olevaan listaukseen kaikista Heinolan ulkoilupaikoista sekä työryhmän kokousmuistioihin.

### **Ulkoilua edistävä yhteistyö**

Heinolassa ulkoiluolosuhteita kehittäviä toimijoita on useita. Ulkoilualueilla maanomistajina tai ylläpitäjinä toimivat niin Heinolan kaupunki, jonka hallintorakenteessa ulkoiluolosuhteiden edistäminen kuuluu monen eri hallintokunnan vastuualueeseen. Heinolan liikunta- ja ympäristötoimi toteuttavat omalta osaltaan olosuhteita. Tätä tukevat matkailun, kaavoituksen ja teknisen toimen suunnittelua ja ylläpitoa edustavat intressit. Poikkihallinnollinen yhteistyö on erittäin tärkeää sekä eri tahojen intressien että suunnitelmien yhteensovittamiseksi. Samalla alueiden käyttäjiä edustavien tahojen, varsinkin kolmannen sektorin tuominen mukaan keskusteluun mutta myös Suomen Urheiluopiston kuin Metsähallituksen, on tärkeä huomioida. Heinolan ulkoiluolosuhteiden selvitystä tehnyt työryhmä näkee poikkihallinnollisen, kunnan ja kolmannen sektorin sekä seudullisen yhteistyön huomioimisen myös vastaisuudessa yhtenä tärkeimmistä ulkoiluolosuhteiden edistämiskeinoista. Eri toimijoiden välisen yhteistyön kehittäminen Heinolan ja laajemmin koko pääkaupunkiseudun viherkehän alueella on edelleen tarpeen. Heinolan ulkoilutyöryhmä ehdottaa pysyvän ulkoiluolosuhteiden kehittämistä toteuttavan yhteistyöelimen perustamista edellä mainitut tahot huomioiden. Työryhmä näkee yhteistyöelimen tärkeäksi tehtäväksi varsinkin ulkoilun näkökulman edunvalvonnan kaupungissa tapahtuvassa maankäytön tehostamisessa.

Paikallisen yhteistyön rinnalla tärkeä näkökulma on seudullinen yhteistyö. Myös seudulliselle yhteistyölle on kasvavalla seutukunnalla tarvetta. Kuntarajat ylittävät retkeilyreitit, ulkoilualueiden turvaaminen virkistyskäytölle, pidempiä reittejä vaativat olosuhteet kuten maastopyöräily, melonta ja patikointi vaativat olosuhteiden kehittämistä kuntarajat ylittävästi. Myös ulkoilukartat ja ulkoiluolosuhteiden tiedotus ja markkinointi hyötyvät kuntarajat ylittävästä yhteistyöstä.

### **Kävelyn ja pyöräilyn verkoston kehittäminen**

Selvityksen asukaskyselyn sekä muiden valtakunnallisten tutkimusten mukaan pyörätiet ja jalankulkuväylät ovat yksi suomalaisten, kuten myös heinolalaisten suosituimmista ulkoilupaikoista. Samalla väylät ovat yksi parhaimmista matalan kynnyksen lähiliikuntapaikoista, koska lähes jokaisella väylä löytyy alle 500 metrin päästä kotoa.

Pyörätie- ja kevyen liikenteen väylien verkoston kehittämiseen tulee Heinolassa kiinnittää tulevaisuudessa huomiota. Pienessä kunnassa jo kohtuullinen määrä hyväkuntoisia kevyen liikenteen väyliä oikeilla reiteillä voi toimia merkittävänä ulkoilupaikkana. Varsinkin olemassa olevien väylien kuntoon toivotaan Heinolassa kiinnitettävän huomioita. Myös muutamalle uudelle reitille on tarvetta, jotta Heinolan kevyen liikenteen ja pyöräteiden verkosto on yhtenäinen.

Heinolan ulkoiluolosuhteiden selvitystä tehnyt työryhmä toteaa pyöräteiden ja jalankulkuväylien olevan erittäin merkittävä matalan kynnyksen arkiliikuntaa ja ulkoilua tukeva olosuhde, jonka kehittämistä asukkaat toivovat. Heinolan ulkoiluolosuhteiden selvitystä tehnyt työryhmä näkee erittäin tärkeänä Heinolan kevyen liikenteen väylien kehittämisen resursoinnin niiden käytön vaatimalla tasolla niillä harrastettavien ulkoilulajien näkökulmat huomioiden.

### **Ulkoilureittien kehittäminen**

Heinolan ulkoiluolosuhteiden selvityksen mukaan ulkoilureittien kokonaistilanne on hyvä ja verkosto on kohtuullisen kattava. Samalla kehittämistarpeita voidaan tunnistaa. Kaupunkirakenteen tiivistyessä erityisen tärkeää on huomioida viherkäytävien tarpeet ja sijainti suhteessa nykyiseen ulkoilureittiverkostoon. Erilaisten ulkoilureittien, luontopolkujen ja retkeilyreittien osalta vaikuttaisi, että kehittämisessä tulee keskittyä varsinkin tiedottamiseen sekä kunnan kotisivuilla että ulkoilukartan muodossa. Kokonaisuudessaan tarkasteltaessa Heinolan ulkoilureittien ja kuntoratojen valikoimaa, on se monipuolinen ja viitoituksia yhtenäistämällä ja varsinkin luontopolkujen valikoiman tiedottamista parantamalla sen käyttöastetta voidaan vielä parantaa. Kaikilla reiteillä **opasteiden ja viitoitusten kehittäminen** vaatii systemaattista kartoittamista ja kehittämistä. Heinolaan kaivataan ulkoilun olosuhteita luovien hallintokuntien yhteinen viitoitussuunnitelma. **Levähdys- ja taukopaikkojen** osalta ylläpito hajaantuu kunnan ja yhdistysten vastuulle. Heinolan ulkoilureittien varrella olevat levähdys- ja taukopaikat vaativat kartoittamista, jotta niitä voidaan täysimääräisesti markkinoida.

Hyvän ulkoilureittiverkoston tunnuspiirteisiin kuuluu kohteiden viitoittamisen ja taukopaikkojen lisäksi monipuolinen tiedottaminen ja reittien markkinointi sähköisesti ja karttojen avulla. Ulkoilukartan lisäksi on saatavilla erillinen latukartta ja kohdekohtaisia esitteitä. Eräs idea voisi olla kaikkien ulkoilukohteisiin liittyvien tietojen yhdistäminen yhden laajasti markkinoitavan linkin taakse, kuten [www.heinola.fi/ulkoilu](http://www.heinola.fi/ulkoilu). Tulevaisuudessa kunnonseurantapalveluiden kehittäminen koskemaan esimerkiksi kaikkien Heinolan ulkoilupaikkojen kuntoa on yksi asukkaita kiinnostavista asioista.

**Hiihtoladuilla** tulevaisuudessa asukaskyselyn perusteella avainasemaan nousevat valaistus, väylän leveyden riittävyys sekä luistelu että perinteiseen hiihtoon sekä ladun profiilin loivuus ikääntyvän väestön näkökulmasta. Heinolalaiset ovat kohtuullisen tyytyväisiä hiihtoladujen nykytilaan. Kehittämisehdotuksista esiin nousevat varsinkin olemassa olevien kohteiden kunnossapidon kehittäminen ja kunnonseurantapalvelujen kehittäminen. Vähälumisina talvina pohdinnan kohteeksi nousee lumetettujen latujen määrän lisääminen. Opasteiden rinnalla laduilla toimimisen pelisääntöjen tiedottamiseen tulisi kiinnittää huomiota. Myös talvella harrastettavien ulkoilulajien kirjo on laajentunut hiihdosta kävelyyn, lumikenkäilyyn ja juoksulenkkeilyyn. Muutoksen myötä ovat muuttuneet myös vaatimukset olosuhteille. Uuden olosuhteen tarve Heinolassa kohdistuu **talvisiin kävelyreitteihin**, jota kokeiltiin jo viime talvena Heinolassa. Selvityksen yhteydessä toteutetussa asukaskyselyssä kävelijöiden ohella moni hiihtäjä esitti, että kaupungissa alettaisiin kunnostaa luonnossa kulkevia kävelyreittejä lumiseen aikaan. Metsäisen talviulkoilureitin puute ajaa kävelijät ja koirien ulkoiluttajat hiihtoladuille. Tästä syntyy konflikteja osapuolten välille. Talvikävelyreittien kautta painetta hiihtoladuilla kävelyyn voitaisiin vähentää ja ristiriitoja

hiihtäjien ja muiden ulkoilijoiden välillä välttää. Myös koirahiihtolatuja toivottiin selvityksen asukaskyselyssä jonkin verran.

### **Muut kehittämiskohteet**

Yksittäisistä kohteista esiin nousevat myös esteetön ulkoilureitti ja matkaluistelureitti sekä luistelukentät. Selvityksen asukaskyselyn vastaajat toivovat **erityisryhmien tarpeisiin soveltuvaa ulkoilureittiä**. Heinolasta löytyy jo nykyisellään esteettömään luontoliikuntaan soveltuvia kohteita. Vaikuttaisikin, että kohteita voitaisiin tuottaa ja markkinoida laajemmin. Erityisryhmien näkökulmista kartoitettu ulkoilureitti soveltuu moneen tarkoitukseen esteettömän ulkoilun rinnalla: lapsiperheiden rattailla tehtäviin lenkkeihin ja rollaattorilla liikkuvien ulkoiluun. Muiden ulkoilureittien esteettömyyteen liittyen toivottiin asukaskyselyssä ulkoilureiteille lisää taukopaikoiksi istuinpenkkejä, jotta etenkin vanhempi ulkoileva väestö voisi välillä levähtää niillä. Myös **matkaluistelurata** on edelleen haluttu ulkoliikuntapaikka. **Luistelukenttien** osalta kunta on joutunut resurssisyistä vähentämään kenttien ylläpitoa. Heinolan selvitystä tehnyt työryhmä näkeekin tärkeänä lähiliikuntapaikkojen (erityisesti talvella jääalueet) kunnossapidon resurssoinnin sen vaatimalla tasolla. Luistelukentät ovat hiihtolatuja rinnalla yksi varsinkin lapsille ja nuorille tärkeimmistä liikuntapaikoista talvella.

## LÄHTEET

### Kirjalliset lähteet

- Arkiliikunta murroksessa -nousevat lajit Oulussa. Arkiliikuntaa edistävä elinympäristö. Hentilä, H-L. & Luoma, S. Heinolan yliopisto. Arkkitehtuurin osasto. Julkaisu AO C127, Heinola 2007.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta -Hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki.
- Heinolan ulkoiluolosuhteiden asukaskysely. Sulka II -hankkeen raportti. 2010. Suomen Latu ry.
- Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleva toimikunta. 2007. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 2006:6.
- Kohti kestäviä valintoja. Kansallisesti ja globaalisti kestävä Suomi. Kansallinen kestävä kehityksen strategia. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 2006:5.
- Hentilä, H-L. & Joki-Korpela, L. 2004. Liikunnan olosuhteet yhdyskuntasuunnittelussa ja kaavoitusprosessissa. Esiselvitys. Heinolan yliopisto. Arkkitehtuurin osasto. Yhdyskuntasuunnittelun laboratorio. Julkaisu AO B 25.
- Hentilä, H-L. & Joki-Korpela, L. 2005. Liikunta osaksi yhdyskuntasuunnittelua. Projektiraportti. Heinolan yliopisto. Arkkitehtuurin osasto. Yhdyskuntasuunnittelu.
- Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. Opetusministeriö. Opetusministeriön julkaisuja 2008:45.
- Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:17.
- Liikuntatoimi tilastojen valossa. Perustilastot vuodelta 2007. Opetusministeriön julkaisuja 2009:6.
- Luoto, K. 2007. Liikuntaharrastusten luonnonvarojen kulutuksen arviointi MIPS -menetelmällä. Helsingin yliopisto.
- Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. 2007. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja.
- Pelkonen, J. & Tyrväinen, L. 2005. Kaupunkiviheralueiden koetut arvot ja merkitys asukkaille Länsi-Vantaalla. Helsingin yliopisto. Metsäekologian laitos.
- Sievänen T. (toim.) 2001. Luonnon virkistyskäyttö 2000. LVVI -tutkimus 1997–2000. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802, 2001. Vantaan tutkimuskeskus.
- Ulkoilumahdollisuudet Suomen kunnissa. SULKA I -projektin loppuraportti 2002. Suomen Latu ry.

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10.

### Sähköiset lähteet

Kansanterveyslaki 2004. URL <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1972/19720066>>

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta.

URL <[http://www.slu.fi/@Bin/2548606/Liikuntatutkimus\\_aikuisliikunta\\_2009-2010.pdf](http://www.slu.fi/@Bin/2548606/Liikuntatutkimus_aikuisliikunta_2009-2010.pdf)>

Kestävän kehityksen linjaukset kunnissa ja Suomen Kuntaliitossa. Kuntaliiton hallitus 12.12.2001.

URL <[http://www.kunnat.net/k\\_perussivu.asp?path=1;29;356;1987;67816](http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;29;356;1987;67816)>

Liikunta ja elinympäristö. URL <<http://www.oulu.fi/liikunnanolosuhteet/taustaa.html>>

Liikuntalaki 1998. URL

<[http://www.kunnat.net/k\\_perussivu.asp?path=1%3B29%3B351%3B536%3B31767%3B9019](http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1%3B29%3B351%3B536%3B31767%3B9019)>

Maankäyttö- ja rakennuslaki 1999. URL <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990132>>

Metsäntutkimuslaitos. Metsästä hyvinvointia -tutkimusohjelma.

URL <<http://www.metla.fi/ohjelma/hyv/>>

Liikuntapaikkatutkimus. 2008. Suomen Ladun TNS -gallupilta tilaama tutkimus.

URL <[http://www.suomenlatu.fi/pdf/jarjesto/liikuntapaikat\\_tutkimus\\_01-2008.pdf](http://www.suomenlatu.fi/pdf/jarjesto/liikuntapaikat_tutkimus_01-2008.pdf)>

Tyrväinen L., Silvennoinen H., Korpela K. & Ylen M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52:57–77.

URL <<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>>

Ulkoilufoorumin kannanotto 19.5.2005. URL <<http://suomenlatu.fi/?S0108>>

Ulkoilulaki 1973. URL <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730606>>

Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Liite 2. 2008.

URL <<http://www.minedu.fi>>

World Health Organisation. URL <<http://www.who.int/publications/en/>>

## LIITTEET

## Liite 1. Heinolan ulkoilupaikat 2011.

NIMI	LISÄTIETOJA	MAHDOLLINEN KEHITTÄMISEHDOTUS	OMISTUS/VASTUUTAHO	VALMISTUMISVUOSI
<b>1. Pyörätiet</b>				
Pyörätiet yhteensä	98 km		kunta	
Tiehallinnon ylläpitämät pyörätiet	21 km		Destia	
Yhdistetyt kävely- ja pyörätiet	98			
Kävely- ja pyöräteitä rinnakkain jollain rakenteella tai viivalla erotettuna	0			
Erillisiä pyöräteitä	0			
Pyöräkaistoja (ilmoita kilometrit kadun molemmilta puolilta erikseen)	0			
Pyörätieverkoston, jossa on mopolla ajo sallittu	27 km			
<b>2. MAASTOLIIKUNTAPAIKAT</b>				
<b>2.1 VALAISEMATTOMAT YMPÄRIVUOTISET KUNTOPOLUT, -RADAT JA LADUT</b>				
Jyrängön koulun oppilaille latu	1,5 km			
Koskensaaren luontopolku		opasteet betonista? Ilkivalta haaste, tien pätkän vetäminen metsään, mahdollisimman lähelle autolla	kunta	1976
Sataojan luontopolku	luonnonsuojelualueella osa reitistä (200m)	opasteiden kehittäminen	ei määritelty	0
Myllyojan kuntopolku/-latu	3,5 km		kunta	
Jyränkölän majan reitti/Löysin majan reitti	partioilaisten käytössä	ei enää latua eikä edes reitti, ei kehittämiskohde, maja myynnissä	kunta	1965
<b>2.2 VALAISEMMATTOMAT HIIHTOLADUT</b>				
Urheilupuisto: alueen kokonaissuunnitelma 8km ja 10 km				
Raviradan hiihtolatu		Hiihtomaaksi potentiaalinen, huoltorakennus, kokonaissuunnitelma varsinkin paikoitus	kunta	1986
Jyrängön koulun rantalatu/Paasikiven puisto	700 m			
Urheiluopiston hiihtoladut	opiston alueella		säätiö	1981
<b>2.3 VALAISTUT KUNTOPOLUT JA LADUT</b>				
Urheilupuiston kuntop / -latu, 4 km val.		opasteet, reitit	kunta	1990

Urheilupuiston kuntop / -latu, 3 km val.		opasteet	kunta	1972
Ilvesreitti, 12 km valaistu			kunta	0
Tähtihovi valaistu 4,5 km latu			kunta	0
Jyrängön kuntopolku-latu, valaistu	2 km		kunta	1981
Niemelän-kaivannon kuntop.-latu, valaist			kunta	1993
Kirkonkylän kuntorata-latu 1,5 km val.			kunta	1977
Suomen Urheiluopiston kuntorata-latu	opiston alueella		säätiö	1981
Vierumäen kuntorata-latu			kunta	1986
Lusin kuntorata-latu			kunta	1983
<b>2.4 VALAISTUT HIIHTOLADUT (VAIN TALVIKÄYTTÖ)</b>	ei			
<b>2.5 LUONTOPOLUT JA RETKEILYREITIT (luontopolut, retkeily- ja vaellusreitit)</b>				
Myllyojan luontopolku				
Pirunkirkon luontopolku			kunta	0
Sepänniemen luontopolku			kunta	0
Ilvesreitti, 12 km valaistu			osakeyhtiö	1986
Juustopolku heinola-vuolenkoski, 16 km			muu	1999
Ketturiutta-kannas retkeilyreitti			muu	0
Sataojan luontopolku	5 km		kunta	
Koskensaaren luontopolku	2,7 km		kunta	
Sepänniemen luontopolku	1 km		kunta	
Myllyojan luontopolku	2,5 km			
Lusin luontopolku	7 km		kunta	
<b>2.6 MATKALUISTELUREITTI</b>	ei			
<b>2.7 RULLASUKSI- TAI RULLALUISTELURATA</b>	ei			
<b>2.8 PYÖRÄTUOLIREITTI</b>	ei			
<b>2.9 MAASTOPYÖRÄILYREITTI</b>	ei			
<b>2.10 MELONTAREITIT</b>	ei			
<b>2.11 VENEILYREITIT</b>	ei			
<b>2.12 PYÖRÄILYREITIT</b>				
Koskensaari			rekisteröity yhdistys	1989
Onkijärvi			rekisteröity yhdistys	1991
Läpiänjärvi			rekisteröity yhdistys	1993
Paininpuu			rekisteröity yhdistys	1993
<b>2.13 SUUNNISTUSALUEET</b>				
Koskensaari			rekisteröity yhdistys	1989
Onkijärvi			rekisteröity yhdistys	1991
Läpiänjärvi			rekisteröity yhdistys	1993
Paininpuu			rekisteröity yhdistys	1993

Karhumetsä			rekisteröity yhdistys	1996
Syvälähti			rekisteröity yhdistys	1992
Saittalahti			rekisteröity yhdistys	1999
Läpiä			rekisteröity yhdistys	1997
Kalaton			rekisteröity yhdistys	1997
Ilvesharju			rekisteröity yhdistys	1989
Haikulansuo			muu	1992
Vierumäki hiihtosuunnistus			rekisteröity yhdistys	1996
Urheilupuisto			kunta	
Kirkonkylä			kunta	
Salijärvet			rekisteröity yhdi	
Tamppi			rekisteröity yhdi	
Saksala			kunta	
Pikijärvi			rekisteröity yhdi	
Myllyoja			rekisteröity yhdi	
Metsä-Jokela			rekisteröity yhdi	
Kuikkavuori			rekisteröity yhdi	
<b>2.14 ULKOILU- JA VIRKISTYSALUEET</b>				
Ilvesharjun retkeilyalue			säätiö	1900
Rautjärvi-Pikijärven alue	n. 30 km <sup>2</sup>			
Jyränkö-Urheilupuisto-Läpiä	n. 50 km <sup>2</sup>			
Saksalan Seikkailukeskuksen alue				
Paistjärven alue			metsähallitus	
Rantapuisto			kunta	1900
<b>2.15 MAASTOHIIHTOKESKUKSET (ampumahiihtoalueet, kilpahiihtokeskukset, hiihtomaat)</b>				
Raviradan hiihtomaa			kunta	
<b>2.16 LASKETTELURINTEET JA RINNEHIIHTOKESKUKSET</b>	ei			
<b>2.17 HYPPYRIMÄET</b>				
Urheiluopiston hyppyrimäki			säätiö	1955
<b>2.18 KIIPEILYPAIKAT</b>				
Saksalan Seikkailukeskus			kunta	
<b>2.19 AMPUMAUURHEILUPAIKAT</b>				
Urheiluopiston ulkoampumarata			säätiö	1977
Ampumaurheilukeskus			rekisteröity yhdistys	1967
<b>2.20 PYÖRÄILYRADAT, RULLALAUTAILU- JA LUISTELUPIISTOT</b>				
Sinilähteen skeittialue			kunta	2004
<b>2.21 GOLFKENTÄT</b>				
Vierumäen golfkenttä			säätiö	1988

2.22 FRISBEEGOLFRADAT				
Frisbeegolf rata			kunta	2004
<b>3 VIRKISTYSKOHTEET</b>				
<b>3.1 LÄHIPUISTOT</b>				
Keskusta-alueella ja sen läheisyydessä rakennetut puistoalueet	n. 55 ha			
<b>3.2 LUONNONSUOJELUALUEET</b>				
Miljoonaluiska	0,22 ha		kunta	
Sataojan lehto	3,8 ha		kunta	
Hirvisalon kylä (Saarisalon, Mustikkasuon ja Lehtimäen tilojen määräalat)	11,1 ha		yksityinen	
Hujansalon kylä (Arvilan tila)	9,1 h		yksityinen	
Härkälän kylä (Palpasten lehto, Kaurialan tilan määräala)	3 ha		yksityinen	
Imjärven kylä (Naulasaaren ja Lehtoniemen tilojen määräalat)	9,1 ha		yksityinen	
Jyrängön kylä (Kullervon ja Puukemian tilojen määräalat)	2,1 ha		yksityinen	
Lusin kylä (Väinölän tilan määräala)	0,7 ha		yksityinen	
Nuoramoisten kylä (Rapukallion tila ja Väinölän tilan määräala)	48,9 ha		yksityinen	
Paason kylä (Lehmiaan ja Seppälän tilojen määräalat)	10,2 ha		yksityinen	
Paistjärven kylä (Saarijärven, Kotikankaan ja Mielaan tilat sekä Suolahden Vanharannan ja Takamaan tilojen määräalat)	76,5 ha		yksityinen	
Taipaleen kylä (Arolan tila sekä Hevossaarenmäen, Laiturirannan, Rakokiven, Taipaleen, Tyrskävän, Kotirinne ja Sydänmaan tilojen määräalat)	89,8 ha		yksityinen	
<b>3.3 KANSALLISPUISTOT</b>	ei			
<b>3.4 VALTION RETKEILYALUEET</b>				
Paistjärven retkeilypainotteinen luonnonsuojelualue			metsähallitus	
<b>3.5 VIRKISTYSMETSÄT</b>				
ei tarkkaa tietoa määrästä				
<b>3.6 KALASTUSALUEET JA -PAIKAT</b>				
Heinolan vesialueet	3000 ha			
Siltasaaren virkistyskalastusalue Heinolan keskustassa				
Rautjärven virkistyskalastusalue				
<b>3.7 LEIRI- JA RETKEILYKESKUKSET</b>				
Heinäsaaren leirintäalue			kunta/yksityinen	
Saksalan leirikeskus			kunta	
Sulkavankosken leirikeskus			seurakunta	
Kurenniemen leirikeskus			seurakunta	
<b>3.8 VENEILYN, SOUDUN JA MELONNAN TUKIKOHDAT</b>				
Vasikkasaari			rekisteröity yhdi	
Muurahaissaari			rekisteröity yhdi	
<b>3.9 RANTAUTUMISPAIKAT</b>				

Rantautumispaikat	6		kunta	
<b>3.10 TAUKO-, YÖPYMIS- JA RUOANLAITTOPAIKAT</b>				
Laavut ja/tai nuotiopaikat veneilijöille	6		kunta	
<b>4 UINTIPAIKAT</b>				
<b>4.1 UIMARANNAT</b>				
Kylpylän uimaranta			kunta	1930
Vihutjärven uimaranta (Lusi)			kunta	1988
Hevossaaren uimaranta			kunta	
Uudenriihenlammen uimaranta			kunta	
Tommolan uimaranta			kunta	
Kaivannon uimaranta			kunta	
Myllyojan uimaranta			kunta	
Kotajärven uimaranta (Kirkonkylä)			kunta	
Tähtiniemen uimaranta			kunta	2004
Iso-Palpasen uimaranta (Vierumäki)			kunta	
Valkjärven uimaranta (Kirkonkylä)			kunta	
Jyrängön uimaranta			kunta	
<b>4.2 UIMAPAIKAT</b>				
Urheiluopiston uimapaikka			säätiö	1956
Sonnasen uintipaikka			kunta	0
Sinilähteen uimapaikka			kunta	1980
Voudinlahden uimapaikka			kunta	1970
Heinäsaaren uimapaikka			kunta	0
Sepänniemen uimapaikka			kunta	
Kirkonpohjan uimapaikka (Kirkonkylä)				
<b>4.3 AVANTOUINTIPAIKAT</b>				
Kylpylän talviuinti			kunta	0
<b>5 ULKOKENTÄT</b>				
Saksalan seikkailukeskus			kunta	0
<b>5.1 LÄHILIIKUNTAPAIKAT</b>				
Aapelinpellon kenttä				
Kaivannon kenttä				
Ojakadun kenttä				
Paason kenttä				
Pääsinniemen kenttä				
Kesiön kenttä				
Marjoniemen kenttä				
Pirttiniemen kenttä				

Haruskaaren pallokenttä				
Kirkonkylän kentät				
Lusin kenttäalue				
Myllyojan kenttäalue				
Vierumäen kenttäalue				
Sinilähteen kenttä				
Tommolan kenttä				
Vuorikadun kenttä				
Rainion kenttä				
Jyrängön kenttä				
Sepänniemen pallokenttä				
Tähtiniemen kenttä				
Vahravuoren kenttä				
Hahlin alueen kenttä				
Kymenkartanon kenttä				
Mustikkahaan kenttä				
<b>5.2 URHEILUKENTÄT</b>				
Kirkonkylän urheilukenttä			kunta	1960
Urheilupuiston yleisurheilukenttä			kunta	1983
Urheiluopiston urheilukenttä			säätiö	1982
<b>5.3 KORIPALLOKENTÄT</b>				
Kymenkartanon koripallokenttä			kunta	1981
<b>5.4 LENTOPALLOKENTÄT</b>				
Jyrängön lentopallokenttä			kunta	1972
Urheilupuiston lentopallokenttä			kunta	1982
Tommolan lentopallokenttä			kunta	1972
Kaivannon lentopallokenttä			kunta	1980
<b>5.5 BEACHVOLLEYKENTÄT</b>				
Kylpylän uimarannan kenttä				
Jyrängön uimarannan kenttä			kunta	1980
Ojakadun kenttä				
<b>5.6 PALLOKENTÄT</b>				
Pirholan asuntoalueen pallokenttä			kunta	1989
Raviradan pallokenttä			kunta	1986
Kirkonkylän pallokenttä			kunta	1986
Pallokenttä-talvijalkapallokenttä			kunta	1950
Urheiluopiston jalkapallokenttä			osakeyhtiö	1983
Urheilupuiston jalkapallokenttä 2			kunta	1965

<b>5.7 PESÄPALLOKENTÄT</b>				
Urheilupuiston pesäpallokenttä			kunta	1950
Urheiluopiston pesäpallokenttä			säätiö	1955
<b>5.8 TENNISKENTÄT</b>				
Uimahallin tenniskentät 2 kpl (massa)			kunta	1984
Maaherranpuiston tenniskentät 2 kpl (pave-plex)			kunta	1984
Sepänniemen tenniskenttä (massa)			kunta/rek.yhd.	1990
Myllyojan tenniskenttä (kivituhka)			kunta	1981
Tähtiniemen tenniskenttä (hiekkatekonurmi)			kunta	2004
Kirkonkylän tenniskenttä (asfaltti)			kunta	
Urheiluopiston tenniskentät			säätiö	1975
<b>5.9 JÄÄURHEILUKENTÄT/KAUKALOT (luonnonjäät)</b>				
Urheilupuiston kaukalo				
Kirkonkylän kaukalo				
Vierumäen kaukalo				
Lusin kaukalo				
Jyrängön kaukalo				
<b>5.10 LUISTELUKENTÄT</b>				
Urheilupuiston kenttä				
Kirkonkylän kenttä				
<b>5.11 ISO JÄÄKENTTÄ / JÄÄPALLOKENTTÄ</b>	ks. yhdistelmäkentät			
<b>5.12 KORTTELIKAUKALOT</b>	ks. Kaukalot			
<b>5.13 TEKOJÄÄ</b>	ei			
<b>5.14 YHDISTELMÄKENTÄT</b>				
Rainion pienpalloilu-luistelualue			kunta	1987
Vahravuoren pienpalloilu-luistelualue			kunta	1989
Myllyojan pallo- ja jääkiekkokenttä			kunta	1978
Tommolan koulun pallok.-yleisöluistelual			kunta	1970
Kymenkartanon pallok., jääkiekkok. yleisö			kunta	1972
Tommolan pallokenttä-yleisöluistelualue			kunta	1972
Ojakadun pallokenttä- yleisöluistelualue			kunta	1972
Mustikkahaan pallokenttä-yleisöluistelu			kunta	1972
Sinilähteen pallokenttä-yleisöluistelual			kunta	1972
Jyrängön pallok., jääk., yleisöluistelu			kunta	1972
Veljeskylän pallokenttä-yleisöluistelual			kunta	1978
Paason pallokenttä			kunta	1960
Lusin pallo-jääkiekkokenttä			kunta	1978
Kaivannon pallokenttä			kunta	1972

Kirkonkylän jääkiekko-tenniskenttä			kunta	1984
Vierumäen jääkiekko-tenniskenttä			kunta	1990
<b>6 ELÄINURHEILU</b>				
Ravirata			kunta	
Koirien koulutusalue (Ravirata)			kunta	1968
Tähtiniemen koira-aitaus				
<b>7 MUUT ULKOILUPAIKAT</b>				
Frisbeegolf rata (Ravirata-Kippasuoalue)	5,5 ha		kunta/yhdistys	

## Liite 2. Heinolan ulkoilumahdollisuuksien katselmus 16.12.1998.

### Heinola: 21 713 asukasta, pinta-ala 840 km<sup>2</sup>, josta vesistöä 159 km<sup>2</sup>

Päivän aikana paikalla kolmessa eri ulkoiluasioita käsittelevässä tilaisuudessa yhteensä 50 henkilöä. Mukana olivat mm. kaupunginvaltuuston vpj, vapaa-ajanlautakunnan pj, liikuntatoimenjohtaja, Reppu-Heinola-hankkeen projektipäällikkö, liikuntatoimiston työnjohtaja, teknisen lautakunnan pj, rakentamispäällikkö, katumestari, rakennustarkastaja, kaupunginpuutarhuri, metsätoimiston metsätalousinsinööri, ympäristönsuojelusihteeri, matkailuneuvoja, Suomen Urheiluopiston Liikuntainstituutinjohtaja ja liikuntapaikkapäällikkö, sekä eri järjestöjen, seurojen, yhdistysten, maanomistajien ja yritysten edustajia. Suomen Ladun virallisina edustajina olivat paikalla toiminnanjohtaja Tuomo Jantunen, projektisihteeri Matti Hirvonen, sekä latuyhdistysten edustajat Seppo Rautiainen, Juhani Apponen, Vesa Lahnamaa, Esko Vieri, Yrjö Siivonen, Asko Laakso, Tapio Sinkko, Maria Kousa ja Raimo Juntunen.

KOHDE	NYKYTILANNE	KEHITTÄMINEN
<b>1. Virkistysalueet</b>	• yhteensä _____ ha	
<b>1.1 Lähipuistot</b>	• hoidettuja puistoja n. 43 ha	
<b>1.2 Ulkoilupuistot</b>	• puistometsiä n. 127 ha	
<b>1.3 Ulkoilualueet</b>		
1.3.1 Urheilupuisto (keskusta)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lähtevät polut / ladut 3.5 (valaistu), 8 ja 10 km</li> <li>• yhdysreitti / -latu Kirkonkylään, päiväkotien ladut</li> <li>• Tähtihovin kuntorata / -latu 4 km</li> <li>• Sukuran latu 4 km, Mustikkahaan latu 0,5 km</li> </ul>	• valaistus saatetaan loppuun –98
1.3.2 Kirkonkylä	<ul style="list-style-type: none"> <li>• valaistu kuntorata / -latu 1.5 km, retkiladut, päiväkotien ladut</li> </ul>	
1.3.3 Jyränkö	<ul style="list-style-type: none"> <li>• valaistu kuntorata / -latu 2 km, Ilvesreitin (kts. 2.4) lähtöpiste</li> <li>• Juustopolku (kts. 2.4)</li> </ul>	
1.3.4 Myllyoja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koskensaaren kuntorata / -latu 2.5 km, laavu ja tulentekopaikka, saari myös melojien ja veneilijöiden käytössä, päiväkodin latu</li> </ul>	
1.3.5 Sinilähde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• valaistu kuntorata / latu 1 km, rakennettu sillat latukonetta varten</li> </ul>	
1.3.6 Tommola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• yhdyspolku Ilvesreitille</li> </ul>	
1.3.7 Rainio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koulun ja päiväkotien ladut</li> </ul>	
1.3.8 Vierumäki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Löysin lenkki, yhdyslatu urheilupuiston laduille, päiväkodin latu</li> </ul>	
1.3.9 Lusi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• valaistu kuntorata / latu 1 km, koulun latu</li> <li>• valaistu kuntorata / latu 2.2 km, ladut/polut 3 ja 5 km</li> </ul>	
<b>1.4 Retkeilyalueet</b>		
1.4.1 Rautjärvi-Pikijärven alue	<ul style="list-style-type: none"> <li>• n. 30 km<sup>2</sup>, retkeily, kalastus, luonnonsuojelualue ja luontopolku</li> </ul>	
1.4.2 Jyränkö-Urheiluopisto-Läpiä	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kymijokeen ja Konniveteen rajoittuva alue kaupungin välittömässä läheisyydessä</li> </ul>	
1.4.3 Kausan alue (osa kaupungin alueella)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• n. 50 km<sup>2</sup>, järviä, metsäpolkuja ja teitä, Juustopolku kulkee alueen itäosan läpi, rajoittuu Kymijokeen ja Konniveteen</li> </ul>	
1.4.4 Saksalan Seikkailukeskuksen alue	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilvesreitti alueen länsireunalla</li> <li>• n. 35 km<sup>2</sup>, järviä, polkuja ja muutamia metsäteitä, vähän asutusta, alueella ei kunnostettuja reittejä</li> </ul>	
<b>1.5 Erämaa-alueet</b>	• ei	

<b>2. Ulkoilureitit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilvesreitti kaupungin suosituin ulkoilureitti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• yhtenäisen luontoliikuntareitistön rakentaminen ja merkitseminen Reppu-Heinola –hankkeen päätavoitteena</li> </ul>
<b>2.1 Kevyen liikenteen väylät</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• yhteensä n. 64 km</li> <li>• hyvä verkosto</li> <li>• rakennettu tähän mennessä vain hyötyliikuntaan</li> <li>• ongelmana keskustan ruutukaava alue</li> <li>• viitoitus nykyisellään puutteellinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keskusta-Urheiluopisto valmistuu n. 15 km väylä kesän –99 alkuun</li> <li>• pyöräteiden rakentaminen keskustaan suunnitteilla</li> <li>• pyöräilijät ja jalankulkijat omille kaistoilleen</li> <li>• pyöräteiden kunnostaminen ja hoito</li> <li>• viitoitus tullaan saattamaan kuntoon kesän –99 aikana</li> <li>• väylien ympäristön hoito → puiden oksat, pientareet</li> <li>• Lakeasuontien suunnitelmat valmiit → päätös puuttuu</li> </ul>
<b>2.2 Kuntoradat, -polut ja ladut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hoidettuja latuja yhteensä n. 80 -100 km</li> <li>• kesäkäytössä reittejä n. 180 km</li> <li>• pinnoitettuja ja valaistuja kuntoratoja 34 km</li> <li>• hyvä verkosto, jota ylläpitävät kaupunki, Urheiluopisto ja seurat</li> <li>• Jyrängönkosken sillat katkaisevat reitit pahasti ja vaikeuttavat mm. latukoneen ajoa</li> <li>• Ilvesreitien jälkeen suosituimpia Urheilupuiston reitit</li> <li>• Urheilupuistolla oma erinomainen reittiverkosto → lumetetuilta laduilta peritään päivämaksu 40 mk lumetuskausina (n. 1-2 kk / talvi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uusien reittien rakentamisen ohella erityishuomio tulisi kiinnittää ylläpitoon ja huoltoon</li> <li>• Kirkonkylän reittien yhdistäminen Urheilupuistoon → Siltakadun yli-/alikulku Uudenriihenlammen kohdalle → reitti kaupungin ympäri</li> <li>• yli-/alikulku koululaisia varten Urheilupuiston mäelle</li> <li>• energiaa säästävän suurpainenaatriumlampun käyttöönotto valaisimissa</li> <li>• latujen kunnossapidon rahoittaminen muutoin kuin latumaksuilla</li> <li>• Opistolle valmistuu 4 km maisemalatu talvella -99</li> <li>• hoitoon ja ylläpitoon panostaminen</li> </ul>
<b>2.3 Luontoreitit</b> 2.3.1 Sataojan luontopolku 2.3.2 Koskensaaren luontopolku 2.3.3 Sepänniemen luontopolku 2.3.4 Lusin luontopolku 2.3.5 Myllyojan luontopolku <b>UPM-Kymmenen metsäpolut:</b> 2.3.6 Tähtiniemen metsäpolku 2.3.7 Aarnikotka-metsäpolku (Suurijärvi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 km, 17 maastotaulua, monistettu esite</li> <li>• 2,7 km, 16 maastotaulua, monistettu esite</li> <li>• 1 km, 6 maastotaulua, monistettu esite</li> <li>• 7 km, 20 maastotaulua, monistettu esite</li> <li>• 2,5 km, 11 maastotaulua, esite valmisteilla</li> <li>• maastotaulut ja info reittien varrella, läh. asiakkaita varten</li> <li>• tehtävärata</li> <li>• oma esite</li> </ul>	
<b>2.4 Retkeilyreitit</b> 2.4.1 Ilvespolku  2.4.2 Juustopolku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jyrängö-Urheiluopisto, 12 km, valaistu n. 4 m leveä ulkoilureitti, kivituhkapinta, paluureittivaihtoehto metsäautoteitä pitkin 13 km</li> <li>• valaistun osan varrella 2 laavua ja 1 kota, paluureitillä 1 laavu</li> <li>• viitoitettu – opaskartat (6 kpl) reitin eri osissa</li> <li>• hyvässä kunnossa, todella suosittu ympäri vuoden</li> <li>• V Kuntoiluolympialaisten (-97) muistoksi istutettu lehtikuusimetsä</li> <li>• Jyrängö-Vuolenkoski, 16 km vaelluspolku, Läpiän laavu polun varrella, tarkoitus säilyttää ”luonnonmukaisena”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• v. –99 polkua parannetaan: sillat, pitkospuut, 1-2 laavua ja näköalapaikka; viitoitukset uusitaan</li> </ul>
<b>2.5 Eräreitit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ei</li> </ul>	

<b>2.6 Vesistöreitit</b> 2.6.1 Savonselän Melontarengas  2.6.2 Saksalan Seikkailukeskuksen reitit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kymijoki, Ruotsalaisen vesistö, Konnivesi, Ala-Rieveli</li> <li>• rengasreitti 360 km 10 kunnan alueella / Heinola 60 km</li> <li>• reitistä 1:50 000 reittikartta palvelutietoineen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hartola-Sysmä alueen suunnitelluista melontareiteistä useimmat mahdollista yhdistää Heinolan vesialueisiin, reittisuunnittelu käynnissä</li> <li>• melontareitit tullaan kartoittamaan v. -99 aikana</li> </ul>
<b>2.7 Ratsastusreitit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieni ratsastuskenttä valmistuu -99 Komostenkylään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maastoreitin suunnittelu -99</li> </ul>
<b>2.8 Koirareitit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ei</li> </ul>	
<b>2.9 Maastopyöräilyreitit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ei virallisia reittejä, sallittu reiteillä, latupohjilla ja moottorikelkkaurilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omien reittien virallistaminen ja merkitseminen karttaan</li> </ul>
<b>2.10 Moottorikelkkareitit</b> 2.10.1 Kumpeli-Paininpuunlampi 2.10.2 Muut reitit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12,5 km, virallinen (jatkuu Mäntyharjuun → seurat sopineet)</li> <li>• Pertunmaalle ja Jaalaan → seurat sopineet maanomistajien kanssa</li> <li>• Suomen Urheiluopiston reitit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reittien muuntaminen monikäyttöreiteiksi</li> <li>• reitin parannustyöitä tehdään -98/-99, kota uusitaan laavuksi Paininpuunlammella -99 → palvelee myös muita retkeilijöitä, kalastajia ja maastopyöräilijöitä</li> </ul>
<b>2.11. Muut</b>		
<b>3. Ulkoilukeskukset</b>		
<b>3.1 Rinne- ja maastohiihtokeskukset</b>		
3.1.1 Urheilupuisto 3.1.2 Jyräkö-Pyssyharju	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uudenriihenlammen kiertävät reitit, 3 ja 5 km valaistu, 8 ja 10 km</li> <li>• pieni laskettelurinne / lumilautailupaikka</li> </ul>	
<b>3.2 Retkeilykeskukset</b>		
<b>3.3 Leirintäalueet ja leirikeskukset</b>		
3.3.1 Heinäsaaren leirintäalue	<ul style="list-style-type: none"> <li>• n. 3 ha, 6600 yöpyjää -98</li> <li>• 1.5 km keskustasta, uimaranta, kunnostettu osin -98</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kunnostus jatkuu -99</li> </ul>
<b>3.4 Ulkoilumajat</b>		
3.3.1 Heinolan Ladun maja  3.3.2 Löysin maja (Rautsalo) 3.3.3 (Nikin kioski Kirkonkylässä)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• n. 2500 kävijää (myös tilauskäyttö), 1.5 km keskustasta</li> <li>• avoinna vain kuntoilutapahtumien yhteydessä</li> <li>• ei kävijäseurantaa, n. 6 km keskustasta, ylläpitäjä?</li> <li>• (suihkut, pukutilat)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uuden ulkoilumajan suunnittelu ja rakentaminen sopivan matkan (5-10 km) päähän asuinalueelta</li> <li>• majalle vievän reitin merkitseminen</li> </ul>
<b>3.5 Uimarannat ja uimapaikat</b>		
3.5.1 Kylpylän uimaranta  3.5.2 Heinäsaari 3.5.3 Hevossaari 3.5.4 Iso-Palpanen 3.5.5 Jyräkö 3.5.6 Kaivanto 3.5.7 Koukkujoki 3.5.8 Kotajärvi 3.5.9 Myllyoja 3.5.10 Tommola 3.5.11 Valkjärvi 3.5.12 Uudenriihenlampi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sinilippuranta, avantouintipaikka, hyppytelineet, pukeutumistilat suihkuineen, kioskipalvelut, maksuton vesiliukumäki 50 m</li> <li>• leirintäalueen uimaranta</li> <li>• lentopallokenttä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uimaranta Tähtihovin luolien alueelle?</li> <li>• saunan rakentaminen avantouintipaikan yhteyteen</li> <li>• opastinkylttejä teiden varsille</li> <li>• tulossa opastinkyltit → EU-projekti</li> </ul>

<p>3.5.13 Reumalampi 3.5.14 Rautsalo 3.5.15 Suomen Urheiluopisto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reumasäätiön sairaalan sisäisessä käytössä</li> <li>• Enso Oyj:n sisäisessä käytössä</li> <li>• Urheiluopiston sisäisessä käytössä</li> </ul>	
<p><b>3.6 Veneilyn ja melonnan tukikohdat</b> 3.6.1 Heinolan vierassatama 3.6.2 Heinäsaaren leirintäalue 3.6.3 Siltasaari / Fishin Paradise</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinilippuranta, 50 venepaikkaa, kesäkahvila ja polttoaineen myynti</li> <li>• kanoottien ja soutuveneiden vuokrausta (vähäinen kalusto)</li> <li>• venevuokrausta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>kunnon vene- ja kanoottivuokraamo Heinolaan</i></li> <li>• kyltit pääteiden varsille, jätesäiliöiden tyhjennyspaikka</li> </ul>
<p><b>3.7. Muut</b> 3.7.1 Laavut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>kaupungin alueella 10 laavua ja 1 kota</i></li> <li>• Läpiän laavu Heinolan Ladun, Myllyojan laavu kylätoimikunnanmuut kaupungin ylläpitämiä?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• puuceet tarvittaviin laavuihin</li> </ul>
<p><b>4. Luonnonsuojelualueet ja luontokohteet</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>yhteensä 114.62 ha</b></li> </ul>	
<p><b>4.1 Luonnonsuojelulain nojalla rauhoitetut alueet</b> 4.1.1 Hirvisalon kylä (Saarisalon tila) 4.1.2 Hujansalon kylä (Arvilan tila) 4.1.3 Härkälän kylä (Kaurian tila) 4.1.4 Jyrängön kylä (Kullervon tila) 4.1.5 Lusin kylä (Väinölän tila)  4.1.6 Paason kylä  4.1.7 Paistjärven kylä (Kotikankaan tila)  4.1.8 Taipaleen kylä  4.1.9 Heinolan kaupungin mailla sijaitsevat luonnonsuojelualueet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6.5 ha, lehtipuuvaltaista metsää, valkoselkätikan ruokailualue</li> <li>• 9.1 ha, lehtipuuvaltaista metsää, valkoselkätikan elinalue</li> <li>• 3 ha, rinnelehto ja lähteikkö (Palpasten lehto)</li> <li>• 0.8 ha, Uskin Omoriga –kuusikko</li> <li>• 0.7 ha, purolaakso, lehtomainen rinne, suuri siirtolohkare (Lusin purelehto)</li> <li>• Lehmihaan tila: 4 ha, lehtipuuvaltainen metsikkö (valkoselkätikan ja vanhan lehtimetsän eliöyhteisön elinalue)</li> <li>• Seppälän tila: 6.2 ha, lehtipuuvaltainen metsikkö, valkoselkätikan ea</li> <li>• 26 ha, harju-alueita, soita, Kalaton-lampi, Eskosen saari, rantaviivaa 1800 m (ranta-alueiden säilyttäminen luonnonmukaisina ja rakentamattomina)</li> <li>• Arolan tila: 30 ha, lehti- ja sekametsää, suoalue sekä asuinrakennus ja talousrakennukset pihapiireineen (arvokasta linnustoa ja hyönteislajistoa)</li> <li>• Hevossaarenmäen tila: 8.5 ha, vanhaa metsää: kuusikkoa, kalliomännikköä, suuria koivuja, maapuita ja keloja (Ilvesmäki)</li> <li>• Rakokiven tila: 5.8 ha, lehtoalue</li> <li>• Vanha-Taipaleen tila: 1 ha, luonnontilaan jätetty vanha puustikko</li> <li>• Miljoonaluiska: 0.22 ha, heinikkoinen rinne (vaarantuneeksi luokitellun ketonukin kasvupaikka)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>kohteiden hyödyntäminen opetustarkoituksessa</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sataojan laakso: 3.8 ha, lehto (alueella arvokasta lehtokasvillisuutta)</li> </ul>	
<b>4.2 Kansallispuistot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ei</li> </ul>	
<b>4.3 Luonnonpuistot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ei</li> </ul>	
<b>4.4 Muut luontokohteet</b>		
4.4.1 Kaupungin lintutarha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heinolan suosituin nähtävyys, yli 400 trooppista ja kotimaista lintua nähtävissä ulkotarhoissa, kotimaiset lajit ovat ympäri vuoden ulkona.</li> </ul>	
4.4.2 Sulkavankoski	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaunista koskimaisemaa leimaa pitkä mylly- ja uittokulttuuri: mylly- ja myllytupa v.1826, länsirannalla kivikautinen asuinpaikka</li> </ul>	
4.4.3 Pirunkirkko (Härkävuori)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jättiläismäistä laavua muistuttava kallionmuodostuma</li> </ul>	
<b>5. Muut ulkoilukohteet ja –asiat</b>		
<b>5.1 Kalastusmahdollisuudet</b>		
5.1.1 Fishing Paradise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vesialuetta n. 3000 ha, rantautumispaikkoja 6 kpl, joissa laavut, nuotiopaikat, puu- ja jätehuolto, osassa wc</li> <li>• virkistyskalastusalue keskellä Heinolaa (Siltasaari), kahvio, opaspalvelut, veneet, kalaistutukset ym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tiedotuksen lisääminen, esim. oma esite kalastusmahdollisuuksista</li> </ul>
5.1.2 Rautjärven virkistyskalastusalue	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 km keskustasta, Rautjärvi 7 ha ja Venejärvi 4 ha, laavut, nuotiopaikat, wc:t ja huolto</li> <li>• saaliskalat?</li> </ul>	
<b>5.2 Metsästysmahdollisuudet</b>		
5.2.1 Hunting Paradise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• n. 10 metsästysseuraa tai –seuruetta</li> <li>• Särkijärvi, Heinola kk: opastettua linnustusta</li> <li>• Tuusjärvi, Riistasalmi: sorsastus ja fasaaninmetsästys</li> </ul>	
<b>5.3 Muut</b>		
5.3.1 Ohjelmapalvelut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Q-Link Oy (Vierumäki)</li> </ul>	
<b>6. Tiedottaminen ja markkinointi</b>		
<b>6.1 Kartat</b>		
<i>Opaskartat</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opaskarttatilanne kaupungin osalta nykyisellään kehno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opaskattojen uusinta tulee Heinolassa tapahtumaan v. 1999 aikana</li> <li>• suunnistuskartoitukset käynnistyvät keväällä –99: Jyränkö-Urheiluopiston välinen alue, Saksalan seikkailukeskuksen alue,</li> <li>• Kumpeli-Tähtihovi suunnistus / harjoituskartta valmistuu kesän –99 alussa</li> </ul>
6.1.1 Heinolan liikuntapalvelut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:20 000, -95</li> </ul>	
6.1.2 Heinolan opaskartta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:50 000 (vain Ilvespolku näkyy kartalla)</li> </ul>	
6.1.3 Ilvesreitit Heinola-Vierumäki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• polku- ja latukartta tauluissa reitin varrella ja lähtöalueilla (ei jakelukarttaa)</li> <li>• Opiston omat opaskartat hyvät ja ajantasalla</li> </ul>	
6.1.4 Suomen Urheiluopiston alue <i>Suunnistuskartat Heinola</i>		
6.1.5 Ilvesharju	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:15 000, -89</li> </ul>	
6.1.6 Metsä-Jokela	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:10 000, -95</li> </ul>	
6.1.7 Pikijärvi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:15 000, -85</li> </ul>	
6.1.8 Kirkonkylä	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:10 000, -98, opetuskartta</li> </ul>	
6.1.9 Koskensaari <i>Suomen Urheiluopisto</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:5000, -89, opetuskartta</li> </ul>	
6.1.10 Onkijärvi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:10 000, -98</li> </ul>	
6.1.11 Läpiä	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:15 000, -97</li> </ul>	
6.1.12 Palpanen-Vierumäki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:15 000, -86</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kunnan ulkoilukartta, jossa reitit, reittien pituudet, käyntikohteet kuten laavut ja majat ja muut oheispalvelut</li> <li>• latukartta, jossa edellisten lisäksi tasoluokitukset, eritasoristeykset ja pakolliset kiertosuunnat</li> <li>• pyöräilykartta, jossa eritasoristeykset ja reittien pituudet</li> <li>• karttoihin myös vieraita kieliä: väh. englanti</li> </ul>

<b>6.2 Opasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opastetilanne kaupungin osalta tyydyttävä</li> <li>• vanhoja viittoja ja opastustauluja poistetaan</li> <li>• Ilvespolku hyvin viitoitettu ja merkitty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heinolan kaupungin alueella parannetaan ja kokonaan uusitaan viitoituksia ulkoilureiteillä v-99 aikana, uusia opastustauluja karttoineen lähtö- ja levähdyspisteisiin</li> <li>• Juustopolku uusitaan kesällä –99</li> <li>• Suomen Urheiluopiston alueelle tulossa 40 kpl lisää reittiviittoja → välimatkasääntönä näköyhteys edelliseltä (tavoitteena ehdoton turvallisuus)</li> <li>• keskustaan iso opastustaulu, jossa kaikki ulkoilureitit ja käyntikohteet</li> <li>• tasoluokitukset vähintään opastustauluihin</li> </ul>
<b>6.3 Esitteet ja tiedotteet</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• tiedotteita ja markkinointia yleensä toteutetaan Reppu-Heinola –projektin kautta v. 1999 aikana</li> </ul>
<b>6.3 Muut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• internet käytössä vain niukasti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• käytön lisääminen ja tietojen säännöllinen päivittäminen</li> </ul>

**Muita kommentteja:**

Heinola on mainio ulkoilukaupunki, mutta entisestään supistetut ulkoilun käyttömäärärahat näkyvät täälläkin mm. henkilökunnan vähenemisenä ja ylläpidon vaikeutena. Yhteistyö kaupungin eri hallintokuntien välillä on kuitenkin hyvää ja toimivaa. Reppu-Heinola –hanke on loistava esimerkki tästä yhteistyöstä ja siitä että eri kehittämistarpeet on pitkälti huomioitu ja ne myös aiotaan saattaa kuntoon. Toivottavasti tarvittavat resurssit näiden kaikkia kaupunkilaisia ja matkailijoita hyödyttävien ulkoilupalveluiden ylläpitoon jatkossa jostain pystytään löytämään. Oman itsenäisen kokonaisuuden Heinolassa muodostaa Suomen Urheiluopiston alue lukuisine palveluineen ja samalla se nostaa merkittävästi koko kaupungin ulkoilutarjontaa ja tasoa.

**Lisätietoja: Suomen Latu ry / Matti Hirvonen**

Sähköposti: [matti.hirvonen@suomenlatu.fi](mailto:matti.hirvonen@suomenlatu.fi)

**Puh. (09) 170 101 / Faksi (09) 663 376**

**Fabianinkatu 7 00130 HELSINKI**