



Omallalla tasollaan.

Täysin uusi i30 Wagon.

Auto, joka liikkuu kuin ajatus ja liikuttaa kevyesti mukanaan kaiken sinulle tärkeän, sekä ihmiset että tavarat. Mieti kenet ottaisit kyytiin? Mitä pakkaisit 602 litran tavaratilaan? Mitä mediaa liittäisit auton järjestelmiin tai mitä uusimmista turvallisuusominaisuuksista arvostaisit eniten? Tämä ja paljon muuta selviää koeajolla. Kaiken kruunaa 30 päivän tyytyväisyystakuu. **Lue lisää hyundai.fi**

5 VUOTTA TAKUU
ILMAN KM-RAJAA

Uusi i30 Wagon mallisto alkaen 21 390 €. Hinta sisältää markkinoiden parhaan takuun ilman kilometrirajaa. Rahoitusmerkki: auton hinta 21 390 €, käsiraha 8 855,80 €, rahoitettava osuus 12 534,20 €, rahoitusaika 60 kk, korko 0 %, kk-erä 209 €, ei muita kuluja. Todellinen vuosikorko 0 %. Auton todellinen luottotointi 21 390 €. Rahoituksen tarjoaa Nordea Rahoitus Suomi, Satamradankatu 5, 00500 Helsinki. Rahoitus edellyttää myönteisen luottopäätöksen sekä rahoitus- ja kaskovakuutuksen. Tarjous voimassa 1.11.-31.12.2017, ei voi yhdistää muihin etuihin. Toimituskulut sisältyvät hintaan. Kuvan auto erikoisvarustein. i30 Wagon malliston EU-yhd. kulutus 3,7-5,6 l/100 km, CO₂ 96-131 g/km.

HYUNDAI

Autola
ORIVESI OY

**Teollisuustie 24
35300 Orivesi**
Myynti 03-334 6522
Huolto 045 152 1155
www.autolaorivesi.fi

Tammikuun Tupla-tarjoukset

Rolls-juustohampurilainen
2 kpl yhden hinnalla

**Yhteensä
350**



Rolls-juustoateria
2 kpl yhden hinnalla

**Yhteensä
595**



sis. norm. ranskalaiset
ja 0,4L juoman

Tammikuun lounastarjous!
Tuplaleimat lounasateriasta
lounasetukortti



Hot Wings Siipikori

- TUPLAMäärä siipiä, 20 kpl
- Siipiweikkojen kastike
- Kurkkutikkuja
- Ranskalaiset
- Aurajuustodippi

Kastikkeet:
-Medium
-Hot

890



Neste Orivesi
Ruovedentie 1, puh. 010 470 2662
Avoinna: ark. 6-22, la 7-22, su 8-22



PAKETTITARJOUS



GRAM
WDE3714
PESUKONE

&



GRAM
TLS-3751-90
KUIVAUS-
RUMPU

**Yhteensä
790 €**



SHARP
QW-C12U492-nr
ASTIANPESUKONE
Huippuhyvä peruskone

**Tarjous
329 €**

Kymmenittäin TAMMI-ALE tarjouksia

MERIOKSA

Orivesi, Vainiontie 3, av. ma-pe klo 9-17, la 9-14, puh. 044-335 6736

AVAINASIAKAS
Kaikki kotiavaimet odottaessa!

ORIVEDEN LUKKO
KOULUTIE 44
35300 ORIVESI
PUH. 0400 454 102

EDGE ja **EDGE** -avaimet

Lihasten ja nivelten hyvinvointiin

9,90€
Norm. 14,18

Hyvin imeytyvä magnesiumtabletti

19,90€
Norm. 25,97

Lievittää kipua, tulehdusta ja turvotusta nivelissä

Tarjoukset voimassa 31.1.2018 asti, tai niin kauan kuin erikoiserää riittää

APTEEKKI
ORIVEDEN APTEEKKI

AVOINNA:	Keskustie 36	KORKEAKOSKEN SIVUAPTEEKKI
Ma-Pe 8.30 – 19	35300 Orivesi	AVOINNA:
La 9 – 15	03-357 6800	Koskitie 50
		Ma-Pe 9 – 16.30
		35500 Korkeakoski
		La 9 – 15
		03-335 8230

HYITIÄLÄN METSÄASEMA

Kokous- ja koulutustilat sadalle hengelle
Ruoka- ja majoituspalvelut ryhmille
Juhlatilaisuudet

Ladut kunnossa 17.2. -25.2. 2018

www.helsinki.fi/hyytiala
puh. 02941 20751
hyytiala-info@helsinki.fi

- metsänparannustyöt
- teiden teko
- murskaa (telamurskat)
- sorat ja murskeet
- erikoiskuljetukset
- kaivaa
- kuormaa
- puskee
- puunkorjuu

50 v.

MAANSIIRTO V. TENKANEN Ky
Ratakatu 48, 35500 KORKEAKOSKI
Puh. 0400 832 646 Heikki Tenkanen

Hiihtojaosto järjesti luontoliikuntaa perheille syyskaudella

Syksyn aikana hiihtojaosto suunnitteli ja järjesti perheille yhteistä luontoliikuntaa kuusi kertaa sunnuntaina aamupäivisin. Toiminta sisälsi maastopyöräilyä, patikointia, suokävelyä, suunnistusta, sauvarinnettä ja sauvakävelyä sekä muuta mukavaa toimintaa. Toiminta houkutteli mukaan muutamia perheitä, mutta enemmänkin mukaan olisi toki mahtunut.

Luontoliikuntaa järjestettiin nyt ensimmäistä kertaa, mutta tavoitteena on jatkaa toimintaa myös ensi syksynä uudelleen. Kehittämisiä ja palautetta otamme mielellämme vastaan, jotta voimme parantaa toimintaamme.

Hiihtojaoston ideana oli tuoda luontoliikunnan merkitystä paremmin esille perheille. Lisäksi tavoitteena oli tutustuttaa perheitä erilaisiin harjoitusmuotoihin, joita hiihtäjät voivat syksyisin tehdä ennen lumien tuloa. Luonnossa mutkittelevat polut, kivet, kannot ja puut houkuttelevat lapsia luontaisesti sisätiloja aktiivisempaan liikuntaan: kiipeilyyn, hyppelyyn ja juoksuun.



Näillä kaikilla on lapsen kehityksen kannalta suuri merkitys. Joukon pienimmät osallistujatkin jaksoivat taivaltaa metsässä pitkiä matkoja välillä mustikoita syöden ja luontoa ihmetellen.

Luontoympäristön hyvänä puolelta onkin, että huomio kiinnittyy paljon muuhunkin kuin liikuntasuoritukseen. Siksi luonnossa

liikkuminen saatetaan usein kokea vähemmän rasittavampana kuin sisätiloissa tapahtuva liikunta ja tämä todettiin myös käytännössä syksyisten luontoliikunta hetkien lomassa.

Jenni Hämäläinen ja Kiti Ruissalo

Aikuisten hiihdonopetus talvi 2018

Olitpa sitten hiihtoharrastuksen alkutaipaleella tai sitten ikäsi paljon hiihtänyt aikuinen tai nuori aikuinen, ei hiihtotekniikkasi ole täydellistä.

Moni ajattelee, että etenkin perinteisen hiihtotyylin eväät on suomalainen saanut jo äidinmaidon mukana. Ja näin varmaan osittain onkin – suomalaisen on melko helppo oppia nimenomaa seisomista liukuvan suksen päällä. Hiihtotekniikka on silti paljon muutakin kuin pelkkää liukua. Ja tosiasia on, että maailman kilpahiihdon huipputkaan eivät kaikkea osaa. Aina voi kehittyä ja oppia uutta!

Luisteluhiihto tuntuu olevan toisille hyvinkin luontaista ja sukella luistellen eteneminen sujuu helposti. Valitettavan usein hiihtäjät silti kärsivät tekniikkapuutteista. Ja nimenomaa kärsivät, sillä esim.

vääränlainen jalan asento saattaa aiheuttaa kiputiloja ja vammoja. Pahimmassa tapauksessa hyvin alkanut hiihtoharrastus loppuu.

Oriveden Ponnistuksen Hiihtojaosto järjestää tänäkin talvena kaksi hiihtokoulukertaa aikuisille ja nuorille aikuisille. Hiihtokoulun vetää Mauri Kaila, jolla on taustalla pitkä hiihto- ja kilpailutausta. Hän on toiminut muutaman nuoren hiihtäjän valmentajana ja seuraa tiiviisti hiihdon valmennustrendejä ja on ajan hermolla kriittisin mielin hiihdon joka osa-alueella. Omalla kilpauralla on kenties MM kulta veteraanien (45 v) perinteisen kymppillä se kaikkein tärkein menestys.

Hiihtokoulukerrat ovat seuraavasti:

SU 4.2.2018 klo 11.30 Perinteinen hiihtotyylillä

SU 11.2.2018 klo 15.00 Luis-

teluhiihto

Kokoontuminen Pieneläinhautausmaahan latualue.

Seuraa tiedotteita esim Latukahvilan blogi <http://orivedenlatukahvila.blogspot.com/> tai <http://oriveden.ponnistus.sporttisaitti.fi/> tai OrPo:n hiihdon Facebook sivusto

Päivitämme sinne mahdolliset esim keliolosuhteista johtuvat muutokset!

Hinta: 15 €/molemmat kerrat, 10 €/kerta. Maksu käteisellä ohjaajalle.

Oma tapaturmavakuutus tulisi olla voimassa.

TERVETULOAA mukaan!

Jos innokkuutta löytyy niin voimme järjestää lisäkertoja harrastuksille esim arki-iltoina.

PALVELEVA METALLITYÖSTÖN ERIKOISLIIKE
Metallityö Heinimaa Oy

- levy- ja teräsrakenteet
myös: rst, alumiini, kupari, messinki
- rakennuspeltityöt, alihankinta, erikoishitsaukset

Pauli Heinimaa	Puh. (03) 356 4544	Osuusmyllynkatu 5
GSM 040 501 1796	Fax (03) 356 3675	33700 Tampere

eMail: metallityo.heinimaa@elisanet.fi • www.metallityoheinimaa.fi

Puheenjohtajalta

Kesä ja syksy olivat sateisempia kuin pitkiin aikoihin. Nähtäväksi jää riittääkö sadetta vielä talvellekin. Tätä kirjoittaessani joulukuun alussa maassa on hitunen lunta. Kunnan lumitalvi taisi viimeksi olla vuonna 2013, nyt olisi jo lumisen talven vuoro. Ilmastomuutoksen vaikutuksesta talvet taitavat vain olla entistä lauhempia Etelä-Suomessa.

OrPo:n hiihtojaosto on ollut mukana yhdessä kaupungin kanssa suunnittelemassa ja toteuttamassa reitistöjen kesäkunnostustöitä. Viime kesälle oli suunniteltu tehtäväksi paljon pohjien kunnostustöitä. Osa saatiin tehtyä, mutta määristä olosuhteista johtuen paljon jäi tekemättä. Toivotaan tulevalle kesällä kuivempia kelejä.

Vuoden 2018 aikana hiihtojaosto aloittaa ison projektin, Hiihtomaa/-stadionin rakentamisen Leppäntien varaan. Kaupungin kanssa on tehty maa-alueesta käyttöoikeussopimus 10 vuodeksi. Oriveden Ponnistus hakee hankkeen toteuttamiseen avustusta Kanti ry:n kautta. Hanke käsittää kenttäalueen ja uutta hiihto-

reittiä n. 700 metriä. Hankkeella saadaan lasten hiihdonopetukseen hyvät olosuhteet. Lisäksi kenttää käytetään hiihtokilpailujen lähtö- ja maalialueena.

Hiihtojaosto sai avustuksen viime syksynä Pomoottori ry:ltä Paltanmäen kuntoradan kunnostamista varten. Tarkoitus on pinoittaa reitti kivituhkalla keväällä heti pohjien kuivettua.

Jaoston toiminta keskittyy kulluvana talvena lasten hiihdonopetukseen. Hiihtokoulua järjestetään kuutena kertana ja kilpailuja on kaikkiaan kolme. Pidemmälle kehittyneille tarjotaan valmennusta. Toivomme runsasta osanottoa näihin. Meillä on innostunut ja ammattitaitoinen ryhmä opettamassa. Kannattaa käyttää tämä tilaisuus hyödyksi. Hiihdonopetuksesta tarkemmin toisaalla tässä lehdessä.

Aikuisille järjestetään kahtena päivänä hiihdonopetusta. Tulkaahan rohkeasti mukaan saamaan oppia hiihtotekniikoista.

Latujen kunnossapitosopimus on nyt tällä erää sovittu kaupungin kanssa kahdeksi talveksi. Sopimus käsittää valaistut ladut, Teerijär-

vien kierroksen ja Teerijärven jääladun. Jääladun avaamme vasta, kun on turvallista jäällä liikkua. Uimarannan kohdalle ja järven taakse risteykseen laitetaan taulut jääolosuhteista. Informaatiota löytyy nettisivuilta, facebookista ja Latukahvilan blogista. Pyrimme pitämään ladut taas hyvässä kunnossa. Toivottavasti saamme riittävästi lunta, ettei tarvitse samaa ohutta kerrosta raapia niin kuin viime talvena.

Hiihtojaostolla on nyt hyvä positiivinen vire päällä. Kiitos tästä kuuluu kaikille meidän vapaaehtoisille toimijoille ja talkoolaisille. Teitä kaikkia tarvitaan. Erityisesti vuoden 2018 tulevissa projekteissa.

Kiitos kaikille toimintaa tukeneille yrityksille, tuki menee hyvään tarkoitukseen liikunnan edistämiseen.

Toivotan kaikille hiihdon ystäville mukavaa talvea

Hannu Hakala
Orpon hiihtojaoston
puheenjohtaja

Hyvät Hiihtäjät -lehden lukijat

Sateisen ja pimeän syksyn jälkeen joulukuun puolivälissä saatiin kunnan lumipyry ja latuja avattua hiihtäjille. Orivedellä onkin hyvät mahdollisuudet hiihdon harrastamiseen, sillä reitit kulkevat vaihtelevassa metsämaastossa ja niitä pidetään hyvässä kunnossa.

Orivesi on monipuolinen liikuntapaikkakunta. Täällä on hyvät mahdollisuudet harrastaa eri liikuntamuotoja; liikuntahalli, uimahalli, jäähalli, kuntosaleja, frisbeegolf-rata, urheilukenttä, tekonurmi, ulkoilureitit kesä- ja talviliikuntaan. Liikuntapaikkojen osalta on huomioitu kilpaurheiluun tähtäävät nuoret ja aikuiset sekä kuntoliikunnan harrastajat sekä muuten aktiivisesti liikkuvat kuntalaiset.

Liikunnan terveyttä edistäviin vaikutuksiin ovat selkeät ja väestömme ikääntyessä on entistäkin tärkeämpää, että pidämme itsem-

me hyvässä kunnossa. Ja aivan yhtä tärkeää on lasten ja nuorten liikkuminen. Panostukset liikuntaan tulevat takaisin parempana asukkaiden hyvinvointina ja myös yksilötasolla liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia sekä fyysiseen että henkiseen jaksamiseen.

Kaupungin yksi tärkeä tavoite on edistää asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia. Toiminnan painopistettä tulisi yhä enemmän siirtää tähän suuntaan. Ihmisen omilla elämäntapavaltimilla on suuri merkitys yksilön terveyteen ja tässä liikunnan merkitys on kiistaton. Liikunta tulisi olla säännöllistä ja ympärivuotista ja siksi olisi hyvä, että kuntoilijalla olisi lajivaihtoehtoja eri vuodenaajoille.

Oriveden liikuntareitit palvelevat hiihdon harrastajien ohella liikkuja ympäri vuoden, niin kävelijöitä, sauvakävelijöitä, juok-

sijoita kuin maastopyöräilijöitä. Reittejä on Oriveden Ponnistuksen hiihtojaoston toimesta kesän aikana kunnostettu talkoovoimin ja lisäksi hiihtojaostolla on vireillä ”hiihtomaa” hanke, joka osaltaan parantaa mahdollisuuksia hiihtoharrastukseen. Hienoa aktiivisuutta hiihtojaostolta!

Oriveden kaupungin puolesta toivotan Oriveden Ponnistuksen hiihtäjille menestystä kaudella 2017-2018 ja esitän hiihtojaostolle kiitokset kilpa- ja kuntoiluhiihdon edistämisestä sekä hiihtoreittien hyvästä ylläpidosta ja toivotan kaikille hiihdon harrastajille hyvää hiihtokautta.

Juha Kuusisto
kaupunginjohtaja

HINAUSAUTOT

Kuljetusliike Kari Eskola Oy

Falck

www.hinausorivesi.fi

0400 237 120

0100 2400

Maansiirto- ja maanrakennustyöt

10 tn kumitela kaivinkoneella

sorat, hiekat, murskeet ja maanajo

pyöräkuormaajatyöt ja lumenauraus

Jari Oksanen puh 0400 839295

oriveden.ponnistus.sporttisaitti.com

Kiitos, kun lajittelet!

Jäljelle jää sekajäte, josta Tammervoima tekee lämpöä ja sähköä koteihin.

Arjen sankari-
tekoja

www.pjhoy.fi

LEIPOMO KAHVILA LOUNAS A'LA CARTE
KOKOUSTILA ESIINTYJIÄ TAPAHTUMIA A-OIKEUDET

Cafe Herkkuhetki

Aina löytyy syy herkutella!

www.cafeherkkuhetki.fi
ORIVESI p. 03 335 2867 | MÄNTTÄ MYLLYRANTA p. 050 301 8686

LUND

Hautaustoimisto
Kukkakauppa

Puh. 03-335 2383

Keskustie 32, 35300 Orivesi



SILTAOJAN Sähkö Oy

Ruovedenkuja 1, 35300 Orivesi

Puh. 0400 637 660

antti.mattila@siltajansahko.net

Metsä- ja puutarhakoneiden

MYynti JA HUOLTO

KONEKESKUS 58 Oy

Mäntäntie 446, ORIVESI

Myynti 050-3000 133 Huolto 050-3000 128

TAKSI
ORIVESI

Tuula Tuomivaara
Anna Kuivanen

T.A. MATKALLA OY

Autot

0400 637 727 040 573 2577
inva 1+8

040 747 7333 050 523 7248

TYÖAPUA SINULLE!

Tsekkää uudet nettisivut!
www.apupapu.fi

Autopesula, kuljetukset, maanrakennus,
remontit, muutot, mökkitalikkari, henkilöstön
vuokraus, kaislan niitto, juhlateltat...

Ota yhteyttä ja me hoidamme
homman!

Teollisuustie 16, 35300 Orivesi

apupapu@apupapu.fi

045 1253000

*Laduilla
mukana*

**Oriveden
Sanomat**

www.orivedensanomat.fi

**ORIVEDEN
KIRJAPAINO**

www.orivedenkirjapaino.fi

Lasten hiihtokilpailujen suosio kasvaa!

Oriveden Ponnistuksen Hiihtojaosto on järjestänyt useana vuonna lasten hiihtokilpailuja Orivedellä.

Tapahtumat ovat olleet monien mielestä mukavia ja innostavia. Olemme saaneet palautetta, joissa toivotaan lisää hiihtokilpailuja!

Oriveden Ponnistuksen Lasten Hiihdonohjauksen ja kilpailujen liikuntakasvatuksellisenä tavoitteena on tarjota lapsille liikuntaelämyksiä ja hyviä hetkiä hiihdon parissa. Pyrimme tekemään toiminnastamme hauskaa ja leikin ohessa opetamme lapsille hiihdon perustaitoja. Uskomme, että pienikin hyvä muisto ja itsetuntoa nostava oppimisen ja onnistumisen tunne kantaa kauas.

Kilpaurheilu on – tottakai – yksi osa seuramme toimintaa ja olisi ihanaa saada pienen tauon jälkeen seuramme edustajiksi tavoitteellisesti harjoittelevia ja kilpailevia nuoria. Tiedämme, että osalla ihmisistä kilpailuvietti on luontaista. Seurassamme on valmennustasoisia ohjaajia ja pyrimme olemaan ”silmät auki” niin hiihtokoulussa kuin kisoissakin. Orivedellä on kyllä kasvamassa joukko lahjakkaita potentiaalisia kilpaurheilijoita! Heidän tukenaan haluamme olla, jos omaa intoa harjoitteluun riittää!

Hiihtokouluun haluavat lapset siis ilmoittautuvat ohjeiden mukaisesti hiihtokouluun. Seuran laajentuneeseen hiihdonohjaustoimintaan kuuluvaan hiihtovalmennusryhmään pääsee hiihtokoulun kautta. Lapsi tai nuori, joka kokee hiihtokoulun liian helpoksi ja mielestään osaa jo paljon taitoja, voi siis tulla mukaan hyvillä mielin! Jos lapsi/nuori on pärjännyt hyvin esim. koulun hiihtokilpailuissa ja ollut siitä riemuissaan, kannattaa hänen tulla toimintaan mukaan. Ennakoilmoittautumislomak-



Perttu Paavola kisavauhdissa.

keeseen voi laittaa meille viestiä asiasta!

OrPo:n hiihtojaosto järjestää tänä talvena HIIHTOCUP:in, joka koostuu kolmesta eri kilpailusta:

11.2.2018 Perinteisen tyylin kisa, 20.2.2018 Vapaan tyylin kisa ja 11.3.2018 sprinttikisa. Tarkemmat ajat ja ohjeet löytyvät mm. seuran internetsivuilta <http://oriveden.ponnistus.sport-tisatti.com/> ja seuran OrPo:n Hiihdon Facebook-sivuilta ja Latukahvilan blogista <http://orivedenlatukahvila.blogspot.com/>. Blogista löydät myös juttua ja kuvia esim. viime talvena järjestetyistä kahdesta kilpailusta!

Jokaiseen kilpailuun ilmoit-taudutaan tänä talvena sähköisen lomakkeen kautta kolme päivää ennen kilpailuja. Lomake löytyy seuran internetsivuilta. Lapsi voi siis osallistua vain yhteen kisaan. Osakilpailuissa kaikki maaliin hiihtäneet saavat mitalin. CUP:in yhteiskisassa pärjanneet palkitaan Hiihtokauden päättäjäisissä 18.3.2018.

Perinteisen kilpailu hiihdetään

aikaisempien vuosien tapaan Latukahvilan radalla, jota on jälleen perusparannettu kesällä 2017. Hankalimmat mutkat on hiukan oioettu, jotta pidemmälläkin suksella on helpompi hiihtää. Isompien sarjaan on tänä vuonna suunniteltu lisälenkkiä perusreit-tin jatkoksi.

Vapaan tyylin kisa hiihdetään taas Pieneläinhautausmaan luota lähtevät ns. vitosen perälenkin alueella. Kesän 2017 aikana radalle on tehty ”oikoreitti”suon poikki nimenomaa lasten kilpailuja ja hiihtokouluharjoittelua ajatellen. Vapaa tyyli tarkoittaa, että kisassa saa hiihtää sekä luis-tellen että perinteisellä.

Sprinttikisa on tarkoitus järjestää Iso-Teerijärven jäällä Latukahvilan päätöspäivänä mikäli jääolosuhteet sen sallivat. Mukana on hiukan hassunhauskaa karnevaalimeininkiä, mutta ihan oikeista kisoista silti on kyse!

Toivomme siis lumista ja hohdokasta kevättalvea 2018!

Nähdään hiihtokoulussa, kisoissa, ladulla ja Latukahvilassa!



Oriveden Ponnistuksen hiihtojaoston kymmenen latumiestä hoitavat Leppästenvuoren ulkoilureitin, yhdysreitit ja Paltanmäen kuntoradan paanat ja ladut sekä Teerijärven lenkin ladut ja Teerijärven jääladut.

Telinevoimistelua Orivedellä

Vuonna 2017 Oriveden Ponnistuksen alaisuuteen on perustettu Voimistelu-jaosto, joka tarjoaa toiminnan alkuvaiheessa telinevoimistelua Oriveden seudun lapsille ja nuorille.

Myös aikuisten telinevoimistelu-ryhmä on suunnitteilla keväälle 2018.

Harrastuspaikkanamme toimii Kultavuoren koulu Oriveden keskustassa.

Parhaiten tulevista telinevoimistelun ryhmistä pääset selville OrPo Voimistelujaoston facebook-sivujen kautta. Tervetuloa mukaan toimintaan!



Tule omistaja-asiakkaaksi OP Pohjois-Hämeeseen

Palvelemme sinua tulevaisuuden muuttuvissa tilanteissa.

Voit varata ajan osoitteessa op.fi/vaihda tai soittamalla 010 256 8901.

Lämpimästi tervetuloa!

OP Pohjois-Häme



**ORIVEDEN
Tili- ja Kiinteistö-
palvelu oy** LKV [A]
Keskustie 37, 35500 Orivesi • www.otkp.fi

Puh. 010 470 2770

Avoimna:
ma-pe 8-16

**KIINTEISTÖNVÄLITYS
ISÄNNÖINTI**

Tervetuloa täyden palvelun toimistoon.

Talvipolutkin odottavat lunta

Marraskuun lopun vesisateiden aikaan vielä tilanne oli tämä mutta joulukuun lopulla lehden ilmestyessä tilanne voi olla jo paljon parempi.

Mutta mitä on talvipolkuihin? Oikeastaan sitä ei voi edes määrittellä tai jokainen määrittelee sen, kuten itse haluaa. Ulkoilua, retkeilyä, luonnosta nauttimista tai vaikka totista treenaamista. Tapoja on monia eikä väärää ole. Ei turhia sääntöjä, saa liikkua millä tahansa moottorittomalla laitteella: kävellen, juosten, lumikengillä, laskipyörällä tai vaikka hiihtäen. Reittejä ei ole merkitty vaan ne muodostuvat liikkujien mukaan, pääsääntöisesti kuitenkin kesäpoluille. Normaaliit hyvät tavat ovat kuitenkin kunniassa joten esimerkiksi roskaajia ja koiransa”miinojen” poluille jättäjiä voidaan katsoa vähän pahalla silmällä.

Talvipolkujen määrä on parin viime vuoden aikana Orivedenkin seudulla kasvanut räjähdysmäisesti lähinnä laskipyöräilijöiden ansiosta. Viime talvena taisi parhaimmillaan olla lähes 40 kilometriä talvipolkuja ja tämä täysin ilman rahallista panostusta. Ekologinen jalanjälkikin on mitätön kun vastoin nykytrendejä näille ei pääsääntöisesti liikuta autolla vaan lihasvoimalla. Eli lähiliikuntaa tai -virkistystä parhaimmillaan.

Mutta mistä niitä löytää kun

niitä ei ole merkitty? Talvipolut tosiaan saattavat olla ”piilossa” kun ne muodostuvat käyttäjien mukaan. Koiran ulkoiluttajalla voi olla joku vakilenkki, toinen oikeasee paikasta A paikkaan B ja kolmas kuntoilee jonkun tietyn lenkin. Oheisissa kartoissa on muutama ympyrällä merkattu paikka joista varmiten pääsee poluille: Huppiontieltä Huppion poluille, Ampujantieltä sekä Lepäseentieltä sen alueen poluille sekä Jussintieltä Kaupinrinteen päästä. Nämä kaikki polut olivat viime talvena kytköksissä toisiinsa joten lenkkeilijäkin saa parin kymppin lenkin samoja polkuja hinkkaamatta. Myös Paltanmäessä oli pieni polkuverkosto jolle pääsee joko Hankaloilontien päästä tai Paltanmäen päältä. Polkuja on muuallakin ja edellä mainituillekin pääsee myös muista paikoista.

Talviseen aikaan on myös hiihtolatuja ja polut risteävätkin monissa kohdin latujen kanssa joten niissä kohdin pitää olla varovainen. Tahallaan ei toki kukaan hiihdä päälle, mutta vauhdin hurmassa kaikkea ei aina voi huomata.

Lumisateen jälkeen polut ovat ummessa ja kun niitä ei millään tavalla hoideta, niin yleensä ensimmäinen kulkija aukaisee sen. Tai ei oikeastaan aukaise mutta vähintään rohkaisee seuraavia kulkijoita polulle. Ensimmäisel-

le ihmiselle on jo luonto käynyt usein tekemässä merkkauksen, joko kettu tai jänis on saattanut kulkea pitkiä matkoja poluilla öisillä retkillään. Varsinkin kettu vaikuttaa sen verran fiksulta että se ei juuri umpihangessa kulje. Jos poluille on satanut vain ohut lumikerros ja laskipyörä on käynyt merkkauksieroksella niin jalkaisin kannattaa olla vähän varovainen kuinka kauas lähtee seuraamaan jälkiä sillä edessä saattaa olla useamman tunnin lenkki. Ja syvän lumen aikaan ei oikaisukaan välttämättä onnistu niin jonkinlainen taju pitää olla olemassa mihin on menossa.

Jos polut haluaa oppia, niin liikkumalla ensin pienemmällä alueella ja laajentamalla joka kerta vähän aluetta oppii ne nopeasti. Lisäksi puhelimiin saa erilaisia liikkumisjäljen tallennusohjelmia, esim. sports-trackerin, josta voi sitten katsoa missä on tullut kuljettua. Ja kysyä aina voi polulla vastaantulijalta, neuvoja kylä saa ja joskus varmaan vähän liikaakin.

Talvisilla poluilla liikkuminen on kaiken kaikkiaan hauskaa. Ei tarvitse mitään kalliita erikoisvarusteita kun ihan tavallisissakin vaatteissa voi lähteä polkuilemaan. Jos ohjatut lenkit kiinnostavat niin ainakin laskipyöräilijöillä (tavallisellakin maastopyörällä voi toki tulla mutta riippuen lumitilanteesta liikkuminen voi



**ORIVEDEN KAUPUNGIN
LIIKUNTAPALVELUT**

toivottaa

**Oriveden Ponnistukselle
menestystä
hiihtoharrastuksen
edistämisessä.**

www.orivesiharrastaa.fi



**MAANRAKENNUSTA PIRKANMAALLA
YLI 20 VUODEN AJAN**

- Maa- ja pohjarakentaminen
- Kunnallistekniikka
- Salaojitus
- Tien rakennus
- Viherrakennus
- Ojitukset
- Perustustyöt
- Metsänparannustyöt
- Energiapuun korjuut

Kopsamontie 117, 35540 Juupajoki, PIRKANMAA
www.maanrakennusjariniemela.fi

olla vaikeaa) todennäköisesti on talvella yhteislenkkejä joista saa lisätietoa pieneläinhautausmaan luona olevalta ilmoitustaululta. Juostenkin voi näille lenkeille tulla ja yleensä lenkki kerrotaan lähtöpaikalla pääpiirteissään niin matkalla voi jäädä pois jos tuntuu liian pitkältä. Ei muuta kuin polkuilemaan, huonokaan sää ei ole este eikä välttämättä edes hidaste.



Talvipolkuilija

Polut ja ladut mahtuvat samoilleen urille



Oriveden hiihtotapahtumat 2018

LEIKKAA TALTEEN! ✂

HIIHTOCUP

Kaikille avoin HiihtoCup koostuu kolmesta osakilpailusta seuraavasti:

SU 11.2.2018 klo 10

Latukahvilan radalla. Perinteinen hiihtotapa.

TI 20.2.2018 klo 18

liikuntareitillä Leppäsenvuoren/Pieneläinhautausmaan alueella. Vapaa hiihtotyyli.

SU 11.3.2018 klo 10.30

Iso- Teerijärven jäällä Sprinttikisa

Tytöille ja pojille omat sarjat:

2013 syntyneet ja nuoremmat (yhteinen sarja tytöille ja pojille)

2011-2012 syntyneet 2009-2010 syntyneet

2007-2008 syntyneet 2005-2006 syntyneet

Huomaa ennakoilmoittautuminen!

Tarkemmat ohjeet ja mahdolliset esim keliolosuhteista johtuvat muutokset löydät:

OrPo:n Hiihdon nettisivut <http://oriveden.ponnistus.sporttisaitti.com/>

Latukahvilan blogi <http://orivedenlatukahvila.blogspot.com/>

OrPo:n Hiihdon Facebook sivut

Voit myös soitella Minna Kaila puh 040 740 6929, jos herää kysymyksiä!



oriveden.ponnistus.sporttisaitti.com

ORPON HIIHDONOPETUS

TALVI 2018

HIIHTOKOULU

Suksiliikuntaa yli 4-vuotiaalle

Ryhmä: LUMIHIUTALEET

su 14.1
su 21.1
su 28.1
su 4.2
su 11.2 (kisa)
su 18.2
ti 20.2 (kisa)
su 4.3
su 11.3 (sprintti)
su 18.3 (palkitseminen)

HIIHTOVALMENNUS

Hiihtotaloisille, tekniikoita opetteleville lapsille ja nuorille

Ryhmä: LUMIRAKETIT

AIKUISTEN HIIHDONOPETUS

Tekniikkaopetusta ja välinetietoutta aikuisille

su 4.2 klo 11.30
su 11.2 klo 15

LISÄTIETÖT: Minna Kaila puh. 040 7406929 & <https://oriveden.ponnistus.sporttisaitti.com/hiihtokoulu/>

HIIHTOKOULUN ALOITUKSEN OHESSA VOITELUOPASTUSTA!

Rovastinkankaan koululla
Su 14.1.2018 klo 10-13

Paikalla hiihtoasiantuntija Sauli Tuomisto ja OrPo:n väki

Samalla voit päivittää mm. lapsille hiihtovälineet, sekä testata Peltosen pitokarvasukset.




Laturretki su 4.3.

Teerijärvien lenkillä n. 15 km

Lähtö klo 11.00 Pieneläinhautausmaan parkkipaikan kohdalta.

Maali Teerijärvellä Latukahvilan pihalla.

Kaikki mukaan nauttimaan keväisestä luonnosta.





**Kaikkien ajoneuvojesi
huolto- ja säilytyspalvelut
löytyvät nyt Rovastinkankaalta!**

AUTOASI-korjaamo OHO-HUOLTO

(ent. Oriveden Huolto-Osa)

Määräaikaishuollot ja korjaukset
Vikakoodit ja OBD/päästömittaukset
Moottorien optimointi ja viritys

OHO-CARS automyynti

TERVETULOA TUTUSTUMAAN!

Rovastintie 40 ■ 03 3340 090 ■ www.toypark.fi



ORIVEDEN AUTOKATSASTUS OY

Oriveden ainoa suomalainen

Teollisuustie 23 (Maskun halli)

35300 Orivesi

p. 0400 127 124

www.orivedenautokatsastus.fi

Avoinna ark. 9–17

Rad am Ring 2017 – huikea pyöräilykokemus

Ainahan ei voi hiihtää vaikka se mukavaa olisikin! Hiihtäjän on hyvä pitää kuntonsa huolta myös lumettomana aikana. Toisille sopii päivittäinen peruslenkki ja kuntosali pari kertaa viikossa. Kaikki eivät löydä motivaatioita ilman, että etsivät liikunnan oheen muutakin siihen liittyvää piristystä ja mielenkiinnon kohdetta. Voi olla hyvä asettaa itselleen tavoitteita ja osallistua erilaisiin liikuntatapahtumiin, joita Suomessakin järjestetään lumettomaan aikaan monenlaista. On suunnistus-tapahtumia, akankantokisaa, triatloneita, maratoneja, likkojenlenkkiä yms.

Kun Latukahvilan Maurille soitettiin ja kysyttiin tulisiko hän mukaan kahdeksan hengen porukkaan ajamaan maantiepyörällä joukkuekisaa oli hän heti valmis! Kun hän kuuli, että kyseessä oli Saksassa oleva kuuluisa Nurburgringin kilpa-autorata ja siellä viestinä ajettava 24h:n kisa, oli matkaliput samantien varattuna.

Ajankohtakin osui kesäloman loppuun – kisa ajettiin heinäkuun viimeisenä viikonloppuna!

Mauri oli siis yksi kahdeksan henkeä käsittävän joukkueen jäsen porukassa nimeltä Northproof by Nokian Tyres. Maantiepyörää hän ei omista, joten kuntoa ja nimenomaa pyöräilykuntoa parannettiin heinäkuun aikana maastopyörällä ja Fatbikella sen mitä muulta lomailulta ehti. Viimeisellä viikolla ennen reisuun lähtöä Mauri sai kisaan käyttönsä tulevan maantiepyörän muutamaksi päiväksi lainaksi, jotta sai totuttaa istuinkyhyjään kisasatulalla istumiseen.

Porukka koostui hyvin erilaisista ihmisistä, miehistä ja naisista, oli triathlonin harrastajaa ja työmatkapyöräilijää. Mauri oli porukan vanhin, tosin ei hitain. Yhteistä kaikille oli selvä tavoite onnistua kisassa, jaksaa lähteä ajamaan yön pimeinä tunteina edellisten kierrosten painaessa jaloissa ja siis voittaa itsensä. Tavoite piti kuntoharjoittelua mielekkäänä.

Kukaan ei varmaankaan etukäteen

osannut kuvitella millainen rata oikeasti tulisi olemaan. Netistä löytyy kyllä youtube-materiaalia, mutta ei niistä kuitenkaan saa oikeaa kuvaa. Pyöräkisa ajettiin siis kilpa-autoradalla, tarkemmin vanhaa yli 25 km pitkää Nordschleife-rataa kiertäen. Reitti ei suinkaan ole tasainen vaan sisältää hurjaa ylä- ja alamäkeä. Meidän joukkeemme huippunopeus 89km/h talletui erään joukkueen jäsenen tiedostoihin, joten ihan mukavaa vauhtia siellä sai ajella mutkaisia alamäkiä. Koko rata ei suinkaan ollut valaistu vaan siellä ajettiin täysin pimeässä pyörän oman valon avulla yöaikaan.

Vietimme siis 24h kilpa-autoradalla ja radan varressa. Latukahvilan Minna oli huolto- ja kannustusjoukkoissa – ja tietysti kuvaamassa. Joukkueessa ajoi myös Antti Buri, joka ajaa kilpaa LMS Racing-teamissa TCR-sarjassa. Hänen käytössään oleva huoltorekka sivutelttoineen, sisäsuihkuineen ja aurinkotuoleineen oli meidän käytössämme kisan ajan. Antin kilpa-auto komeili teltassa kaikkien ihasteltavana. Seuraavana viikonloppuna Antti pärjäsi hienosti autokisassa samaisella radalla!

Rad am Ring pyöräkisa oli kyllä kokemisen arvoinen! Sinne voi hyvin koota porukan ja lähteä mukaan.

Kisassa oli mukana siis myös maailman huippupyöräilijöitä eli osa ajoi kisaan ihan tosissaan. Osa osallistui mukaan hupimielellä – kyllä siellä nähtiin ”mummopyörällä” nautiskelijoina, Fatbikeja ja esim. maastopyörille oli ihan oma sarjansa. Valtavasti oli väkeä eri puolilta maailmaa, me olimme ainut suomalainen porukka.

Tapahtumasta kiinnostuneita suosittelemme käymään sivuilla <http://www.radamring.de/fi>. Sieltä löytyy kaikki mahdollinen informaatio ja ilmoittautumisoheje!

Pyöräterkuin Latukahvilan Minna



Maaliintulojuhlaa.



**VENEMYYNNTI
Kymäläinen**

Teollisuustie 28, 35300 Orivesi, p. 03-359 9200
www.venemyynti.net

Laturetki 4.3.2018

Oriveden Ponnistuksen hiih-tojaosto toimii paikkakunnan kaikkien maastohiihtoa har-rastavien asukkaiden hyväksi tuottaen laadukasta ladunte-kopalvelua koululaisille, kilpa-, kunto- ja harrastushiihtäjille. Haluamme edistää tätä hienoa ulkoilulajia kaiken ikäisten kes-kuudessa.

Edellisten talvien kokemuk-sen mukaisesti OrPo:n hiihto-jaosto järjestää kaikille ja kaike-nikäisille, tarkoitetun laturetken **sunnuntaina 4.3.2018**. Talven lumitilanteesta riippuen reitti-nä lieene tuttu Teerijärven lenki n. 13 km. Lähtö ja ilmoittau-tuminen **pieneläinhautaus-maan** luota Leppästentiellä. Laturetkelle osallistuvilla on Vä-hä-Teerijärven laavulla mehu-tarjoilua sekä sitten maalissa Latukahvilalla mehua ja grilli-makkarat grillattavaksi. Palkin-toja jaetaan edellisen vuoden tapaan arpoen.

Toivottavasti talven lumiolo-suhteet ovat paremmat kuin edellisinä talvina, jotta mahdol-lisimman moni paikkakuntalai-nen voisi hakea terveyttä, iloa, hyvää mieltä ja rauhaa talvises-ta metsästä laadukkailta laduil-ta.

Leppoisasti lykkien luistaval-la ladulla.

EP



Vain suksilla laduille

Hiihtäjien toivomus on, et-tä hiihtokautena latualue jäte-tään vain hiihtäjien käyttöön. Muu liikkuminen latualueella voi aiheuttaa pahojakin vaara-tilanteita. Kävely ja pulkkailu yleiseen käyttöön kunnostetulla latualueella rikkoo kunnostetut pinnat ja vaikeuttaa hiihtämistä.

Hiihtäjät muistakaa noudattaa merkittyä kulkusuuntaa. Teeri-järven lenkin kiertosuunta on Tallukalliolta Rovastinkankaalle.

Järjestyslaki 14§

Yleisen järjestyksen ja tur-vallisuuden säilymiseksi koiran omistajan tai haltijan on pidettä-vä huolta siitä, ettei koira pääse lainkaan yleiseen käyttöön kun-nostetulle ladulle.



Urheilun ja vapaa-ajan erikoisliike

Oriveden **PYÖRÄ**

Keskustie 29, 35300 Orivesi
Puh. 03-335 2235
Avoinna: arkisin 9–18, lauantaisin 9–14

TALVIRENKAAT SOPIVASTI



Moottoripyörä- ja pienkoneakut
• varaosamyynti • kilopultit ja työkalut
• hinaukset
• romunkeräys, lava pihassa, myös nouto

KONEKORJAAMO Veikko Suosaari KORKEAKOSKI
03-335 8152

Hiusmuotoilu
Shop

Puh. 3340 599

Ritva Kukkasniemi



MUKANA ELÄMÄN ERI KUVIOISSA

Vallesmannin juhlapalvelut kokemuksella ja ammattitaidolla.

*Ota meihin yhteyttä, suunnittelemme
kanssanne toiveidenne mukaisen
juhlatilaisuuden.*



**Tavataan hyvän ruoan
ja palvelun merkeissä!**

**JUHLAPALVELU- JA RAVINTOLA
Vallesmanni**

Keskustie 26, ORIVESI



www.vallesmanni.fi
juhlapalvelut@vallesmanni.fi
Puh. 03 335 1340,
0400 769 232

Rajuja TIKASTARJOUKSIA! Soita!

Oriveden Peltisepänliike Oy

Lehdistöntie 3 Puh. 040 501 7004

Parturiliike Laakso

Avoinna arkisin 8.30–17.00

ilman ajanvarausta

Anttilantie 6, puh. 03-3352138

Fysioterapeutti Jussi Viljanen

Oriveden Hoitokeskus Oy

Aihtiantie 3, Orivesi

Puh. 040 509 7787

Miksi lyhennyksen pitäisi olla aina sama?

Kun asuntolainassasi on LyhennysJous-to, voit itse muuttaa lainasi maksuerää sovitussa rajoissa verkkopankissa. Soita 0200 3000 (pvm/mpm) ma–su 24h/vrk ja varaa aika keskusteluun.

nordea.fi

Nordea

K Rauta

Yllättävän helppoa

Mänttä

Orivesi

Isonvantie 2
35800 Mänttä
Puhelin: (03) 474 5600
www.k-rauta.fi/mantta

Kääjäntie 3
35300 Orivesi
Puhelin: (03) 3143 8700
www.k-rauta.fi/orivesi



**Tehokasta
taloushallintopalvelua!**

• Kirjanpito ja tilinpäätös • Palkkahallinto •
• Veroasiat • Tilintarkastus • Yritysjärjestelyt •
• Neuvonta ja konsultointi •

www.ektilit.fi | 040 829 8190

Vammalan Tilitoimisto
Puistokatu 14, 3. krs,
38200 Sastamala

Oriveden Tilitoimisto
Keskustie 29,
35300 Orivesi



Auktorisoitu
Taloushallintoliiton jäsen

%



TILAUSAJOT • VALMISMATKAT

Puh. (03) 335 2355
www.tokee.fi

Oriveden Latukahvila Väinölä – talviliikkujan taukopaikka Iso-Teerijärven rannalla



Latukahvila täydenkuun aikaan.

Latukahvilan ovet aukeavat jälleen pian! Tulevana keväänä Latukahvila avaa ovensa 10.2.2018 klo 10.

Muistellaanpa ensin menneitä:

Viime talvena avajaiset pidettiin jo avajaisviikonlopun perjantaina teemana Täydenkuun hiihto. Kahvila oli tuolloin auki klo 18–24. Iso-Teerijärvi oli hyvin jässä, lunta riitti hiihtämiseen, sumu laskeutui alkuillasta järven ylle tuoden taianomaista tunnelmaa. Soihdut, lyhdyt ja kynttilät valaisivat yöhiihtäjien reittiä. Väkeä oli mukavasti, mutta enemmänkin olisi laduille mahtunut!

Talvena 2017 lunta riitti nipin napin pääliikuntareittien pitämiseen hiihtokunnossa. Itse asiassa Oriveden luonnonlumiladut olivat yllättävänkin hyvässä kunnossa. Toki saamme kiittää kaikkia innokkaita ja avuliaita talkoolaisia, jotka tarpeen mukaan kolailivat lunta laduille.

Iso-Teerijärven jää oli monen lempihiihtopaikka ja Latukahvilan kelkka koittikin pitää latuja auki mahdollisuuksien mukaan. Onneksi jää oli riittävän paksua eikä jäälle noussut pahasti vettä. Monet henkilöt jotka eivät syystä tai toisesta voi tai halua hiihtää radalla ja mäkisessä maastossa saivat nauttia ihanista rentouttavista hiihtolenkeistä jäällä. Tulipahan vastaan kerran henkilö, joka kertoi ettei ollut hiihtänyt vuosiin, mutta nyt on uskaltanut uudelleen suksille ja kuulemma nauttii tavattomasti Iso-Teerijärven rauhasta jäähiihdon lomassa.

Monet ensikertalaisvieraat ihastelivat Oriveden latuja ja maisemia. Tutut päivittäisvieraat ovat aina sydämellisesti tervetulleita, mutta piste i:n päällä ovat luonnollisesti ulkopaikkakuntalaiset. On hienoa tuoda Orivettä esille! Kun kaupungin palvelut tai harrastusmahdollisuudet herättävät iloa ja hyviä ajatuksia yhdessä ihmisessä tai perheessä, poikii se aina lisää kiinnostuneita. Kävijät linkittävät Latukahvila blogia omil-

le some sivuilleen ja sitä kautta tieto leviää!

Kahvilalla on ollut ja tulee olemaan myynnissä pientä makeaa ja suolaista välipalaa. Munkit ovat olleet monen mieleen ja itse leivottu Nanna

marjarahkapiirakka on saanut sellaisen suosion ettei sitä ilman taida enää uskaltaa kahvilan ovien edes avata. Lämmintä mehua ja muuta juotavaa voi myös ostaa, samoin makkaraa paistamista varten. Latukahvilan oma laa-

NunnaUuni Rahoitus
Tutustu uudistuneisiin nettisivuihin:
www.nunnauuni.com

TYYLİKÄS UUTUUS!
Varaava NunnaUuni Calor -mallisto – neljä tyylikästä vaihtoehtoa tilaan kuin tilaan: Quadra, Rondo, Ellipse ja Hexa.

Takkavisio
Kenkätie 4 Pirkkala (S-marketin talo)
044-506 0206

vu on vierailijoiden käytössä aukioloaikoina. Satunnaisesti voidaan järjestää lettukestejä ja hernekeittopäiviä. Kelit ja sääolosuhteet tahdittavat toimintaa ja vaikuttavat myytäviin tuotteisiin. Siksi kannattaa lukea Latukahvilan blogia säännöllisesti!

Lapset ja positiivinen liikuntakasvatus ovat lähellä Latukahvilan väen sydäntä. Olemme saaneet iloksemme huomata kuinka joka vuosi lasten määrä latukah-

vilalla lisääntyy! Pyrimmekin siihen, että liikunnasta ja tässä tapauksessa hiihdosta tehdään hauskaa. Pieni tauko hiihdon lomassa esim makkaraa paistellen ja mukavia turinoiden voi jäädä lapsen mieleen pysyvästi hyvänä kokemuksena! Latukahvilan oma lasten hiihtorata tarjoaa pientä seikkailua – ladun viereisistä puista voi löytää kummallisia mielikuvitusta herättäviä naama-reita ja satunnaisesti radan var-

MITSUBISHI ELECTRIC
Changes for the Better

Ilmalämpöpumput

Laihialaisella lämpöpumpulla lämmität itsesi...

KYSY RAHOITUSTARJOUS!

Mitsubishi Electric
lämpöpumpulla koko talon

Kysy lisää!
ORIVEDEN KODINKONEHUOLTO
Koluntie 7, 35300 Orivesi • 0400 234 327
oriveden.kkh@netti.fi

SÄHKÖ-UITTI OY

Anttilantie 6, 35300 ORIVESI
puh. (03) 335 2314
0400 632 885

● SÄHKÖ-ASENNUKSET
● VALAISIMET

maxiauto oy

RENGASMYynti – HUOLTOKORJAAMO

- * Ilmastointihuollot
- * Pyöränsuunnaukset 3D
- * Päästömittaukset
- * Öljynvaihdot
- * Määräaikaishuollot
- * Vikadiagnoosit
- * Polttimon vaihdot ym.
- * Huollot ja korjaukset kaikkiin merkkeihin
- * Katsastuspalvelu
- * Rengastyöt * Rengashotelli
- * Renkaat * Vanteet
- * Autovaraosat, -tarvikkeet ja öljyt

Kaikki tuotteet ja palvelut voit maksaa myös erissä!

MOBIL + muita merkkejä

Huolto/Renkaat 044-500 6002 Automyynti 040-751 7388

www.maxiauto.fi TERVETULOA! Varsitie 1, ORIVESI

MAXIPESU

LÄPIAJETTAVA PIKAPESU

AVOINNA 24h

Pesun saa ostettua suoraan pihan maksupäätteestä
* Sirukorteilla * Lähimaksulla

Yritys- ja sarjakortteja saa ostettua Maxiauton myymälästä.

Pestävän auton suurimmat mitat:
kork. **2,85 m** lev. **2,50 m** pit. **9,00 m**

Varsitie 1b, 35300 ORIVESI (Maxiauton naapurissa)
p. 045-221 7810 e-mail: pesu@maxipesu.fi

[f](https://www.facebook.com/maxipesuorivesi) & [i](https://www.instagram.com/maxipesuorivesi) @maxipesuorivesi

relta voi bongata suuren määrän metsään karanneita pehmoleluja. Lasten avoimet hiihtokilpailut järjestettiin myös Latukahvilan radalla – ja tuolloinkin pehmolelut kannustivat pikkuihtäjiä hangella istuskellen tai puuhun kiivenneinä.

Latukahvilan blogista kannattaa käydä lukemassa viime talven tapahtumista ja tunnelmista!

Tulevan kevään tapahtumakalenteri:

10.2.2018 avoinna klo 10–16. Avajaispäivä

11.2.2018 avoinna klo 10–16. Lasten avoimet hiihtokisat Latukahvilan radalla klo 10.

17.–18.2.2018 avoinna klo 10–16. Lauantaina Metsäsuksisafari klo 10 kelen salliessa.

24.–25.2.2018 avoinna klo 10–16. Sunnuntaina Talvilomalaisten Lettukestit klo 13 alkaen sään salliessa.

2.3.2018 avoinna klo 18–24. Täydenkuun hiihto!

3.–4.3.2018 avoinna klo 10–16. Sunnuntaina OrPo:n pitkän laturetken maali Latukahvilalla.

10.–11.3.2018 avoinna klo 10–16.

Sunnuntaina:

- Lasten Hiihtocupin päätös-kisa eli sprintti klo 10.30.

- Hiihtokarnevaalit: toivomme Latukahvilavieraiden pukeutuvan naamiaisasuihin!

- Latukahvilan päätöspäivä talvelta 2018.

Latukahvilalla ja sen lähistöllä on esillä OSKO:n valokuvauskurssilaisten ja muiden harrastajien valokuvia koko hiihtokauden ajan!

Odotamme ja toivomme hyvää lumitalvea ja suunnitelmat on tehty se mukaan. Ohjelmat saattavat muuttua keli ja lumiolosuhteiden mukaan, joten:

Lasten hiihtokoulusta, kisoista ja laturetkistä löydät tietoa OrPo:n hiihdon internetsivuilta <http://oriveden-ponnistus.sporttisaitti.com/> ja myös OrPo:n hiihdon Facebook sivuilta

Latukahvilan tapahtumia kannattaa seurata aktiivisesti latukahvilan blogin kautta <http://orivedenlatukahvila.blogspot.com/>.

Latukahvilalle kannattaa varata käteistä mukaan ostoksia varten. Omien eväiden syönti on myös sallittua kahvilan sisätiloissa ja laavulla.

Sydämellisesti tervetuloa!

Latukahvilan Minna

Hiihtotapahtumia, laturetkiä

Neljän Vuoren Hiihto, Jyväskylä, 10.3.2018, www.skiyvaskyla.fi
Hyvinkään Hiihto, 11.2.2018, www.hyvinkaahiihto.fi
Finlandia-Hiihto, 24.–25.2.2018, www.finlandiahiihto.fi
Keuruu- Multia laturetki, 4.3.2018, www.keuruu.fi
Pirkan Hiihto, 4.3.2018, www.pirkankierros.fi
Reppu-Pirkka, 10.3.2018, www.pirkankierros.fi

WELLA

HIUSPISTE

Puh. 03-335 2828

Moona Näkkilä
Koulutie 4
Orivesi

Koneurakointi Saramäki

0400 428 339

Pienkaivuri- ja traktorikaivuriurakointia

Bio Lämpö
ORIVEDEN BIOLÄMPÖ OY

Tarjoamme paikallisesti tuotettua energiaa paikallisesta raaka-aineesta.

☎ 045 1133 292

HUOLLAMME

henkilö- ja pakettiautot, maasturit

Kaikki merkit

Autohuolto T. Lahtinen

Puh. 03-334 0080

Mäki-Ruokosen huvilat

Längelmäveden rannalla, lähellä Eräpyhän luonnonsuojelu-
aluetta ja Rönnin huvikeskusta.
Korkeatasoisia 80 m² huviloita 20 m² saunarakennuksilla.
Huvilat vuokrattavissa ympäri vuoden.
Kylpytynnyriä voi vuokrata lisähinnasta.
Eräpyhän ulkoilureitti alle 1 km etäisyydellä,
hiihtoladut tilauksesta mökille!
Helsingistä 200 km, Tampereelta 55 km.

Mäki-Ruokosen huvilat
Eräpyhäntie 975. 35220 Eräjärvi
Puh. (03) 530 6302, (041) 449 3142
www.erapyha.fi

ORIVEDEN 4H-yhdistykseltä nuoria PIHAPALVELUTÖIHIN

Nurmikoiden, pensasaitojen leikkaukset,
lehtien haravointi ym.

P. 03 335 2760 ja 040 827 2313

- ruostekorjaukset ● rengastyöt ● maalaukset
- öljynvaihdot ● katsastuskäynnit ● jarruhuollot
- alustan osien vaihdot esim. tukivarret
- myös päästömittaukset diesel- ja bensiiniautoille

Autokorjaamo Jukka Jarva

Venehojantie 39, puh. 040-750 0643, 0400-832 768

KAMPAAMO-PARTURI

MARJO K

040 352 5053

Anttilantie 7, Orivesi

VAIHTOLAVAT

VUOKRAA JA KULJETTAA

LEAL OY

Lenkkitie 14, 35300 Orivesi

MYÖS NOSTURIPALVELUT

Tilaukset: **050 525 8569**
alpo.leppanen@lealoy.com
www.lealoy.com

ALFA WEAR

www.alfawear.fi

Märkä kesä vaikeutti kunnostustöitä

Latupohjia on jälleen saatu kunnostettua kesän ja syksyn aikana. Kaupungin määrärahoilla paranneltiin reittejä Leppästenvuoren ulkoilureitillä ja yhdysreitillä.

Leppästenvuoren ns. viiden kilometrin perälennillä kaivettiin kesällä ojia. Tarkoituksena on suo-osien kuivatuksen parantaminen. Ojista tulikin paikoin jo melko syviä. Vanhoja rumpuja myös uusittiin ja uusiakin laitettiin muutamia. Sinne tehtiin lyhyt välilatu reittien väliin. Sitä voidaan nyt käyttää myös huolto-reittinä, kun kesäkunnostustöitä tehdään.

Kesän märistä olosuhteista johtuen kaikkia suunniteltuja töitä ei pystytty tekemään. Maa oli niin pehmeää, että se ei kantanut koneita. Jos joulukuun aikana tulee pidempi pakkasjakso ennen lumien tuloa, niin jotain pystytään vielä tekemään. Muuten loput työt jäävät ensi kesään.

Yhdysreitit osuudelle Leppästentieltä Tallukalliolle ajettiin kivituhkaa n. 400 tonnia. Pohjasta tuli nyt tasainen ja aikaisemmin sinne ajettu karkea murske oli muutamana talvena ikäviä kokemuksia, kun kivet pyörivät lumen seassa ja vaurioittivat monien suksenpohjia. Nyt tälle välille saadaan ainakin luistelupaana hyvin vähällä lumella.

Reittejä käyttävät lumetomaan aikaan paljon lenkkeilijät. Käytön kannalta onkin tärkeä saada pohjat siistiin kuntoon ja kuiviksi, että lenkkittossuilla pääsisi hyvin kulkemaan.

Oriveden Ponnistuksen hiih-tojaosto haki syksyllä avustusta Pomoottorilta Paltanmäen kuntoradan päällystämiseen kivituhkalla. Kuntorata on tehty joskus 70-luvun lopulla, eikä sitä sen jälkeen ole paljoakaan kunnostettu. Joskus sinne ajettu sahanpuru on jo aikoja sitten maatunut. Kiviä on paljon näkyvissä ja kapeahan reitti on nykyisten vaatimusten mukaan. 70-luvun lathan hiihdettiin pääasiassa perinteisellä tyyllillä. Pomoottori ry:n hallitus teki avustuksesta myönteisen päätöksen marras-



Arto Poutiainen kaivoi vitosen perälennin oja kesällä.



Talkoolaiset kokoontuivat Leppästentiellä elokuussa ennen töihin lähtöä. Talkoisiin osallistui 26 henkilöä.

kuun lopulla. Työ toteutetaan ensi kesänä, kun pohjat ovat riittävän kuivia.

Talkoitiin kahdesti

Reitistöjen risuja ja versoja raivattiin talkoilla elokuussa ja lokakuussa. Osanotto oli jälleen runsaslukuinen. Elokuun talkoissa oli peräti 26 henkilöä ja lokakuun lopulla 12 henkeä. Näistä kertyi yhteensä 114 talkootyöntuntia. Lokakuussa talkooväkeä varmaan karsi keho märkä sää, maassa oli silloin jo lunta lähes 10 senttiä. Talkooporukka palasi metsästä vaatteet märkinä. Latukahvilan Minna oli järjestänyt kummallakin kerralla maittavat

tarjoilut talkoolaisille.

Koko Teerijärvien lenkin osuus n. 12 km saatiin läpikäytyä. Tämä työ tarvitsee tehdä joka vuosi, kun puiden versot ja vutkut kasvavat nopeasti.

Kunnostustyöt jatkuvat 2018

Kaupungin budjetissa on varattuna määräraha myös reitistöjen kunnostamiseen vuonna 2018. Tarkoitus olisi sillä tehdä ainakin Teerijärvien kierroksen loppuosan tasoitustyötä ja pohjien pinnoittamista kivituhkalla jatketaan Leppästenvuoren reiteillä.

PUUSEPÄNLIKE HENTTÖNEN KY

Puh. 03-334 6181

Esim. portaot, ovet, ikkunat, kaapistot, pirttikalustot, julkisiin rakennuksiin väliseinä-ikkunat ja kerroskaiteet, saatavana peili- ja ikkunalasias, lasitus- ja kuljetuspalvelua
www.puusepanliikehenttonen.fi

Sukset kuntoon hiihtokaudelle!

Suksien hionta

30€

Suksien hionta, uuni-

pohjustus ja luistovoitelu

50€ 60€

I.L.E.
SPORT

Niementie 7 (Yläruntimäki), Mänttä

Puh. 0500 455330

Meiltä myös STAR suksivoiteet ja voitelutarvikkeet!

STAR
Ski Wax



Soita niin varataan aika!



Sinetti

Säästöpankki

auttaa aina.

www.saastopankki.fi/sinetti

ORIVEDEN

MAALAUSPALVELU

- **Kaikki maalausalan työt niin sisällä kuin ulkona**

Maalarimestari Matti Autio 040 751 5789

www.orivedenmaalauspalvelu.fi

Oriveden Kumikorjaamo Ky

Lehdistöntie 2, Orivesi
Puh. 334 6655

www.orivedenkumikorjaamo.com

**RENKAITA
JOKA LÄHTÖÖN**

ELÄINLÄÄKÄRI

anna pekonen

Ensintie 3, 35100 Orivesi as

Puhelin: 040 966 5574

Lisätietoja ja nettiajanvaraus
www.elainlaakariap.fi



oriveden.ponnistus.sporttisaitti.com

Volkswagen, Audi, Seat, Skoda

HUOLTOKORJAAMO PIHLMANIN AUTOHUOLTO KY

Lehdistöntie 5, 35300 Orivesi

Puh. (03) 334 6554, 040-578 5448

KULTAJUVONEN

K. Juvonen Ky 35300 Orivesi Puh. 03-335 2618

TV LEHMUSTO KY

Orivesi, Koulutie 1, 03-335 2470

Antenniasennukset
Kodinkoneet
Viihde-elektronikka
myynti/korjaus



PEKAN PUU

PUUTA PUUSTA

PEKANPUU.COM 040 739 1602 Orivesi



Lapsille ja nuorille hiihtokoulua ja hiihtovalmennusta talvella 2018

Oriveden Ponnistuksen hiihtojaosto järjestää ensi talvena jälleen hiihdonopetusta (hiihtokoulu- ja valmennus) kaikille innokkaille lapsille ja nuorille 14.1.-18.3.2018 välisenä aikana sunnuntaina aamupäivällä kello 10.00-11.00.

Hiihtokoulu toimintaa on tälle kaudelle uudistettu monella tapaa vastaten viime talven hiihtokouluista saatuihin palautteisiin. Palautteissa toivottiin lisää kilpailuja, hiihtokoulu kertoja sekä vapaan hiihtotekniikan harjoittelua. Kilpailuja on yksi enemmän, hiihtokoulu kertoja on lisätty ja vapaan hiihtotekniikkaa on useammalla kerralla unohtamatta perinteisen hiihtoa. Lisäksi tänä talvena hiihtokoulun alkamisikää alennettiin kuudesta vuodesta neljään vuoteen, jotta perheen pienimmät pääsevät tutustumaan hiihtoon jo varhaisessa vaiheessa.

Kaikki vanhemmat ovat tervetulleita mukaan hiihtokouluun, mutta erityisesti 4- ja 5-vuotiailla sekä erityislapsilla toivomme vanhemman olevan mukana auttamassa lasta hiihtokoulussa olemalla myös itse suksit jalassa mahdollisuuksien mukaan. Hiihtokoulu- ja valmennusryhmät jaamme ilmoittautumisten perusteella etukäteen. Ensimmäisellä hiihdonopetus kerralla jaamme jokaiselle nimikoidun hiihtoliivin ryhmän mukaan, jolloin eriytämme hiihdonopetusta iän ja taitotason mukaan. Muutoksia ryhmiin voimme tehdä myös hiihtokoulun aikana, jotta jokainen lapsi saa oman tasonsa mukaista opetusta.

Hiihdonopetuksen opetuspaikka vaihtuu sää- ja lumitilanteen mukaan, joten sitä kannattaa seurata Oriveden Ponnistuksen hiihtojaoston internet -sivuilta



(<https://oriveden.ponnistus.sport-tisaitti.com>) latukahvilan blogista (www.orivedenlatukahvila.blogspot.fi) tai Oriveden ponnistuksen hiihtojaoston Facebook sivuilta. Tarkempi hiihtokoulu-ohjelma löytyy myös internet sivuilta. Ensimmäinen hiihtokoulu kerta pidetään Rovastinkankaan koululla.

Hiihdonopetus kertoja on tänä talvena 6, jonka lisäksi Oriveden Ponnistuksen hiihtojaosto järjestää HIIHTOCUP-kilpailuja kaikille halukkaille. Kilpailut koostuvat kolmesta erillisestä kilpailusta, jotka hiukan poikkeavat toisistaan tyylin ja matkan suhteen. Viimeinen hiihdonopetus kerta on muista kerroista poikkeava, koska silloin pidetään päätöstilaisuus latukahvila Väinölässä, jossa jaetaan palkinnot kaikille vähintään viisi kertaa hiihtokoulussa käyneille ja HIIHTOCUP-kilpailuissa mukana olleille.

Hiihdonopetukseen ilmoittaututaan sähköisesti Oriveden Ponnistuksen hiihtojaoston internet -sivujen kautta. Ilmoittautumisaika päättyy 7.1.2018. Jos hiihtokoulu ilmoittautuminen jostain syystä unohtuu tai lapsi haluaa tulla mukaan hiihtokouluun myöhemmin, kaikki halukkaat otetaan mukaan. Hiihtokoulu- ja valmennustoiminta maksaa 20 euroa per lapsi sisältäen hiihdonopetuksen ja tarrapassin, lämpimän mehun hiihtokoulu kerran päätteeksi sekä aktiivisuus-palkinnon. HIIHTOCUP-kilpailut ovat kaikille maksuttomia. Hiihdonopetus maksu maksetaan mielellään suoraan hiihtojaoston tilille ennen hiihtokoulun alkua, mutta maksun voi hoitaa myös paikan päällä käteisellä.

Isompien hiihtäjien toiveena ollut myös pidemmät yhteislenkit viikolla. Mahdollisuuksien ja kiinnostuksen mukaan, pyrimme järjestämään yhteislenkkejä hiihtokoulu kertojen lisäksi talven aikana. Tästä saa lisäinfoa hiihdonopetuksen alkaessa, mutta mikäli kiinnostusta asiaa on, se kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä.

Hiihtokoulun yhteyshenkilönä toimii Minna Kaila (puh. 040 740 6929 ja sähköposti vainolanpuisto@gmail.com), johon voi olla yhteydessä hiihtokouluun liittyvissä kysymyksissä.

Tervetuloa hiihtämään!

Jenni Hämäläinen ja
Kiti Ruissalo

Työkalut



Varaosat

Vaihtautot

PAVEN AUTO OY

Ahtialantie 9 A, Orivesi • Puh. (03) 335 2613

AVOINNA: ARK. 8.30 - 17.00, LA 9.00 - 14.00

www.pavenauto.fi

ORIVEDEN ÖLJYHUOLTO OY

PIKAHUOLLOT ILMAN AJANVARAUSTA

- Vikakoodien luku
- Mobil öljynvaihdot

- Autohuollot
- Katsastuspalvelu



Varaosiin
3 vuoden
takuu



Avoimna:
arkisin 8-17
lauantaisin 9-14

Keskustie 54, Orivesi
Puh. (03) 334 1771
050 468 9054

VMS Racing
Veli-Pekka Viskari
+358 400 228 589



Mursketie 31, 36220 Kangasala
veli-pekka.viskari@vmsracing.fi
www.vmsracing.fi

VOLVO • HUOLLOT • KORJAUKSET • LISÄVARUSTEET

*Kädenojennus
hyvään oloon ja terveyteen*

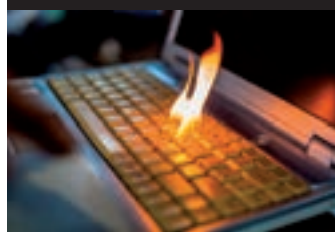


ORIVEDEN
FYSIOTERAPIA
Koulutie 1 puh. 03-335 2826
ahto@orivedenfysioterapia.fi

Fysioterapeutti Ahto Leppälä

Hiihtolenkin jälkeen on
niin kiva palata

**lämpimän
tietokoneen
ääreen**



Rikkinäiset vermeet
ehjää ja uudet myy



KT-Honkava Oy

Data Group Orivesi
03 335 1000
kt-honkava@kt-honkava.fi
Keskustie 43, 35300 Orivesi



can-am
Outlander
570 Pro T3 2018

SH: **9790,-**
+ tk

Pro T3 - MALLIT:
Voimaa, luotettavuutta ja
käsiteltävyyttä monipuoliseen
ja vaativaan käyttöön.
Tehdasasennettu PRO-paketti.
Portaaton vaihteisto (CVT)
erikoishitaalla L-vaihteella.
12" alumiinivanteet 26"
6-kerroksisilla Carlisle ACT
HD -renkailla.
1 361 kg:n WARN-vinssi
kaukosäätimellä.

**Maksuaikaa jopa 84 kk
ilman käsirahaa, kysy lisää!!!**



VK-Motors Oy
Kuruntie 15, 34600 RUOVESI
Puh. (03) 474 0040

Ville: 0500-637 513
Iikka: 0400-732 626
Jarkko: 044-574 0203

Katso vaihtokoneet
www.vk-motors.fi

KVL-TEKNIikka
Rakentaa huomisen maisemaa



MAA- ja KIVIAINEKSET

Myynti: puh. 010 2195 265*

VALMISBETONI

Myynti: Betoniasema puh. 010 2195 250*

* Puhelun hinta: lankapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 7,02 snt/min.
matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 17,17 snt/min.

Ahteentie 1 C, 35300 ORIVESI, Puh. 010 2195 200*

WWW.KVL-TEKNIikka.FI



**Metsätyö
Ari Kuokkanen Ky**

Uotilantie 14
35300 Orivesi
040 524 7011
arikuokkanen@elisanet.fi

- Metsäkoneurakointi
- Puutavaran autokuljetus

tuominenoy@metsatuominen.fi



**KULJETUSLIIKE
JUHAN TUOMINEN OY**

Nyky aikaista puunkorjuuta ja kuljetusta



ORIVEDEN
MUURAUS- JA
RAKENNUSPALVELU OY

Puh. 0400 732 592

Oriveden Ponnistuksen
hiihtäjät
KIITTÄVÄT
yhteistyökumppaneitaan
ja toivottavat heille
menestystä vuonna 2018

Hiihtojoasto

**TAKSI
JARI MARTTILA**

Juupajoki
Puh. 335 8577
Auto 0400-234 049
TILA-AUTO 1+8
Inva- ja
parikuljetukset

**TAKSI
ARTO MARTTILA**

Juupajoki
Auto 0400-333 295
1+8
Bussi
+
Henkilömalli

Kiitos kuluneesta vuodesta!

Hyvää Uutta Vuotta!

**HAMMASLÄÄKÄRI
TARJA VIRTANEN**

**TAKSI
Ilkka Lammi**

Puh. 0400 337 312,
0400 633 958, 0400 235 307

**Keski-Suomen
Puhallusvilla Ky**

35300 Orivesi

- Ylä- ja alapohjaeristykset
- Lisäeristykset yläpohjiin mineraalivillalla

0400 620 460 puhvilla@gmail.com

Triathlon: kesäharjoittelua ja kisaamista

Innostuin triathlonista neljä vuotta sitten, kun osallistuin täällä Orivedellä järjestettyyn pienimuotoiseen kilpailuun. Tämän jälkeen huomasin selailevani netistä eri tapahtumia seuraavalle kesälle. Luontevana jatkona oli Kuopion triathlon, joka oli matkaltaan perusmatka (1,5 km uinti, 40 km pyöräily ja 10 km juoksu). Koska nälkä kasvaa syödessä niin seuraava haaste olikin puolimatka (1,9 km/90 km/21,1 km) ja triathlon tapahtumien klassikko Joroinen.

Triathlonissa minua kiehtoo sen erillaisuus kaikkiin muihin urheilumuotoihin nähden; kolme täysin eri lajia saman kilpailun aikana. Ei riitä, että olet vedessä kuin kala, jaksat ajaa pyörällä kovalla keskinopeudella pidemminkin lenkin tai juokset hikilenkkeinä puolimaratonet. Sinun täytyy tehdä nämä kaikki peräkkäin tarkkaillen koko ajan omaa jaksamista ja seuraavaa osasuoritusta.

Näistä kolmesta lajista monelle uinti tuntuu haastavimmalle. Pitäisi osata tekniikkaa, jaksaa uida kerralla pitkä matka ja vielä avovedessä. Näitä kaikkia kolmea edellä mainittua voi tietenkin kehittää, mutta perusuintitaito riittää mainiosti lyhyempien matkojen triathlon tapahtumiin osallistumiseen. Alussa itselleni ja varmasti monelle muullekin pelottavin ajatus oli uida avovedessä kymmenien tai satojen muiden kanssa samaan aikaan. Tätä on tietenkin erittäin hankala harjoitella muuten kuin osallistumalla triathlon tapahtumiin, mutta uintia avovedessä jokainen voi harjoitella ja sitä myös kannattaa vähintäänkin kokeilla ennen lähtöviivalle menoa. Märkäpuku suositetaan perusmatkasta eteenpäin pidemmällä matkoilla, koska se pitää sinut lämpöisenä ja nopeuttaa ja helpottaa hiukan uintia. Märkäpuku ja vyötärölle nauhalla kiinnitettävä turvapoiju ovat kuitenkin varusteet, jotka kannattaa hankkia ihan jo avovesiuintia silmällä pitäen. Näiden avulla avovesiuintiin tulee ”turvallisuuden tunnetta”, koska märkäpuku hieman kelluttaa ja

turvapoiju varmistaa näkyvyytesi muille vesilläliikkujille. Näin pystyt nauttimaan itse uimisesta luonnon keskellä ”loputtomassa uima-altaassa”.

Pyöräily on meistä useimmille se helpoimmalta tuntuva laji. Tapahtumaan osallistumista varten ei uutta hienoa pyörää tarvitse käydä ostamassa, mutta tässäkin asiassa, niin kuin monessa muussakin nälkä kasvaa syödessä. Itse aloitin harrastuksen perus cyclocrosspyörällä ja viime kesänä hankin itselleni ensimmäisen triathlonpyörän. Pyöräilyyn liittyvissä asioissa meiltä Orivedeltä löytyy osaaamista ja hyvää palvelua Oriveden Pyörästä.

Pyöräilyosuuden melkein tärkein asia on pitää mielessä viimeinen juoksuosuus ja jalkojen voimien säästäminen sille. Jos poljet jalat alta, on juoksuun vaihto ja koko juoksuosuus varmuudella hankalaa.

Pyöräily on harjoitusmuotona erinomainen. Se ei rasita juoksun tavoin niveliä ja pyörällä pitkät lenkit tulee tehtyä lähes huomaamatta. Pyöräily tukee myös erittäin hyvin maastohiihtoa jalkalihaksien kestävyttä kehittämällä. Pyöräilykausi, varsinkin maastopyörää hyödyntäen voi helposti jatkua hiihtokautteen asti. Maantiopyörällä kausi tietenkin rajoittuu kesään. Triathlonin näkökulmasta pyöräilyn ohessa kannattaa harjoitella pyörästä juoksuun vaihtoa, koska se on varsinkin ensimmäisillä kerroilla hankalaa. Pyörälenkin päälle ei tarvitse juosta kuin esim. 2 km, tärkeintä on totuttaa jalat muutokseen.

Juoksu on lajeista viimeinen ja siinä mitataan fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös henkistä kanttia. Väsymys tuntuu varmasti, mutta toisaalta mielessä pyörii ajatus siitä, että maali häämöttää ja enää juoksuosuus jäljellä. Juoksu on erinomainen harjoitusmuoto myös hiihtoa silmällä pitäen ja päinvastoin. Molemmat lajit kehittävät hapenottookykyä ja ovat kokonaisvaltaisia.

Yhteenvetona voi sanoa, että triathlonin harrastaminen toimii



erittäin hyvänä ja monipuolisena kuntoiluna ja harjoitteluna kesän aikana. Kolme eri lajia tuovat kesäharjoitteluun monipuolisuutta ja kehittävät hyvin kestävyysominaisuuksia, joista erityisesti hiihdossa on hyötyä. Triathlon tapahtumat tuovat harjoitteluun pientä tavoitteellisuuden tunnetta, mutta tavoitteellisuutta tärkeämpänä asiana pidän tapahtumista kertyviä hyviä muistoja ja yhteishenkeä. Myös yhdessä tehdyt eri lajien harjoitukset, kuten uintitreeneit avovedessä tai pitkät pyörälenkit, tekevät harjoittelusta mukavaa. Edellisen kesän yhteislenkkejä ja kilpailuita on sitten mukava muistella talvella yhteisillä hiihtolenkeillä. Samalla tietenkin suunnitellaan jo kovaa vauhtia

seuraavan kesän kilpailuja.

Joroisten triathlon

Suomessa triathlon sai alkunsa Joroisilta 1983. Vuosien saatossa tapahtuma on kasvanut maamme suurimmaksi. Yhtenä syynä suosioon on pidetty ”Joroisten henkeä”. Koko 5000 asukkaan kylä elää kisaviikonlopun triathlon tunnelmassa ja yleisön kannustus jokaiselle kisaajalle vauhdista riippumatta on aivan mahtavaa.

Joroisten triathlon tapahtuma on kasvanut jo kolmen päivän mittaiseksi. Torstaina kilpailu alkaa lasten triathlonilla ja perjantaina on vuorossa pikamatka. Lauantaina on tapahtuman päämatkana puolimatka, joka

on muutamana vuotena ollut samalla puolimatkan SM kilpailu Suomen huipuilla. Näin ollen muutkin kilpailijat voivat verrata omaa suoritustaan Suomen kärjen vauhtiin.

Tänä vuonna Joroisilla Orpon hiihtoporukasta mukana olivat Kiti, Jenni ja Markus. Jenni osallistui perjantaina järjestetylle pikamatkalle, joka oli hänen ensimmäinen triathlon matkansa. Kiti ja Markus olivat toista kertaa mukana lauantaina järjestetyllä puolimatalla. Olosuhteet kisailuun olivat hyvät ja molemmat puolimatkalaiset pystyivätkin parantamaan omia aikojaan. Kesän yhteiset harjoitukset eivät siis menneet hukkaan!

Markus Hämäläinen



Oriveden Ponnistus ry
Hiihtojaosto

Hannu Hakala pj
Heikki Eronen
Markus Hämäläinen
Mauri Kaila
Arvo Kärkinen
Aarno Meriluoto
Mika Onnela
Esko Peltonen
Olli Tokee

oriveden.ponnistus.
sporttisaitti.com

Suuhygienisti
IRJA PELTOLA

Tapulintie 1
35300 Orivesi
Puh. (03) 335 1717

KIVI
TORI

LAATUA HELPOSTI JA NOPEASTI

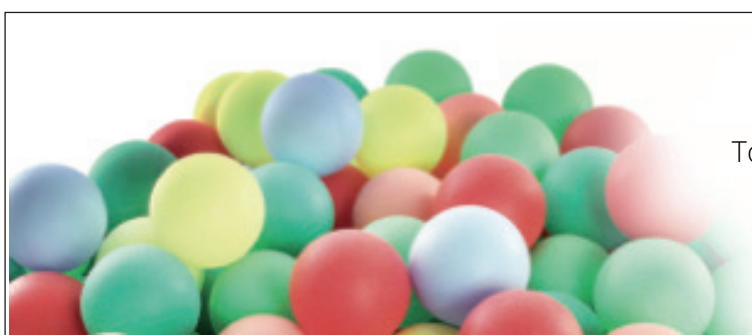
LUONNONKIVIEN ERIKOISMYYMÄLÄ

Edulliset toimitukset koko Suomeen

www.kivitori.fi

Koulutie 44, 35300 Orivesi

Avoinna arkisin 10–17, la 10–14



Sukella arkeen!

Toimimme myös Orivedellä ja Juupajoella



Toimintaterapia Tammisto

www.toiminta.net

MAINOS

KUKA PELKÄÄ PUTKIREMONTTIA?

Rakentaja.fi ja Uponor toteuttivat yhteistyössä tutkimuksen putkiremonteista vallitsevasta käsityksestä. Tutkimus toteutettiin toukokuussa 2016. Tutkimukseen vastasi 680 omakoti- tai paritalossa asuvaa ympäri Suomen. Vastaajista 90 % asui yli 20 vuotta vanhassa talossa. Tutkimuksen mukaan putkiremontti on vielä tekemättä lähes 70 %:ssa Suomen yli 20-vuotiaista omakotitaloista. Tämä tarkoittaa jopa 50 000 taloa.



Tutkimus paljastaa: Omakotitalon putkiremontti ei enää pelota

Syynä remontin tekemättä jättämiseen ei tutkimuksen mukaan ainakaan ole se, että pelättäisi kallista hintaa tai pitkäaikaista remontin aiheuttamaa vaivaa. Vastaajista 84 % tietää, että omakotitalon putkiremontti kestää vain muutaman päivän, hinta jää reilusti alle 10 000 euron eikä remontti aiheuta asujalle juurikaan hankaluuksia.

Vielä toteuttamattomien kohteiden vastaajista 20 % aikookin teettää putkiremontin vuoden kuluessa.

Onko yli 20 vuotta vanha putkisto jo riski?

Metalliset putket voivat kestää jopa 50 vuotta, mutta niiden tekniseksi iäksi määritellään noin 30 vuotta. Putkiston syöpmiseen vaikuttaa kuitenkin moni eri tekijä ja yksi heikko kohta riittää. Esim. veden laatu voi jouduttaa putken puhki kulumista merkittävästi. Riskin merkittävyyttä kasvattaa se, että 1960-80-luvuilla rakennetuissa taloissa putket ovat useimmiten rakenteiden sisällä ja ilman suojaputkia. Vuoto voi olla piilevänä vuosiakin tai pettää kerralla.

Muovisia vesijohtoputkia alettiin käyttää Suomessa 1970-luvulla. Niiden tekninen ikä on hivenen metalliputkia pidempi. Usein korroosion kohteena muoviputkistoissa ovat olleet metalliset liitososat. Kehitys on tässäkin mennyt eteenpäin: kaikki materiaalit sekä liitännämenetelmät ovat uudistuneet ja putket asennetaan nykyään rakenteiden sisässä aina suojaputkeen.

Varmasti valtaosa meistä tietää kohteita, joissa putkisto on kestänyt jopa yli 40 vuotta. Kestävyyden kokeileminen ei kuitenkaan kannata, sillä vaikka koti olisi vakuutettu, putkistojen vanhentuuessa vakuutusten ikävähennykset kasvavat. Käytännössä siis putkiston vaihtokulut saattavat jäädä lähes tai jopa kokonaan asujan maksettavaksi, mutta ennakoimalla voi säästyä vesivahingon aiheuttamalta riesalta, kuten pitkäkestoiselta rakenteiden kuivaukselta. Ajoissa tehty putkiremontti hoituu yleensä parissa päivässä, eikä evakkoon tarvitse lähteä.

Omakotiasujat tyytyväisiä teettämiinsä putkiremontteihin

Rakentaja.fi:n ja Uponorin tekemän tutkimuksen mukaan yli 90 % omakotitaloon putkiremontin teettäneistä ovat tyytyväisiä

sekä remontin toteutukseen että lopputulokseen.

Uponor mittaa jatkuvasti asiakastyytyväisyyttä myös tehdyistä Uponor KOTI -putkiremonteista. Vuodesta toiseen asiakkaat ovat ylistäneet remonttien vaivattomuutta ja työn hyvää jälkeä. Kaikki v. 2016 tyytyväisyyskyselyyn vastanneet suosittelisivat Uponor KOTI -käyttövesiremonttia. Erityisen tyytyväisiä on oltu työn jäljen siisteyteen, LVI-urakoitsijan työskentelyyn, remontin valmistumiseen sovitussa ajassa sekä kustannusarvion pitämiseen. Uponor KOTI -remonteja toteuttavat paikallisesti toimivat Uponor KOTI -urakoitsijaverkostoon kuuluvat, ammattitaitoiset LVI-urakoitsijat kautta maan.

Selätä putkiremonttipelko ja ota yhteyttä!

p. 020 337 500

uponor.koti@uponor.com

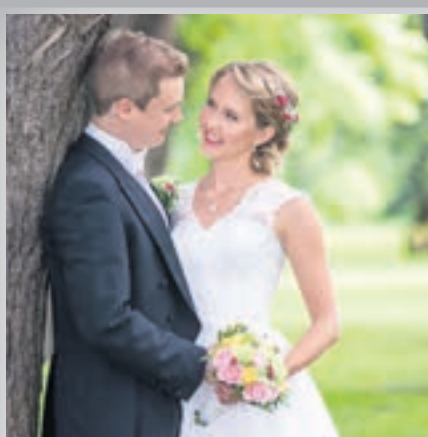
remontti.uponor.fi

www.uponorkoti.fi

uponor

Olemme tukemassa OrPo:n lasten hiihtopukujen hankintaa.

MAINOS



Hääkuvaukset



Lapsi-
kuvaukset

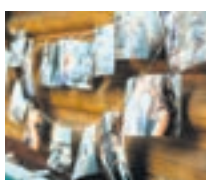
Lemmikki-
kuvaukset



Perhekuvaukset

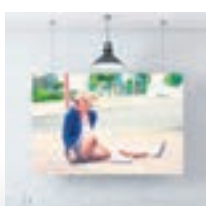
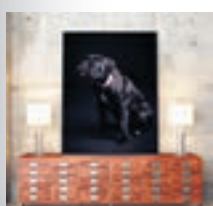


Myös **PASSIKUVAT** onnistuu ajanvarauksella!
Kuvat sähköisesti suoraan poliisille.



Studiolta **valokuvat** mukaan aina perus kymppikuvasta isoihin julistekokoihin asti tai somista kotisi **Canvastaullulla!** Lisäksi isot **julisteet** ulko- ja sisäkäyttöön! **Kysy lisää tai tule tutustumaan!**

Sanna H
MAINOSSTUDIO



Koulutie 44, Orivesi | studiosannah.fi | info@studiosannah.fi | p. 044 307 4700

**Maukkaat eväät
hiihtoretelle!**

K Supermarket
ORIVESI

Aihtiantie 10, puh. 03-357 2800

K Market

PINKOJA

Teollisuustie 1, Puh. 020 700 5950