



Heitosta Haukipudas tunnetaan!

Heiton Uutiset

www.haukiputaanheitto.fi

Maaliskuu 2011



PALLO KULKEE
SIVU 9



**MITÄ MIES
HUITOO?**

SIVU 10



**HIKINEN
URAKKA**

SIVU 17



MIKÄ LAJI?

SIVU 19

Seuratoiminta on vetovoimatekijä



Urheiluseurojen talous on ainakin Oulun alueella noussut viimeaikoina korostuneesti esille. Muutamien seurojen julkisuuteen nousseista talousvaikeuksista on syntynyt käsitys, että kaikkien urheiluseurojen talous olisi pahasti kuralla. Toisaalta on annettu ymmärtää, että yritysten antama tuki seuroille olisi merkittävästi laskenut. Nuo muutamat esille nousseet, sinänsä valitettavat tapaukset ovat kuitenkin seuroja, joiden keskeinen toiminta on ammattilaisurheilua, joukkuelajissa. Suomalaisista urheiluseuroista vain muutama prosentti toimii joukkuelajien ylimmillä sarjatasoilla ja lajeissa, jossa tärkeitä mittapuun mukaan voidaan puhua ammattilaisurheilusta. Näiden seurojen talous on myös merkittävästi riippuvainen yritysten antamasta ns. sponsorituesta. Valtaosalle seuroista, yrityksiltä saatava tuki näyttelee vain marginaalista osaa seuran taloudessa. Monissa tapauksissa mahdollista sponsoritukea ei ole edes budjetoitu, vaan jos tukea jostain satutaan saamaan, se tulee enemmän tai vähemmän odottamattomana tukena joltain tuttavalta, esimerkiksi pienen kilpailuasumainoksen muodossa. Suomalaisen urheiluseuratoiminnan selkärangan

muodostavat seurat, joissa toiminta perustuu hyvin pitkälle vapaaehtoisuuteen ja talkootoimintaan ja toisaalta harrastajien itsensä maksamiin harrastusmaksuihin, joilla toiminnasta syntyneet kulut katetaan. Näiden seurojen talous ei ole kuralla, mutta kaikki taloudellinen apu on varmasti tarpeen ja otetaan avosylin vastaan.

Hyvin toimiva urheiluseura on vetovoimatekijä koko paikkakunnalle. Seuran järjestämät kilpailu- ja muut tapahtumat tuovat paikkakunnalle parhaimmillaan vieraita ympäri Suomen ja valtakunnan rajojen ulkopuoleltakin. Nämä tapahtumat toimivat samalla erinomaisina käyntikortteina kunnasta ja sen palveluista. Tapahtumat ja niiden järjestäminen ovat mahdollisuus luoda ja parantaa verkostoja ja hyvin toteutettuina ne mahdollistavat ja tukevat myös seuran varainhankintaa ja alueen yritystoimintaa. Tapahtumien järjestäminen tai edes niiden järjestämisoikeuden saaminen ei ole kuitenkaan itsestäänselvyys. Ne vaativat monessa tapauksessa pitkällisen hakuprosessin läpikäymisen ja tapahtuman valmistelussa, läpiviennissä ja lopetuksessa, suuren määrän työtä ja tekijöitä. Kunnalta ja paikkakunnan yrityksiltä toivon tukea ja kannustusta seuroille, jotta ne järjestäisivät ja hakisivat järjestettäväkseen, mittaviakin tapahtumia. Näkisin, että erilaisilla tapahtumilla on kaikille positiivinen merkitys.

Voisi kuvitella, että monet seura-aktiivit ovat usein tilanteissa, joissa keskusteluun nousee kysymys, mitä seuratoiminta ja ajankäyttö seurassa on. Itselleni nuo tilanteet ovat hyvinkin tuttuja ja tästä sainkin viimeisen aiheen kirjoitukseeni.

Viikonloppu, juuri ennen tämän lehden ilmestymistä, peilatko heittolaista seuratoimintaa. Toimintaa, mitä tehdään kaiken normaalin harjoittelun, treenaamisen ja kokoustamisen lisäksi! Seuran tilintarkistus, retrohenkinen "kasari-disco" Osiksella, eli Heiton talolla ja kilpailu- ja tapahtumajärjestelyjen valmisteluja, kuului perjantain ohjelmaan. Lauantain järjestettävänä kilpailutapahtumana, oli Hauki-Uinnit. Osallistujia oli 13 eri seurasta. Samaan aikaan seuran veteraanit olivat yhtenä järjestäjänä Haukiputaan kevätpäivillä. Seuran lehden viimeisiä juttuja valmisteltiin. Sunnuntaina tämän seuralehden taitto, ulkoasun viimeistely ja oikoluenta. Viikonloppuun aikana heittolaisia urheilijoita ja joukkueita oli lisäksi kilpailumassa ainakin Oulussa (useita), Limingassa, Jyväskylässä, Ilmajoella ja Tampereella. Suuressa yleisseurassa tapahtuu paljon ja monenlaista, kaikille jotakin. Siinä on heittolaisen toiminnan hienous. Kaikkia tarvitaan, pienikin apu otetaan vastaan, tule mukaan.

Kiitän kaikkia Teitä seura-aktiiveja tekemästänne erinomaisesta ja arvokkaasta työstä, Hyvässä Seurassa! Kiitos myös kaikille yhteistyökumppaneille, jotka ovat mahdollistaneet tämänkin lehden ilmestymisen!

Toivotan Teille kaikille aurinkoista ja lämmintä kevättä ja kesän odotusta. Nautitaan loistavista hangista nyt, kun niitä on. Liikkukaa ja urheilkaa, mutta muistakaa, että elämä on muutakin kuin urheilua.

Jukka Ukkola
puheenjohtaja

Kesätöitä tarjolla

Heitto hakee nuoria, vuosina 1992-1995 syntyneitä haukiputaalaisnuoria kesätyöntekijöiksi jäätelökioskiin ja liikunnallisiin töihin. Yhteydenotot: Tinja Repo, tinja.repo@haukiputaan-heitto.fi, p. 044 352 4852.



Haukiputaan Heitto ry

Haukiputaan Heitto / Heiton talo
Törmäntie 15
90830 Haukipudas

Facebook: sivu Haukiputaan Heitto
E-mail: etunimi.sukunimi@haukiputaanheitto.fi

www.haukiputaanheitto.fi

JOHTOKUNTA 2011

Puheenjohtaja
Jukka Ukkola
p. 040 508 8221

Varapuheenjohtaja
Vesa Ojala
p. 040 555 8596

Sihteeri / jäsenasiat
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Taloudenhoitaja
Sirkku Hietala
p. 040 739 9033

Hiihtojaosto
Lassi Honkanen
p. 0400 675 888

Lentopallojaosto
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Painijaosto
Jouni Huttunen
p. 040 704 5403

Salibandyjaosto
Ilkka Ukkola
p. 0440 325 153

Suunnistusjaosto
Jari Lehtosaari
p. 0400 362 012

Uintijaosto
Hannu Saikanmäki
p. 045 657 8987

Voimistelijaosto
Irene Kenttälä
p. 050 360 2590

Veteraanijaosto
Aarno Ervasti
p. 050 505 1690
Mauno Ukkola
p. 040 964 3551

Seuratyöntekijä (johtokunnan ulkop.)
Tinja Repo
p. 044 352 4852

LAJIEN YHDYSHENKILÖT

Hiihto
Lassi Honkanen
p. 0400 675 888
Orvokki Pirttilahti
p. 050 586 4828

Lentopallo
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Paini
Jouni Huttunen
p. 040 704 5403

Salibandy
Ilkka Ukkola
p. 0440 325 153

Suunnistus
Jari Lehtosaari
p. 0400 362 012

Sulkapallo
Ilkka Kurttila
p. 050 308 7711

Uinti
Hannu Saikanmäki
p. 045 657 8987

Voimistelu
Irene Kenttälä
p. 050 360 2590

Yleisurheilu
Tanja Jaakola
p. 050 442 9157

Veteraanit/Vierivät Kivet
Aarno Ervasti
p. 050 505 1690

Kuntotanssit
Leila Uitto
p. 044 547 1813

Heiton talo / Osis Varaukset:
Ilkka Ukkola
p. 0440 325 153

Heiton Uutiset

Julkaisija:
Haukiputaan Heitto ry

Vastaava toimittaja:
Jukka Ukkola

Sivunvalmistus:
Esa Huovinen, Jukka Ukkola,
Tinja Repo, Eero Aho

Paino: Suomenmaa Oy

Painosmäärä: 14 000 kpl



Voimistelijoiden keväänäytös
"KESÄ TULEE"
Heiton talolla su 29.5. klo 17.00

Kaikki Heiton voimistelijat esiintyvät
Pieni pääsymaksu



Mikä saa aikuiset liikkeelle?

Suomalaisista osa liikkuu riittävästi, iso osa liian vähän. Mikä heitä liikuttaa, jotka ovat sen elämäntavakseen löytäneet? Mikä estää liikkumasta? Näitä tutki **Eveliina Korkiakangas** väitöskirjassaan *Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät*, joka tarkastettiin Oulun yliopistossa 10. joulukuuta viime vuonna.

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät ilmenivät psyykkisinä, fyysisinä ja sosiaalisina tekijöinä, jotka nekin vaikuttavat toisiinsa. Ne vaihtelevat elämän eri vaiheissa ja muuttuvissa elämäntilanteissa. Tutkimuksessa huomioitiin sekä liikkumiseen motivoivia että sitä rajoittavia tekijöitä. Motivoivilla tekijöillä tarkoitetaan liikunnan hyötyjä, tavoitteita, liikuntakokemuksia ja ihmisen käsitystä itsestä liikkujana.



Liikunnallinen pääoma vaihtelee elämän eri vaiheissa. Kuvassa Heiton ohjaaja parterrea opiskelemassa marraskuussa.

Liikunnallista pääomaa kartuttamaan!

Tutkimuksessaan Korkiakangas määritteli liikunnallisen pääoman käsitteen, joka soveltuu eri-ikäisten ja erilaisissa elämäntilanteissa olevien aikuisten liikuntamotivaation tarkasteluun.

Liikunnallisessa pääomassa on neljä toisiinsa vaikuttavaa osa-aluetta: liikunta-aktiivisuus, liikunta tottumuksena, liikunta voimavarana sekä elämänti-

lanteen kokeminen liikkumiselle suotuisana. Jokaisella on oma yksilöllinen liikunnallinen pääomansa, joten yleisesti liikunnan hyödyksi tai liikkumisen syiksi ymmärretyt tekijät eivät välttämättä motivoi yksilöä liikkumaan.

Liikunta-aktiivisuus on eri elämäntilanteissa erilaista. Työmatkaliikunta, hyötyliikunta, perheliikunta, omat harrastukset, yhteinen ajanviette ystävien kanssa, oma henkinen jaksaminen tai fyysinen hyvinvointi – kaikki yhtä hyviä syitä liikkua!

Tottumus säännölliseen liikuntaan antaa pohjan sille, että liikunta ei jää arjesta kokonaan, siihen on myönteinen asenne ja mahdollisuudet liikkumiseen pyritään käyttämään hyödyksi.

Liikunta voimavarana vaihtelee eri elämäntilanteissa, mutta mielihyvä on siinä tärkeä psyykinen tekijä. Se taas, mikä mielihyvää tuottaa, vaihtelee. Liikunta voi olla myös fyysinen voimavara, jonka avulla välttää uupumusta, lievittää sairauden oireita, edistää liikuntakyvyn säilyttämistä tai ehkäistä sai-

rautta.

Mitä vahvempi on liikunnallinen pääoma, sitä vähemmän koetaan rajoitteita liikkumiselle olevan. Liikunnallista pääomaa kasvattavat terveys, hyvinvointi ja elämänlaatu ja vahvistavat yhteisöllisyys ja toisilta ihmisiltä saatu tuki.

Liikunnallisen pääoman kartuttaminen ei ole mahdotonta vähän liikkuvillakaan. Keinoiksi käyvät tavoitteet, myönteinen palaute sekä pystyvyyden tunteen lisääntyminen.

Perheliikunnan edistäminen

tukee aikuisten motivoimista säännölliseen liikkumiseen.

Työnantajalla on myös mahdollisuutensa tukea: elämäntilanteessa, jossa työkiireet ja muut vastuut kasautuvat, työnantajan tukema liikunta edistää siihen motivoitumista.

Teksti ja kuva: **Tinja Repo**

Lähde: *Eveliina Korkiakangas: Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto 2010.*



Tarvitsetko tiloja?

Juhlat kuin juhlat – Heiton talo!

Tiedustelut ja varaukset 0440 325 153, www.haukiputaanheitto.fi



Työväentalo



Talo sai viime kesänä pintaansa uutta maalia.

Millä tavalla nimet **Aleksanteri** ja **Kaisa Höyhty** sekä **Juho** ja **Greta Puuperä** liittyvät Haukiputaan Heiton historiaan? Kysymys on kieltämättä vaikea ja vastaus siihen löytyy yli sadan vuoden takaa.

Haukiputaan Työsuuskunnan historian lukeneet tosin saattaisivat antaa viiden pisteen vihjeen: vuonna 1908 Höyhtyät ja Puuperät myivät Niemeläntörmältä maata Haukiputaan Työväenyhdistykselle, joka etsi tonttia talolle.

Ja nyt moni arvaakin jo oikean vastauksen: talo tultiin myöhemmin tuntemaan Osiksena ja myös Heiton talona, jonka valmistumisesta tulee tänä vuonna kuluneeksi sata vuotta.

Haukiputaan Työsuuskunta oli perustettu 1906. Osuuskunnan tarkoituksena oli hankkia jäsenilleen työtä esimerkiksi lautatarhoissa ja uitoissa mutta myös estää yksityisiä yrittäjiä käyttämästä mielivaltaa palkkauksessa ja työvoiman hankkimisessa paikkakunnan ulkopuolelta.

Hyvin pian Työsuuskunta huomasi tarvitsevansa oman seurantalonsa. Työväenyhdistys oli rakentanut talkoilla taloaan Niemeläntörmälle, mutta rahkeet eivät riittäneet. Maaliskuussa 1910 yhdistys joutuikin tarjoamaan taloa ja tonttia Työsuuskunnalle ostettavaksi.

Kaupat tehtiin jo huhtikuussa, ja 9.4.1910 Työsuuskunnan hallinto päätti "ruveta taloa rakentamaan sen mukaan kuin rahavarat myöten antaa". Ensimmäinen osuuskunnan yleinen kokous vielä keskeneräisessä talossa pidettiin 14.5.1911, mutta jo heinäkuussa taloa vuokrattiin ulkopuolisillekin.

Kaikkea ei saatu valmiiksi vuonna 1911, vaan seuraavina vuosina jatkuivat viimeistelytyöt, saatiin esimerkiksi verhot saliin, istuimet parvekkeelle ja tuplat ravintolan ikkunoihin. Kaivon ja puuliiterin teko annet-

tiin huutokaupalla ulkopuolisten tehtäväksi. Jo vuonna 1917 taloa laajennettiin.

Talon historia oli Venäjän vallan aikaankin liittynyt läheisesti Suomen poliittiseen historiaan, mutta tästä eteenpäin vielä voimakkaammin. Vuoden 1918 sodan jälkimainingeissa maan hallitus oli julistanut talon takavarikkoon ja se oli suojeluskunnan käytössä marraskuusta 1918 heinäkuuhun 1919.

1920-luku oli talon kulta-aikaa. Haukiputaan Työväen Näyttämö järjesti talolla runsaasti teatterinäytöksiä, mutta myös iltamia, vappu-, kesä- ja joulujuhlia. Vuosikymmenen loppua kohti oikeistolaisen liikkeen valta Suomessa kuitenkin kasvoi ja säädettiin ns. kommunistilait, joilla rajoitettiin muun muassa yhdistymis- ja kokoontumisvapautta.

Lakien nojalla työväentaloja alettiin sulkea, ja näin kävi myös Työsuuskunnan talolle, jossa juhannuksen 1930 tanssin jälkeen ei pidetty yleisötilaisuuksia seitsemään vuoteen. Huonomminkin olisi voinut käydä, sillä äärioikeisto jopa tuhosi joitakin työväentaloja. Vasta syyskuussa 1937 maaherra myöntyi osuuskunnan anomukseen talon avaamiseksi. Mainittakoon, että anomukseen antoi oman lausuntonsa Etsivä keskuspoliisi – nykyisen suojelupoliisin edeltäjä.

Vuonna 1937 talossa perustettiin myös urheiluseura Tempo, josta tuli talon pitkäaikainen käyttäjä. Seura tunnettiin erityisesti painijoistaan.

Pian alkoi talvisota, jolloin talo oli siirtoväen käytössä. Jatkosodan aikana vuokralaisena oli runsaat kaksi vuotta Haukiputaan Kansanhuolto. Sotien jälkeen alkoi taas talon ahkera käyttö, Työsuuskunta muun muassa osti elokuvakoneen.

1950-luvusta muodostui kuitenkin osuuskunnan viimeinen vuosikymmen. Jäsenistö oli

Kylmäasennus Harila

Ilmalämpöpumppujen, kylmlaitteiden
asennus ja huolto
p. 040-596 3468



TEKNO-PAL OY

Aurinkosähkölaitteet, paneelit,
valaisimet ym. alan asennustarvikkeet.



- Aurinkolämpöpaketit
- Ekowell-maalämpöpaketit

- Asuntojen sähköisten säteilyjen mittaus
- LVI-asennus- ja huoltotyöt sekä tarvikkeet.

TAUNO UKKOLA
Puh. 0400-890 669
fax 08-5409 326

Putaankyläntie 276
90860 HALOSENNIEMI
www.teknopal.fi

Niemeläntörmällä

ikäntynyt ja osuuskuntaa vai-vasivat ainaiset taloushuolet. Ammattiyhdistysten kasvu oli vienyt työosuuskunnilta merkitystä.

Marraskuussa 1953 Haukiputaan Työosuuskunta myi talonsa Haukiputaan Demokraattiselle yhdistykselle. Työosuuskunta piti viimeisen yleisen kokouksensa vuonna 1958. Toiminta jatkui muun muassa elokuvanäytösten ja iltamien merkeissä. Uuden omistajan aikaa kesti vain alun toistakymmentä vuotta, sillä 22. maaliskuuta vuonna 1970 allekirjoitettiin kauppakir-

ja, jolla SKDL:n Haukiputaan yhdistys myi omistamansa työväentalon Haukiputaan Heitolle.

Talon uudempaa historiaa löytäytyy vaikkapa Facebookista, Rantapohja-lehden sivujen keskusteluista, jossa **Pekka Niemelin** kirjoittaa 1970-luvun alun rockibileistä. Tuolloin kansaa vaelsi läheltä ja kaukaa katsomaan muun muassa **Hectoria**, **Hurricanes** ja **Jucea**. Heiton urheilutoiminnasta ja sen historiasta talolla voisikin sitten kirjoittaa aivan oman juttunsa – tai juttusarjan.

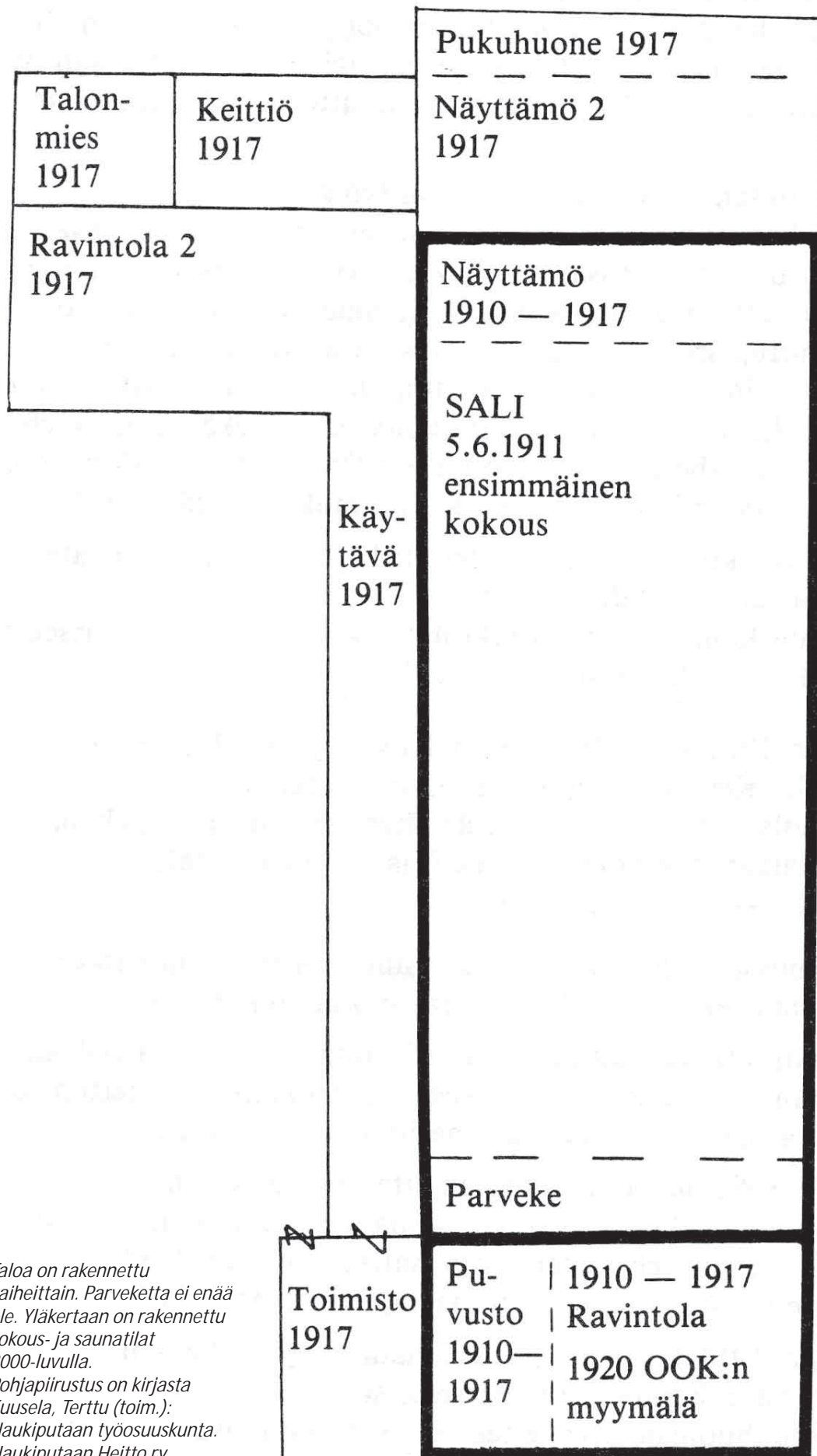
Teksti: **Pekka Rahko**

Lähteet:

Halme, Anna-Maija, Pakkala Leni: Yhdessä rakennetut. Suomalaiset seurantalot. Suomen Kotiseutuliitto, 2008.

Kuusela, Terttu (toim.): Haukiputaan työosuuskunta. Haukiputaan Heitto ry.

Asunmaa, Martti, Ervasti-Julku Liisa ja Myllyä, Vieno: Muistelmia ja tarinoita Haukiputaalta. Haukipudas-seura, 2008.



Talo on rakennettu vaiheittain. Parveketta ei enää ole. Yläkertaan on rakennettu kokous- ja saunatilat 2000-luvulla. Pohjapiirustus on kirjasta Kuusela, Terttu (toim.): Haukiputaan työosuuskunta. Haukiputaan Heitto ry.



Suunnistuskoulut

Lasten suunnistuskoulu

Alkaa toukokuussa, seuraa ilmoittelua.

Aikuisten suunnistuskoulu

Alkaa 2.5.2011.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Jari Lehtosaari

jari.lehtosaari@haukiputaanheitto.fi, p. 0400 362 012

KAIKKI KIVIAINES-TOIMITUKSET

- Täyte- ja erikoishiekat
- Murskeet ja sepelit
- Sorat
- Luonnonkivet

SORALINKKI

Soralinkki Oy, Topinperäntie 98, 90820 KELLO
Puh. (08) 563 4400, Fax (08) 563 4410

Parturi-kampaamo
TUKKABOXI
Tuija Annala
Nelli Naamanen

Revontie 12
Haukipudas
Gsm.040-567 1633

Avoimna
ma, ti, pe 10-18
ke-to 10-20
la 9-15

Hammaslääkäri ARI KOLEHMAINEN

Tuohilaaksontie 55, Haukipudas.

P. 5473 397 tai 0400-695 181

Sähköurakointi Pentti Hirso oy

Urakointi
+ suunnittelu

p. 040 5159219

Maukasta kotiruokaa

Lounas noutopöydästä ma-pe klo 10.30-14.30

8,30 € Keittolounas 6,30 € Myös kotipakettiin

Sisältää salaattit, lämpimän ruoan, leivät, juomat
sekä jälkiruokan tai kahvin



THE WORLD'S LARGEST
HOTEL CHAIN®

HOTEL SAMANTTA

Välitie 1, Haukipudas

+358 8 343 424

www.samantta.fi

Nuorilla Venloilla kulkee

Melkoisia mimmejä! Ajatelkaas nyt: heitä pyydetään keksimään kolme positiivista asiaa lajistaan suunnistuksesta, ja adjektiivilistat ovat tällaisia: Kivaa, jännää ja hauskaa. Hauskaa, kuraista ja mielenkiintoista. Mukavaa, vetistä ja mielenkiintoista.

Ei siis häiritse, kun ei aina edes huomaa, jos metsässä mennessä tossut vähän kastuvat!

12-vuotias **Jessika Leskelä** sekä 13-vuotiaat **Saana Backman** ja **Milja Jaatinen** ovat tulevaisuuden Venloja. He ovat Heiton uunituoreen Näky-valmennusryhmän ensimmäiset suunnistajat. Muutamilla muilla asia on vielä hautumassa, mutta ryhmän uskotaan kasvavan kukoistukseensa, kun lumi sulaa ja suunnistuskauti koittaa.

Tavoitteena ryhmässä on luoda edellytyksiä aluevalmennusryhmiin pääsemiseksi sekä aikanaan SM-tasolle.

Nyt ensimmäisenä vuonna liikutaan vielä maan pinnalla myös tavoitteiden suhteen: hyvä porukka kasaan ja elokuussa nuorten Jukolaan. Tarkoitus olisi myös tottua säännölliseen harjoitteluun.

Näky kohti valmennusryhmiä

Jessika Leskelä on suunnistanut neljä vuotta, Saana Backman ja Milja Jaatinen kuusi. Tavoitteellisesta toiminnasta huolimatta pääasia ei vielä ole kisaaminen vaan mukava meininki ja yhdessäolo.

"Kilpailut silti motivoivat harjoittelemaan ja niissä näkee erilaisia maastoja", tytöt miettivät.

Maastoja he ovat katselleet Haukiputaan lisäksi Oulussa, Raahessa Pyhäjoella sekä Kainuun rastiviikoilla. Etelä-Suominkin kiinnostaisi.

"Enemmän lehtimetsää, avokalliota ja peltoja", suunnistajat vertaavat kotoisempiin kangasmetsiin.

Ammattia kukaan heistä ei urheilusta haaveile mutta Näkyryhmälle asetetut tavoitteet he kelpuuttavat. Suunnistusliiton aluevalmennusryhmistä ura voi aueta liiton valmennusryhmiin. Heitto pysyy kuitenkin realistisesti lestissään eli tulevaisuuden suunnistajien kasvattajaseurana.

Lupaavat testijuoksut

Talven paukkupakkasten ja sairastelujen jälkeen tytöt ovat



Jessika Leskelä, Saana Backman ja Milja Jaatinen kuuluvat suunnistuksen Näky-ryhmään.

nyt pääsemässä treenaamisen makuun: ohjelmassa on juoksu-lenkkiä ja -tekniikkaa. Kertaalleen Jaatinen ja Backman ovat rypistäneet jo testijuoksut, joiden tarkoituksena oli kartoittaa paitsi nykykuntoa myös vertailla tasoa aluevalmennusrinkiin kuuluviin.

"Matkaa on vielä mutta ihan hyvältä näytti. Hyvät lähtökohdat", suunnistajat analysoivat.

Tytöt odottavat lumien sulamista, kuinkas muuten. Maastoon on jo mieli, kun taukoa on kertynyt edellisestä kerrasta. Lajissa tyttöjä miellyttää sen erilaisuus.

"Suunnistus on monipuolista ja poikkeaa muista lajeista. Sitä voi harrastaa muuten vain välillä, ei tarvitse sitoutua liikaa eikä ole pakko lähteä kisaamaan", myös joukkuevoimistelua harrastava Saana Backman vertaa.

"Juostaan erilaisissa maastoissa ja kartta on aina erilainen. Ja pitää ajatella: jos ei ajattele, huomaa olevansa pusikossa", partiossa käyvä ja pianoa soittava Milja Jaatinen lisää.

"Suunnistusta voi harrastaa perheen ja kavereiden kanssa", lisäksi ratsastusta harrastava Jessika Leskelä täydentää.

Tyttöjen mielimaasto on hyväkulkuisen kuiva kangas, jossa on sopivasti polkuja. Märskäkään he eivät ole moksiskaan niin kauan, kun ojissa pää pinnalla pysyy. Tottumiskysymys.

Teksti ja kuvat: **Tinja Repo**



Milja Jaatinen ja Saana Backman juoksivat ensimmäiset sadan, neljänsadan ja tuhannen metrin testijuoksut Ouluhallissa. Kuva: Jukka Tienhaara.



Tytöt tutkailevat tuttuja karttoja. Suunnistuksessa heitä miellyttävät uudet ja erilaiset maastot.

KYLMÄ- JA KODINKONEHUOLLOT
lin ja Haukiputaan alueella
TUIKKANEN
Pappilantie 3, li
040-550 2839

Juhani Krankka lähtee Lapponia-hiihtoon

"Itseni ja hyvän seururan tähden"

Perinne on niin pitkä, ettei **Krankan Juhani** tarkkaa vuosimäärää muista, mutta tänä vuonna hänellä itsellään on vuorossa kahdeksas täysi Lapponia-hiihto. Eli mikä?

"Maanantaina 4. huhtikuuta hiihdetään kuusikymmentä kilometriä Oloksen ympärillä, keskiviikkona viisikymmentä kilometriä ja perjantaina Hetasta Olokselle, jolloin matkaa kertyy kahdeksankymmentä kilometriä", Krankka selventää.

Heitosta lähtijöitä on näillä näkymin yhteensä neljä, Haukiputaalta kymmenkunta.

Osa osallistujista hiihtää tarjolla olevista kolmesta matkan tai pari, joskus on ollut tarjolla puolikkaitakin. Rahapalkintojen perässä pinnistelee osa porukasta mutta ylivoimaisesti suurin enemmistö taivaltaa kuntoilu- ja retkimielessä. Rennosti.

Onko tässä mitään järkeä?

"Vähän pohjia pitää olla, jotta hiihto on mukavaa. Itselläni tulee noin parituhatta kilometriä vuodessa, tälle talvelle on tullut 1700. Näillä Lapponia-hiihto menee komeastikin, mutta varmaan sellainen viitisensataa kilometriä riittää pohjiksi", kokenut retkihihtäjä arvelee.

"Sanonnan mukaan se matka ei tapa, vaan vauhti. Mutta pitää siihen keskittyäkin, ei se ihan pyyhkäisemällä mene."

Välipäivinä hiihtäjät palauttelevat ja tankkaavat.

"Lenkkiä ja maanantai-iltana tietenkin tanssit. Keskiviikkona myös tanssit, jos jaksaa."

Tiedossa oleva urakka antaa alkutalven harjoittelulle tavoit-



Juhani Krankka, Mauno Hanhela, Seppo Illikainen ja Tuomo Ukkola osallistuivat viime vuonna Lapponia-hiihtoon. Kuva: Eeva-Liisa Hanhela.

teen, joka pistää yrittämään. Kuntoilu on jäänyt Krankallekin tavaksi. Syksyllä alkaa kauden päätapahtumien odottaminen ja niihin keskittyminen.

Tapahtuman ja muiden masahiihtojen mielekkyyttä hän kertoo miettineensä itsekin. Järkeä on kuitenkin löytynyt.

"Ei tunnu niin pöhljältä, kun on muitakin. Teen vuorotyötä, jossa on paljon yksinäistä aikaa ja

lenkkeilen itsekseni", hän miettii. "Ja kun tapahtumissa tuntee sen ilmapiirin ja tunnelman, katselee rajojaan ja kilpailee itseään vastaan."

Tänä talvena Juhani Krankalla on ollut hyvä tuuri työvuorojen suhteen, joten hän on ehtinyt osallistua jo Haukipudas-hiihtoon, Pertin hiihtoon Kempeleessä, Tervahiihtoon Oulussa sekä Vuokatti-hiihtoon.

Lumimyräkässä latu hukassa

Loistohetkien lisäksi kokemuksia ovat Krankan kertoman mukaan ne kerrat, kun kaikki ei menekään putkeen. Kuten sekun kerta viisi vuotta sitten, kun lunta tuli niin, että latu oli hukassa ja moottorikelkkakin juuttui irtolumeen. Kun käskettiin pysyä porukassa ja säilyttää näköyhteydet, jottei kukaan eksy.

"En ikinä lähtisi hiihtämään Haukiputaalla sellaisessa kelissä. Ajattelin, että nyt on pohjat nähty eikä sitä pahempaa keliä voi enää olla", Krankka muistelee.

Helppo uskoa, että sellaiselta retkeltä tulee jokainen maaliin voittajana.

Teksti: Tinja Repo



Juhani Krankka hiihtää pyyhkäisi Mauno Hanhelan kanssa toissa talvena Kemistä Haukiputaalle meren jäätä pitkin. Kuva: Mauno Hanhela.

inno

KEITTIÖ

Palolantie 16, 90630 Oulu,
p: 08-530 5005, ma-pe 9-17

Yksi pysähdys, monta palvelua!

ABC on liikkuvan ihmisen viihtyisiä ja monipuolinen taukopaika, tulitpa sitten läheltä tai kaukaa.

ABC Haukipudas palvelee joka päivä klo 6-24, sekä arkena että pyhänä - myös jouluna ja juhannuksena!

ABC! Market Restaurant Burger



Haukipudas

Martinniementie
044 788 4875
lm.haukipudas@sok.fi

6-24

SALIBANDY

**Pojat E99**

Nimi: Roni Heikkinen
Ikä: 12 vuotta
Pelannut salibandyä kolme ja puoli vuotta.
Mikä omassa joukkueessa on parasta? Hyvät joukkueoverit, hyvä valmentaja.
Miksi juuri salibandy? Hyvä laji, helppo harrastaa, vähän tunnettu.

**Tytöt 91-95**

Nimi: Vilma Hiltunen
Ikä: 15 vuotta
Pelannut salibandyä vuoden, sitä ennen pari vuotta poikien kanssa.
Mikä omassa joukkueessa on parasta? Treenaataan paljon, monipuoliset treenit, mukava joukkuehenki.
Miksi juuri salibandy? Halusin jalkapallon lisäksi toisen lajin, etten kyllästy. Mukava laji.

**Tytöt D98-99**

Nimi: Saana Hietakoste
Ikä: 13 vuotta
Pelaa salibandyä nyt kolmatta kautta.
Mikä omassa joukkueessa on parasta? Mukavat ihmiset, harkat.
Miksi juuri salibandy? Aina halunnut pelata jotain joukkuelajia, kuten jalkapalloa, jääkiekkoa tai salibandyä.

**Pojat G03**

Nimi: Riku Ojala
Ikä: 7 vuotta
Pelaa salibandyä nyt toista vuotta.
Mikä omassa joukkueessa on parasta? Saa pelata yhdessä.
Miksi juuri salibandy? Mukavaa, kun on mailat.

**Tytöt E-G 00-03**

Nimi: Erika Jämsä
Ikä: 10 vuotta
Pelaa salibandyä nyt toista vuotta.
Mikä omassa joukkueessa on parasta? Hyvä mieli, opitaan ja on kivaa.
Miksi juuri salibandy? Joukkuelaji.

**Pojat F02**

Nimi: Jere Virkkunen
Ikä: 8 vuotta
Pelannut salibandyä puolitoista vuotta.
Mikä omassa joukkueessa on parasta? Oppii kaikenlaista, kuten syöttelemään ja vetelemään.
Miksi juuri salibandy? Hauska harrastus.

**Pojat E00**

Nimi: Juhani Niska
Ikä: 11 vuotta
Pelaa salibandyä nyt toista vuotta.
Mikä omassa joukkueessa on parasta? Hyviä pelaajia erityisesti kikkailussa.
Miksi juuri salibandy? Mieluista, saa tehdä maaleja ja pelata.

**Pojat F01**

Nimi: Roope Palomaa
Ikä: 9 vuotta
Pelaa salibandyä nyt kolmatta vuotta.
Mikä omassa joukkueessa on parasta? Maalinteko, kaverit, kivat ihmiset.
Miksi juuri salibandy? Kivaa, saa urheilla, ei kovin raskasta.

**Pojat C96/D97**

Nimi: Patu Jokela
Ikä: 15 vuotta
Pelannut salibandyä neljä vuotta.
Mikä omassa joukkueessa on parasta? Valmentajat hyvät, kaikki on kavereita eikä ole ketään, joka ei tuntisi toista.
Miksi juuri salibandy? Hyvä harrastus, tykkään mailapeleistä.

**Pojat D98**

Nimi: Antti Kouvala
Ikä: 13 vuotta
Pelannut salibandyä kaksi vuotta.
Mikä omassa joukkueessa on parasta? Hyvät valmentajat, hyvä joukkuehenki.
Miksi juuri salibandy? Hauska ja rento laji.

Nuorten joukkueissa on draivi päällä

Mittaustavasta riippumatta suunta on selvä: näillä pojilla peli kulkee. Salibandyjoukkueet B94/C95, D98 ja E99 ovat tällä kaudella onnistuneet otteissaan.

"Kausi on mennyt todella hienosti. Poikien sijoitus Fatpipe-liigassa oli neljäs, joka on saavutuksena kiitettävä", E99-poikia luotsaava **Aki Huhtakallio** vahvistaa.

"Mukavasti on mennyt, suurin piirtein kuten aiemmatkin kaudet. Tällekin kaudelle otettiin pari uutta poikaa joukkueeseen mukaan ja heidät on saatu hyvin joukkueeseen sisään. Paikallisessa sarjassa sijoituimme kolmanneksi", vuotta vanhempien valmentaja **Seppo Nikkilä** kertoo.

Tiivis ryhmä = kehittyvä ryhmä

Suuri merkitys on sillä, että vaihtuvuutta ei ole juuri ollut.

"Joukkueen ydin on pysynyt samassa kokoonpanossa vuodesta toiseen. Tämä mahdollistaa ja helpottaa joukkuepelin viemistä eteenpäin. Harjoituksissa on pyritty panostamaan 55 prosenttia henkilökohtaiseen osaamiseen ja 45 prosenttia joukkuepeliin", Nikkilä luonnehtii.

"Toki se on viesti myös valmentajille, että jotain tehdään oikein, kun samat pojat aloittavat harrastuksen syksystä toiseen. Sehän tässä on kuitenkin päätarkoitus. Palkinnot ja pokaalit ovat sen saamishetken riemu ja ilo, joka kuitenkin unohtuu jo seuraavissa harjoituksissa."

Huhtakallio kehuu poppoonsa me-henkeä.

"Pojat tekevät paljon töitä oman joukkueensa eteen. Kuten Seppokin mainitsi, myös val-



E99-pojat pelasivat Fatpipe-liigassa neljänneksi, joka oli joukkueelle iloinen sijoitus.

mentajat ovat tehneet jotain oikein. Ihanteellista on se, että pojat saavat harjoitella D98-poikien kanssa yhtä aikaa, joten hyviä vinkkejä pelaamiseen tulee myös sieltä puolelta", hän näkee.

Kokonaisuus koostuu yksilöistä

Valmentajien näkökulmasta joukkueista löytyy paljon keuhattavaa.

"Hyvä ja tiivis porukka. Jokaiselle pojalle on löytynyt oma paikka, jossa pelata. Annetut ohjeet ovat menneet perille. Hyökitys tukee puolustusta sekä loistava maalivahti pitää huolen, etteivät oman maalin verkot ole

tötteröillä. Kauden aikana on peleissä nähty myös erittäin hyviä yksilösuorituksia", Aki Huhtakallio kehuu.

Seppo Nikkilä on samoilla linjoilla. Huippumaalivahtit auttavat loistavia puolustajia ja tämä kokonaisuus antaa tuen hyökkääjäosastolle, josta löytyy taitoa virtuaalimaisiin yksilösuorituksiin sekä tarvittavaa selkärankaa perusduunariosastolle. Pelaajat ovat pelanneet sen paikan, jonka valmentaja on määrännyt eivätkä ole koskaan murisseet vastaan. He ovat aina täyttäneet paikkansa joukkueen eteen."

Keskushyökkääjä **Jeremias Körkkö** pelaa kummankin joukkueen otteluissa. Myös hän on

pannut merkille, että lähes samana säilynyt ydinporukka on yksi menestyksen avaimista. Uudet pojat ovat niin ikään sopeutuneet jengiin.

"Paljon enemmän on nyt juteltu, mitä pitää tehdä missäkin tilanteessa", pelaaja pohtii onnis-

tumisen syitä. "Ja joukkuehenki on hyvä, ollaan kaikki kavereita."

Henkilökohtaiseksi huippuhetkeeseen kuuluvalta kaudelta hän mainitsee pelin, jossa tuli tehneeksi neljä maalia.

Äänestyspäätöksellä sarjaan

Säännöt ja sitoutuminen eivät pelottaneet Heiton isoimpia, B94/C95-poikia, jotka tekivät porukassa päätöksen: sarjaa pelaamaan, ilman muuta! Joukkue sijoittui Fatpipe-liigassa kolmanneksi.

"Viime kausi nostettiin tasoa Fatpipe- ja Leijona-liigassa. Nyt alkukaudesta oli hyviä pelejä, mutta kaikkienensa pelejä on ollut niin hirveä määrä, että meinaavat miehet loppua kesken", valmentaja **Mika Kuusikko** tuskailee mutta kertoo, että tilanne helpottaa ensi kaudella.

"Silloin pelaamme B-sarjassa, joten vuosina 1994 ja 1995 syntyneet saavat kaikki pelata. Nyt olimme ysvitosten piirisarjassa."

Joukkue on iässä, jossa alkaa näkyä omatoimisen harjoittelun merkitys.

"Liikunnassa ja fyysisissä ominaisuuksissa olemme selkeästi jäljessä. Treenejä on kolmesti viikossa mutta omalla vapaa-ajallakin pitäisi pitää yllä fyysistä kuntoa. Kaksi kesää on harjoiteltu ja se on ollut älyttömän hyvä. Haasteena on pitää kunto kauden aikana", valmen-

taja miettii.

Sitoutuminen ei ole ongelma tässäkin joukkueessa: perusporukka on paikalla treeneissä kuka kuinkin aina. Muitakin vahvuuksia Kuusikko löytää.

"Hengeltään terve porukka, jonka perusrunko on pysynyt samana pitkään. Porukassa on paljon voimaa."

Tavoite selvillä

Kuusikon ja Timo Jussilan valmentamassa ryhmässä tehtiin alkuunsa sopimukset selviksi: peliaikaan vaikuttavat asenne, motivaatio sekä henkilökohtaiset taidot.

"Meillä on selkeät tavoitteet. Mennään niitä kohti ja tehdään paras suoritus", Kuusikko kiteyttää.

Valmentajat toivottavat uudet pelaajat tervetulleiksi kokeilemaan. Urheilutaustaa saisi olla, vaikka yksilöajasta, samoin liikunnallisuutta. Syntymävuosi voi olla 1994-1996 ja motivaatio tulee olla kohdillaan.

Tekstit ja kuvat: **Tinja Repo**



Heiton vanhin juniorijoukkue pelasi C95-poikien piirisarjaa. Joukkue sijoittui kolmanneksi. Pronssi ratkesi rankkareilla.

Heittolainen liigakentillä



Veli Salmela seuraa lentopalloa aitiopaikalta.

Knoppikysymys, johon kuvasta saattaa jo hoksata vihjeen: kuka heittolainen on näkynyt kerran jos toisenkin lentopallon kotimaisilla liigakentillä? Joukkueet vaihtelevat ja paikkakuntakin, jälkimmäinen useimmiten Oulun ja Rovaniemen välillä.

Vastaus on Heitossa kuntolentopalloileva **Veli Salmela**, joka katselee pelitilanteita usein muita korkeammalta, päätuomarin tornista, tai toisinaan verkkotuomarina.

"Tuomarikortti 17-vuotiaana ja ajokortti 18-vuotiaana. Muutaman kymmenen markkaa sai tuomaripalkkiota", Salmela kertoo uransa alusta.

Niihin aikoihin Haukiputaan lentopalloilu oli äärettömän viireää, sillä porukansa oli Heiton lisäksi Kellon Lyönnillä, Kellon Työväen Urheilijoilla ja Haukiputaan Veikoilla, lisäksi aktiivisesti pelattiin naapurikunnassa lissä.

Tuomarinalku pääsi ensiksi tehtäviinsä alasarjoissa. Armeijan jälkeen hän suoritti nopealla syklillä kolmos- ja kakkosluokan kortit. Ja jos oikein haipakkaa pitäisi, viidessä vuodessa voisi päästä liigaan asti, kunhan suorittaa ykkösluokan kortin ja suoriutuu kunnialla ajasta pääsarjatuomarikandidaattina.

"Valtaosa tuomareista on pelannut tai pelaa edelleen. Omasa lajitaustasta on aivan suunnaton etu", polvivaivojen vuoksi oman kilpauransa lopettanut

kuntolentopalloilija huomauttaa.

Säännöt ja kuinka niitä sovelletaan

Salmelan mukaan hyvä tuomari osaa säännöt ja osaa soveltaa niitä pelitilanteissa oikein - aina kun tulee niitäkin tilanteita, joita ei kirjoista ja kansista löydy suoraan. Lisäksi pitää osata kuunnella sekä olla nopea ja jämäkkä.

"Ja pitää uskaltaa tehdä ratkaisuja ja ottaa vastaan kritiikkiä."

Veli Salmela voisi viettää tänä vuonna liigataipaleensa kymmenvuotisjuhlaa. Kansainväliset kentät eivät häntä ajankäytöllisistä syistä ole vetäneet puoleensa. Kotimaassakin riittää reissaamista, sillä otteluita kertyy viidestätoista kahteenkymmeneenviiteen kaudessa.

Suomessa liigatuomareita on nelisenkymmentä. Osa toimii vain naisten, osa miesten peleissä, osa molemmissa.

Salmelalla tehtävät pää- ja verkkotuomaroinnin välillä menevät fifty-fifty.

"Mieluummin olen päätuomarina, vaikka se on tiukempi ja haastavampi tehtävä."

Tunnelma tehoaa tuomariinkin

"Paras peli on sellainen, jossa on hyvä tunnelma ja joukkueet

taistelevat tosissaan. Jos jo mennessä tietää, että peli on flegmaattinen ja päättyy 3-0, ei tuomariakaan jaksu keskittyä ja tulee virheitä helpommin", Veli Salmela erittelee.

"Torikokouksiahan on aina, kun mennään ottelupöytäkirjaa allekirjoittamaan. Jos olen tehnyt virheen, voin myöntää sen. Sitä arvostavat myös pelaajat ja valmentajat. Tuomari tietää onnistuneensa, kun pelin jälkeen molemmat joukkueet käyvät kiittämässä, että hyvin meni."

Suomen liigaan ulkomaalaiset pelaajat tuovat oman mausteensa.

"Latvialaiset ovat herrasmiehiä, eteläamerikkalaiset tulisieluja kentällä vaikka siviilissä lupsakoita."

Kollegoitaan Veli Salmela kehuu mukaviksi. Kerran kaudessa he kokoontuvat Tampereelle koulutukseen, jonka lisäksi on omia koulutuksia alueella. Nuorille on omaa nuorisotuomari-toimintaa, jossa saa kosketuspintaa tehtävään, jonkinlaisen taskurahan lisäksi.

Lentopallon mestaruusliigassa pelataan näihin aikoihin puolivälillä. Mestari on selvillä huhtikuussa.

Teksti ja kuvat: **Tinja Repo**



Heitossa kuntolentopalloileva Veli Salmela on tuomaroinnut lentopallon liigakentillä kymmenen vuotta.

Tässä menossa ei sammaloitu!

Joskus viikot ovat täynnä menoja, näin kävi Vieriville Kiville viikolla 9.

Maanantaina oli jumppaa Länsituulen koululla. Siellä on kokeiltu **Sadun** johdolla tasapainojumppaa, tuolijumppaa, erilaisia pelejä, kuntopiiriä ja musiikkiliikuntaa. Monta kertaa on huomannut, että voimankehitys on meille veteraaneille todella tarpeen.

Tiistaina kokoonnuttiin Talolle ja matkattiin kimppakyydeillä Kempeleen Työväentalolle TUL:n piirin järjestämiin tansseihin. Siellä sai panna jalalla koreasti Hanuripartion säestyksellä. Jenkat, humpat ja polkatkin tanssittiin. Väliajalla oli arvontaa ja pullakahvitkin sai ostaa.

Keskiviikkona Vierivät Kivet kokoontuivat Talolle ensin lyhyeen kokoukseen ja sitten jo saapuivat odotetut vieraat, Kemin Innon veteraanit. Aluksi syötiin Samantasta haettua maukasta kanakeittoa ja salaatteja. Koh-ta jo raikui yhteislaulu **Reinon** ja **Tuomon** avustuksella. Välillä juotiin kahvit ja pidettiin puheita eli kerrottiin toisillemme, mitä toimintaa on ollut sitten viime näkemän ja mitä on tulossa. Lopuksi pelattiin ystävyysot-

telu bocciaassa - onneksi molemmat pääsivät voittamaan. Iloinen porina ja nauruntyrskä täyttivät Heiton talon salin ja kahvion.

Yhteistyö kemiläisten kanssa on tiivistä. Tämä vuonna on TUL:n pohjoisten piirien veteraanijaostojen yhteiskokous Kemissä huhtikuussa. Touku-kuussa on matka linja-autolla Saarenmaalle. Kesäkuun alussa menemme yhteisellä linja-autolla Joensuuhun TUL:n veteraanipäiville. Elokuussa Vierivät Kivet vierailevat Kemissä. Syys-lokakuussa lennämme Turkkiin lomailemaan.

Torstaina kokoonnuttiin suunnittelemaan Kevätpäivien kahvin ja makkaramyynnin järjestelyjä yhdessä Haukiputaan Eläkeliiton edustajien kanssa. Hyvin suunniteltuhan on jo puoli-ksi tehty, näin sanotaan.

Perjantaina puheenjohtaja ja sihteeri kävivät suunnittelemas-sa **Tinjan** kanssa ensi syksyn ja kevään liikuntaohjelmaa. Jotain uutta on tekeillä, siitä sitten myöhemmin tietoa.

Teksti: **Sirpa Ervasti**
Kuvat: **Sirkka Kurkela**



Heiton Vierivien Kivien puheenjohtaja Aarno Ervasti (keskellä) isännöi kemiläisten vierailua maaliskuussa.



Vierivät Kivet viihtyvät Kemin Innon kanssa. Yhteydenpito on säännöllistä ja vierailut vastavuoroisia.

Vierivien Kivien toimintakalenteri

Jumppa Länsituulen koululla maanantaisin klo 17-18

Maaliskuu

ti 22.3. Tanssit klo 13-16

ke 23.3. TUL:n veteraanien hiihtopäivä Virpiniemessä klo 12 alkaen

ke 30.3. Kokous klo 10

Huhtikuu

1.-2.4. Aprilliristeily Turku-Tukholma

ti 5.4. Tanssit klo 13-16

ke 13.4. Kokous klo 10

su 17.4. Liikettä Luille Teatterikuoppa ja yläkoulu klo 12-14

ti 19.4. Tanssit klo 13-16

ke 27.4. Kokous klo 10

Toukokuu

su 1.5. Vapputanssit klo 16-20

la 14.5. Kevättapahtuma Kirkonkylän yläkoululla (Neuvottelukunta järjestää)

ke 18.5. Kokous klo 10

14.-22.5. Saarenmaan retki, Kemin Into

ke 25.5. TUL:n Oulun piirin liikuntapäivä Virpiniemessä klo 12 alkaen

Kesäkuu

6.-7.6. TUL:n veteraanipäivät Joensuussa

Heinäkuu

su 24.7. Möljällä teatteriesitys: Alivuokralainen

PARTURI-KAMPAAMO
Stylette
Välitie 6, Haukipudas
p. 5475 970
www.stylette.fi

CAMILLO KIVINIEMI
La 2.4.
Kaija Kärkinen
ja
Ile Kallio
Liput 10€, sis. narikan

TB-HUOLTO KADENIUS ky
Kysy meiltä rengastarjous!
Pilkkisyöttejä! Muista myös lämmitysöljy!
Huvipolku 116 Puh. 08-547 1318
90830 Haukipudas Faksi 08-5471318
TEBOIL Meiltä saat Plussaa!
www.teboil.fi

NEULE TIKKURI
Yksilöllisiä neuleita arkeen ja juhlaan
Vanhalantie 9
puh. 0400 496668
neuletikkuri@dnainternet.net
kotisivu.dnainternet.net/helpirt2/
neuletikkuri

wegera



Esa Huovinen (vas.) ja Eero Aho asemoivat materiaalia paikoilleen.

Näin lehti syntyy

Heiton Uutiset ilmestyy kahdesti vuodessa ja on ilmestynyt jo pitkään. Lehteä on tehty vaihtelevin tavoin: milloin perinteisen seuralehden tapaan talkootyönä, milloin osittain ammattilaisvoimin. Mutta miten lehti syntyy? Minkä tien on kulkenut julkaisu, jota juuri pidät käsissäsi?

Ensin on idea

Kun johtokunta on napautanut pöytänsä lehden aikatau-

lun, alkaa ideointivaihe.

Mitä mistäkin lajista kerrotaan, mikä on ajankohtaista muuten? Tapahtuuko maailmalla jotain, mitä lehdessäkin olisi hyvä huomioida? Kuka on voittanut, kuka onnistunut? Missä lajissa on hoksattu uusi juttu, joka voisi kiinnostaa laajempaa lukijakuntaa? Heitolaisia on esitelty Haukiputaalta ja välillä maailmalta. Yhteistyökumppaneita on lukuisia.

Seuran lehden täytyy kuvas-

taa koko seuran toimintaa. Yhteinen pitää siis sovittaa myös se, että esillä on eri-ikäisiä

Lehden mainosmyynnistä vastaavat **Ilkka Ukkola** ja painijaosto.

Samoihin aikatauluihin pitää sovittaa vielä ilmoitusvalmistuksen, taiton ja painon kalenterit.

Jutuntekoon

Isossa seurassa kerrottavaa riittää – ja myös kulkemista, viestittelyä, ihmisten tapamista. Sen, mitä ei toimitus hoksaa, hoksaa todennäköisesti joku muu. Toimivat verkostot ovat kullankalliita!

Paitsi tekstiä lehteen, seuraavakäteen syntyy monia muita hyödyllisiä ajatuksia. Haastattellessa asian vierestä nousseet ideat ovat useasti jatkjalostettavissa muualla.

Toimituskunta ei ole koskaan ollut liian suuri. Siksi-pä työharjoittelijoille ja muille kirjoittamaan kykeneville tarjotaan mieluusti mahdollisuus tekstin ja kuvien tuottamiseen.

Pitkäaikaisena luottoapuna on ollut ammattitoimittaja **Rahkon Pekka**, joka talkoilee jutun tai pari muista kiireistään huolimatta. Tähän lehteen hän perehtyi Heiton talon historiaan. Kuvausapua on pyydettyä saatua **Wileniuksen Jarilta**.

Sivu kerrallaan

Ennen sivunvalmistusporukan yhteistä istuntoa materiaalia kulkee suuntaan ja toi-

seen sähköisessä muodossa. **Esa Huovinen** valmistaa ilmoituksia, **Eero Aho** taittaa paikalleen tekstejä ja kuvia.

Sivu kerrallaan materiaalia menee Eerolle, kokonaisia sivuja tulee takaisin kommentoitavaksi.

Kun kaikki materiaali saapuu ajallaan, lehdenteko käy niin helposti, kuin se ylipäänsä voi käydä.

Lehteen kuvankäsittely on huisia hommaa: suunnilleen niin, että mitä sameammalta ja

himmeämmältä kuva tietokoneen näytöllä näyttää, sitä parempaa se on lehtipainoprosessinsa lopussa.

Viimeiset viillaukset

Sivujen ollessa viittä vaille valmiina kokoontuvat sunnuntaina yhteen päätoimittaja **Jukka Ukkola**, Esa Huovinen, Eero Aho ja **Tinja Repo**. Valmiikkosta alkutilanteesta huolimatta tunteja kuluu, kun kakkosivulle laitetaan pääkir-



Seppo Maikkola ottaa materiaalin vastaan painotalossa.



Jari Wilenius on Heiton luottokuvaaja.



Solna-sanomalehtitiraatio siirtää bitit paperille.



Jakelu toimii ripeästi. Hyvä, että painomuste ehtii kuivua, kun lehdet jo ovat laatikoissa.

joitus ja yhteystiedot, tehdään kansi, täytetään jääneet aukot, tarkistetaan, oikoluetaan ja muokataan, muokataan...

Valmis lehti poltetaan levyille, jota ei tee mieli hukata.

Loppusuora avautuu

Joutsen Median Painotalon yhteysfaktori **Seppo Maikkola** ottaa materiaalin vastaan maanantaiaamuna. Faktori tarkoittaa kirjapainon tai latomon teknistä johtajaa.

Paperille otettu oikovedos käydään läpi ja kelpuutetaan.

Värimaailma on jälleen oma tieteenlajinsa. Värien pitää olla sellaisia, jotka painokonekin sulattaa eli CMYK-värejä. CMYK on yksi kuvatedostoissa ja painotuotteissa käytettävistä väriavaruuksista. Lyhenne tulee sanoista cyan eli syaani, magenta, yellow eli keltainen ja key, joka tarkoittaa avainväriä eli mustaa. Väriavaruus taas tarkoittaa niitä värejä, joi-

ta käytetään kuvia tallennettaessa, esitettäessä, tulostettaessa ja painettaessa.

Painokone laulaa

Aikansa kestää, että neljätoista tuhatta lehteä on siirtynyt paperille. Paino tapahtuu Solna-sanomalehtitiraatiolla, jolla tuotetaan myös monia säännöllisesti ilmestyviä paikallislehtiä, kuten Rantapohja.

Lehdet jakoon

Tuttu jakofirma hakee lehtiniput tiistaina iltapäivällä ja hoitaa jakelun Haukiputaalla ja Oulun pohjoisosissa. Heiton painijat jakavat lehdet lihin ja Kiiminkiin. Postilaatikoissa ja -luukuissa luettavaa on tiistaista alkaen, sen jälkeen myös Jutulissa, Heiton talolla ja seuran tapahtumissa.

Teksti ja kuvat: **Tinja Repo**

AXFLOW
Tietoa, ratkaisuja ja palvelua pumppausprosessinne parhaaksi.

LVI- JA RAKENNUSPELTITYÖT
TARVIKEMYyntiä
S & H Ukkola Oy
Haukipudas.
Puh. 0400-581 584, 040-5581 584
Fax 08-5208 162



Yleisurheilukoulut 7-13-vuotiaille

Ryhmät: 7-9-vuotiaat ja 10-13-vuotiaat

Harjoitukset alkavat toukokuussa (tarkka aika ilmoitetaan ilmoittautuneille). Ryhmiin otetaan 10-12 lasta. Mikäli hyyt, heitot ja juoksu kiinnostavat, ilmoittaudu mukaan hyvän harrastuksen pariin!

Ilmoittautuminen: tanja.jaakola@haukiputaanheitto.fi



Eduskuntavaalit 17. huhtikuuta

Mitä annettavaa ehdokkailla on liikunnalle

Eduskuntavaalit kolkuttelevat kohta ovelta ja haukiputalaisia ehdokkaita on kuudesta puolueesta. Kysyimme heiltä näkemyksiä liikuntaan liittyvistä aiheista. Kaikki ehdokkaat vastasivat pyydetyssä määräjassa – Heiton Uutiset kiittää!

Tällaista kysyttiin:

1. Urheiluseurataustasi ja miten harrastat liikuntaa nykyään?
2. Talkootyö, verotus ja yleishyödyllisten yhteisöjen asema ylipäätään ovat Suomessa mietittyneet ja keskusteluttaneet jo pitkään. Miten huolehditaan urheiluseurojen ja muiden kolmannen sektorin toimijoiden toimintaedellytyksistä tulevaisuudessa?
3. Mitkä ovat mielestäsi liikuntapaikkarakentamisen painopisteitä? Millaista rakentamista tulisi tukea julkisin varoin?
4. Urheiluopistot saavat valtionosuutta opiskelijavuorokausiensa perusteella. Lisäksi ne saavat avustuksia kehittämishankkeisiin ja rakentamiseen. Miten kehittäisit Virpiniemen liikuntaopiston toimintaa?

Ja näin he vastasivat:

Terttu Kuusela, 64 vuotta
Vihreät



1. Ei seurataustaa. Hiihdän vuosittain noin 1000 kilometriä, juoksen lumettomana aikana kolmesti viikossa tunnin lenkin metsäpoluilla, uin kesä-heinäkuussa kolmesta viiteen kertaa viikossa luonnonvesissä. Vaellan joka kesä kerran-kaksi viikon verran Koilliskairan luontopuistossa. Lisäksi liikun soilla ja erämailla metsäsuksin ja sulaa-aikaan saapasjalassa. Sienestä ja marjastan intohimoisesti.
2. Talkootyön ja yleishyödyllisten yhteisöjen verotus on palautettava vapaaehtoistyön mahdollistavaksi.
3. Pitäisi tukea lähiliikuntatiloja sekä lasten, nuorten, vammaisten ja vanhusten liikuntamahdollisuuksia.
4. Virpiniemi voisi erikoistua terveys- ja kuntouttavaan liikuntaan. Esimerkiksi mielenterveyttä voitaisiin hoitaa paljon nykyistä enemmän luontoliikunnan keinoin. Liikunnan avulla lisää yhteisöllisyyttä, hyvää oloa ja onnellisuutta, pois suorittavasta ja stressaavasta kilpa- ja huippu-urheilusta!

1. Harrastanut urheilua pienestä asti Heitossa (hiihtoa, jalkapalloa ja salibandyä). Nykyään pelaan jalkapalloa Haukiputaan Pallossa 5-divaria ja salibandyä Heiton 2-divarijoukkueessa. Lisäksi hiihtelen omaksi ilokseni.
2. Tämä on tärkeä asia, että saadaan lapset harrastamaan liikuntaa monipuolisesti. Siihen tarvitaan talkoohenkeä, vanhempien pitää myös ottaa vastuuta urheiluseuroissa vapaaehtoistyöllä. Kun saadaan sopiva porukka ja yhteishenki päälle, on urheiluseuroilla valmiutta hakea tuntuja valtion avustuksia toimintaan. Hyvä esimerkki on Haukiputaan Heitto, jossa on tehty lukematon määrä vapaaehtoistyötä. Ilman sitä Heitto ei olisi sitä, mitä se on tänä päivänä. Mielestäni valtion tulisi enemmän panostaa yleishyödyllisten yhteisöjen asemaan rahallisesti tukemalla, koska valitettavasti talkoohenki on laskemaan päin tulevaisuudessa.
3. Kun harrastajamäärät ovat riittävän isoja, voitaisiin valtiolta hakea avustusta. Esimerkiksi salibandyssä harrastajamäärät ovat korkeita Oulun alueella, joten valtion olisi syytä tukea yhden salibandyhallin rakentamista, vaikka sitten Virpiniemeen.

Jarmo Salo, 32 vuotta
Vasemmistoliitto



4. Virpiniemen hiihtostadion on uudenaikaistettava, esimerkiksi ylikulkusillan uudistaminen on paikallaan. Rakennuttaisiin sinne myös uudisaikaisen salibandyhallin ja rakennuttaisiin katso-

mon jalkapallokentän viereen. Kannatan salibandyn, hiihdon ja jalkapallon harrastamista siksi, koska ne on suhteellisen halpoja harrastuksia aloittaa.

1. En ole kuulunut koskaan mihinkään urheiluseuraan. Liikuntaa olen harrastanut koko ikäni. Sauvakävely, pyöräily ja kesäisin rullaluistelu ovat mieluisia harrastuksiani.
2. Talkootyö on aina näytellyt erittäin suurta osaa urheiluseurojen toiminnassa. Talkootyö on mahdollistanut liikunnan iloa ja kasvatus vuosikymmenten ajan väestömme keskuudessa. Luonnollisesti yhteiskunnan on tuettava urheiluseuroja myös rahallisin toiminta-avustuksin, jotta seurat selviävät harjoituspaikka- ja salivuokrista. Muussa tapauksessa maksut lankeavat täysimääräisinä vanhempien maksettaviksi.
3. Ensisijaisesti kunnan tulee tukea normaalia arkiliikuntaa. Kevyen liikenteen väylien rakentaminen ja kunnossapito ovat sitä parhaimmillaan. Leikkikentät sekä koulujen ja päiväkotien leikkipaikkojen ja voimistelusalien käyttömahdollisuus myös iltaisin on tärkeää ennen kaikkea lasten liikunnan kannalta.
4. Virpiniemessä on aika lailla kattavat mahdollisuudet

Seppo Leskinen, 61 vuotta
Perussuomalaiset



harjoittaa monipuolista liikuntaa. Palveluja on tarjolla aina ravitsemusasioita myöten. Yhtäkkiä tässä tulee mieleen nykyaikainen ur-

heilukenttä. Se sieltä ainakin vielä puuttuu. Toivottavasti joskus nähdään - Virpiniemen yleisurheilustadion!

HAUKIPUDAS

Mari Kangas, 40 vuotta
Kokoomus



1. Ei ole kilpaurheilustausta. Nykyisin harrastan lähinnä lenkkeilyä, talvella hiihtoa.
2. Talkootyön verotusta pitää selkeyttää. Urheiluseurat tekevät arvokasta työtä eikä niiden toimintaa pidä vaarantaa.
3. Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen on ensisijaisen tärkeää.
4. Kehittää toimintaa avoimemmaksi kuntalaisille.

1. Ahmoissa noin seitsemän vuotta jääkiekkoa, noin kolme vuotta Hillereissä salibandya, Heitossa myös ollut jäsenenä. Nykyään pelaan koulun harrastejoukkueessa salibandya, futsalia ja jalkapalloa. Kesälajeina pelaan beachvolleytä ja tennistä. Jonkun verran harrastan liikuntaa muutenkin, mutta liian vähän.
2. Yhdistysten mahdollisuuksia palkata työntekijöitä tulisi tehostaa työllistämistukien kautta siten, että yhdistykset maksavat osan palkasta ja osa tulisi valtiolta. On kuitenkin tärkeää huolehtia siitä, että työntekijä saa oikean palkan tehdystä työstä. Yleishyödyllisten yhdistysten toimintaedellytyksiä tulisi parantaa, jotta vapaa-ajan sektori voisi palkata lisää väkeä ja toiminta monipuolistuisi. Kolmannen sektorin merkitys suomalaisessa yhteiskunnassa on todella tärkeä, koska kunta ja yksityinen puoli eivät pysty vastamaan palveluiden tarpeeseen ilman sitä.
3. Liikuntapaikkarakentamisen painopisteenä tulisi olla yleiset kentät ja hallit, jotka ovat kaikkien kuntalaisten käytössä. Jos avustetaan yksittäisten yrittäjien rakentamista, silloin pitää kuitenkin olla takuu hintojen alhaisuudesta, jotta jokaisella on

Henri Kylén, 23 vuotta
SDP



mahdollisuus käyttää palveluita. Mieluiten tuen kuitenkin kunnan omaa rakentamista myös vapaa-ajan harrastuspaikkojen rakentamisessa. Monitoimikeskus Jatuli on hieno esimerkki hyvin toimivasta kokonaisuudesta, joka palvelee yhteisesti kuntalaisia. Haukiputaalle toivoisin panostamista ten-

niskenttien määrään ja laatuun.
4. Monipuolistamalla tarjontaa niin kesä- kuin talvitarjonnan osalta. Virpiniemi tulee olemaan yksi Uuden Oulun pääliikuntakeskuksia ja sen takia myös liikuntaopiston tulee satsata tulevaisuuteen.

Mirja Vehkaperä, 34 vuotta
Suomen Keskusta



1. Olen ollut useassa roolissa seuratoiminnassa mukana: johtokunnassa, valmentajana, tuomarina, joukkuepelaajana ja talkooapuna. Kilpaurheilu on vaihtunut kuntoliikuntaan.
2. Asioista päättävien on syytä tuntea urheiluseurojen merkitys yhteiskunnassamme. Talkootyöstä ei tule verottaa

ja byrokratiaa seuratoiminnassa vähennettävä. Urheiluseuroilla on tulevaisuudessa entistä enemmän työllistävä vaikutus. Siksi valtion palkkatuki ja seura-avustukset sekä veroratkaisut tukevat urheiluseurojen perustyötä.

3. Rahaa on rajallisesti, joten painopiste lasten ja kuntalaisten yleisten liikuntaharrastusten tukemisessa. Uimahalli, hiihtoladut, urheilukentät ja lähiliikuntapaikat ovat hyviä esimerkkejä tästä. Kilpaurheilupaikkoja rakentaessa yhteistyö urheiluseurojen kanssa on tuottanut hyviä tuloksia. Tekonurmiin ja halleihin pitää saada myös julkista tukea.
4. Tärkeintä on nostaa Virpiniemen liikuntaopiston tasoa urheiluopistojen sarjaan. Tämä tarkoittaa lisää eri urheilumuotojen lajioimaisia harjoitusmahdollisuuksia. Liikuntaopiston koulutus- ja valmennustyötä kelpaa esitellä. Lisäksi Virpiniemellä on suuri merkitys lähiliikuntapaikkana meille kaikille.



VIRPINIEMI

VIRPINIEMEN LIIKUNTAOPISTO
Hiihtomajantie 27, 90810 Kiviniemi
Puh. (08) 5614 200 - www.virpiniemi.fi

Vartiointiliike

POLAR SECURITY OY
KAUTTAMME KAIKKI TURVALLISUUSPALVELUT

- hälytyskeskuspalvelut
- hälytyskäyntipalvelut
- vartiointipalvelut
- vastaanottopalvelut
- vahtimestaripalvelut
- kiinteistönhuoltopalvelut
- pelastussuunnitelmat

HÄLYTYSLÄHTÖVALMIUS 24/7 HAUKIPUDAS-II ALUEELLA

**MYYMME, ASENNAMME, HUOLLAMME
JA VUOKRAAMME LAITTEITA:**

- kulunvalvontaan
- hälytyksiin
- videovalvontaan



KYSY TARJOUS! P. 040 5799 725

www.polarsecurity.fi

Teollisuustie 1, HAUKIPUDAS

VOIMISTELU



Voimistelijalle musiikki ei ole taustahälyä

Voimisteluesityksen musiikki taitaa kuulua niihin asioihin, joita maallikko ei huomaa, silloin kun menee hyvin. Silloin, kun musiikki on oikein valittu ja tukee esitystä. Ei nimittäin ole aivan sama, mitä kaiuttimista kuuluu! Musiikki on oleellinen osa ohjelmaa, sen lähtökohta jopa.

"Musiikista lähtee tekemisen rytmi sekä liikekieli. Parhaimmillaan musiikki kohottaa esityksen kohokohdat paremmin esille ja tukee liikekieltä. Se ei saa jäädä yksitoikkoiseksi taustamusiikiksi", Fuksian valmentajat **Anniina Pohjola** ja **Johanna Tukia** selventävät. Tänä keväänä heidän oman joukkueensa musiikkina on Aerosmithin Dream on.

Joukkuevoimistelussa musiikin pitää olla esiintyjien ikä- ja taitotasolle sopiva.

"Pienille tytöille ei voi laittaa liian aikuismaista musiikkia eikä toisinpäin. Pitää ottaa huomioon tyttöjen taito musiikin tulkitsemiseen", Kiteitä **Emma Nymanin** kanssa ohjaava **Han-**

na Kenttälä arvioi ja kertoo pienemmällä tytöillä suosivansa selkeärytmistä ja usein nopea-tempoista musiikkia.

Musiikki luo koreografian

Fuksissa voimistelevat Heiton isoimmat tytöt, 14-16-vuotiaat kilpasarjalaiset.

"Musiikin pitää olla rytmillisesti vaihteleva. Rytmii ei saa hankaloittaa voimistelemista. Musiikin tulee herättää koreografian inspiraatio. Toisaalta kappaleen ei ole hyvä olla liian tunnettu pintahitti. Toive myös olisi, ettei samaa musiikkia olisi samoissa kisoissa muilla joukkueilla", Pohjola ja Tukia listaavat.

Heillä musiikki tulee ensin, koreografia sitten.

"Kun oikean musiikin kuulee, alkaa koreografia syntyä ja ideat lentää itsestään."

Korvat auki maailmalla

Löytääkseen sopivaa musiikkia valmentajien pitää kulkea

korvat auki. Kuunnella kymmeniä ja satoja biisejä ja cd-levyjä. Surffailla netissä. Makustella ja keskustella kollegan kanssa, mikä kappale herättää tunteita ja ideoita ohjelmaan. Ja pistää heti korvan taakse, kun hyvä biisi tai esittäjä tai elokuva sattuu kohdalle.

Sekä hyvässä että pahassa erottuvat musiikkivalinnat ovat saattaneet jäädä mieleen.

"Joskus valitettavasti näkee huonosti valittuja musiikkeja. Pienillä lapsilla voi olla liian aikuismainen musiikki, tai valitun musiikin rytmi on todella hankala dynaamiseen voimisteluun. Me olemme aina pyrkineet valitsemaan musiikki tytöille sopivaksi sekä sen mukaan, mistä olemme itse inspiraation saaneet. Tytöt ovat joskus valintojamme vastustaneet, mutta yleensä mielet ovat muuttuneet lopputuloksen myötä", Fuksian valmentajat kertovat.

Erityisesti mieleen jäänyttä hyvää esitystä ei Hanna Kenttälä hoksaa nimetä, sillä niitä on ol-

lut niin monia.

"Parhaimmillaan kylmät väreet kulkevat! Tällä hetkellä meillä on Kiteiden kanssa **Hanna Pakarisen Mörkö Mainio**

-laulu ja se on kyllä nyt päällimmäisenä mielessä. Tytöt osaavat hienosti eläytyä mainioiksi möröiksi irvistyksineen."

Teksti ja kuva: **Tinja Repo**

Painava kumppani



JOUTSEN MEDIAN
PAINOTALO

Lekatie 4, 90150 Oulu, p. (08) 5370 011
www.joutsenmedianpainotalo.fi

Matin "Laatua samassa ajassa"
PELTIMYLLY Oy

- Rakennuspeltityöt
- Kourut ja kattoturvatuotteet
- Lumenpudotukset
- Profiilipelti- ja konesaumakatot

SARANOITU
PIIPUNHATTU
alk.

60€

KOTITALOUSVÄHENNYS

Puh. 344 707, 040 846 1975
Laattatie 4, Annalankangas, 90830 Haukipudas
www.peltimylly.fi • info@peltimylly.fi

Koistisen
KORJAAMO OY
Karhusaari, 91100 li.
Puh. (08) 8173 120.

- ▶ AUTOSÄHKÖTYÖT
- ▶ KATSASTUSKORJAUKSET
- ▶ ALUSTAKORJAUKSET
- ▶ MOOTTORIKORJAUKSET
- ▶ HUOLLOT yms.



RAUTANET

EERON KAUPPA OY

Laksontie 2, li
Puh: 08 - 817 3046

**OULUN
RALUSTE-POJAT OY**

Veistämöntie 1, 90550 Oulu
Puh. 040 5738 764



**HAUKIPUTAAN OPTIIKKA
JA SILMÄLÄÄKÄRIKESKUS**

KIRKKOTIE 4, 90830 HAUKIPUDAS
PUH. 08-547 2647

WWW.HAUKIPUTAANOPTIIKKA.FI

**SUOMEN
Mardega Oy**

www.suomenmardega.fi

Painonpudotus on hikistä hommaa



Jonne Ukkola sai kuin saikin urakoitua kilonsa kisalukemiin. Lajiin kuuluva rutiinihomma, jos häneltä kysytään.

Kymmenen kiloa pois krostasta, jossa ei ole mitään ylimääräistä. Rasvat niukasta vielä niukemmaksi. Siinä pätkinä purtavaksi painijoille, joille painonpudotus on, jos ei arkipäivää, niin tuttua hommaa kuitenkin. Lajinvalintakysymys?

"Välttämätön paha ja kuuluu lajiin", kiteyttää helmikuun lopussa 74-kiloisten sarjassa SM-hopeaa ottanut **Jonne Ukkola**, joka tietää, mistä puhuu.

"Hyvin syöneenä painoni on noin 84 kiloa. Viisi viikkoa ennen SM-turnausta aloin pudotella."

Tahti on korkeintaan puolesta kilosta kiloon viikossa - tavoitteena kun on pudottaa mahdollisimman paljon rasvoista ja vähän lihaksista. Alku alkaa katselemalla, mitä suuhunsa pistää.

"Hiilarit vähemmälle ja niiden ajoitus ennen treenejä. Pastat, perunat ja leivät lähes kokonaan pois ja energiansaantia vähemmälle", Ukkola kertoo hyväksi kokemastaan systeemistä.

Loppurutistuksen aika on viimeisinä päivinä ennen kisoja. Silloin painisalilla näkyy huppupäisiä, hengittämättömään tuulipukuun pukeutuneita urheilijoita, jotka jumppaamisen ja kuntopyöräilyn välissä huilaa-

vat paksujen patjojen väliin suloutuneina. Liikunnan on oltava kevyehköä: säästetään voimia mutta poistetaan nesteitä.

Torstaina, kaksi päivää ennen punnitusta ja kolme päivää ennen matseja Jonne Ukkolalla oli vielä reilut kuusi kiloa ylimääräistä.

"Pari kiloa lähtee", painijan ääni kommentoi hupun uumeista.

Kisapaino saavutettu – sitten tankkaamaan

Ennen ratkaisevaa punnitusta jumpataan ja saunotaan vielä viimeiset nesteet pois kisapailukalla. Kilo tunnissa, viimeinen parissa.

"Ei ollut hirveitä ongelmia viimeisissä kiloissa ja tankkaaminenkin onnistui", Ukkola kertoo jälkeensä.

Tankkaus alkaa laimealla urheilujuomalla. Suoloja pitää saada, jotta nesteet imeytyvät. Syöminen alkaa varovaisesti piltillä ja vaalealla leivällä. Illan päälle menee vielä pastaa. Kun hyvin käy, juhlaruokien ja -juomien vuoro on kilpailujen jälkeen.

Teksti ja kuvat: **Tinja Repo**



Juuso Ukkola hieroo Petteri Kukkolan lihaksia. Ideana on, että mahdollisimman vähällä vaivalla mahdollisimman paljon kulutusta.

Hitaasti hyvä tulee

Vaikka raju painonpudotus on painoluokkalajien urheilijoille tuttua, se ei missään nimessä ole helppoa eikä aivan vaaratonakaan. Varsinkin nopeaan viimehetken painonpudotukseen eli painonvetoon voi liittyä vakavia terveysriskejä tai se voi heikentää suorituskykyä.

Ihanne olisi, jos urheilijan paino olisi normimitoissaankin lähellä ottelupainoa. Tällöin fyysisiä ja henkisiä voimavaroja säästyy turhalta stressaamiselta itse harjoitteluun ja henkiseen valmentautumiseen.

Jos pudottaa kuitenkin täytyy, niin hyvä keino ovat maltilliset ruokavaliomuutokset kuukaudeksi tai pariiksi. Mitä lähemmäs tavoitetta tällä päästään, sitä parempi: painonvedon varaan jää

mahdollisimman vähän. Ideaalitulanteessa loppupäiviksi jää enää yhdestä kahteen kiloa.

Painonpudotus on kinkkinen juttu, sillä aina, kun lähtee rasvaa, lähtee myös lihasta. Liian nopea kilojen karistaminen hidastaa myös palautumista. Harjoituksen tuloksellisuus heikkenee ja sairastumis- ja loukkaantumisriski kasvaa.

Hiilihydraatteja tarvitaan aina. Määrää voi vähentää painonpudotuksessa, mutta ilman ei pärjää. Laatu on tärkeää: pois valkoiset viljavalmisteet ja soke-ripitoiset elintarvikkeet. Kuitupitoista täysjyväviljaa ja kasviksia tulee syödä riittävästi.

Vähärasvaisia proteiinilähteitä tarvitaan joka aterialla. Piilorasvat karsitaan pois mutta hy-

välaatuista rasvaa käytetään myös painonpudotuksen aikaan.

Viime hetken painonvedossa pudotus johtuu nesteen menetyksestä. Niukan ruokavalion ja runsaan liikunnan yhdistelmä pienentää elimistön glykogeenivarastoja ja koska glykogeeni sitoo itseensä kolminkertaisen määrän vettä, paino putoaa alussa äkisti.

Nestehukka heikentää kestävyttä ja voimaa ja vaikeuttaa otteluun keskittymistä. Tyhjiällä glykogeenivarastoilla urheilimen rasittaa elimistöä ja hajottaa lihasproteiinia. Paha yhdistelmä on energiavaje + nestevaje.

Suorituskyvyn palautuminen painonvedon jälkeen edellyttääkin, että iso osa menetetyistä nesteistä ja glykogeenistä saa-

daan korvattua ennen kilpailusuoritusta. Siis nestettä, suoloja ja hiilihydraatteja hyvin sulavassa ja nopeasti imeytyvässä muodossa. Tankkauksen yhteydessä suositellaan syötäväksi lisäksi pientä määrää tavallista ruokaa: maukkaalla murkinalla on myös

psykykinen hyötyvaikutuksensa. **(TR)**

Lähde: Suomen Olympiakomitea, http://www.noc.fi/urheilijan_ravitsemus/ohjeita_lajityypeittain/painoluokkalajit/



Kysytyt yleisurheilukoulut alkavat taas



Yleisurheilukouluissa opetellaan kaikkia lajeja. Kuva kesältä 2009. Kuva: Seppo Rajala.

Yhden kesän taukoa pitäneet yleisurheilukoulut alkavat taas tänä keväänä toukokuussa. Tarkka aloitusaika selviää, kun tiedetään, milloin Haukiputaan keskus kenttä on urheilukunnossa. Omat ryhmänsä on 7-9-vuotiaille ja 10-13-vuotiaille. Kumpaankin otetaan noin kymmenen lasta. Alussa harjoituksia on kerran viikossa.

Ryhmiä ohjaa kokenut **Tanja Jaakola** apuohjaajineen.

"Harjoitellaan yleisurheilulajeja mutta myös pelataan ja lei-

kitään muita liikuntaleikkejä. Mahdollisesti järjestämme yhdessä Haukiputaan Veikkojen kanssa kesäkisoja, jotka on tarkoitettu kaikille", Jaakola kertoo.

Turbokeihästä muovipussimoukariin

Yleisurheilun ihanuus on sen lajikirjossa. Se näkyy myös urheilukouluissa, joiden ohjelmassa on kutakuinkin kaikkia lajeja. "Seiväshyppyäkin harjoitellaan harjanvarren kanssa, hei-

vautetaan sillä hiekkakasaan", Jaakola selvittää. "Ja tehdään nurmikolla telinevoimisteluliikkeitä. Niissä tulee myös korkeus- ja seiväshyppystä tarvittavia hyppyjä ja vartalonhallintaa."

Aitajuoksusta harjoitellaan hyppyjä ja ponnistusta, korkeushyppystä kaarrejuoksua, uloman jalan ponnistusta ja hyppyä patjalle - tärkeitä perusasioita siis. Luonnollisesti myös pituus- hyppy ja kolmiloikka kuuluvat yleisurheilukoulujen lukujärjestyksiin.

Heittolajit tulevat tutuiksi, kun turbokeihäs lentää, tai lasten muovikuula. Kiekkoja on lasten harjoitteluun omansa ja ehkä yllättäen myös moukareita. "Lapset tykkäävät kovasti muovipussimoukareista ja lastenmoukareista", Tanja Jaakola tietää.

Juoksun koko kirjo

Äkkiseltään ei uskoisi, kuinka monipuolinen laji juoksu on! Tanja Jaakola selvittää:

"Juoksutekniikkaa, juoksu- leikkejä ja pikajuoksulähtöjä. Erivauhtista juoksua ja pitempää matkaa. Kentän laidassa olevalla alueella harjoitellaan maastojuoksua, jossa on vähän mäkeä ja erilaista pintaa."

Kävelykin kuuluu suunnitelmiin. Sitä tulee esimerkiksi erilaisissa viesteissä.

Yleisurheilukouluihin ilmoittautumiset: tanja.jaakola@haukiputaanheitto.fi

Teksti: **Tinja Repo**

Pyöräretkille Intersport Rintamäen kautta!

K P L U S S A

Kaikki mitä tarvitset

Nopsa, Jamis, Scott, Tunturi, Crescent ja Nishiki

SCOTT

Scott Sportster P55
miesten hybridipyörä

Tarjoushintaan!

379,-

2010 malli.
Koot: M ja L
väri: musta

(599,-)



**SPORT
TO THE
PEOPLE**

Intersport Rintämäki

Pakkahuonekatu 24, 90100 Oulu. Puh. (08) 3212 300
Palvelemme ma-pe 9.30-19, la 9-16 ja su 12-16.

www.intersport.fi/rintamaki

INTERSPORT®

Tutustu lajiin: Uinti



Seppo Konttijärvi opettaa rintauinnin potkua Jenni Kankaalle.

Mitä se uimari siellä altaassa tekee, kun se ui perhosuintia tai vapauintia? Mitä tarkoittaa vuv ja skuv? Millaiselta näyttää juniorikilpauimarin treeniohjelma kaksi päivää ennen kisoja? Tiiviskurssi uinnin maailmaa, olkaa hyvät!

Perhosuinnin potku on vähän kuin kroolin potku yhtä aikaa kummallakin jalalla. Liike lähtee lantioista. Kädet piirtävät pinnan alla avaimenreiän ja heitetään yhtäaikaaisesti reisien kohdalta eteen. Käsi-vettoa kohti tulee kaksi potkua: isompi ja hitaampi, kun kädet menevät edessä veteen ja pienempi napakampi, kun kädet pitää saada nousemaan vedes-

tä. Perhosuinti on fyysisesti raskain uintilaji.

Selkäuinnissa uimari on selällään. Jalat tekevät vuorotahpotkua suorina mutta rentoina. Varpaat rikkovat veden pinnan. Kädet rullaavat vuorotahtiin niin, että käsi nousee vedestä reiden vierestä, palautetaan suorana hartialinjan jatkoksi ja laitetaan veteen suorana pikkurilli edellä. Kädellä haetaan ote vedestä ja kauhaistaan.

Rintauinnin potku tehdään yhtä aikaa kummallakin jalalla. Jalat koukistetaan niin, että polvet kiertyvät ulospäin. Nilkat koukistetaan. Jalat potkaistaan kaarevalla liikkeellä sivukautta suoriksi yhteen.

Käsiliikkeen alussa kädet ovat suorina edessä. Kädet lähtevät vähän matkaa suorina sivuille ja koukistuvat niin, että kyynärpäät jäävät lähemmäs pintaa. Sen jälkeen kädet puristetaan kyynärpäitä myöten rinnan alla lähes yhteen ja työnnetään eteen suoriksi. Oikea rytmi rintauinnissa on käsiliike-potku-liuku, tosin vaiheet menevät osittain päällekkäin.

Vapaauinnista on tullut lähes synonyymi krooliuinnille, koska uintikilpailuissa vapaauinnissa yleensä uidaan nopeinta lajia kroolia. Käsi-veto lähtee käsi suorana edestä, josta haetaan hyvä ote vedestä, vedetään ja työnnetään käsi reiden viereen suoraksi. Sieltä se palautetaan pinnan päältä takaisin eteen. Hartialinjan rullaus on tärkeää samoin kuin selkäuinnissa. Potku on vuoropotku, joka lähtee lonkasta asti. Potku on alaspäin piiskamaisen napakka. Yleisin potkurytmi on kuusi potkua käsi-vetoparia kohden, mutta voi niitä olla neljä tai kaksikin.

Sekauinti on kilpauintilaji, jossa uidaan yhtä pitkät matkat kaikkia neljää lajia yllä olevassa järjestyksessä. Vuv tarkoittaa vapauintiviestiä ja skuv sekauintiviestiä. Sekauintiviesti alkaa selkäuinnilla.

Kilpailuissa uidaan matkoja 25 metristä 1500 metriin. Viralliset arvokisamatkat alkavat viidestäkymmenestä metristä. Uinti kuuluu myös vesipalloon,

taidouintiin, nykyaikaiseen vii-

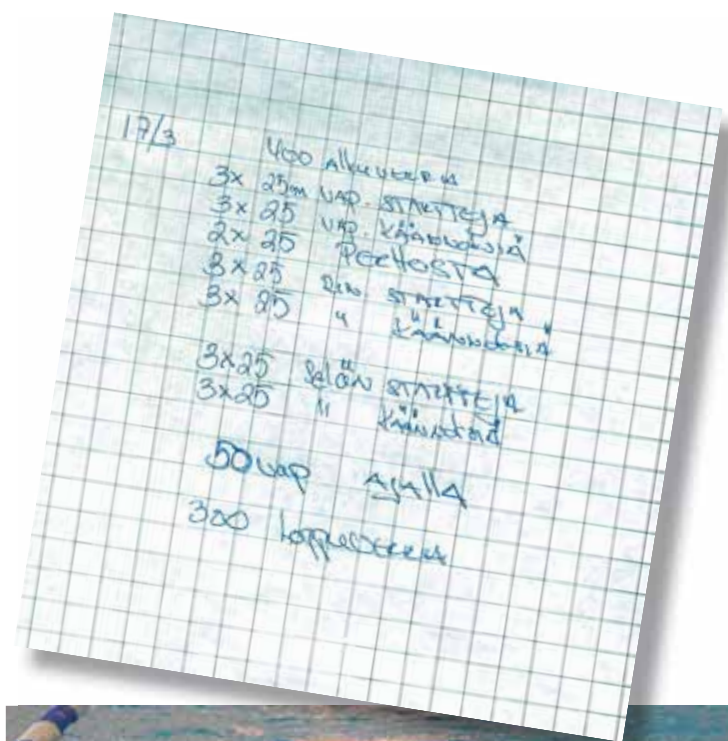
stotteluun ja triathloniin. Piikki tarkoittaa 25 metrin matkaa, finsta tai vinstä viidestäkymmentä metriä. Harjoituksissa uimari voi käyttää esimerkiksi uimalautaa, räpy-

löitä, lättäreitä eli käsi-vetolevyjä ja pullareita eli jalkojen väliin laitettavia kellukkeita, joiden avulla voidaan harjoitella pelkkää käsiliikettä.

Teksti ja kuvat: **Tinja Repo**



Juniorikilparyhmäläiset näyttävät, miten startti lähtee.



Perhosuinnissa kädet heitetään yhtä aikaa eteen.

Varikko voimailee

Ensin ilmoittautui **Leo Goman** Haukiputaan Heiton kahvakuulakurssille ihan omaksi ilokseen. Sattuivatpa ohi kulkevat työkaverit huomaamaan hänet ja muun seuran talon pihalla kuntoilevan porukan ja alkoivat miettiä, josko samaa tehtäisiin työpaikallakin. Siitä se siten lähti.

"Työpaikalla virittelivät hommaa ja jonkun aikaa se oli puheen asteella, että miten porukan liikuttaminen onnistuisi. Kahvakuula sopisi meille, se on vähän äijälaji", miesvoittoisen työpaikan rakennusmestari Goman kertoo.

Yhteydenotolla Heittoon varikon oma kahvakuularyhmä saatiin käyntiin joulukuun alussa. Ennen vuodenvaihdetta innostui mukaan osa porukasta. Kevätkaudella on kerran viikossa kuulailut kymmenkunta eli noin puolet teknisen toimen maapuolen väestä.

"Kyllä he ovat tykänneet. Äänen on ajateltu, että kun on tällainen ohjattu juttu, johon on helppo suoraan töiden jälkeen jäädä tunniksi harrastamaan, niin tulee tehtyä", Goman on kuullut.

Työkunto parantunut

Eija Saarenpää innostui mukaan tammikuussa.

"Aika helposti minut saatiin houkuteltua, tartuin koukkuun", ryhmän ainoa nainen toteaa.

Liikunnasta, kahvakuulailun lisäksi kuntonyrkkeilyä ja ratsastuksesta hän kokee saaneensa hyvää vastapainoa laitoshuoltajan työhönsä.

"Työssä ovat käsivarret joskus kovilla ja hartiat jumissa. Nyt ei ole ollut enää hartioiden kanssa ongelmaa eikä ole tarvinnut käydä hierojalla. Kuula oli halpa



Varikon kahvakuulaan on osallistunut noin puolet koko työpaikan väestä. Liikunnasta on koettu olleen hyötyä työssä jaksamiselle.

sijoitus siihen hyötyyn nähden", hän iloitsee.

Työpaikkaliikunnan ohessa on tullut tutustuttua uusiin ihmisiin, joita ei päivittäisessä työssä näe.

Myös **Juha Hekkanen** kiinteistöhoitajan työ on ajoittain fyysistä. Aiemmin vaivanneet ristiselkävaivat ovat nyt taakse jäänyttä elämää.

"Porukka on kannustava ja koska kaikki ovat tuttuja, niin ei täältä kestä jäädä pois. Se on hyvä, että tämä on heti työpäivän päätteeksi, erikseen olisi vaikeampi lähteä. Eikä muuten ole tarvinnut ottaa enää päiväuniakaan", Hekkala hoksaa.

Teksti ja kuva: **Tinja Repo**

Tarjontaa laidasta laitaan

Haukiputaan Heiton työpaikkaliikuntaryhminä on toteutettavissa melkoinen kirjo lajeja, sillä käytännössä kaikista seuran aikuisliikuntalajeista voidaan räätälöidä työpaikalle oma ryhmä. Vaihtoehtoja siis löytyy ulkoliikuntalajeista, jumpista, kuntopainista ja kehonhuollosta uimakouluihin, vesijuoksuun ja vesirentoutukseen, muun muassa.

Mikäli työpaikalla on paljon liikuntaa aloittelevia, voisi sopiva tapa olla tilata liikunnan

starttikurssi, jossa monipuolisen liikunnan lisäksi on purettavissa olevassa muodossa annos teoriaa ja perusteita liikumiselle.

Tai mikä ettei liikuntaneuvontapäivä, jossa työntekijät saisivat henkilökohtaista opastusta omien liikkumistapojensa kehittämiseen?

Yhteystiedot:

Tinja Repo p. 044 352 4852, tinja.repo@haukiputaanheitto.fi



Triosählyturnaus työpaikkajoukkueille tulee taas!

sunnuntaina 22.5.2011 klo 10.30 alkaen Jatulissa

Säännöt pähkinäkuoressa:

- 3 hlö/joukkue kentällä, ei maalivahtia
- peliaika 2 x 12 min
- pieni kenttä, pienet maalit

Osallistumismaksut: 60 €/joukkue (laskutetaan) + tuomarimaksu 5 €/peli (maksu käteisellä paikan päällä)

Ilmoittautumiset: tinja.repo@haukiputaanheitto.fi

PUUSEPÄNLIKE MATTILA KY

Teollisuustie 1
90830 HAUKIPUDAS

☎ 08-547 1450
0400-684 735

Junttaburger on äijäevästä

Maallikon ymmärryksen mukaan juntta on painiterminä asento, josta on vaikea päästä pois, siis jotain haastavaa. Mitä tekemistä Jatulin kahvila Molskisen uutuusburgerilla, junttaburgerilla on tämän kanssa?

"Sekin on haaste, jossa voi kokeilla päihittää itsensä ja vatsalaukkunsa", kahvilavastaava **Jani Pitkänen** vertaa – burgerin koko kun kasvaa syöjän toiveiden mukaan.

Sämpylää ja pihviä saa niin monta kerrosta, kuin tilaa ja sen oheen lisuketta oman maun mukaan. Itse kehitelty barbeque-kastike pohjautuu aitoon amerikkalaiseen reseptiin.

Suurin tähän mennessä tilattu ja syöty junttaburger on ollut 1,3-kiloinen. Jos ei ihan sitä maha vedä, niin pienemmänkin saa. Sopii siis myös muille kuin äijille.

Jäätelöllä kohti kesää

Ei kesää ilman jäätelöä! Suomalaisten 13,5 litran jäätelönkulutuksesta yhdeksänkymmentä prosenttia keskittyy kesään. Itseään voi alkaa valmistaa kesäkuun jo tässäkin asiassa, sillä toistaiseksi Jatulissa mutta Vapusta alkaen jäätelökioskissa K-Supermarketin edessä on tarjolla kahvilan kylmiä uutuuksia: jäätelötötteröitä, jäätelöannoksia, pirtelöitä ja jäätelösoodaa.

"Pirtelöitä on kuutta eri makua, soodaa neljänlaista ja jäätelöannoksia viisi erilaista. Kesällä niitä saa tuoreilla mansikoilla", Pitkänen lupaa.

Kylmän ja kuumien liitosten nauttivan kannattaa kokeilla jäätelökahvia tai -kaakaota. Ja tuoreita vohveleita pitäisi maistaman jokaisen!

"Hillolla ja kermavaahdolla tai jätskillä ja kastikkeella", kertoo Pitkänen vaihtoehdot.

Kahvila Molskista voi fanittaa facebookissa, mikäli haluaa uusimmista uutuuksista. Tuleekohan esimerkiksi itse kehitelty ja kehitetty energiajuomasta tehty monsteripirtelö listoille..?

Uusi ilme, uudet aukioloajat

Sisustuksensa uusintanut Molskis on pidentänyt aukioloaikaan illasta. Kahvila palvelee maanantaista torstaihin kello 10-20, perjantaisin kello 10-18 ja viikonloppuisin kello 9-17.

Entiseen tapaan saa edelleen hampurilaisia ja kebabia, kylmiä ja kuumia juomia, urheilujuomia ja makeisia. Kokoustarjoilut ja lounaat onnistuvat tilauksesta.

Teksti: **Tinja Repo**

- **Maukkaat hampurilaiset ja kebab-annokset**
- **Virvoitus- ja urheilujuomat**
- **Jäätelöt, jäätelöannokset ja pirtelöt**
- **Kahvi, leivonnaiset ja paistetut vohvelit**
- **Tilauksesta kokoustarjoilut ja lounaat**

Tule ja haasta uutuusburger:
Junttaburger

Avoinna
ma-to 10.00-20.00, pe 10.00-18.00, la-su 9.00-17.00
p. (08) 887 4302



TYÖN ÄÄNI EDUSKUNTAAN



Jarmo Salo

kirvesmies, Haukipudas

jarmosalon.nettisivu.org

Jarmo Salon tukiryhmä

72

- **Harmaa talous aisoihin: Viranomaisresurssia lisättävä ja valvontaa tiukennettava.**
- **10 € minimituntipalkka**
- **Alle 10 000 € vuositulot verottomiksi**
- **Yhtenäinen perusturva 750 €/kk. Sen piiriin työttömät, pientä eläkettä, sairaus-, äitiys, isyys- ja vanhempainrahaa sekä opintorahaa, kotihoidontukea ja yrittäjien starttirahaa saavat.**



Suutari ja Snahkatyö
Mika Huovinen

- Korkolaput
- Abloy- ja URA-Abloy-avaimet
- Teroituspalvelu
- Kaiverruspalvelu

MEILTÄ MYÖS
ABLOY
SARJOITUKSET

Huvipolku 4 (Rantapohjan vieressä).
Puh. 040-581 6245. • Avaamme aamulla – suljemme illalla.



TALOLÄÄKÄRIT
Parempaan asuinympäristön puolesta
RAKENNUSPALVELU VEIJO VEDMAN KY

90830 HAUKIPUDAS
Puh. (08) 547 2631, 0400 681 265, Fax (08) 547 2163
rakennuspalvelu@vedman.net

MUURAUUS SAVILAAKSO
Takat, uunit, hormit, vesieristys ja laatoitus

Jarmo 044-3241 058
Jussi 044-5210 186

muuraus@savilaakso.fi
www.savilaakso.fi

STORAENSO

PUUKSTAIN OY

Jokelantie 3, 90830 HAUKIPUDAS, P.08 5401045
www.puukstain.fi, email: puukstain@puukstain.fi

TEIPPAUKSET, KOPIOT, TYÖMAAKYLTIT, TARRAT
KÄYNTIKORTIT, TULOSTEET, BRODEERAUKSET
TEKSTIILIPAINO, PIPOT, LIPPIKSET YM.

Näinkö helppoa seuran tukeminen on?

Talkootyöhön pohjautuva urheiluseuratoiminta ei rahalla mällää. Kaikki, mikä on otettavissa hyvien yhteistyösopimusten kautta, otetaan ilolla vastaan. Ja kaikki se on plussaa pääasiassa harrastajien vanhemmille, jotka toimintaa omasta pussistaan rahoittavat.

Seuratoiminnan tukeminen on joskus helpompaa, kuin voisi kuvitellakaan.

Klikkaa mainosta

Heiton kotisivuilla vierailleet ovat todennäköisesti huomanneet yläpalkissa vaihtuvat mainokset. Jokainen klikkaus kartuttaa seuran kassaa. Kokeile siis, mitä klikkaamalla avautuu!

Vaikkei se sitten olisikaan sinun juttusi, olet kuitenkin tehnyt pienen hyvän työn seurasi eteen.

Jos veikkaat, veikkaa Heiton sivujen kautta

Haukiputaan Heitto on yksi SLU:n ja Veikkauksen verkkokumppaniseuroista. Käytännössä se tarkoittaa, että Veikkauksen pelejä voi pelata seuran kotisivujen kautta. Seuran sivuilla on Veikkauksen logot ja seura saa pienen palkkion näiden logojen kautta pelatuista peleistä.

Yhteistyöllä SLU ja Veikkaus haluavat edistää osaltaan seuratoiminnan arjen toimintamahdollisuuksia. Veikkauksen pelien

ikäraja on 18 vuotta.

Hyvässä Seurassa suomalaisen voittoa aina!

Bonusta kummallekin HotSport-kortilla

Restelin HotSport-kortilla kertyvät normaalit henkilökohtai-

set ykkösbonukset sekä samalla HotSport-bonukset seuralle - molemmat pärjäävät! HotSport-kanta-asiakaskortti on ilmainen.

Seuralle kertyvillä bonuksilla tuetaan suoraan esimerkiksi urheilijoita heidän kisa- ja turnausmatkoillaan.

Helposti täytettävät ja ilman

postimaksua lähetettävät liittymiskaavakkeet löytyvät nettisivulta materiaalisalkusta. Samoilla kaavakkeilla voi ilmoittaa, mikäli jo omistamaansa Ykkösbonus-korttiin haluaa liittää HotSport-ominaisuuden.

Teksti: **Tinja Repo**



KESÄRENKAAT



HANKOOK
PERFORMANCE TIRES

MARANGONI
the intelligent tyre

REDESTEIN



Korjaamo • Varaosat
Akut • Renkaat

AUTOHUOLTO
P. UKKOLA KY



Salmintie 13,
90830 Haukipudas.
Puh. (08) 5472 987,
5472 221.

Nyt voit ottaa rennosti...

...sillä Ricoh-asiakirjainratkaisujen avulla sinulle jää aikaa olennaiseen.

Lue lisää kotisivuiltamme
www.r-office.fi

Sampo Mäkelä
0400 524 438

Reima Kempainen
0400 451 813

Kari Kotila
040 1867 766

Tapani Ylimaunu
044 3700 130

R-Office Oy

LIKE-HANKE

Näin LIKE liikutti

Viime vuoden lopussa päättyi Heiton osalta kaksivuotinen liikunnankehittämisen eli LIKE-hanke. Hanke sai haukiputaalaiset liikkumaan ja täytti siten tavoitteensa.

Hankkeen tavoitteena oli toiminnan ammattimaistaminen sekä seuran eri toimintojen ja yhteistyön kehittäminen. Kohderyhmänä olivat lapset ja nuoret, aikuisliikkujat ja ikääntyneet ja painopisteenä kohderyhmä kerrallaan. Tavoitteena oli elinikäisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen. Hankkeessa seuran yhteistyökumppanina oli kunta.

Ensimmäinen täysi toimintavuosi 2009 näytti, että erilaisia hyvinvointipalveluita oli yhteensä 21. Tapahtumakertoja oli 136 ja eri osallistujia yhteensä reilut kolme ja puoli sataa. Liikkumiskertoja eli niitä kertoja, kun yksi

ihminen osallistui kerran yhteen hankkeen järjestämään toimintaan, oli vuoden mittaan 1822.

Toisena vuonna tahti vain kiihtyi. Tapahtumakertoihin tuli noin sata lisää, osallistujamääriin jopa kolme sataa. Kaikkienensa LIKE liikutti viime vuonna 2901 kerran verran.

Lisää perheille ja nuorille

Jälkimmäisenä vuonna jatkuvasti aiemmin hyväksi havaitut jutut: vesijumppa, perheliikunta, kehonhuolto, kuntopaini, kuntosähly sekä aikuisten eritasoiset uintikurssit ja vesijuoksuinfot.

Uusina kunto- ja terveystoimintoina aloitettiin kahvakuulaa, joka saavutti heti suosiota sekä hyvän olon juoksu- ja kuntokoulu, jollainen on tulossa myös keväällä 2011. Työpaikat mittelivät jo perinteiseksi muo-

dostuneessa Triosählyturnauksessa. Tämänvuotinen turnaus on 22. toukokuuta.

Työpaikkaliikuntaa aloitettiin kahdessa työpaikassa ja hyvin kokemusten myötä sitä on nyt tarjolla laajemmaltikin.

Henkilökohtainen liikunta-neuvonta saatiin paketoitua tuotteeksi, jossa on valmiit mallit yhden ja kolmen kerran neuvonnoille. Myös pitkäkestoinen neuvonta on mahdollista.

Perheille tarjonta laajeni perhesählyyn. Temppukerhot aloitettiin 7-9-vuotiaille ja 10-12-vuotiaille ja ryhmät täytyivät mukavasti.

Heitossa hankkeen toiminta jatkuu osana seuran perustointia.

Teksti: **Tinja Repo**



H... aukiputaan ... U
Liikennekoulu
 Revontie 2 puh. 547 5145 autoon 0400-701095
www.haukiputaanliikennekoulu.fi

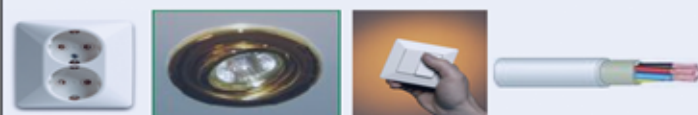
UUDISRAKENTAMINEN/SANEERAUKSET

ERIKOISRAKENNE K&H OY
RAKENNUS 0400 589 418
SÄHKÖ 0400 386 300

Kelloliike Kylmäaho Ky

Revontie 5 HAUKIPUDAS
 Puh. (08) 547 2998
www.kelloliikekylmaaho.fi
 avoinna ma-pe 9-17, la 10-14

HAUKIPUTAAN SÄHKÖSUUSKUNTA



Valaisimet lämmittimet
kaapelit pistorasiat
kytkimet keskuskeskukset
lamput lattialämmitystarvikkeet...

Tule tutustumaan!

Martinniementie 31, puh 08-5612600

Ma - Pe 7.00-15.30



SOIMET KY

Veistotie 2, 90840 Haukipudas, www.soimet.fi

Kelkkapukit • Ohutlevy- ja huonekaluputkityöt
Hitsaukset • Särmykset • Lävistystyöt yms.

Myyimme myös putki- ja levytavaraa määrämitta- leikattuna asiakkaiden toiveiden mukaan.

Puh. Kauko 0400-290778, Marko 040-7608572



Kukka- ja hautauspalvelu Karjalainen HAUKIPUDAS

- Sidontatyöt iloon ja suruun
- Arkut • Kuljetukset
- Kukat • Hautakivet
- Lisänimien kaiverrukset
- Pitopalvelu

Kirkkotie 1,
 90830 Haukipudas
 Torinkulma,
 ent. taksiasema.
P. (08) 5471 750
ilt. (08) 5400 360

Ajanvaraus

Silmätautien erikoislääkäri, LT
 Pasi Hägg

Optikot
 Jenni Nousiainen
 Henri Vuorinen

puh. 020 170 8950

HAUKIPUDAS, Revontie 2

UUTTA! Varaa nyt aikasi helposti internetissä instrumentarium.fi.

instrumentarium
 Asiantuntijasi

Puhelun hinta lankapuhelimesta 8,21 snt/puh + 6,9 snt/min tai matkapuhelimesta 8,21 snt/puh + 16,9 snt/min.



HAUKIPUTAAN APTEEKKI

Välitie 1
 90830 Haukipudas
 puh. (08) 547 1102
www.haukiputaanapteekki.fi

RAUTIA

HAUKIPUDAS

Revontie 47, 90830 Haukipudas (08) 563 2600,
 fax (08) 563 2610, www.rautia.fi/haukipudas
 etunimi.sukunimi@rautia.fi

PALVELEMME:
arkisin 7-19
lauantaisin 9-16

K P L U S S A
www.rautia.fi

ZUMBAA! a la Yoanky Terán



NIIN helppoa aloittelijoille...
 ja NIIN energistä!
 Sopii myös pidempään harrastaneille.

TIISTAISIN
Haukiputaan Heitolla
klo 20.30-21.30

Oulunsuun Pirtillä
klo 16.45-17.45

"Kaikki nyt minun kanssa
 Let's Zumbaaaaaa!"

Tutustu www.latinfeel.fi Myös soololattareita ym. aikuisille ja lapsille! Tied. info@latinfeel.fi tai 040-535 4517 ilt. klo 16 jälk.

M Annala Ky

Maanrakennustyöt

Matti: 0400-945 194

Sauli: 0400-389 134

Tapiolankuja 25 90830 Haukipudas



www.haukiputaanheitto.fi

facebook

SÄHKÖURAKOINTI
Tapio Hannus

050 362 8475
fax. 542 2962

Tuomaalankuja 12 • 90850 MARTINNIEMI



**HUOLTOPALVELU
KARPPINEN KY**

http://www.karppinen.org

AUTOJEN HUOLLOT JA KORJAUKSET

**ÖLJYNVAIHTO
AIKAA
VARAAMATTA**

KONETIE 10
HAUKIPUDAS
puh. (08) 556 5795
fax (08) 542 5256

**PUTAAN
PULLA**

**90850 MARTINNIEMI
Puh. 563 8700**



OCOTEC OY

Puh. 020-7431020
90830 HAUKIPUDAS

R&M PAAVOLA Ay

**-puidenajo ja sahaus
-likakaivojen tyhjennys
-kaivinkonetyöt
-maanajo traktorilla**

Soita ja kysy lisää ! 0400-539772



**AUTOILIJAN
AVAINASEMAT**

**LAKEUDEN KATSASTUS OY
KEMPELE
08-5546707**

**PUTAAN KATSASTUS OY
HAUKIPUDAS
08-340700**

**KONETIEN KATSASTUS OY
OULU RUSKO
08-311 7151**

Katsastus
alk. **45€**

WWW.AVAINASEMAT.FI avoinna ma-pe 9.00-17.00



**Sisustaminen
alkaa Värisilmästä**

- kokonaispalvelu suunnittelusta toteutukseen ammattitaidolla



Valitse sisustuskumppaniksi Värisilmä – saat kotisi sisustuksen kokonaispalveluna ja ammattitaidolla – suunnittelusta toteutukseen.



Suunnittelupalvelu



Kuljetuspalvelu



Asennuspalvelu



Rahoituspalvelu

**HYÖDYNNÄ
KOTITALOUS-
VÄHENNYS!**

Vähennyistä voi saada 3000€,
puolisot yhteensä
jopa 6000€!

TULE TUTUSTUMAAN JUKKA RINTALAN SUUNNITTELEMAAN UUTUUSTAPETTIMALLISTOON.

Sisustussuunnittelu • Kotiinkuljetus • Asennus • Rahoituspalvelut

Digita PRO

Meiltä myös sähköasennukset

**ANTENNIASENNUKSET KOTIIN JA
MÖKILLE AMMATTITAIIDOLLA**

Puh. 0500-585 984

www.digimies.net

B R O D E E R A U S
JO-HA OY
More Joy From Quality

YKSILÖLLISET MAINOS- JA LIIKELAHJAT

Fleecet Pinssit
Takit Lippikset
T-paidat Kangasmerkit
Pipot Kaulanauhat
Kynät Mainoskarkit

BRODEERAUS - SILKKIPAINO - LASERMERKKAUS

Kysy tarjous! joha@johafinland.fi



Kodin pintojen ykkönen
**HAUKIPUTAAN
VÄRISILMÄ**

Revontie 15, 90830 Haukipudas
P. (08) 5471 561
Avoinna: ma-pe 9-18, la 9-14
myynti@haukiputaanvarisilma.fi
www.haukiputaanvarisilma.fi



Auttaa.