



Heitosta Haukipudas tunnetaan!

Heiton Uutiset

Ehkä Suomen paras seuralahti

Maaliskuu 2013



Juhlamitali juhlavuoden kunniaksi.

Heitto päätti valmistaa
juhlamitalin.

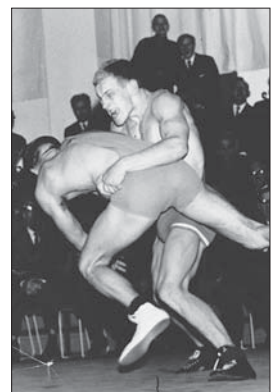
JUHLAVUOSI
SIVU 5



Strategiana nuorista huolehtiminen.

Nuorista huolehtiminen on
aina ollut asianamme.

PERHELIIKUNTA 10



Hullut haukiputaalaiset!

Haukiputaalaisia painisankareita vuosien varrelta.

PAINIHISTORIAA
SIVU 17

Juhlavuosi liikkeellä



Kuluva toimintavuosi 2013 on seuran 80-vuotis juhluvuosi. Juhlavuosi tuo mukanaan luonnollisesti monenlaista lisävilskettä jo muutenkin aktiiviseen ja monipuoliseen seuratoimintaan. Alkuvuodesta on ehditty jo hiihtää Heiton isännöimät, järjestyksessään 64. Haukiputaan hiihdot, painittu mestaripainija Eero Tapion nimeä kantava kansainvälinen Suomi Cup painiturnaus, sekä uitu Vesijatulissa Hauki-uittien merkeissä. Näiden suurempien kilpailutapahtumien lisäksi seura on isännöinyt junioriturnauksia ainakin lentopalloissa ja salibandyssä. Myös tuleville kuukausille riittää seuran juhluvuoden toimintoja ja tapahtumia. Itse pääjuhla vietetään syksyllä, syys-lokakuun taitteessa.

80 vuoteen mahtuu uskomaton määrä tarinoita ja tapahtumia yhden urheiluseuran osalle ja ne pomsahtavat esille milloin missäkin tilanteessa, seurajäsenten kohdatessa toisiaan. Tähänkin lehteen on kerätty muutamia muistoja historian saatosta ja ne kertovat omalta osaltaan viestiä siitä, kuinka tärkeää osaa urheiluseura ja seuratoiminta ihmisten elämässä merkitsee. Toivotavasti tämän päivän Heitonkin pystyy tarjoamaan myös nykyisille harrastajille ja toimijoille ikimuistoisia elämyksiä ja läpi elämän jatkuvia ystävyysuhteita, niin kuin vuosikymmenten saatossa on tapahtunut kymmenille ja sadoille heitolaisille. Tämä kaikki on

kuitenkin meistä kaikista itsestä kiinni.

Heiton toiminnoissa on aina pyritty huomioimaan kaikki erilaiset liikkujat, ikään ja sukupuoleen katsomatta. Yleisseura mahdollistaa laaja-alaisen ja tasa-arvoisen liikuntatoiminnan tarjoamisen kaikille. Heitossa tämä todellakin toteutuu, sillä seuratoiminnoissa on aktiivisesti mukana osallistujia kaikista väestöryhmistä. Yli 3 200 jäsenen määrä osoittaa myös, että monta asiaa on tehty oikein, vaikka kehittämistäkin varmasti on. Yhteiskunnan tasolla on suuri tarve muuttaa väestötason liikuntatottumuksia kaikissa elämänkulun eri vaiheissa liikunnallisempaan suuntaan, terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan avulla. Heiton tarjoama seuratoiminta vastaa jo nyt monin osin juuri tuohon yhteiskunnan asettamaan haasteeseen. Tarjoamalla monipuolisia harrastamismahdollisuuksia ja myös ilman tavoitteellisen liikunnan mukanaan tuomia menestymispaineita seura tekee juuri sitä työtä, mitä seuratoiminnalta yhteiskunnan suunnalta toivotaan.

Toinen keskeinen huolenaihe Suomalaisessa liikunta- ja urheilutoiminnassa on lasten ja nuorten harrastamisen hinta. Noin kolmannes Suomalaisista kotitalouksista ilmoittaa liikunnan kalleuden olevan esteenä perheen lasten ja nuorten liikuntaharrastamiselle. Vuosikymmen taaksepäin tuo luku oli n. 10%. Heitossa harrastamismaksut ovat jokavuotinen keskustelunaihe ja lähtökohtana on aina se, että maksut pitää pysyä pitämään kohtuullisina. Harrastamisen hintaan vaikuttavat luonnollisesti monet eri tekijät. Ilman mitään suurempaa hintavertailua eri seurojen kesken voi todeta, että harrastaminen Heitossa on edullista. Kausimaksut seuran eri lajeissa asettuvat 35 - 130€ väliin. Monessa muussa seurassa nuo ovat harrastamisen kuukausimaksuja.

Seuratoimintojen jatku-

va kehittäminen on nyky-aikaisen urheiluseuran perusedellytys. Yleisseura mahdollistaa toimintojen kehittämisen myös niin, että uusia lajitoimintoja pystytään helposti ottamaan mukaan tarjontaan. Kuluva juhluvuosi on näiltäkin osin tuonut uutta lisää Heiton toimintoihin, kahden uuden lajin osalta. Kuntotriathlon alkoi yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan PoPLi:n ja ulun Oulun Triathlon & Cycling OTC:n kanssa, triathlon koulun merkeissä heti alkuvuodesta ja vaikuttaa nyt jo siltä, että toiminta jatkuu myös uuden ryhmän perustamisen muodossa. Pöytätennis tulee takaisin lajitarjontaan, muutaman vuosikymmenen tauon jälkeen. Sulka-pallojaoston pyörittämä toiminta alkanee Heiton talon suojissa vielä tämän kevään aikana.

Toivottavasti kuluva juhluvuosi tuo mukanaan monenlaista piristystä seuratoimintaan, sekä harrastajille että ennen kaikkea ohjaajille, valmentajille ja seuratoimijoille. Teette kaikki uskomattoman tärkeää ja hyvää työtä kaikkien meidän liikkujien puolesta. Menestystä kaikille myös urheilurintamalla!

Toivotan Teille kaikille aurinkoista ja lämmintä kevät-ä ja kesän odotusta näiden upeiden hankien keskellä. Liikkukaa ja urheilkaa, mutta muistakaa, että elämä on muutakin kuin urheilua.

Jukka Ukkola
puheenjohtaja



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 2013

Puheenjohtaja
Jukka Ukkola
p. 040 508 8221

Varapuheenjohtaja
Vesa Ojala
p. 040 555 8596

Sihteeri / jäsenasiat
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Hiihtojaosto
Jarmo Savilaakso
p. 044 324 1058

Lentopallojaosto
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Painijaosto
Jouni Huttunen
p. 040 704 5403

Salibandyjaosto
Pasi Soronen
p. 040 554 3549

Sulka-pallojaosto
Ilkka Kurttila
p. 040 142 3636

Suunnistusjaosto
Orvokki Pesonen
p. 050 5864 828

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

Taloussihteeri (johtokunnan ulkop.)
Tuula Pulkkinen
p. 044 303 0520

LAJIEN YHDYSHENKILÖT

Hiihto
Jarmo Savilaakso
p. 044 324 1058

Lentopallo
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Paini
Jouni Huttunen
p. 040 704 5403

Salibandy
Timo Kusmin
p. 050 387 5188

Suunnistus
Orvokki Pesonen
p. 050 5864 828

Sulka-pallo/pingis
Ilkka Kurttila
p. 040 142 3636

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 Utto
p. 044 547 1813

Heiton talo / Osis Varaukset:
Jouni Huttunen
p. 040 704 5403

JÄSENMAKSUT

Perhe 50 euroa
Aikuinen 20 euroa
Lapsi (alle 15 vuotta) 15 euroa
Eläkeläinen 15 euroa

Huom! Jäsenkäsilyyslomake myös netissä.

HUOM!
Seuran jäsenmaksun maksaminen on edellytys seuratoimintaan osallistumiselle. Eri jaostojen kausimaksut peritään erikseen!

Heiton Uutiset

Julkaisija:
Haukiputaan Heitto ry

Vastaava toimittaja:
Jukka Ukkola

Sivunvalmistus:
Esa Huovinen, Jukka Ukkola, Eero Aho

Paino: Joutsen Median Painotalo Oy

Painosmäärä: 14 000 kpl



Maksuvälineeksi Heiton järjestämässä aikuisten liikunnassa käyvät myös:



Mauno Ukkolalle arvostettu TUL-malja

Ukkolan Mane pitää sylissään suurta hopeoitua maljaa, jonka hän on juuri saanut Työväen Urheiluliiton juhlasaalassa Helsingissä. Seisomme Manen kodissa satoja palkintoja sisältävän kokoelman edessä. Kysymyksen, miten korkealle tämä palkinto sijoittuu hänen yli kuusikymmentävuotisessa urheilu- ja seuratoiminnassa, tulee vastaus harkinnan jälkeen: - Aina se palkinto tuntuu saajalleen tärkeältä, mutta pytn arvo on siinä, että Suomessa tämän saa vain yksi vuodessa. Palkinto on kiertopalkinto, joka on vuoden Manella. Pienoismalli jää kaappia koristamaan.

TUL:n urheiluskaalassa vuoden urheilijaksi valittiin kolminkertainen maarata-ajon maailmanmestari **Joonas Kylmäkorpi**. Lajien parhaiksi valittiin meille tuttuja olympiakävijöitä, kuten luistelija **Mika Poutala**, kävelijä **Antti Kempas** ja uimari **Antti Kasvio**, tällä kertaa vesipallossa

Roman 1960 kesäolympialaisiin olisi sarjansa (52 kg) paras painija, **Mauno Ukkolakin**, pitänyt aikanaan valita. Mutta silloinen urheiluliiton johto ei tätä suonut työläisurheilijalle. Samasta syystä maailman parhaalta nyrkkeilijältä **Olli Mäeltä** ja samalla maaltamme vietiin "omien" toimesta varma kultamitali. Haastatellessani Heiton 50-vuotisjuhlanumeroon edemmennyt valmentajalegendaa, **Erkki Ukkolaa**, löytyy muistiinpanoistani hänen näkemys: - Kyllähän siinä vietiin Suomelta ja Manelta olympiamitali.

Erkki Ukkolan näkemyksen perustui siihen, että kovakuntoinen Mane riepotteli olympiakävijöitä, **Huhtalan** veljeksiä, kotimaan kilpailuissa. Lisäksi Mane kävi Rooman kisojen jälkeen maailman painimahtimaassa Neuvostoliitossa, jossa useita otteluita käynyt Mane kohtasi maan parhaimmistoa. Harva sieltä voittamattomana palasi, mutta Heiton silloiselta huippupainijalta se onnistui.

Seuratoiminnan työmyyrä

Mutta ei Manelle TUL:n maljaa myönnetty pelkästään urheilullisista ansioista, vaan ennen kaikkea siitä pyyteettömästä työstä, jota hän Heiton lisäksi on tehnyt TUL:n Oulun piirin ja koko pohjoissuomalaisen urheilun eteen. Viisikymmentä viisi vuotta (55 vuotta) Haukiputaan Heiton johtokunnassa on saavutus, joka haakee vertaistiaan maamme seurahistoriassa, ja tehtävä jatkuu edelleen. Tehtävän arvoa vielä nostaa se, että Mane on toiminut 19 vuotta seuran puheenjohtajana.

Aikanaan painimentaja Erkki Ukkola sai "Heiton painin poppaukon" - nimen. Mane voitaisiin nimetä "Herra Haukiputaan Heitoksi". Ei herra - nimi siinä perinteisessä mielessä, vaan hänen herrasmiesmäisessä käyttäytymisessään toisia ihmisiä kohtaan olipa kysymys sitten seuratovereista tai muista ihmi-

sistä: - Hän on aina valmis auttamaan, kun apua tarvitaan, tietävät Manea tuntevat.

Vaikka Mane tunnetaan nykyään enemmän johtokunnan, sata vuotiaan Heiton toimittajan ja veteraanien toiminnasta, niin erityisen arvokkaana koetaan aikaisempien vuosikymmenien työ lasten ja nuorten parissa. Mane on toiminut leiri-ohjaajana tai vastuullisena leiripäällikkönä Pohjois-Suomen piirien ja liiton järjestämällä lasten ja nuorten leireillä lähes puolen vuosisadan kokemuksella: - Enimmillään leirillä saattoi olla puolittuhattakin osallistujaa, muistelee Mane noita aikoja.

Uimahalli vilkastutti Heittoa

- Jopa teit vaikean kysymyksen, sanoo Mane, kun utelen suurimpia muutoksia Heiton viime vuosikymmenten toiminnasta. Hetken muistelon jälkeen hän toteaa, että Heiton sodanjälkeisen toiminnan peruslajit, paini, hiihto ja yleisurheilu ovat säilyneet. Ne saivat vähän myöhemmin seurakseen mm. naisvoimistelun ja suunnistuksen. Uusia lajeja on tullut sen jälkeen runsaasti, mikä näkyy tässäkin juhlahedessä. - On kuitenkin muistettava, että harrastuksen vilkkaus on aaltoliikettä, olipa kysymys perinteisestä tai uudesta lajista.

- Lajien kehityksen ohella seuran jäsenmäärä on kasvanut huomasti. Pitäisin uimahallin valmistumista yhtenä seuran kehityksen merkkipaaluna. Eikä vain uinnissa. Sillä on ollut laajempaa merkitystä lajien kehitykselle, seuralle ja koko Haukiputaalle. Lopuksi painotaisin tietotekniikan kehitystä. Siitä on ollut suuri apu niin tiedottamisessa, kilpailuissa kuin muussakin seuratoiminnassa, päättää seura-aktiivi.

Painin tulevaisuus puntarissa

Nykyurheilussa Mane on huolessaan yksilölajien jäämisestä joukkuelajien varjoon. Vaikka äskettäin pidetyssä **Eero Tapi-** on painiturnauksessa oli suuri osallistujamäärä niin Heitosta kuin muistakin seuroista, niin Mane sanoo: - Vielä enemmän lapset ja urheilua aloittelevat nuoret voisivat harrastaa painia,



TUL:n maljalla palkittu Mauno, puolisonsa Rauha ja seuran puheenjohtaja Jukka Ukkola TUL:n päivän vastaanotolla Helsingissä.

sillä se luo perustaa lähes kaikille lajeille. Se kasvattaa kisaalalta tasapainokykyä, jota tarvitaan lajissa kuin lajissa. Lisäksi se kehittää luonnetta, jota tarvitaan urheilun ohella muussakin elämässä.

Tämäkään keskustelu ei jää pohtimatta painin olympiatulevaisuutta: - En alkuaan otanut todesta, kun kuulin lajin

olevan uhattuna olympiakisoista, ihmettelee painiveteraani ja jatkaa, - tulihan laji aikanaan ensimmäisten joukossa olympialaisiin. Mane sanoo kuitenkin luottavansa järjen voittoon ja uskoo lajin säilyvän olympiaohjelmassa, kesä- tai talvikisoissa.

-Mutta kyllä painia tulee kehittää yleisöystävällisemmäksi. Nykyiset säännöt mahdollis-

tavat passiivisen painin, joka on enemmän puolustavaa. Pisteitä voi saada ilman suoritusastetta. Olen sitä mieltä, että sääntöjä tulee kehittää aktiivisuutta ja yritteliäisyyttä palkitsemalla, sanoo painiveteraani.

Taisto Tammela

Mauno (Mane) Ukkola, s. 1936

- Puoliso, Rauha Ukkola
- Jälkikasvu, 3 lasta, 9 lasten lasta ja yksi lapsenlapsenlapsi
- Painissa (52 ja 57 kg) lukuisia TUL:n mestaruuksia ja palkintosijoja 1954-1966
- Nuorten Suomen mestaruus 1956 ja yleisessä sarjassa 1961
- Voittoja myös kansainvälisissä kilpailuissa eri puolilla Eurooppaa

Luottamustoimet

- Heiton johtokunta, vuodesta 1957-tänä vuonna täyttyy 56 vuotta
- Varapuheenjohtaja 1973-76 ja puheenjohtaja 1977-96

- Eri tehtäviä Heiton jaostoissa, johtokunnassa ja TUL:n piirin toiminnassa

Saanut TUL:n maljan lisäksi ansiomerkkejä mm.

- TUL:n urheilun mestarimerkki, TUL:n kultainen ansiomerkki,
- Kansan Tahdon Pohjois-Suomen paras urheilijamerkki, 1958
- Kansan Tahdon toimitsijamitali 1980
- Suomen liikuntakulttuurin ja urheilun ansiomerkki 1987
- Keskuskauppakamarin kultainen ansiomerkki 1995
- Suomen valkoisen ruusun ritarikunnan mitali 1995

Oulun liikunta- ja urheiluasiat hyvällä mallilla



Puheenjohtaja treenaa pyöräilyä kesän kisoja varten. Tavoitteena on puolitriathlon.

Entisen Haukiputaan alueella totutellaan nyt Oulun tavoille. Kaikilla meillä on oma käsityksemme liitoksen onnistumisesta. Meitä liikunta- ja urheiluihmissä kiinnostaa kovasti mikä muuttui ja mikä ei ja mikä joku palvelu heikomaksi vai paraniko joku peräti. Paras henkilö näihin kysymyksiin on vastaamaan Heiton puheenjohtaja **Jukka Ukkola**, joka suurseuran puheenjohtajana on näissä asioissa näköalapaikalla.

Koska toimintaa uusissa olosuhteissa vasta harjoitellaan, eivät kaikki muutokset ole viedä tiedossa. Mitään merkittäviä muutoksia ei kuitenkaan ole näköpiirissä, kertoo Ukkola. Oulun toimintamalli on haukiputaalaisille tuttu jo vuosien takaa ja toiminnat on yhtenäistetty vastaamaan toisiaan. Tämä koskee mm. yhdistysten toiminta-avustuksien perusteita, tilojen jakoa ja hinnoittelua.

Oululla "leveämmät hartiat"

Ukkola näkee nykytilanteesta paljon hyvää. Oululla on selkeästi paremmat resurs-

sit liikunnan ja urheilun hoitamiseen, kuin Haukiputaalla oli aikoinaan. Esimerkkinä tästä mm. Jatuiliin hankittiin uusi painimolski, voimistelumatto ja äänentoistolaitteet. Ns. jumbapajussit ovat tilauksessa. Ne hankittiin, kun niille oli tarvetta, Haukiputaalla niitä taloudellisista syistä olisi ollut lähes mahdoton saada. Oulu yhtenäisti alle 18-vuotiaitten nuorien urheilijoiden maksut. Päätös koskee nyt myös Haukiputaan uimahallia, jonka käyttövuoroista kunta aikaisemmin peri maksun. Nuorilta ei nyt koko Oulun alueella peritä maksua. Myös eläkeläisten +65 kertain hinta aleni 35€:sta 30€:n koko Oulun alueella. Neuvotteluissa on myös sähköisten ajanottolaitteiden siirtäminen Oulusta Vesijatuliin, joka parantaa kilpauimareiden harjoittelu- ja kilpailutoiminnan järjestämistä. Rahaa on välinehankintoihin selkeästi enemmän kuin Haukiputaalla, sanoo Ukkola.

Yhteistä säveltä haetaan

Ongelmiakin on, joka näkyy päätöksenteon byrokraattisuutena. Johtajaportaita on

nyt huomattavasti enemmän kuin aikaisemmin. Aina ei tiedä minne ja kehen ottaisi yhteyttä kun asiat eivät syystä tai toisesta hoidu. Asioihin vaikuttaminen on nyt jonkin verran vaikeampaa.

Yhteistä toimintamallia haetaan mm. salivuorojen jaoissa. Haukiputaan kohdalla koulujen salit ovat huomattavasti tärkeämmässä roolissa harrastustoiminnan pyörittämisessä, kuin kanta Oulussa. Tämä on johtanut joihinkin ongelmiin mm. salivuorojen alkamis- ja päättymisajoissa. Tilanne on kuitenkin tiedotettu liikuntatoimissa ja asiaa on luvattu parantaa. Toivoisin myös yhteisiä pelisääntöjä koulutilojen käytöstä koulu- ja seuratoimijoiden kesken, mutta tämänkin tilanne parantunee ajan myötä, toteaa Ukkola. Ehkä isoin ongelma on liittyvien kuntien yhdistysten toiminta-avustusten tuntuva putoaminen, vaikka jakoperusteissa ei ole tapahtunut muutosta. Tässä asiassa Haukiputaalla oli parempi tilanne.

Pelisääntöjen uusimista kaipaavat myös koulujen tilojen käyttäminen isoihin tapahtumiin, kun tiloja ja toimintoja hallinnoivat eri tahot. Yhteisen sävelen löytäminen esim. tilojen käytön ja kalliin ruokahuollon välillä on vaikeaa. Toivotaan, että tämä on ns. alkukankeutta ja yhteiset pelisäännöt löytyvät, pohtii Ukkola. Näissä asioissa voitaisiin ottaa käyttöön Haukiputaan selkeästi parempi ja joustavampi käytäntö.

Oulu edelläkävijä nuorten ja erityisryhmien liikunnassa

Ukkola on myös valtion liikuntaneuvoston jäsen, sekä erityisliikuntaneuvoston puheenjohtaja. Urheiluseuran johtamisessa on kovasti hyötynyt, kun tuntee asiat myös vä-

hän laajemmin ja toisaalta valtakunnallisessa vaikuttamisessa paikallistuntemus on eduksi.

Valtakunnallisesta näkökulmasta katsoen Oulun liikunta- ja urheiluasiat ovat oikein hyvällä mallilla. Muualla maassa alle 18v. maksuton urheilutilojen käyttö on todella harvinaisuus ja tuntuva kädenojennus

nuorille liikunnan harrastajille ja heidän perheilleen. Me olemme myös edelläkävijöitä terveys- ja ikäliikunnan kehittäjinä. Myös liikuntatilojen riittävyys on maan huippua ja pääkaupunkiseudusta poiketen ne ovat lisäksi kaupungin omistuksessa.

PL

inno

KEITTIÖ

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

Hammaslääkäri ARI KOLEHMAINEN

Tuohilaaksontie 55, Haukipudas.
P. 5473 397 tai 0400-695 181

HTK-KONEPAJA OY

Siika-ahontie 12
90820 Kello
www.htk-konepaja.fi

A-luokan pätevyys teräsrakenteiden valmistuksessa ja asennuksessa. Hiekkapuhallus ja maalaus.

R PAAVOLA Ky

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

Soita ja kysy lisää ! 0400-539772

JÄTEHUOLTOA HAUKIPUTAALLA

SR
Pakkaavilla jätteautolla
jäteastiat - pikakontit

Vaihtolava-autolla
vaihtolavat - puhtosäiliöt

0400 681 824 toimisto@sr-kiinteistohuolto.fi

JONOTTAMATTA OSAAVAAN HAMMASHOITOON

Sinua palvelevat suun hyvinvoinnin ammattilaiset, hammaslääkärit
Anu Palosaari, Birgitta Kroppu ja Heikki Kiviahde

Meiltä myös suuhygienistin palvelut.
Kokonaishoito ja särkypotilaat. Myös iltaisin.

**Haukiputaan
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA**

(08) 540 99 07 • Kirkkotie 2, Haukipudas • www.hha.fi

Juhlamitali 80-vuotisjuhlavuoden kunniaksi

Heitto päätti juhlavuotensa kunniaksi valmistaa juhlamitalin, joka jaetaan kaikille vuoden aikana seuran kilpailuihin osallistuville. Tarkkaa palkittavien määrää ei vielä tiedä, mutta olemme varautuneet niin, että kaikille mitali löytyy, kertoo Heiton puheenjohtaja **Jukka Ukkola**.

Ensin oli ajatus siitä miltä mitalin tulisi näyttää. Sen jälkeen valittiin valmistusmateriaaliksi puu. Puisena mitalin teko olisi kuitenkin perinteisillä tavoilla ollut työlästä, joten tarvittiin nykyaikaisempi menetelmä. Ratkaisu löytyi lopulta varsin läheltä ja helposti, Jukan työkaverin **Kari Hytösen** autotallista. Tallissa

toimii tietokoneohjattu puun-työstökone, joka ohjelman mukaisesti käskyn saatuaan valmistaa suunnitellun esineen millin tarkasti ja nopeasti. Tietysti 1000 kappaleen mitali-erä ei aivan käden käänteessä syntynyt. Tarvittiin suunnittelua, kokeilua, koekappaleita ja pintakäsittelyä ennen kuin toivottu tulos saatiin aikaan. Malleja valmistui useita joten päättäjillä oli sitten mistä valita. Mitalin tekijät **Kari Hytönen** ja pintakäsittelyn toteuttanut **Mattilan puusepäntiike** sekä tilaaja ovat lopputulokseen oikein tyytyväisiä ja varmaan myös kaikki juhlavuonna mitalin saavat.

PL



Mitaliainhoitoa esittelemässä Kari Hytönen.



Näistä valittiin juhlavuoden mitali.

Valo ry:n pääsihteerin ajatuksia seuratoiminnasta

Yhteinen tahtotila tuo ratkaisuja

Tukea seuratoimintaan tulee lisää, seurat ovat liikku-
misen ydin ja näille aktiivisille
tekijöille pitää saada jeesiä.
Tavoitteen selkiytyminen yh-
teiseksi tekemiseksi on tär-
keä - visio "Olemme maailman
liikkuvien urheilukansa vuon-
na 2020" pitää ohjata kentän
tekemistä. Kaikille löytyy tällä
työmaalla urakkaa.

Nyt pirstaloituneet tavoit-
teet pistetään samaa koriin.
Liikunnan aluejärjestöt, lajiliit-
tot ja muut toimijat puhaltavat
nyt samaa purjetta eteenpäin
ja se luo uskoa seuratoiminta-
an. Tämä on ollut Teemu Japi-
ssonin mielestä erityisen mu-
kavaa huomata.

Nyt on pakko muuttua - ja se
on innostava lähtötilanne. Jos
halutaan tuloksia niin asioita
on ruvettava tekemään erilai-
la. Järjestöelämän yksi ongel-
ma on ollut se, että mietitään
kenelle pisteet suhahtavat kun
on tulosten laskennan aika -
nyt se ei enää toimi. Jokainen
voisi kysyä itseltään Onko jo-
tain jäänyt tekemättä sen takia?

Kun tahtotila on vahva luo-
itse tekeminenkin itsessään
uusia ratkaisuja.

Seuraavan kolmen vuoden
aikana keskitytään valintoi-
hin: Arvostus ja resurssit, me-
nestyvä urheilu, liikunnallinen
elämäntapa ja palvelut. Näiden



Valo ry:n pääsihteerin Teemu Japissin.

tavoitteiden ympärille kootaan
ihmiset ja urheiluseurat toimi-
maan yhdessä.

Onnistumisen ratkaisee pal-
jon onnistutako siirtymään
perinteisestä "jäsenajattelusta"
kumppanuuden aikaan? Uusi
liikuntajärjestö on lu-
vannut ottaa vahvempaa roo-
lia toiminnan kehittämistä ja
tavoitteiden eteenpäinvi-
emisestä, mutta tämä tarkoittaa
myös että yhteistyötahoilta
löytyy tahtoa muuttaa suun-
taa. Roolit on selkeytettävä

molempiin suuntiin.

Teemu Japissin on pohjois-
sen poikia. Olen seurannut
Haukiputaan Heiton hyvää
otetta ja uskon, että tulevai-
suudessa Heitto pystyy tarjo-
amaan entistä parempia pal-
veluita jäsenilleen. Onnittelut
uudesta historiasta - teillä on
hyvä syy juhla 80-vuotista toi-
mintaanne.

Ilkka Kurttila
Aikuisliikuntapäällikkö

valo

Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n toiminta käynnistyi 1.1.2013. Valo toimii suomalaisen liikunnan ja urheilun yhdistävänä voimana. Visiona on "Olemme maailman liikkuvien urheilukansa - 2020". Yhteisön vision ja Valon strategian tavoitteena on synnyttää lisää laadukasta liikettä paikallisella tasolla.

Tehtävänä on edistää fyysistä aktiivisuutta, liikuntaa, urheilua ja kansalaistoimintaa ihmisen elämäntilassa periaatteella 'vauvasta vaariin ja muksesta mummuun'.

Valo näkee laajasti ihmisen koko elämäntilassa lapsista ikäihmiin, arjen fyysisestä aktiivisuudesta terävimpään huippu-urheiluun.

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Nuori Suomi ry, Kuntoliikuntaliitto ry ja Suomen Olympiakomitea ry perustivat kattojärjestön kesäkuussa 2012.

Teemu Japissin aloitti uuden liikuntajärjestön Valon pääsihteerinä 1. syyskuuta 2012.

Monipuolisilla perustaidoilla lajitaitojen mestariksi



Vauhditon pituushyppy harjoituksen aiheena.

Urheilussa ja liikkumistaidoissa kehittyminen tapahtuu vaiheittain. Ensinnäkin lapsen pitää oppia liikkumisen perustaidot kuten juokseminen, ponnistaminen, heittäminen ja tämän myötä voidaan edetä vaativampiin lajitaitoihin. Jos perustaidoissa on puutteita, se heijastuu myös lajitaitojen oppimisen vaikeutena. Motoristen perustaitojen harjoittaminen on tärkeää tulevasta pääajasta riippumatta. Esimerkiksi juoksukyky on tarpeen kaikissa palloilulajeissa ja monipuoliset kehohallintataidot auttavat omaksumaan uusia liikeroja ja suoritustekniikoita eri lajeissa. Liikunta-aktiivisuuden lisäämisen kannalta ohjattujen harjoitusten lisäksi on erittäin tärkeää lasten ja nuorten omaoiminen liikkuminen vaihtelevien ja lasta innostavien

liikuntamuotojen parissa. Perustaidot ja -ominaisuudet harjaantuvat arkiliikunnan ja omaoimisen liikunnan kautta tehokkaasti, joten pihapelien ja -leikkien parissa kehittyvät tulevaisuuden aktiiviliikkujat ja huippu-urheilijat.

Aktiivisuus ja monipuolisuus tärkeää

Haukiputaan Heiton yleisurheiluryhmässä harjoittelevat 7-14-vuotiaat lapset ja nuoret ovat liikunnallisesti aktiivisia ja osallistuvat monipuolisesti eri lajien kuten uinnin, sählyn, hiihdon ja tanssin säännöllisiin harjoituksiin sekä kilpailutoimintaan. Monipuolinen urheilu lapsena onkin motorisen kehityksen kannalta erinomainen perusta myöhemmällä iällä tapahtuvaa oman pääajain

valintaa ajatellen. Heiton yleisurheilutoiminnan lähtökohdaksi onkin, että lapset ehtivät harrastamaan monipuolisesti myös muita lajeja, eikä sitoutumista tietyn lajin pariin tarvitse tehdä turhan varhain. Hyvin harva menestynyt huippu-urheilija on erikoistunut tiettyyn lajiin jo lapsena, eikä toisaalta yksipuolisen lajiharjoittelun myötä pärjääminen juniorisarjoissa välttämättä takaa menestystä aikuisiässä. Haastetta lasten liikuntaharrastuksen ohjaamiseen sekä kilpailutoimintaan tuo lasten menestymisen paineet vanhempien, valmentajien ja myös lasten itsensä asettamina.

Kehittävää treeniä ja oivallinen rinnakkaislaji

Viime kesänä Haukiputaan Heiton ja Veikkojen jär-

jestämässä yleisurheilun kunnanmestaruuskisoissa muun muassa jalkapalloilijat ja voimistelijat tulivat koko joukkueidensa voimin testaamaan nopeutta pikamatkoilla ja kestävyttä pitkän matkan juoksuissa. Yleisurheilu toimii siis oivallisena rinnakkaislajina ja kehittävässä treenissä varsinaisen pääajain ohessa. Erikoistumista ja lajinvalintaa tapahtuu moneen suuntaan ja monipuolisen harrastajan kakkoslajista voi kehittyä pääajain iän ja innostuksen myötä.

Heiton yleisurheilijat harjoittelevat ohjatuksi kerran viikossa Länsituulen koulun salissa pelaten, leikkien, loikkien ja juosten. Lisäksi lapsia ohjataan ja kannustetaan myös omaoimiseen liikkumiseen esimerkiksi lihaskuntoa kehittävien treenivideoiden avulla. Uuteen Ouluun liittymisen myötä Heiton yleisurheilijoilla on entistä paremmat edellytykset myös talvikaudella lajinomaiseen harjoitteluun Ouluhallissa oikeilla suorituspaikoilla. Heiton yleisurheilijat ovatkin käyneet hallikaudella kehittämässä taitojaan ja te-

kemässä uusia treeniennätyksiä Ouluhallin hiekkakasalla ja juoksuradoilla.

Haasteita, elämyksiä ja unohtumattomia kokemuksia Yleisurheilutoiminnan tavoitteenamme on, että harrastus tarjoaa haasteita, elämyksiä ja unohtumattomia kokemuksia yleisurheilun parissa. Tärkeintä on, että lapsi viihtyy liikuntaharrastuksessa ja tämän myötä innostuu haastamaan itsensä yhä uudestaan huimempiin urheiluuroituksiin!

Yleisurheiluharjoitukset ovat kevätkaudella keskiviikkoina Länsituulen koulun salissa klo 17-18.

Kesäkaudella harjoitukset pidetään urheilukentällä.

Mikäli olet kiinnostunut yleisurheilun ohjaajana toimimisesta tai lapsesi on kiinnostunut yleisurheilusta, ota yhteys

Tanja Jaakola (puh.050 442 9157) tai Henna Anunti (p. 040 580 5467).

Henna Anunti ja
Tanja Jaakola



Loikkaharjoitukset kehittävät motoriikkaa.



Näistä yleisurheilijoista kuulemme varmasti jo ensi kesänä.

Autokoulu Ajotaito Hessu



Haukipudas ja Oulu | Puh. 08-374 543
www.ajotaitohessu.fi

Salibandy on tiimityötä

Haukiputaan heitossa toimii 15 salibandyjoukkuetta joissa on n. 250 pelaajaa. Ikäraja on 3v- yli 70-vuotiaisiin. Pelaajia on perhesählyssä, kilpasarjoissa, kuntosählyssä sekä kävelysählyssä. Salibandy ja sähly ovat parhaimmillaan erinomaisia kunnan kohottajia. Kunnan lisäksi sähly kehittää koordinaatiokykyä ja pelinlukutaitoa. Varsinkin lapsille nämä ovat hyödyllisimpiä peliominaisuuksia sosiaalisen kehityksen ohella. Aikuisten peleissä tärkeintä on yleensä yhdessäolo ja kunnan kohotus, kilpailusarjoissa tietenkin myös oman joukkueen menestys on kannustava voima..

Joukkuelajina salibandy on tiimityötä. Jokainen pelaaja on tärkeä osa joukkuetta ja vain yhdessä tekemällä on mahdollista päästä tavoitteisiin. Joukkueessa pelatessa oppii pakostakin tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa ja kohtaamaan haasteita. Yhdessä voitetaan ja tietenkin joskus otetaan vastaan tappiokin. Yhdessä toimiminen on kuitenkin tärkeintä. Pelaajiesittelyssämme pelaajia jotka ovat aloittaneet salibandyharrastamisen suhteellisen vasta.

Kysymme pelaajilta seuraavia asioita:

1. Nimi
2. Joukkue
3. Kauanko pelannut
4. Pelipaikka
5. Parasta salibandyssä

Kuvaaja: Miia Pähtilä
Teksti: Jaana Nikurautio



1 Kalle Soronen, 2. T/P 04/05, 3. 1 vuosi, 4. Hyökkääjä, 5. Parasta pelaaminen



1. Oskari Pekkala, 2. Joukkue:HaHe F-03, 3. Harrastanut 4 vuotta, 4. Vasen puolustaja. 5. Saa juosta ja pelata kavereiden kanssa. Ottelut on myös kivoja kun ne on jännittäviä.



Noppa vitonen on salibandyssä yleisin peruspeliasetus, viisikkopelivuo, jossa alinna on kaksi puolustajaa, keskellä keskushyökkääjä ja edessä kaksi laitahyökkääjää.



1. Emil Linna, 5 v. 2. joukkue T/P06, 3. Mukana isoveljen kanssa alusta asti. 4. Pelaan mieluiten puolustajana. 5. Parasta on maalinteko ja tuuletukset.

1. Elmo Linna, 6 v., 2. joukkue T/P06, 3. Mukana joukkueen perustamisesta asti eli n. 2 v. 4. Pelaan mieluiten hyökkääjänä. 5. Parasta on se, kun onnistuu tekemään maalin. Ja erityisen kivaa on, jos saa kikkautettua puolustuksen ja maalivahdin.



1. Iida Kultima, 2. T/P 04/05, 3. Ensimmäinen kausi, 4. Hyökkääjä, 5. Parasta pelaaminen



1. Nikita Alatalo, 2.T/P 04/05, 3. Ensimmäinen kausi, 4. Sentteri, 5. Parasta pelaaminen



1. Soile Stenberg, 2. Naisten 3. divari, Pelannut ? 2 1/2 vuotta, 4. Maalivahti, 5. Joukkueen onnistuminen ja oma kehittyminen



1. Päivi Granö, 2. Naisten 3-divari, 3. Astuin salibandy maailmaan viime syksynä eli olen todella aloittelija, 4. Maalivahti, 5. Joukkueena pelaaminen ja onnistumisen kokemukset ovat parasta. Lisäksi myös oma kehittyminen antaa motivaatiota ja innostusta.

Eero Tapiossa on tunnelmaa



Sarjassa A 20 kg Heitto nappasi kolmoisvoiton. Kultaa sai Casimir Kropsu, hopeaa Benjamin Kropsu ja pronssia Iiro Järvelä, palkinnot jakoi Veikko Järvelä.

Seuran 80-vuotis juhlakilpailut, jotka kantava maailmanmestari **Eero Tapion** nimeä, järjestettiin maaliskuun ensimmäisenä lauantaina 2.3. tutustusti Jatulissa. Useamman sadan talkoo tunnin ponnistus ei onnistu ilman kymmeniä vapaaehtoisia, **Kukkolan Pirkon** lihapulla patteristoa, **Peräsen Ismon** ja **Huttusen Jounin** junailua, **Nisulan Jounin** värjötelyä kylmässä makkaroiden äärellä, **Tuikkasen Martin** legendaarista spiikkaamista, saatikka muita vapaaehtoisia talkoolaisia eikä tietenkään ilman painijoita.

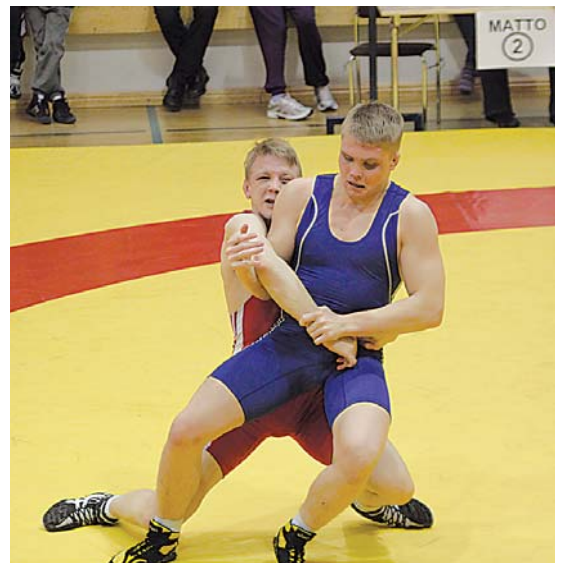
Katsomossa näkyikin vanhaa kaartia aina **Ukkolan Manesta Suutarin Eikan** kautta **Isokosken** klaaniin. Paikan päälle olikin saapunut tuvan täydeltä väkeä ja eikä turhaan, sillä Haukiputaan Heitolla

oli asettaa molksille painijoita laajalla rintamalla, aina esikouluikäisistä aloittelijoista seuran viimeiseen miesten Suomen mestariin **Juuso Ukkolaan**. Kannustus olikin välillä korvia huumaavaa ja tunnelma nousi aika-ajoin hipomaan Jatulin kattorakenteita. Kotikisoihinsa suurimmalla painijoukkueella mies muistiin osallistunut isäntäseura valtasit joukkuekilpailun herruuden sekä kilpasarjoissa että alokkaissa, sillä Heitolla oli kilpasarjoissa 19 osanottajaa ja alokkaissakin peräti 17 painijanalkua influenssa aallosta huolimatta.

Kilpasarjoissa Heitto nappasi viisi ykkössijaa. Miesten 84 kg sarjan voittaneen **Juuso Ukkolan** johdolla kultaa painivat myös **Juho Pahikainen** sarjassa P17v 63 kg, **Joni Pahikai-**

nen P12v 57kg, **Voitto Kärkkäinen** P12v 33kg ja **Atte Suhonen** P9v 22kg. Lisäksi palkintosijoja toivat koko tyttö trio **Aino Veijola**, **Miia Aunola** ja **Ilona Peränen** sekä miehet ja pojat niin, että hopeaa tuli kuusikappaletta ja pronssia kolme kappaletta.

Alookkaista korkeimmalle korokkeelle pääsi kipuamaan kolme tulevaa ruttukorvaa. Kakkostiloja tuli kaksi ja kolmannesta tilasta pyytyjä pääsi pokkaamaan viisi heittoaista. Maininnan arvoista oli pienimmän sarjan kolmoisvoitto, sekä pienten nassikoiden reipas esiintyminen molksilla. **Marko Hiltunen**, **Sami Ranta** ja **Heikki Suhonen** saivatkin huoltaa hiki hatussa, että vesselit ilmaantuvat kilpantareelle oikeaan aikaan oikean väriset trikoot päällä.



Hurjistunut **Juuso Ukkola** (pun) näyttää taaksemenon oppia. Ukkola kruunattiin sarjan 84 kg kuninkaaksi.



Juho Pahikainen on ottanut vastustajansa pihtehinsä. Pahikainen voitti sarjan P17V 63 kg.



Voitto Kärkkäisen nurinkurinen on napsautanut kohdalleen. Kärkkäinen oli yksi päivän ylivoimaisimmista voittajista sarjan ollessa P12V 33 kg

Heiton strategia nuorista huolehtiminen ja yhteiskuntavastuu

Tällä hetkellä valtakunnallisesti ajankohtaiseksi nousut nuorista huolehtiminen ja yhteiskuntavastuu on Haukiputaan Heitossa aina ollut ajankohtainen asia. Kun takavuosina urheiluseuroissa siirryttiin kapea-alaisesti jonkun urheilulajin kilpailutoiminnan vetäjiksi, Heitto piti sitkeästi kiinni usean lajin yleisurheiluakademian konseptista. Se on ajan mittaan osoittautunut onnistuneeksi ratkaisuksi ja kasvatanut seurasta liikunnallisesti ja urheilullisesti vahvan paikallisen vaikuttajan ja koko perheen liikuttajan. Siitä huolimatta tai juuri sen vuoksi myös kilpaurheilussa on saavutettu merkittäviä tuloksia. Heitto on koko Oulun alueen suurimpia ellei suurin yleisurheilu seura niin jäsenmäärältään kuin toiminnaltaankin. Jaostoja Heitossa on 9 ja harrastuslajeja 11, joista uusin on sulka-pallo.

Toimintaa muksusta mummoon

Heiton toimintastrategiaan kuuluu koko perheen liikuttaminen. Kun jokaiselle per-

heenjäsenelle löytyy mielenkiintoista yhdessä tekemistä liikunnalliseen elämäntapaan kasvatetaan kiinni jo lapsesta alkaen. Liikunta ikään kuin koukuttaa, kun siitä saa tyydytystä, hyvää oloa ja kuntoa koko elämän ajaksi. Toimintaa on siis vauvasta vaariin, muksusta mummoon, ja konkreettisesti vauvauinnista eläkeikäisistä koostuvaan Vierivien kivien ryhmään. Kaikki lajit sulassa sovussa samassa seurassa toistaan kannustetaan ja tukien.

Koko perhe liikkuu

Haukiputaalla on tilojen puolesta ollut loistavat mahdollisuudet tällaisen toiminnan järjestämiseen. Seuran oman talon Työosuuskunnan lisäksi Jatulin liikuntakeskuksen monipuoliset toimintatilat mahdollistavat sekä kilpaurheilun että kuntoliikunnan ja koko perheen yhdessäolon. Samanaikaisesti kun seuran valmentajat ohjaavat nuoria kilpaurheilussa, voivat vanhemmat harrastaa ja kuntoilla. On laskettu seuran jäsenistön jakautuvan 1/3 aktiivitoimi-



Tulevia painijoita painisaliin tutustumassa.

joihin ja 2/3 harrastusluonteisesti mukana oleviin. Hyvä esimerkki perheliikunnan monipuolisuudesta on sunnuntailta seuran Jatulista varaamalla vuorolla. Perheen pienin on uimakouluissa, varttuneempi nuoriso pelaa ja jumppaa liikuntasalissa ja vanhemmat ovat kuntosalin jälkeen vesijumpassa. Kaikki tämä jäsenetuhintaan 2€/ aikuinen, vain uimakouluun maksaa eri maksun. Parhaimpina lauantai- ja sunnuntai-iltoina kävijämäärät kohoavat lähes kahtensataan liikkujaan. Voiko tämän parempaa palvelua ja vastinetta enää jäsenmaksulle saada?



Isät ja lapset puolapuilla



Ryömintätunneliin on kiva piiloutua.

Jatulissa vipinä

Parisenkymmentä lasta vanhempineen kirmaa Jatulin liikuntasalin lattialla. Isossa salissa on erilaisia liikuntapisteitä ja tilaa harrastaa. Suosituin kohde taitaa olla voimistelurenkaat, joiden korkeus on säädetty pienille liikkujille sopivaksi ja joissa pienet voimistelijat esittelevät innostuneesti taitojaan. Kaikkein pienimpiä kiinnostavat ryömintätunnelit ja poikia kuinkas muuten salibandyn pelu. Menoa valvovat joukossa touhuavat vanhemmat, joista useimmat ovat käyneen perheliikunnassa toiminnan aloittamisesta alkaen.

**LEIPOMON
MYYMÄLÄ
AVOINNA**

**Ma-Pe 8-17
La 10-**

Tervetuloa!

PUTAAN PULLA



Sepäntie 2, 90850 Martinniemi
Puh. (08) 563 8700
www.putaantulla.fi

Voimisteluwiki



Joukkuevoimistelu on kiva harrastus, mutta joskus voimistelun sanasto voi tuntua hiukan oudolta muiden korviin. Päätimme yhdessä Haukiputaan Heiton kolmen joukkueen voimin: Solina 6-8v., Pesarat 8-10v. ja Kiteet 10-12v. selittää muutamia voimistelussa käytettyjä sanoja.

Siltakaato eteen tai taakse = Mennään seisomasta käsiseisonnasta siltaan ja siitä nousemaan seisomaan (siltakaato eteen). Tehdään silta taakse seisonnasta, heitetään jalat ympäri ja nousemaan ylös (siltakaato taakse). Spagadi pitää näkyä ilmassa ja nilkkojen pitää ojentua.

Laukka-askel = Siinä pomppataan ilmaan siten, että jalat kopsahtaa yhteen ja samalla liikutaan eteenpäin.

Tiltti on tasapaino sivulle, kädellä nostaen. Jalka nostetaan "korvaan", kohti taivasta, samalla kun polvi, vatsa ja pakara tiukkana.

Matkalaukku puolestaan on hyppy, jossa ponnistetaan yh-

dellä jalalla ja alastulo tapahtuu samalle ponnistavalle jalle. Ilmassa toinen jalka on koukussa ja toinen käy pepussa. Hypyn aikana ristikkäinen käsi on edessä ja toinen sivulla.

Kukkovaa'assa tukijalan tulee olla suora ja aukikierrossa. Toinen jalka nostetaan tukijalan polven viereen, polvi osoittaa suoraan eteenpäin. Keskivartalon täytyy olla kantatettuna.

Täysi-istunnassa istutaan hyvässä ryhdissä, jalat yhdessä ja nilkat ojennettuina. Käsia voidaan pitää vartalon vieressä tai sylissä.

Teillä on mahdollisuus tulla ihastelemaan voimistelijoitten upeita esityksiä voimistelijoitten kevätnäytökseen lauantaina 11.5. Jatuliin klo: 17.00-18.30. Näytöksessä pääsevät esiintymään joukkueiden lisäksi jumppakoulun taitajat: Naperot 3-4v. tytöt ja pojat, Minit 4-5v. tytöt, Jumppakoulu 6-8v. tytöt, Voimisteluryhmä 9-11v. tytöt sekä tempukkuret 7-9v. ja 10-12v. Näytöksen teemana on Heitto 80v.



**Heitto 80-vuotta
Voimistelijoitten**

kevätinäytös Jatulissa

Lauantaina 11.5.2013 klo 17.00-18.30. Liput 5 €, alle 12-vuotiaat ilmaiseksi.

CAMILLO KIVINIEMI

Vuokrattavana matkailuautoja ja Bussi 1 + 8 hengen

www.camilloloky.com

**Suutari ja
Snahkatyö**
Mika Huovinen

**MEILTÄ MYÖS
ABLOY
SARJOITUKSET**

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

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

HAUKIPUTAAN KEHITYS

Toimitilat yksittäisistä työhuoneista isoihin avokonttoreihin

p. 0400 240 659
www.haukiputaankehitys.fi

**HUOLTOPALVELU
KARPPINEN KY**

<http://www.karppinen.org>

AUTOJEN HUOLLOT JA KORJAUKSET

**ÖLJYNVAIHTO
AIKAA
VARAAMATTA**

puh (08) 556 5795
fax (08) 542 5256
VIRPIVÄYLÄ 10 HAUKIPUDAS

Fysikaalinen hoitolaitos
FYSIOPUDAS
Jokelantie 1, 90830 HAUKIPUDAS
Puh. (08) 563 5720

Vierivien Kivien Kuntotanssit Heiton talolla 19.2.

Joka toinen viikko tiistaisin Vierivät Kivet järjestävät klo 13 - 16 kuntotanssit reippaille ihmisille, jotka haluavat liikkua monipuolisesti musiikin tahdissa. Valsssia, tangoa, humppaa, rumbaa ja cha chaata, mutta myös, jenkkää, polkkaa ja nykyisin masurkkaakin tanssitaan kolmen tunnin aikana.

Tanssien järjestämiseen tarvitaan työvoimaa, siis meitä Vieriviä Kiviä. Aamulla aikaisin kuuden hengen leivonta- ja järjestelyporukka tulee töihin talolle. Pullat, piirakat, joskus jopa leivokset valmistetaan ja sali sekä kahvio järjestellään kuntoon tanssijoita varten.



Hyvissä ajoin kahdentoista jälkeen tulevat parkkeerauksen ohjaajat paikalle, jotta mahdollisimman monta autoa mahtuisi pihalle. He ovat ulkona olipa pakkanen tai vesisade, aina asianmukaisesti pukeutuneina.



Lipunmyyjät istuvat paikoillaan klo 12.15. Monet tulevat ajoissa kahville ja vaihtamaan kuulumisia. Eka valssilla on oltava jo tanssilattialla pyörähtelemässä.



Kahviossa on tarjolla ostettavaksi kahvin tai teen kaveriksi jokin leivonnainen sekä lohileipiä. Orkesterin tauoilla on vilskettä pöydän ympärillä.



Viimeisellä tauolla arvotaan yksi vapaalippu ja kahvia pääsylipun ostaneiden kesken. Juhlapyhinä palkintoja on enemmän.



Tärkeintä tansseissa on orkesteri ILTARUSKO. Eilan, Sepon ja Unskin mainio musiikki saa tanssijalan villisti vipattamaan. Viimeinen tunti on naistenhakua.



Keittiön puolella hyöriävät kahvinkeittäjät ja tiskaajat. Kahvi ja vesikin maistuvat paremmilta oikeista astioista.



Tanssien päätyttyä sali tyhjenetään tuoleista ja lattia puhdistetaan illan voimistelijoita varten.

KUNTOTANSSIT

VILMA SE AAMULLA LUUTUJA VÄÄNTÄÄ,
PÄIVÄLLÄ JALKAA JO VALSSIIN KÄÄNTÄÄ.

LIISA LEIVÄLLE LOHTA LAITTAAN,
MAIREA EI SE YHTÄÄN HAITTAA.

MAIRE KYLLÄ JAKKARAT SALIHIN SIIRTÄÄ,
TANSSEISSA NIIHIN ISTUJIA RIITTÄÄ.

ERKKI JA PAAVO AUTTAVAT SIINÄ,
MIHIN EI NAISTEN AIKA RIITÄ.

LEILA ON LEIPURI PARHAASTA PÄÄSTÄ,
EI VOITA EIKÄ SOKERIA TAIKINASSA SÄÄSTÄ.

YHTÄ EI JOUKKOA UNOHTAA SAATA,
PARKKIMIEHET EI JUODA MAATA.
PALJON AUTOJA TALOLLE TYÖNTYY,
KAIKILLE PAIKAT PIHALTA LÖYTYY.

PILETTEJÄ MYYDÄÄN JA RAHAA KERTYY,
SIITÄPÄ SIRKALLA HYMYKIN HERSYY.

KAHVI JA PULLA KAUPAKSI KÄYVÄT,
HYVÄLLÄ HALULLA MYÖS LEIPIÄ SYÖVÄT.

JÄRJESTYSHENKILÖ JÄÄHYLLE HEITTÄÄ,
JOS VAIN ILMENIS JOTAIN HAIKKÄÄ.

ORKESTERIN SOITOLLA SUOSIO VAKAA,
TOIVEITA SATELEE TAVAN TAKAA.

LAULULINTUNEN MEILLÄ ON EILA,
JA KAMOJA ROUDAA VEIJO-HEILA.

KUNTOTANSSIT ON TAAS LOPPU,
PORUKALLA KOTIIN ON KOVA HOPPU.

SIISTITÄÄN PAIKAT JA PESTÄÄN TISKIT,
SIIHEN PÄÄTTYVÄT PÄIVÄN PESTIT.
KUN VUOSI AHKERASTI TOUHUTAAN,
SIITÄ YHDESSÄ NÄIN NAUTITAAN.



Kuntotanssit kevät 2013

- ti 19.2. klo 13 – 16 Iltarusko
ma 1.4. pääsiäistanssit
klo 13 – 16 Luksus
ti 16.4. klo 13 – 16 Iltarusko
ke 1.5. vapputanssit
klo 16 – 19.30 Luksus

JÄSENASIAT

Kuusi tapaa tukea seuran toimintaa

Veikkaus



Pelaamalla Veikkauspelisi Heiton sivujen kautta tuet seuran toimintaa. Linkki löytyy seuran etusivulta sekä jokaisen lajin etusivulta. Jokaisesta näiden kautta pelatusta Veikkauksen pelistä myös seura hyötyy taloudellisesti!

HotSport – urheiluväen oma kanta-asiakaskortti



Bonusta sekä kortin haltijalle että hänen seuralleen! Mikäli sinulla jo on YkkösBonuskortti, voit liittää korttisi lisäksi HotSport-ominaisuuden ja omat bonuksesi kertyvät normaalisti vanhalle tilillesi. Lisätiedot: http://www.haukiputaanheitto.fi/seuran_esittely/hotsport-yhteisty/

DNA-liittymällä tukea seuran toimintaan



Tule Haukiputaan DNA Kauppaan ja avaa DNA-liittymä

(koskee DNA makkula- ja DNA –matkapuhelinliittymiä lisäpalveluineen). Operaattori tilittää Heitolle jokaisesta avatusta liittymästä 15 euroa rahaa! Riittää kun liittymän avaa mainitsee tilauksen yhteydessä "Heitto".

Klikkaa banneria

Heiton kotisivujen www.haukiputaanheitto.fi yläreunan mainosbanneria klikkaamalla kilahdtaa kolikko seuran kassaan joka klikkauksesta! Klikkaaminen ei vielä velvoita sinua mihinkään.

Sporttipussi



Pistä kauppaostoksesi sporttipussiin tuet samalla seuratoimintaa ja OYS:n lastenklonin toimintaa. Sporttipussit ovat ostettavissa kaikkien haukiputaalaisten päivittäistavaraostosten kassoilta.

Tee lahjoitus

Seuratoimintaa voi tukea helposti myös tekemällä lahjoituksen seuran juhluvuoden tukitilille!

Tilinumero:
FI74 2321 2100 0000 37

Muistathan jäsenetusi 2013?



Heiton voimassaolevalla jäsenkortilla saat monia etuja. Vuoden 2013 jäsenetuja ovat:

Vesi-Jatulin perheuintivuorot

Seuran jäsenenä voit käyttää uimahallissa Heiton perhevuoroja lauantaisin ja sunnuntaisin klo 17-20. Hintaan sisältyy myös Jatulin kuntosalin käyttö. Kertamaksut: alle 16-v. maksuton, aikuiset 2 e, eläkeläiset 1 e. Huom! Jäsenkortti on esitettävä joka kerta vuorolle tullessa.

Intersport Joutsensilta

Alennukset alkuperäisistä hinnoista:

- 30%
- Salibandyn ja sulkapallon lajikohtaiset tuotteet
- Adidas juoksu- ja sisäliikuntakengät
- Hiihtovälineet ja voiteluvälineet
- Hiihtosukset (ei kilpa)
- Hiihtosauvat
- Valmennusvälineet (pillit, kellot, kartiot ym.)

- 25%
- Muut juoksu- ja sisäpelikengät

- Juoksu- hiihto-, ja jumppa-asut
- Päähineet, käsineet, suojat yms.
- Uimapuvut ja uintivälineet

-20%

- Kaikki normaalit tekstiilit ja jalkineet
- Hiihtokengät
- Suunnistusvälineet (kompassit)

-8%

- Suunto ja Polar sykemittarit
- Kilpasukset ennakkotilauksin

Haukiputaan Värisilmä

Alennukset normaalihintaisista tuotteista: -5-12% maalit, -15% tapetit, -10% työkalut. Pyydä tarjous lattiatuotteista ja laatoista.

Kelloliike Kylmäaho

-5% normaalihintaisista tuotteista (paitsi Nomination, Kalevala-koru). Alennus ei koske työsuorituksia.

Kimallus ja välke

-10% normaaleista kampaamo- ja parturituotteista (ei erikoistuotteista). Voimassa ma-pe klo 9-17. Ei voi yhdistää muihin alennuksiin.

AUTOHUOLTO UKKOLA OY



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



Tarvitsetko tiloja?

Juhlat kuin juhlat – Heiton talo!

Tiedustelut ja varaukset 040 704 5403, www.haukiputaanheitto.fi





**Valitse Sporttipussi, tuet samalla lasten ja nuorten liikuntaa.
Sporttipussin löydät näistä päivittäistavarakaupoista**



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

2013
Heitto
80 v



HEITON TALOLLA
(Törmäntie 5)

Nukketeatteri Sisiisko
Petroskoista esittää
karjalankielisen esityksen

KOIRIEN KALEVALA
Mauri Kunnaksen kirjan mukaan.

ke 10.4. klo 18

Liput: 5 €/lapset, 10 €/aik., 20 € perhelippu



Karjalan Sivistysseura ry
Luotsikatu 9 D, 00160 Helsinki
Puhelin 09 171 414, faksi 09 2784 765
toimisto@karjalansivistysseura.fi
www.karjalansivistysseura.fi



PUUKSTAIN OY
Tekstiilipainatukset &
Teippaukset

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

Palkinnot ja pokaalit

Kelloliike Kylmäaho Ky

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

HOLSTINMÄEN AUTOLASI

Täyden palvelun autolasiliike

tuulilasitoulu.fi

MEILTÄ

- RENKAAT
- MP-RENKAAT
- VANTEET
- RENGASTYÖT
- HUOLTOPALVELUT
- MOOTTORIKELKAT
- LUMILINGOT
- M-PYÖRÄT/MOPOT
- RUOHONLEIKKURIT
- YM. PIENKONEET

Avoinna: ma-pe klo 9-17

Saita!

**HAUKIRENGAS
JA HUOLTO**

Revontie 43, Haukipudas
Puh. 040-7755 200
www.haukirengas.fi

LÄHELLÄ AUTOASI. LÄHEMPÄÄ SINUA.

**Musti
ja Mirri**

Välitie 6, 90830 Haukipudas, tel. +358 45 278 6344
haukipudas@mustijamirri.fi www.mustijamirri.fi

Painava kumppani



**JOUTSEN MEDIAN
PAINOTALO**

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

Sarjahiihtoja 60-luvulta tähän päivään



Milka Koskivähälän taidonnäyte.

Olisikohan se ollut lehdes-
sä ilmoitus, että sarjahiihdot
"osakunnalla", kuten Heiton ta-
loa silloin kutsuttiin. Kotona
ei isommasti patisteltu mene-
mään, mutta ei kiellettykään.
Isä voiteli sukset yläkaapista
löytyneillä voiteilla. Jotain re-
xiä sinne tervattuihin suksen-
pohjiin tempaistiin ja sitten
vaan ilmoittautumaan mui-
den mukana. Osakilpailuja pi-
dettiin kolme kertaa ja kahden
parhaan kisan yhteisaika rat-
kaisi voittajan. En aivan tark-
kaan muista, mutta kisat taisi-
vat olla parin viikon välein.

Ladut kiertelivät talol-
ta Keiskan suuntaan. Nykyis-
tä asutusta ja teitä (Keskikuja
ja Tiilitie) ei vielä ollut, joten
laduille oli tilaa. Latu kierte-
li metsän läpi ja laski Keiskan-

lammen yli ja sitten takaisin
päin lammen takaa, nykyisen
pyörätien paikkeilta. Lenkillä
lienee ollut pituutta vajaa pari
kilometriä. Ladut tehtiin hiih-
tämällä, joten kapeita ja mut-
kaisiahan ne nykyisiin latuihin
verrattuna olivat.

Siitä vanhan saunan nurkal-
ta lähdettiin matkaan, pariläh-
tönä siihen aikaan. Kun kaikkia
hiihtäjiä en tuntenut, pääs-
tin yleensä kaverin aluksi ve-
tämään ja jos tuntui, että mat-
ka ei joudu tarpeeksi rivakasti,
niin sitten huudettiin "latua".
Matka oli sellaiselle 7-9 vuot-
iaalle sen verran pitkä, ettei
alusta asti täysillä uskaltanut
hiihtää. Kun osiksen piha hää-
mötti, niin sitten saattoi loppu-
kirin aloittaa.

Maaliin päästyä sai ison mo-

tin kuumaa mehua ja sen ver-
ran hyvää se oli pikkupo-
jan mielestä, että vieläkin sen
maun muistaa. Pihalla sitten
oli vielä aikaa seurata isompi-
en poikien ja tyttöjen hiihtoja.
Samalla kateltiin mallia hiihto-
tekniikasta. Mieleen on jäänyt,
kuinka komeasti Kauhavan
Mauri veteli pitkällä potkul-
la, melkein kuin Mäntyrinta
ja vielä kun hän toiselle kier-
rokselle mennessään pyyhkäi-
si pipon päästä siihen saunan
nurkalle.

Viimeisten tultua maaliin,
seurasi piinallinen odotus kun
aikoja laskettiin kahvion nurk-
kapöydässä. Tunnelma oli sa-
keanaan hiestä höyryäviä pai-
danskeliä ja tupakansavua.
Uskaliimmat yrittivät kurkkia
ajanlaskijoiden olan yli, että
miten meni. **Ukkolan Tarmon**
ja **Eeron** ainakin muistan ajan-
ottoa hoitaneen. Lopulta oli tu-
lostien julistamisen aika. Kah-
della ensimmäisellä kerralla
luettiin vain ajat ja sitten kol-
mannella kerralla jaettiin lus-
ikat parhaiten menestyneille.
Lusikat oli sellaisessa valko-
sinisessä pahirasiassa värik-
kään pumpulin päällä. Voittaja
sai isoimman lusikan ja muut
sellaisen kahvilusikan kokoi-
sen.

Kyllähän se oli "pollevaa"
hiihdellä kotiin lusikkalaatik-
ko verkkaritakin rintatasku-
sa, mielessään melkein kuin
Mäntyrinta tai Susi-Kalle.

-jake-



Ossi Vierimaa (8) ja Atte Madetoja (7) tiukassa loppuristikuksessa.



Osis-sprintin hiihtäjät huoltajineen odottamassa palkintojen jakoa.



Kahviossa riitti kävijöitä.



Grillimakkara on kuulunut vuosien varrella hiihtokilpailuihin.



Hilla Saukka on juuri saanut lähtäluvan.

Heittolaista suunnistusta lähes 40 vuotta



Heiton porukaa Iin pm-kisoissa vuonna 1978

Oli vuosi 1976, kun suunnistustoiminta polkaistiin alkuun Heitossa. Puuhamiehinä ja-naisina toimivat **Pekka Ukkola, Mauno Hanhela ja Riitta Karjalainen**. Naapuriseuroista saatiin arvokasta apua toiminnan käynnistämiseen. **Taisto Marjala, Esko Tienhaara ja Pentti Hurskainen** antoivat oman osaamisensa heittolaisten käyttöön joten kaikkia asioita ei tarvinnut opetella "kantapään kautta".

Uudelle lajille Heitossa oli selväkin tarvetta, sillä harrastajia löytyi heti alkuun kymmeniä. Hiihto oli siihen aikaan menestyslaji ja monet hiihtäjät ottivatkin suunnistuksen kesäiseksi kakkoslajikseen. Ensimmäisiä harjoituksia pidettiin Heiton ta-

loita musta-valkoisilla peruskartan kopioilla. Nopeasti lähdettiin myös lähiseudun kilpailutoimintaan mukaan. Intoa ja kuntoa oli useammalla, taitoa vähän harvemmalla. Allekirjoittanutkin muistaa ensimmäiset kansalliset Raahan suunnalla. Taisi olla kakkos- tai kolmosväli, sellainen vajaa kilometri ojitettua suota. Kunto oli hyvä ja askel pitkä ja niinpä sitä oltiin kohta aivan hukassa. Siellä sitä sitten kattelin ojan risteyskää vartin jos toisenkin, välillä kannon nokassa istuen. Sitten piti luovuttaa ja lähteä hipsimään kompassisuunnalla kohti kisakeskusta. Siellä oli jo palkintojenjako alkamassa. Jälkeenpäin selvisi, että olin ollut pahasti kartan ulkopuolella.

Naapuriseuroilta saatiin han-

kittua jonkin verran oikeita suunnistuskarttoja jotka muovitettiin ja niin niitä voitiin käyttää useampiin harjoituksiin. Varusteitakin hankittiin myös hiljalleen, ensimmäisillä reissuilla vaateuksena saattoi olla ne kuluneemmat farkut ja vanhemmat lenkkikengät. Lasten harjoituksia reittiäviivalla järjestettiin säännöllisesti ja nopeasti nuori polvi oppikin suunnistuksen salat. Muutamassa vuodessa Heitto olikin pohjoisen suomen menestyneimpiä suunnistus-seuroja.

Ensimmäinen oma kartta valmistui Takkurannalta Manen, Eskon ja Pentin toimesta vuonna 1979. Kartan piirsi **Airaksisen Risto**. Samana vuonna pidettiin ensimmäiset kansalliset kilpailut. Karttoja valmistui muutama vuoden välein ja kansallisia, sekä piirikunnallisia kisoja oli vuositaitin. Hiihtosuunnistuksen tuotua mukaan lajivalikoimaan, kisoja järjestettiin myös talvella. Vuonna 1991 Heitto järjesti Viitajärven maastossa kaksipäiväiset PSM-kilpailut. Seuraavana vuonna järjestimme yhdessä Veikkojen kanssa hiihtosuunnistuksen 2-ryhmän SM-kisat Virpiniemen maastoissa.

80-luku ja 90-luvun alkupuoli olikin Heiton suunnistuksen kulta-aikaa. Harrastajia oli kilpailumatkoilla aina linja-auton täynnä. Esimerkiksi vuonna 1982 Heitosta osallistui Kalevan rastiviestiin kahdeksan alle 18 vuotiaitten joukkuetta. Vaikka harrastajia oli paljon ja menestystä tuli, niin pieniä vaikeuksiaikin oli. Saman vuoden Heiton Uutisten haastattelussa Ukkolan Pekka kertoi: "Suurin ongelmamme tällä hetkellä onkin vetäjien ja rahan puute, molempia tarvittaisiin kipeästi, jotta toimintamme voisi laajentua".

Melkoinen "suonenisku" koettiin siinä vaiheessa, kun lupavimmat nuoret miehet vaihtoivat Tarmoon. Uudella seuralla oli tarjota hyvä Jukolan-viestiporukka ja paremmat taloudelliset resurssit. Vaikka tällaiset seurasirrot aina vähän kirpaisevakin kasvattajaseuran aktiiveja, niin ymmärtämystä kuitenkin poikien ratkaisulle löytyi. Kyllähän sitä loppujen lopuksi aika rinta rottingilla oltiin Jukolassa, kun Tarmon joukkue vahvistettuna näillä meidän kasvattamilla menijöillä kolkutteli aivan kärkisijoilla.

Kuten urheilutoiminta yleensäkin, myös suunnistus on ollut aaltoliikettä. Harrastajamäärät tippuivat ja kun uusien vetäjien puuttuessa vanha kaarti alkoi osoittaa väsymisen merkkejä, toiminta eli muutamia vuosia hiljaiseloa. Muutama kilpailija osallistui aktiivisemmin kilpailuihin ja osa suunnisti harrastusmieheksi Oulu-rasteilla. Jukolan saatiin kuitenkin koottua vuosittain porukka. Samaan aikaan myös hiihtorintamalla tapahtui aktiivisuuden hiipumista, joten sieltäkään ei ollut tulosia uusia harrastajia laduilta rasteille.

Mutta niinhän se menee, että ympäri käydään ja yhteen tullaan. Meidän entiset juniorit, myöhemmin huippusuunnistajat Tarmossa ja SK Pohjantähdessä, palasivat perheineen put-

taalle ja Heiton toimintaan. **Lehtosaaren Jari ja Tienhaaran veljekset** tulivat ja tarttuivat ohjaksiin. Me vanhat kosmoskynä- ja ruutupaperimiehet luvattiin antaa sivustatukea sellaisissa hommissa joissa ei tietokonea tarvitse.

Heiton suunnistus elää tällä hetkellä uutta tulemistaan. Menestystä on viimevuosina tullut jopa MM-tasolta Hanhelan Manen tuomana. Uusia nuoria on jo mukavasti ja varsinkin isompien

tyttöjen porukka on ollut näkyvästi esillä. Kun talkoohommina näitä asioita viedään eteenpäin, niin ne Ukkolan Pekan lausuntoa kolmenkymmenen vuoden takaa pitävät valitettavasti edelleenkin paikkaansa. Onneksi joukkoon on saatu uusia toimintaan sitoutuneita mukavia ihmisiä, joten suunnistuksen tulevaisuus näyttää joka tapauksessa valoisalta.

-jake-

Sinä 13-18 -vuotias nuori! Oletko kartalla?

Tule mukaan Heiton nuorten suunnistajien toimintaan!

Saat luonnonläheisen harrastuksen, haasteita, elämyksiä ja uusia kavereita. Halutessasi voit osallistua leireille ja kisoihin ympäri Suomen.

Tiedustelut:

Marjo Jaatinen, p. 040 7242 172, marjo.jaatinen@hahe.fi
Jukka Tienhaara, p. 044 7342 567, jukka.tienhaara@hahe.fi



Koko perheen

Rasti-seikkailu

Haukiputaan koulun (Jokelantie 17) kentällä
maanantaina 29.4. klo 17.30 - 19.30

- leimaus-/tempurata perheen pienimmille
- supersprintti superjunnuille
- tarkkuussuunnistusta
- geokätköilyä
- Amazing Race -seikkailukisa nuorille
- infoa lasten ja aikuisten suunnistuskouluista

Vapaa pääsy. Tuu mukkaan!



Järj. Haukiputaan Heiton suunnistajat



Vaalan PSM kisas 1982, Pekka, Tapsa, Maarit ja Veli



Tervetuloa Haukiputaan Heiton HIPPO-suunnistuskouluun!
Suunnistuskoulu on suunnistuksen alkeisopetuksen antava koulu 7-12-vuotiaille. Osallistujilta ei vaadita aiempaa suunnistuskokemusta. Suunnistuskoulun kausimaksu on 50 euroa, joka sisältää ohjauksen, Nuorisuunta-kortin (vakuutus) sekä treenipaidan.

Tervetuloa viihtymään maastossa ja tutustumaan suunnistuksen saloihin!

Ensimmäinen kokoontuminen:
keskiviikkona 15.5.2013 klo 18.00
Heiton talo, Törmäntie 15, Haukipudas

Ilmoittautumiset alkaa huhtikuun alussa osoitteessa:
www.hahe.fi/suunnistus/
Tiedustelut iltaisin 050 5864 828/Orvokki Pesonen

HIPPO-
suunnistuskoulussa
nähdään!

Oulun OP



OULURASTIT-SUUNNISTUSKOULU
AIKUISILLE
HAUKIPUTAALLA 2013



Tavoite:
Suunnistuskoulu antaa valmiudet käydä itsenäisesti iitarasteilla.

Ohjelma:

ma 13.5. klo 18	Teoriaosuus ja tutustuminen suunnistusvälineisiin ja -varusteisiin (Heiton talo, Törmäntie 15, Haukipudas)
ti 14.5. klo 18	Oulurastit (Virpiniemi, Haukipudas), ohjaaja
to 16.5. klo 18	Oulurastit (Karhka, Ylikiminki), ohjaaja
la 18.5.	Oulurastit (Takkuranta, Haukipudas)
to 25.7.	Oulurastit (Suokkonen, Haukipudas)
la 31.8.	Oulurastit (Martinniemi, Haukipudas)
ti 17.9.	Oulurastit (Kirkonkylä, Haukipudas)

Suunnistuskoulun hinta on 60 euroa, joka sisältää:

- teoriaopetuksen sekä Suunnistuksen seikkailuun -esitteen
- osallistumismaksun + ohjauksen + emitin Oulurasteilla 14.5. ja 16.5.
- osallistumismaksun + emitin Heiton Oulurasteilla 18.5., 25.7., 31.8. ja 17.9.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

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

LENTOPALLO

Lentopallo-ottelu kuvina



Kuva 1: Aloitussyöttö on kaiken perusta, niin vaikeana vastustajalle, kuin mahdollista.



Kuva 2: Hyvällä aloitussyötön vastaanotolla luodaan pohja omalle hyökkäyspelille.



Kuva 3: Hyökätessä pallo pyritään toimittamaan vastustajan puolelle mahdollisimman vaikeana.



Kuva 4: Väiällä tarvitaan valmentajan ohjeita.



Kuva 5: Torjunnalla pyritään estämään vastustajan hyökkäykset.



Kuva 6: Vaihtopelaajat seuraavat peliä tarkasti ja ovat valmiina tulemaan kentälle.

Kuntoa ja liikunnan riemua lentopallosta

Heiton 80-vuotisella taipaleella on kuntolentopalloa pelattu jo 60-luvulta lähtien. 80-luvun kilpailullisten menestysvuosien jälkeen viimeisin varsinainen kuntolentopalloryhmä aloitti oman taipaleensa 90-luvun alussa. Porukka on nykyään sekaryhmä, käsittäen sekä miehiä, että naisia ja mukana on vielä puolen kymmentä "alkuperäisjäsentä". Kaikkiaan salilla pyörii noin viitisentoista innokasta harrastajaa.

"Päätavoitteena on hyvä mieli, iloisessa seurassa erinomaisen liikunnan parissa" kertoo Arja Viholainen yksi alkuperäisistä harrastajista. "Lentopallo on sosiaalista kanssakäymistä ja monipuolista liikuntaa. Kehittää tasapainoa ja ylläpitää peruskuntoa, varsinkin kun meistäkään kukaan ei ole nuortumaan päin." Arja jatkaa. Kilpailullisia tavoitteita porukalla ei ole, mutta aina välillä kipinä iskee ja he ovat osallistuneet joihinkin se-

katurnauksiin. Onhan lentopallo kuitenkin PELI.

Harrastus on ympärivuotista, sillä salivuorojen loputtua vaihdetaan salit ulkoilmaan ja lajina Beach Volley, eli "piitsi". "Onhan se kiva harrastaa kesälläkin, varsinkin kun seuralla on tarjota oivat olosuhteet Heiton Talon pihalla", päättää Arja.

Teksti ja kuva
Pertti Vahtola



Kuva 7: Uhrautuva kenttäpuolustus antaa mahdollisuuden omaan jatko-*hyökkäykseen.*



Kuva 8: Lopuksi käteillään rehdisti vastustajat ja tuomarit.

Hullut haukiputaalaiset



Tuttu näky 60-luvun painikisoista.

Tämä juttu on ”naapurikylän pojan” näkemys Haukiputaan Heiton painin noususta sotien jälkeen 1960-luvulla kansalliselle ja kansainväliselle huipulle. Otsikko on lainaus **Mauno Ukkolalta**, joka muisteli Heiton kovan painiporukan herättäneen ansaittua kunnioitusta kilpaillessaan eri puolilla Suomea. Olympiavoittaja **Köpi Lehtonen** oli sanonut, että ”saatanan hullut haukiputaalaiset heittävät mistä sattuu, ei niille pärjää kukaan”, tarkoittaen kilpakumppaneitaan **Risto Hannusta** ja **Eero Tapiota**.

Heitto perustettiin vuonna 1933. Se oli alusta alkaen työväenseura ja nousi oikeastaan poliittisista syistä lakkautettujen Martinniemen Sarastuksen ja Halosennimen Ryhdin tilalle. Paini oli ollut lakkautettujen seurojen ykköslaji ja paini tuli luonnollisesti Haukiputaan Heiton ohjelmaan. Ennen sotia Heiton mainetta painimolskilla pitivät yllä muun muassa **Lindqvistin** veljekset, **Oskari Siipola** ja **Einari Greus**. Kilpailuissa käyviä painijoita oli toki enem-

mänkin.

Sotien jälkeen oli nuorilla tavattoman suuri innostus kaikenlaiseen harrastustoimintaan urheilun ollessa suosituinta. Niinpä ei ollut ihme, että Martinniemen työväentalon molski sai käyttäjiä ankeiden sotavuosien jälkeen. Pojilla ja nuorilla miehillä riitti innostusta lajiin. Menestystäkin tuli, kun **Pauli Ojala** saavutti Heiton ensimmäisen SM-mitalin voittaessaan nuorten mestaruuden.

Mauno Ukkola – ensimmäinen menestyjä ja esikuva

Heiton menestyksekkäin painija 1950-luvulla oli Mauno Ukkola. Mane tuli Heiton painitouhuihin Martinniemen työväentalolle 1950-luvun alussa. Valmentajaa ei ollut, mutta varsinkaan alkuvaiheessa sitä ei välttämättä kaivattukaan. Pääasia oli, että sai painia. Painiliikkeitä opeteltiin keskenään. Matolla heiteltiin voltteja ja tempuuttiin rekkitangoilla. Josain vaiheessa alkoivat antaa

ohjausta **Kaarre-veljekset** ja **Ojalan Pauli**. Mukaan tuli myöhemmin myös **Ukkolan Erkki**.

Harjoittelu tai oikeammin poikien harrastama urheilu oli tuohon aikaan monipuolista. Hiihdettiin kilpaa, yleisurheiltiin ja pelattiin palloa. Kilpailutoimintaan Mane ja muut pojat osallistuivat alusta alkaen. Seuran painojaostolta saatiin tietoa, missä ja milloin oli kisoja. Jaosto hoiti ilmoittautumiset. Kilpailumatkoja joutuivat 1950-luvun nuorukaiset tekemään yksin tai keskenään, sillä läheskään aina ei löytynyt huoltajaa matkaan. Mane kertoo menneensä kerran itsekseen Poriin Reposaaressen Kunnan kilpailuihin. ”Onnikalla Ouluun ja junalla Poriin. Evvääts repusa, matkalippu ja 25 penniä ylimääräistä rahhaa. Hyvin pärjäsin”.

Vuoden 1956 paikkeilla sarjassa 37 kg painin aloittanut **Veikko Järvelä** muistelee menneensä kaverinsa kanssa Otanmäkeen paineihin Oulusta postiautolla. Matka kesti pimeään asti ja tiedossa oli vain eräs tienhaara, jossa piti olla pirssi odot-

tamassa. Onnikkakuski tiputti pojat pois ja pimeästä löytyi kyytiautokin. Reissu kesti perjantaista maanantaihin. Veikko oli pitkään Manen treenikaveri. **Eero Tapio**, joka aloitti Heiton sarjapaineissa sarjassa 36 kg, oli mennyt ensi kertaa Muhokselle paineihin **Hannu Erkkilän** kanssa. Muhoksella pojat menivät koputtelemaan Eeron sedän ovelle, jossa tämän vaimo Eeroa tuntumatta ihmetteli, että ovatko pojat tulleet väärään paikkaan. ”Ei olla, oon **Paavon** poika”, sanoi Eero ja kortteeri järjestyi kuten myöhemminkin Muhoksen paineissa.

Tuohon aikaan ei pidetty erikseen poikapaineja, vaan aikuisten kisoissa oli muutamia poikasarjoja, joita ei nykykäytännön tapaan jaoteltu iän mukaan. Oli kansalliset painit ja samassa tahtumassa piirikunnalliset poikasarjat. Mauno Ukkola kulki kilpailumatkat painiuransa alkuaikoina pääasiassa yksin, kunnes nuorempia alkoi tulla mukaan. Kilpailuja sitten kyllä riitti, sillä Mane muistelee yhtenäkin talvena olleensa kisoissa 20 pyhänaikaa peräkkäin.

Mauno Ukkola, joka menestyi kisoissa hyvin, olikin nuoremmalle polvelle jonkinlainen esikuva. Eero Tapio muistaa katselleensa **Hannu Erkkilän** kanssa, kun Mane treenasi painoja kuntoon piirinmestaruuskisoja varten. Eero mietiskeli silloin, että ”olis se hienoa olla piirinmestari”. Se toive ja vähän enemmänkin toteutui aikanaan. Samalla tavalla Manen esimerkin innostamana aloittivat **Hannuksen** veljekset **Pauli**, **Risto** ja **Pekka** ja monet muut. Mauno Ukkolan parhaat painivuodet sattuivat hankalaan aikaan 1950-luvun lopulle ja seuraavan vuosikymmenen alkuun.

Ei arvokisoihin

Suomessa oli 1950-luvulla urheilupoliittisesti tämän päivän urheiluihmisille käsittämätön aika. TUL:n ja niin sanottujen

porvarillisten liittojen välillä oli pitkään tilanne, että ei ollut yhteistoimintaa. Käytännössä se tarkoitti sitä, että vuosina 1956-61 TUL:n painijat eivät saaneet osallistua SM-kisoihin eikä pienempiinkin painiliiton alaisiin kilpailuihin. TUL:n oma kilpailutoiminta oli toki vilkasta ja tasokasta. Sopua yritettiin saada aikaan jopa tasavallan presidentti **Urho Kekkosen** avulla, jotta Rooman olympialaisiin vuonna 1960 saataisiin Suomelle paras mahdollinen joukkue, mutta turhaan. SVUL:kin listasi kyyviltään ”olympiakelpoiset” TUL:n painijat, joiden joukossa oli sarjan 52 kg TUL:n mestari **Mauno Ukkola**. Mane oli myös TUL ehdokkaana sarjansa olympiakatsastuksiin.

Näitä katsastuksia ei koskaan pidetty. Mane ei muistelee noita aikoja sen kummemmin pahalla, mutta sanoo, että välillä tuntui, että ”ei ollut oikein Suomen kansalainenkaan”. 1960-luvulle jatkunut kilpailu-ura oli joka tapauksessa hienoa aikaa. Menestystä tuli TUL:n mestaruuskisoissa sarjoissa 52 kg ja 57 kg seitsemän mitalin verran joista kolme kultaa. Viimeisen mitalin Mane nappasi vuonna 1966, joten ura oli pitkä. Kansainvälisesti kovia kisoja ja matseja tuli TUL:n ja Itä-Euroopan maiden hyvien urheilusuhteitten kautta. Manekin pääsi kilpailemaan Neuvostoliitossa ja eräissä muissa maissa. Oman kilpailu-uran jälkeen hänet nähtiin Heiton painisaliilla ohjaustehtävissä muun muassa **Veikko Järvelän** kanssa **Erkki Ukkolan** ohella.

Mitaliketju alkoi vuonna 1957

Mauno Ukkola sai ensimmäisen TUL:n mestaruuskisamitalin vuonna 1957. Esimerkki vaikutti melko pian, sillä tuosta vuodesta lähtien alkoi Heiton nimi näkyä ensin TUL:n mitalistien joukossa ja yhteistoiminnan alettua

jatkuu seuraavalla sivulla...



Veikko Järvelä, Mauno Ukkola, Hannu Erkkilä, Eero Tapio ja Risto Hannus.

PAINIHISTORIAA

...jatkoa edelliseltä sivulta

SM-kisoissa. Menestystä tuli luonnollisesti aluksi junioreissa. Vuonna 1958 voitti Hannu Erkkilä nuorten TUL:n mestaruuden ja **Leo Sipilä** nappasi pronssin. Seuraavina vuosina TUL:n juniorimitaleilla näkyivät Risto ja Pekka Hannus, Eero Tapio, **Paavo Piispanen**, **Antti Kesäti**, **Heino Jämsä**, **Voitto Lepänen**, **Reijo Hanhela**, **Einari Suutari** ja **Mauri Kostet**. Edellä on vain jäävuoren huippu Heiton 1960-luvun nuorista niskanvääntäjistä. Poikia kävi salilla ja kisoissakin kymmeniä ellei satoihin noussut joukko. Painiin veti tietysti Heiton painijoiden menestys, mutta ennen kaikkea terve kiinnostus kovaan ja rehtiin lajiin.

Vanhemmat etsivät nykyään lapsilleen harrastuksia ja kuljettavat niihin. Toisin oli ennen. Molskille tultiin omasta kiinnostuksesta eikä kyydin puute ollut esteenä. Reijo Hanhela pyöräili 17-18 km suuntaansa Kiiminkijoki-varresta ja Einari Suutarilla oli lähes yhtä pitkä matka. Veikko Järvelä ajeli Iin rajalta ja osa pojista tuli Kellosta. Eipä siinä tarvinnut erityisiä peruskestävyysharjoituksia. Kun vielä tehtiin ruumiillista työtä, esimerkiksi Reijo Hanhela teki metsätöitä poikasesta alkaen ja Veikko Järvelä muurarin säällin 14-vuotiaasta, oli kestovoima valmiina.

Yhteistoiminta toi mukaan tuomaripelin

Vuonna 1962 saatiin TUL:n ja Suomen painiliiton välille sopimus, joka mahdollisti TUL:n painijoiden osallistumisen SM- ja kansainvälisiin arvokisoihin. Sopimus tuli samaan aikaan, jolloin Heiton TUL:n kisoissa hyvin menestyneet juniorit alkoivat olla aikuisiässä. Samoihin kisoihin osallistuminen toi kilpailuihin ikävän piirteen, tuomaripelin, mikä oli nimenomaan TUL:n painijoiden sortamista. Silloiset säännöt antoivat tuomareille nykyistä helpommin mahdollisuuksia taktikointiin varoituksilla ja ottelu saattoi päättyä pisteettömänä tasan, vaikka toinen olisi kuinka juossut pakoon. 1960-luvun lehtien painisielostukset ovat nykyajan urheiluihmisille erikoista luettavaa. Eero Tapio sanoo TUL:n painihistorian netisivuilla: *"Jos tullin kaveri meinas olla paras, hänen täytyi olla todella hyvä. Varsinkin Etelä-Pohjanmaalle kilpailemaan mennessä tiesi, ettei vastas ollut yksi mies vaan ainakin puolitoista. Siitä vain sisuuntui ja halusi näyttää pärjäävänsä, vaikka ei oltu tasa-arvoisia tuomari silmien edessä."*

Joka tapauksessa mahdollisuus päästä edustustehtäviin toi uutta motivaatiota Ukkolan Erkin tallin, eli Heiton painijoi-

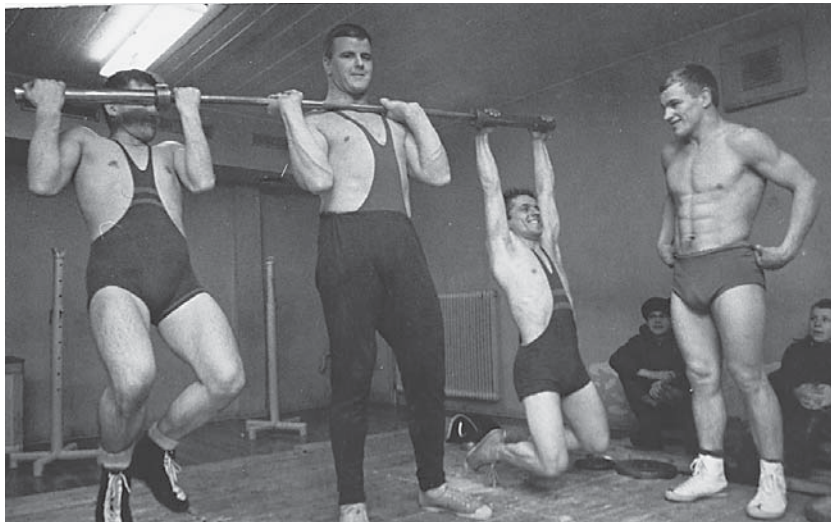
le. Eero Tapio sai ensimmäisen SM-mitalin, pronssin, kirjavien vaiheitten jälkeen Oulussa vuonna 1963. Kolmanneksi jäämisestä huolimatta hänet valittiin PM-kisoihin, joissa tuli voitto. Aikuisten SM-mitaleille pääsivät heittolaisista 1960-luvulla Tapijon ohella Veikko Järvelä, **Osmo Hekkala**, Heino Jämsä ja **Jouko Arffman**. Erikoista on se, että vuoden 1967 maailmanmestarilla ja vuoden 1969 euroopanmestarilla Eero Tapiolla on enemmän arvokisamitaleita (6) kuin SM-mitaleita (5). Syy on se, että hän oli joskus loukkaantunut tai isommissa kisoissa SM-kisojen aikana.

Eero Tapio on ainoa heittolainen olympiakävijä käytyään kolmet kisat. Mitali jäi saamatta parhaan sijan ollessa Meksikon 1968 viides sija. Osmo Hekkala oli parhaimmillaan MM-kisoissa 4. ja EM-kisoissa 5. Veikko Järvelän arvokisapaikka oli vuonna 1966 lähellä. Mies paini yhden parhaista kisoistaan voittaen Oulussa katsastukset ja päästen PM-kisoihin. PM-kisoista oli tuomisina pronssi. Kirikkaampi mitali olisi vienyt EM-kisoihin. Veikko on pitänyt tarkkaa kirjaintoistaan otteistaan vuosina 1959-1971. Mäteja kertyi kaikkiaan 543. Melko monta hikipisaraa.

Viisi miestä maajoukkueessa yhtä aikaa

Parhaimmillaan Heitosta oli viisi miestä yhtä aikaa maajoukkueessa. Seurajoukkueiden mestaruussarjassa Heitolle tuli kerran hopeaa ja pronssia. Nimenomaan näissä otteluissa varsinkin Etelä-Pohjanmaalla oli tuomaripeli räikeää. Heiton menestykseen on montakin tekijää. Varmasti oli kyse lahjakkaista urheilijoista. Oma ansionsa on painijoiden isälahmolla Erkki Ukkolalla. Oli hyvä seurahenki ja kaikille sopivankokoisia harjoituskavereita. Kova porukka kannusti toinen toistaan harjoittelemaan kovaa.

Veikko Järvelä tuo esille hyvät harjoittelusuhteet. Martinniemen koululle rakennettiin silloisen Heiton puheenjohtajan ja kunnallisen vaikuttajan **Marti Siipolan** myötävaikutuksella hyvä painisali. Sen lisäksi oli oheisharjoitteluun käytössä punttipaikka ja koulun voimistelusal, jossa pelattiin omaperäisillä säännöillä Heiton rygbyä. Muutenkin kyllä treenattiin kovaa ja monipuolisesti. Hyvä pohjakunto oli lapsesta saakka. Työteosta ja jokapäiväisen elämän askareet vahvistivat monipuolisesti. Punteja ei tarvinnut nostaa hirveästi, sillä painoon suhteutettu voima oli hyvä. Veikko Järvelä arvelee, että olisi hieman tekniikkaa opeteltuaan voinut menestyä painonnostosakin.



Voimaharjoittelua 60-luvulta. Osmo Hekalan pitelemässä tangossa roikkuvat Mauno Ukkola ja Veikko Järvelä. Eero Tapio katsojana.

Leireillä kovaa ja välillä palautellen

Einari Suutari korostaa tärkeiksi viikonloppuleirejä, joilla sai hyviä harjoitusmatseja muun treenaamisen ohella. Leirejä oli TUL:n Pohjois-Suomen painijoiden kesken vuoroin eri paikkakunnilla. Heitolla oli myös omia leirejä. Virpiniemen törmä juostiin ylös kaveri selässä. Viikolla, jolloin kokonaisuutena lisäsi töissä käynti, harjoiteltiin palautellen, mutta mitään lepäilyä ei sekään tietysti ollut. Painojen veto oli hankalampaa kuin nykyään. Isommat kisat olivat

monipäiväisiä ja joka aamu oli punnitus. Kisojen väliajat täytyi paino pitää kohtuullisen lähellä kilpailupainoa. Mutta kovaa se grammojen tippuminen silti oli.

Maailman- ja Euroopan mestari Eero Tapio sai kunnan töissä ollessaan harjoitella päivisinkin ja tekikin sitä kovaa. 1960-luvulla oli muissakin lajeissa muotia intervalliharjoittelu ja painissa lajin jaksottaisen kilpailumuodon vuoksi erityisesti. Jumppajussi sai kyytiä kolmen minuutin erissä, juoksulenkeillä joka toinen tolpaväli kovaa. Pelkästään yläkropan voimilla suksilla pitkiä lenkkejä. Tasapainoharjoitteluna juoksua Martinniemen ra-

dan kiskoja pitkin.

Heiton SM-mitaliputki jatkui Eero Tapijon, Osmo Hekalan, Jouko Arffmanin, Reijo Hanhelan ja uuden tulokkaan Einari Suutarin osalta 1970-luvulle. Ei ole olleenaan hullumpi idea Haukiputaan kunnalta, että Haukiputlan varrella on Heiton ja sen painin kunniaksi aiheeseen liittyvää nimistöä. Sillä kylähän se Haukipudas on painittu Suomen kartalle.

Pertti Huovinen



Haukiputaan Heiton vanhoja painiveteraaneja haastateltavana. Vasemmalta Mauno Ukkola, Aimo Kärkkäinen, Reijo Hanhela, Pekka Hannus, Einari Suutari, Pauli Hannus, Timo Pohjonen, jutun tekijä ja haastattelia Pertti Huovinen, ja Veikko Järvelä. Kuvasta puuttuu Eero Tapio.

www.pp-fasadi.fi

Ihan oikeata sulkapalloa & PingisMake astuu estraadille

Haukiputaalla siirryttiin "oikeaan" sulkapallosaliin pelaamaan kun Länsituulen lukion Sali avattiin. Sali on ensimmäinen sulkapalloon erinomaisesti sopiva Sali Haukiputaalla. Neljä rinnakkaista kenttää mahdollistavat harjoituksen suunnittelun uudella ja tehokkaammalla tavalla.

Näin jätimme hyvästit Kiviniemen koulun salille. Tällä kertaa loppu oli myös uuden alku. Minisulkis-ryhmän punaisena lankana on ollut monipuolisuus - teemasta toteutukseen mennään pikkuhiljaa. Pikkujouluissa vieraili suosittu kaveri - **PingisMaken** pallo-robotti, pöytä oli hankittu ryhmälle heti syksyllä. Uuteen saliin ei pingispöytä voitu viedä ja tyypilliseen tapaan hyvässä ajoin ennen viimeistä vuoroa, soitin PingisMakelle, että viedään pöytä Osikselle säilytykseen. Tässäkin tapauksessa tähdet loistivat kirkkaasti, PingisMake oli nimittäin kaivanut peräkärryn edellisenä päivänä paksun kinoksen alta ja nyt se oli käyttövalmis. Ilman lumenkaivuuta saattaisi pingispallo lennellä vielä Kiviniemessä.

Pari liinaa - pöytä peräkärryn viimeisten harjoitusten jälkeen ja.....loppu on historiaa. Nyt kehotan kaikkia ulko- ja paikalliskunnalta muuttaneita kävelemään osoitteeseen Törmäntie 15, siellä on ihan oikea talo nimeltään Osis ja se on urheiluseura Haukiputaan Heiton tukikohta.

PingisMake ja mä nostettiin pöytä ja siirrettiin talon sisälle. Kun edessä avautui liikuntasali oli PingisMake myyty mies. Hetken aikaa silmämunat pyörivät kuin pingispallot nurkasta toiseen ja insinööriin asian- tuntemuksella Sali oli mitattu pingiksen harjoitteluolosuhteille sopivaksi.

Aulassa lyötiin kättä päälle ja sovittiin, että Haukiputaan Heiton lajivalikoimaan lisätään uusi laji - PINGIS eli pöytätennis. Keväällä järjestetään lajin avoimet ovet sekä perustetaan ensimmäiset peliryhmät.

Nyt meiltä löytyy SulisLe ja PingisMake seuraavana kesällä tullaan järjestämään tutustumisen hieman karvaisempaan palloon eli tennikseen. Opettaja on tilattu ranskas-

ta, koska lajissa voi menestyä kansainvälisesti. On seuraavan lajiheebon rohkean esiintulon aika.

Niin - ihan oikeata sulkapalloa on pelattu, **Pesonen** on edelleen voittamaton. Kiitän jälleen rohkeita vanhempia Minisulkiksessa. Sekä oikeat harjoitteluvuorot, että avoimet ovet Länsituulen koululla ovat tehneet tehtävänsä. Kaikki lapset pelaavat jo tällä hetkellä parempaa sulkapalloa kuin minä heidän ikäisensä. Multi-match-kisat ovat tulleet tutuksi ja mileiteita on kannettu kotiin!

Kevään sankari on kuitenkin **Heikki Eksymä** - mies kuntosulkapallovuoron wtakana. Peräänantamaton suomalainen mies on ansainnut nimensä Haukiputaalaisessa kuntosulkapallossa. Ilman Heikkiä ei vuoroa olisi aloitettu tiistaisin klo 19.30 Länsituulen lukiolla. Siis kiitoksia Heikillekin - nyt vuoro pyörii ja sinne muuten sopii vielä - ilmoittautumisen sulkapallojaoston sivuilta.



Pingis-Make Markus Vahtola syöttövuorossa.



Sulkapalloilijat yhteispotretissa.



Junioreilla mitalin kiiltoa silmissä.

Tiedon nälkään!

P. (08) 563 7200

Rantapohja

Huvipolku 6, Haukipudas
www.rantapohja.fi

Tiistaina ja torstaina

Vartiointiliike

POLAR SECURITY OY

KAUTTAMME KAIKKI TURVALLISUUSPALVELUT

- hälytyskeskuspalvelut
- hälytyskäyntipalvelut
- vartiointipalvelut
- vastaanottopalvelut
- vahtimestaripalvelut
- kiinteistöhuoltopalvelut
- 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

Uimarin polku on osa määrätietoista kehittämistyötä

Haukiputaan Heiton uintijaostossa on kehitetty toimintaa niin, että tie kirppuryhmästä huippu-uimariksi olisi mahdollisimman saumatonta. Saumattomalla uimarin polulla tarkoitetaan sitä, että ryhmien oppimissuunnitelmille asetetut tavoitteet tukevat ryhmästä toiseen siirtymistä. Tällä hetkellä ikäkautensa Suomen kärkikymmenikköön yltävät edustusuimarit ovatkin seuran omia kasvattajia. Suunnitelmallisuus ja määrätietoisuus ovat siis todella kantaneet hedelmää. Kehittämistyön koordinaattoreina ovat toimineet vastuuvallmentaja **Jussi Kanste** ja seuratyöntekijä **Eeva Yrttiaho**.

Kirput ja delfiinit

Vuosittain sadat lapset oppivat uinnin alkeet Kirppu- ja Delfiini uimakouluissa. Ryhmät pyörivät kevät- ja syyskaudella viiden viikon jaksoissa. Uimakoulu pidetään perhevuorojen aikana lauantai- ja sunnuntai-iltaisin.

Kirppuryhmissä tavoitteena on veteen totuttaminen ja mahdollisen veden pelon voit-

taminen. Ryhmässä luodaan lapsille yhteinen iloinen leikkihetki vedessä. Kirppuryhmässä toimitaan leikinomaisesti ja vesiturvallisuuksi edistään. Kirppuryhmään pääsee mukaan noin 4-5 vuoden iässä.

Delfiiniiryhmä on tarkoitettu 6-10-vuotiaille, joilla on muutaman metrin uimataito ja jotka eivät pelkää vettä. Tavoitteena on, että lapsi luottaa veteen, uskaltaa liikua eri tavoin sekä hahmottaa oman kehon käyttöä vedessä.

Tekniikka- ja jatkouimakoulu

Tekniikka- ja jatkouimakoulu on tarkoitettu vesipedoille, jotka haluavat kehittää uimataitoaan sekä mahdollisesti jatkaa harrastustaan kilpauimarin pariin. Lähtöasovaatimuksena on 25 metrin uimataito.

Tavoitteena on oppia vapaa-, selkä-, perhos- ja rintauinti sekä lähtöhyppy. Tekniikkakurssin tavoitteiden täytyttyä uimari voi siirtyä jatkouimakouluun, joka antaa hyvän alun kilpauimareiden harjoitteluun. Ryhmät harjoittelevat

1-2 kertaa viikossa.

Haukir ryhmä

Hauki-ryhmä on tarkoitettu Delfiini- uimakoulun käyneille innista kiinnostuneille, jotka pystyvät uimaan vähintään 25m. Ryhmälle opetetaan alkeistekniikkaa rinta- vapaa- selkä- ja perhosuinnissa. Hauki-ryhmän uimarit ovat 7 - 11-vuotiaita. Hauki-ryhmä harjoittelee kerran viikossa lauantaisin perhevuoron aikana.

Juniorkilparyhmä ja kilparyhmä

Juniorkilparyhmän uimarit harjoittelevat jo kolme kertaa viikossa. Ryhmän toiminta valmistaa kilpauimareiden ja "junnuryhmäläisillä" onkin mahdollisuus osallistua pieniin kilpailuihin lähikunnissa.

Kilparyhmä harjoittelee jo viisi kertaa viikossa altaalla, lisäksi sunnuntaisin on kuivaharjoitukset. Vastuuvallmentaja Jussi Kanste suunnittelee harjoitusohjelmat ja samalla sen mihin kilpailuihin kukin uimari kauden aikana osallistuu.



Kirpuissa ja Delfiineissä uintia harjoitellaan leikinomaisesti, vesiturvallisuus on tärkeässä roolissa. Ohjaajina Pauliina Pelkonen ja Sonja Simonen

Kaikista ei tule kilpauimareita

Vaikka uimarinpolku on suunniteltu kilpauimarin uran pohjaksi, antaa se myös hyvät valmiudet omaehtoiseen uintiharrastukseen. Aikuisten harrasteryhmä on tarkoitettu nuorille ja aikuisille, jotka haluavat harrastaa uintia kuntoilumielessä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa ja sen tarkoituksena on antaa ohjausta ja vinkkejä uintitekniikan kehittämiseen sekä

kuntoa kohottavaan uintiharrastukseen.

Aikuisten harrasteryhmään hyvät eväät saa aikuisten tekniikkauimakouluista. Ryhmien koordinaattorina ja ohjaajana toimii Eeva Yrttiaho. Tekniikkauimakoulu ovat kuuden kerran intensiivikursseja, joissa harjoitellaan eri uintitekniikoita. Kuntoa kohottavan harrastuksen pariin pääseminen on siis mahdollista, vaikka uimarin polku aikanaan jäikin koluamatta.

Vieraana hallilla

Käynti juniorkilparyhmän harjoituksissa osoitti että kilpauimarin uraa suunnittelevat ja kuntoillakseen uivat nuoret voivat hyvin harjoitella samoissa harjoituksissa. Ryhmäläisten tavoitteet uimarin eroavat toisistaan, mutta niin kilpailevien kuin kuntouimareidenkin tärkeimpänä tavoitteena on parantaa omaa uintitekniikkaa. Harjoituksissa kaksi tyttöä ilmoittaa selvästi haluavansa tulevaisuudessa kilpauimariksi, Anni Katajamäki ja Jenni Kangas kertovat

kilpaileensakin jo jonkin verran. Juho ja Jori Seinijoki, Ella Pesonen ja Aleks Holmala harjoittelevat lähinnä kuntoilumielessä, heidän mielestään on kuitenkin tärkeää parantaa jatkuvasti omaa uintitekniikkaa. Lisäksi oman ryhmän hyvä henki on tärkeä kannustin. Ryhmän vetäjä Eeva Yrttiaho ohjaa kaikkia nuoria tasapuolisesti, hänen mukaansa ryhmä on osoittautunut toimivaksi vaikka kaikki eivät kilpauimareiksi pyrikään.



Juniorkilparyhmät harjoituksissa on hyvä tunnelma, kuvassa Juho Seinijoki, Aleks Holmala, Ella Pesonen, Jori Seinijoki, Anni Katajamäki ja Jenni Kangas

Tulevat kilpauimarit Anni ja Jenni

Anni kertoo aloittaneensa uintiharrastuksen isänsä mukana, Jennin hallille houkutteli oma isosisko. Parasta uintiharrastuksessa tyttöjen mielestä on itse harjoittelu sekä ehdottomasti se että näkee oman kehityksensä aikojen paranemisenä. Kysyttäessä tyttöjen parhaita saavutuksia Jenni kertoo saavuttaneensa kultaa ja hopeaa samoissa kisoissa, Annin mielestä viimeaikainen perhosuinnin tekniikan paraneminen on hänen paras saavutuksensa. Tyttöjen yhteinen suosikkilaji on vapaauinti, lisäksi Annin uudeksi suosikiksi on oman kehittymisen myötä muodostunut haastavalta näyttävä perhonen. Yllättäen molemmat tytöt ovat sitä mieltä, että rintauinnissa on vielä eniten hiomista. Parasta tai hauskinta kisamuistoa tytöt eivät kerro, "ei sellaista voi lehteen kirjoittaa", he nauravat.

Kuntouinnissakin hyvä tekniikka on tärkeä

Aleks, Jori, Juho ja Ella kertovat aloittaneensa uinnin lähinnä siksi että halusivat löytää itselleen jonkin liikuntaharrastuksen ja päättivät kokeilla uintia. Uintiporukasta löytyi myös osalle entuudestaan tuttuja kavereita. Kaikki ovat sitä mieltä, että hyvä porukkahenki ja kunnan kohoaminen kannustavat



Uinninopetusta kaikenikäisille

- Alkeisuimakoulu
- Tekniikkauimakoulu
- Harrasteryhmät
- Kilparyhmät
- Aikuisten tekniikka-uimakoulu
- Yksityisopetus

<http://www.haukiputaanheitto.fi/lajit/uinti>



harjoittelemaan, vaikka kilpauimarin ura ei suunnitelmassa olekaan. Osa porukasta on tosin sitä mieltä, että joskus on varmasti ihan mukava kilpaillakin, tähän heillä on myös mahdollisuus. Kaikki osaavat nimetä omat vahvuutensa ja toisaalta lajit jois-

sa on eniten kehitettävää. Harjoittelu on siis suunnitelmallista ja tekniikan kehittäminen nähdään tärkeänä. Haastavimmaksi asiaksi uintiharrastuksessa he kertovat sen, että "joskus ei vaan jaksa". Harjoittelu on toisinaan rankkaa.



Innostava tanssiinkutsu – oppia ikä kaikki!

Monipuolista liikuntaa, yhteistyötä ja innostusta. Haukiputaan Heiton Kuntotriathlon-ryhmä on harjoitellut tammikuusta saakka. Toiminta on Kunnossa Kaiken Ikää – ohjelman tukema projekti.

Toimintaa järjestää Haukiputaan Heiton lisäksi Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Oulu Triathlon & Cycling.

Kuntotriathlonin suosio ylätti – ryhmät tulivat täyteen sekä Haukiputaalla, että Oulussa. Yhteistyön perustana oli ajatus siitä, että asiantuntemusta yhdistetään kokonaisuudeksi joka palvelee parhaiten osallistujia.

Perusosallistujan kommentit ennen kurssia olivat poikkeuksellisen samanlaisia. Eniten kysymysmerkkejä herätti uinti joka oli lajiharjoitteista ensimmäinen. Mutta siinä on piilennyt myös yksi herkullisimmista elementeistä – oppia ikä kaikki! Ensimmäisten 25 metrin räpiköinnin jälkeen tuntuu muutama altaanmitta jo inhimilliseltä, aikuisenakin voi oppia uusia taitoja.

Toiminta alkoi Training-Campilla Virpiniemen Liikuntaopistolla. Ohjelmasta sekä harjoittelurungon laadinnasta vastannut pääkouluttaja **Mar-**

ko Törmänen tutustutti osallistajat harjoittelun alkuun. Ryhmäläisille jaettiin yhteinen harjoitteluohjelma joka sisältää ohjeet omatoimiseen harjoitteluun sekä lajiharjoittelua ryhmässä. Markolla lentää juttu, mutta myös askel – mitali yleisessä sarjassa seitsemässä eri lajissa.

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta testasi ryhmäläiset uudella Kehon Kuntoindeksi-ohjelmalla. Ohessa ryhmän tulokset verrattuna 25 000 työkäiseen suomalaiseen. Training-Camp on myös paikka jota kehitetään tapahtumaksi mihin osallistutaan useamman eri lajista – mutta asiantuntemusta jaetaan kaikille. Oma ravinto-asiantuntija, harjoittelun perusteet, oman kehon kuntoindeksin seuranta sekä lajikohtainen asiantuntemus ovat Training-Camp yleisteemoja. Yhteensä kuntotriathlonkoululaiset osallistuvat kolmeen eri training-campiin sekä omien tavoitteiden mukaisesti myös kesällä järjestettävään kilpailuun.

Kevään aikana pyöritetään spinningkampea Coressa – salille tullaan juosten. Yhdistelmäharjoitukset ovat nimittäin yksi lajin suola. Kunhan maan-



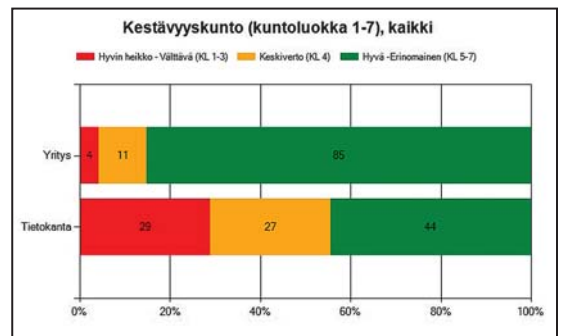
Kilpailijoita aloittamassa triathlonia

tiet sulavat siirrytään hiomaan juoksutekniikkaa ja tekemään ja opettelemaan eri teho-alueiden harjoitteita. Toukokuussa liitytään jo viime kesänä kyläkuvaan värittäneisiin pyöräletkoihin. Näihin pyöräilytapahuksiin esitän avoimen kutsun – miten pidempi, sen komeampi vai mitä? Maantiepyöräily on kestävyyslajina erikoinen siinä mielessä, että yhteisenä ovat siinä hyvin yleisiä.

Kohta kuntotriathlonkoulun juna kääntyy jo tavoitteita kohti. Aika kuluu, kunto nousee, mutta tärkeimpänä opetusena pidän sitä, että Haukiputaan Heitto on monipuolinen seura jonka sisältä löytyy osaamista. On hienoa yhdistää ja tuoda esiin tätä ammattitaitoa.

Nyt sekahaku päälle – ja kutsu triathlonianssiin. Heitossa osataan – kumppanuus OTC:n, ravinto-asiantuntija **Eija Orreveläisen** ja PoPLin kanssa on tehnyt paketista tiiviin.

Triathlon on uinnin, pyöräilyn ja juoksun yhdistelmälaji.



Tärkeimmät triathlonmatkat ovat:

Pikamatka eli sprinttimatka: 750 metriä uintia, 20 kilometriä pyöräilyä ja viisi kilometriä juoksua.

Perusmatka eli "varttimatka" eli olympiamatka: 1,5 kilometriä uintia, 40 kilometriä pyöräilyä ja kymmenen kilometriä juoksua.

Puolimatka: 1,9 kilometriä uintia, 90 kilometriä pyöräilyä ja 21 kilometriä juoksua.

Täysmatka eli Teräsmiesmatka: 3,8 kilometriä uintia, 180 kilometriä pyöräilyä ja maraton (42,195 kilometriä) -juoksua.

Myös lapsille on omat matkat triathloniin, riippuen iästä ja kilpailusta. (Lähde: wikipedia)



Ravintoasiantuntija Eija Orreveläinen kertomassa ravinnon merkityksestä.



Marko Törmänen ohjeistamassa kuntotriathlonisteja kuntopiirin saloihin.



Eva Yrttiaho vastaa kuntotriathlonistien uintivalmennuksesta.

Kolmannen sektorin toimija työllistää

Valtiovalta on hallitusohjelmassaan sitoutunut nuorisotakuuseen, joka tarkoittaa nuorille koulutus- tai työpaikkaa tai vaihtoehtoisesti työpajatoimintaa. Tällä pyritään nuori ensisijaisesti työllistämään ja samalla ehkäisemään nuorten syrjäytyminen ja sen tuomat sosiaaliset ongelmat. Heitossa tähän haasteeseen on vastattu palkkaamalla oppisopimuksella nuori nainen kouluttautumaan ja harjoittelemaan liikuntaneuvojaksi ja suorittamaan tehtävään liittyvä ammattitutkinto. Heitossa tehdään juuri sitä työtä, mitä yhteiskunnan taholta kolmannen sektorin toimijoilta toivotaan, eli nuorten työllistämistä ja tässä tapauksessa vielä juuri oppisopimuskoulutuksen kautta.

Toiminta on osa isompaa kokonaisuutta, missä Oulun kaupungin eri kouluihin ja muutamiin seuroihin on työllistetty nuoria oppisopimuksella. Kaikki nämä nuoret saavat koulutuksen Virpiniemen liikuntaopistossa. Heitossa liikuntaneuvojaksi valmistuvan **Essi Lapin** vastuuhenkilönä ja työpaikkaohjaajana toimii uin-tijaoston työntekijä **Eeva Yrttiaho**.

Liikuntaneuvojaksi oppisopimuksella

Essi Lapin opiskelu alkoi viime keväänä ja kestäää kaksi vuotta, jolloin näytöt ammattipätevyydestä pitää olla annettuna ja loppu työ teh-

tynä. Essin opiskelu koostuu kahdestakymmenestä neljästä viikon mittaisesta teoriaosuudesta, joka suoritetaan liikuntaopistolla. Loppu aika on työharjoittelua Heiton erilaissa liikuntatehtävissä. Osan työharjoittelusta Essi suorittaa Haukiputaan Vesi Jatulissa Heiton palkkaamana ja ohjaamana. Liikuntaneuvojan työhön kuuluu kaiken ikäisten liikunnallinen ohjaus. Essin tavoitteena on saada uinnin ohjauksen lisäksi valmiudet liikunnan suunnitteluun, valmistamiseen, terveys-, luonto-, kunto- ja luontoliikuntaan. Opiskelua ja työtä siis riittää yllin kyllin.

Liikuntatyö mielenkiintoista

Molemmat naiset ovat hyvin tyytyväisiä työtehtäviinsä ja kehuvat seuraa työnantajana. Vakituudessa työsuhteessa uinninohjaajana työskentelevä Eeva Yrttiaho kehuu työtään monipuoliseksi ja mielenkiintoiseksi. Ei ole yhtään samanlaista päivää ja vaikka työ on ilt- ja viikonloppupainotteista, vapaata ja joustoja aina löytyy, kehuu Eeva. Tällä hetkellä ohjattavana on 10 erilaisista ryhmää aikuisten uimakouluista lasten ryhmiin. Työhöni liittyy myös paljon suunnittelua, ohjausta ja luonnollisesti päivisin tapahtuvaa paperityötä, kertoo Eeva lopuksi.

PL



Kaupungin järjestämä pienten uimakouluisten ryhmä Eevan ja Essin asiantuntevassa ohjauksessa.



Essi ja Eeva ohjattava ja ohjaaja.

Koistisen
KORJAAMO OY
Poikkisaarentie 48, li

Henkilö- ja pakettiautot

- Huollot ja korjaukset
- Autosähkötyöt
- Vikadiagnoosit
- Ilmastointihuollot
- 4-pyöräsuuntauokset
- Rengastyöt

040-708 2438

SUOMALAISET LAITEKARIT

OCOTEC OY
Puh. 020-7431020
90830 HAUKIPUDAS

STEP IN
REVONTIE 2
PUH. 547 1071

Tuu tötterölle!

Oulun seudun ammattiopisto OSAO
Pohjois-Suomen suurin ja monipuolisin nuorten ja aikuisten ammatillinen kouluttaja

OSAO Oulun seudun ammattiopisto
www.osao.fi

Magic Easter SUKLAAMUNA 150 g (26,33) **3,95 kpl**

Leaf PÄÄLLIKKÖ JA ISÄNTÄ SUKLAAMUNAT 2x100 g (35,00) **2 KPL 7,00 €**

PÄÄSIÄISMUNA-SEKOITUS 400 g (9,88) **3,95 kpl**

M&M's KARKKIAUTOMAATTI väänää pupua korvasta ja karkki tippuu koriin! suklaakuorrutteen maapähkinä 50 g **7,99 kpl**

KUKKIA, VIHANNEKSIA JA YRTTEJÄ

Kleopatra MINI-KASVIHUONE 16 turveruukulla. 54x15x12 cm **6,95 kpl**

SIEMENET yksittäin 0,50 €/pss **5 PSS 2,00 €**

SÄÄSTÖ-KUOPPA VALTAVAT VALIKOIMAT HALVAT HINNAT

HAUKIPUDAS Avoinna ark. 7-21 la 7-18, su 12-18 p. 040 864 3803
facebook.com/saastokuoppa



Revontie 47, 90830 Haukipudas (08) 563 2600,

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.

**KYLMÄ- JA
KODINKONEHUOLLOT**
lin ja Haukiputaan alueella
TUICKANEN
Pappilantie 3, li

040-550 2839

PARTURI-
KAMPAAMO
**Kimallus
& Välke**

Perjantaisin ilman
ajanvarausta.

Haukiputaan torilla
(entinen taxi-koppi)

Puh. 0404643601
www.kimallusvalke.fi

*Kukka- ja
bautauspalvelu*
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

K SUPERMARKET
REVONTORI

Tavallista parempi Ruokakauppa

Revontie 8, 90830 Haukipudas
ark. 7-21, la 7-18 ja su 12-21



**OULUN
RALUSTE-POJAT OY**

Veistämöntie 1, 90550 Oulu
Puh. 040 5738 764

AxFLOW

Tietoa, ratkaisuja ja palvelua
pumppausprosessinne parhaaksi.

www.axflow.fi

17 vuoden kokemus
on myös näkemys.



KLT Jaakko Myllylä | Puh: (08) 512 180 | www.tilimylly.fi
Kylätie 3 A, 90820 Kello | info@tilimylly.fi

H... aukiputaan ... U
... Liikennekoulu

Revontie 2 puh. 547 5145 autoon 0400-701095
www.haukiputaanliikennekoulu.fi

M Annala Ky

Maanrakennustyöt

Matti: 0400-945 194 Sauli: 0400-389 134
Tapiolankuja 25 90830 Haukipudas

**SUOMEN
Mardega Oy**

www.suomenmardega.fi

**HAUKIPUTAAN OPTIIKKA
JA SILMÄLÄÄKÄRIKESKUS**

KIRKKOTIE 4, 90830 HAUKIPUDAS
PUH. 085472647
WWW.HAUKIPUTAANOPTIIKKA.FI



VARILUX
Natural Vision. Forever.

seo.

- POLTTOAINEET
- KAHVIO
- PIKAPESU
- HUOLTO

HAUKIPUDAS
Revontie 1
puh. 5471 400

**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

Revontie 12
Haukipudas.

TUKKABOXI

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

Puh. 040 567 1633

Tuija Annala, Jenna Rissanen ja Katri Soronen

Meiltä myös ripsipidennykset. www.tukkaboxi.fi

"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

TB-HUOLTO KADENIUS ky

Kysy meiltä rengastarjous!

Muut rengastyöt. Muista myös lämmitysöljy!

Huvipolku 116
90830 HaukipudasPuh. 08-547 1318
Faksi 08-5471318

Palveleva TEKNISET-liike Haukiputaalla

TEKNISET

PAIKALLINEN OSAA JEESSATA!

Väiskin TV ja kone • Jokelantie 3, 90830 HAUKIPUDAS • Puh. (08) 547 2407 • ark 9-18, la 9-14

Taksi Kadenius
0400 995 131

www.kadenius.fi taksi@kadenius.fi

**KULJETUS
KADENIUS ky**

Puh. 040 561 461

**Kiitos tukijoillemme!****TALOLÄÄKÄRIT**

Paremmen asuinympäristön puolesta

RAKENNUSPALVELU VEIJO VEDMAN KY

90830 HAUKIPUDAS
Puh (08) 547 2631, 0400 681 265, Fax (08) 547 2163
rakennuspalvelu@vedman.net**MEILTÄ**Crescent
MONARK
PAPERON
REBT
Bianchi
-polkupyörät

- vanhat pyörät vaihdossa
- polkupyörien huollot ja varaosat
- luistimien teroitus
- mattopuseru-palvelu

Tervetuloa kauppoille!

**URHEILU¹²
ULAPPA**

KATAMOTTE 56 ITÄPATELA P. 0555 973

**J. Korkeasalo Oy****MATKAMAJAKKA**
MATKATOIMISTO - TRAVEL AGENCYRevontie 15, 90830 Haukipudas Puh 010 3229210
toimisto@matkamajakka.fi www.matkamajakka.fi**PUUSEPÄNLIKE MATTILA KY**Teollisuustie 1
90830 HAUKIPUDASP 08-547 1450
0400-684 735

Asianajotoimisto

**KARI
ERIKSSON**
AA, VT,Ratakatu 8 B, OULU,
puh. 515 011, 0400-685 036.
HAUKIPUDAS,
puh. 5475 102.**Kevääseen uutta ilmettä****Laminaatti Cutter
Oak 2450**

• 8 mm • KL 32 • Takuu 20 vuotta

Tarj. **1290**
m²**Coloria paneeli
Pro kattomaali****Coloria tapetti-
pohjamaali**

- Oikea tuote oikeaan paikkaan -

VÄRISILMÄSTÄUpeat
kuvastot
ilmestyneet!
Nouda
omasi!

Uudet tyylikkääät käytävämatot kevään juhliin!

**REMONTIT JA
ASENNUKSET**
Mikko Nisula
p. 040 519 6155**TUNNETILA
SISUSTUSPALVELU**
sisustusneuvojat:Anne Kallio
p. 044 747 1562Elsa Närhi
p. 044 747 1564**UUTUUS!**Orient
Moduleo
Select Click
lukko-
pontillinen
vinyylilattiamoduleo
Design Floors**3800**
m²

Revontie 15 • P. (08) 5471 561 • myynti@haukiputaanvarisilma.fi • Ma-pe 9-18, la 9-14



Auttaa.

VÄRISILMÄN TIETOISKUValkoisen MDF-paneelin pinta on kosteutta ja likaa hylkivä.
Uuden Maler SPA-paneelin käyttökohteita ovat mm. kesä-
mökkit, wc:t, kylpyhuoneet, pesuhuoneet.
Maler-tuotteet laajasta varastostamme:
KATTOPANEELIT, LISTAT, KYNNYKSET**MALER**