



Heitosta Haukipudas tunnetaan!

# Heiton Uutiset

[www.haukiputaanheitto.fi](http://www.haukiputaanheitto.fi)

Lokakuu 2011



## Kuinka terveellistä liikunta on?

Liikunnan terveyshyödyt mahtuivat juuri ja juuri yhdelle sivulle.

**LIIKUNTA JA TERVEYS  
SIVU 4**



## Yleisurheilulla kulkee taas

Uusia tuulia juoksuradalla ja monipuolista liikuntaa kerhossa.

**YLEISURHEILU SIVU 10**



## Etsivä löytää aarteen

Geokätköily on tämän päivän aarteensintää ja -kätentää.

**SUUNNISTUS SIVU 17**

# Seurat ja järjestöt unohdettu



Huolestuneena, ihmeissään ja toisaalta hieman huvittuneena olen seurannut sekä keskustelua suomalaisen liikuntajärjestöjärjestelmän muutoksesta että Haukiputaan kunnan uusimman yhtenäiskouluhankkeen suunnitteluprosessia. Molempia hankkeita kuvaa samanlainen autoritääri, ylhäältä alaspäin suuntautuva toimintakulttuuri, missä varsinaisen toiminnan tekijät on unohdettu tai sivuutettu ja päätökset ja suunnitelmat tehdään vain yltäosalla.

Haukiputaan kirkonkyläle suunniteltuun yhtenäiskouluun tulisivat sen valmistuttua sekä Kirkonkylän koulun (alakoulu), että Haukiputaan yläkoulun toiminnot. Tästä miljoonia maksavasta, valtavasta rakennushankkeesta ei ole nähty tarpeelliseksi pyytää kommentteja tai käydä keskustelua käytännössä minkään talon tulevan käyttäjähämän kanssa. Opettajille on sentään annettu minimiaalinen, mutta täysin riittämätön mahdollisuus antaa pikaiset kommenttinsa suunnitelmaan, mutta muut käyttäjähämät

on sivuutettu tästä prosessista kokonaan. Ilmeisesti ajatuksena on se, että tässä suunnitellaan ja toteutetaan vain koulua, piste! Kuinka ihmeessä kukaan virkamies voi nykypäivänä ajatella näin? Kun kaikilla yhteiskunnan sektoreilla puhutaan verkostoitumisesta ja vaaditaan tilojen joustavaa, laaja-alaista käyttöä ja valtion ja kuntien kohdalla hallintokuntien välistä yhteistyötä ja -toimintaa, niin vaikuttaa siltä, että Haukiputaalla näistä asioista ei ole kuuluttakaan. Koko hanke on verhotu "kiireen verhoon", jolloin eri käyttäjiltä, "ei ehditä" tai haluta kysyä mielipiteitä tai heidän mahdollisia tarpeitaan. Missä vaiheessa niitä tarpeita sitten kysytään ja pyritään ottamaan mukaan hankkeeseen, ellei suunnitteluvaiheessa? Kysyminen ei maksa mitään ja monessa tapauksessa se johtaisi pidemmällä tähtäimellä säästöihin ja ainakin tehokkaampaan tilojen käytettävyyteen. Eikö olisi tarpeellista suunnitella ja toteuttaa koulu, joka rakennuksena, piha-alueineen palvelisi monipuolisesti eri käyttäjäryhmiä, eri vuorokauden aikoina ja ympäri vuoden? Näin tilat saataisiin mahdollisimman tehokkaaseen, erilaisia käyttötarpeita palvelemaan käyttöön. Päätöksenteko kunnassa kuuluu valtuutetuille, nyt teidän olisi aika ottaa tuo valta itsellenne.

Suomalaisen liikuntajärjestöjärjestelmän muutosta on puuhattu pari viimeistä vuotta ja vauhti tuntuu vain kiihtyvän. Muutoksia toki tarvitaan ja tarpeeseen on pyritty vastamaan Suomen Liikunta ja Urheilu SLU:n vision kautta, jos-

sa Suomi nähdään maailman liikkuvimpana urheilukansana 2020. Tuo SLU:n visio on hyvin pitkälle pohjana muiden liikuntajärjestöjen visio- ja strategiatyölle. Ihmeellistä tässä muutostyössä ja sen suunnittelussa on, että sen pääarkkitehtinä häärivät vain muutamat palkolliset ammattijohtajat! Missä ovat järjestöjen todelliset johtajat, puheenjohtajat ja muu luottamushenkilöjohto, joilla todellinen päätösvalta järjestöissä on? Toinen hämmennystä herättävä seikka on se, että visioita ja suunnitelmia laadittaessa näyttää unohtuneen suomalaisen liikuntajärjestelmän kivijalka, urheiluseurat. Seuroilta ei ole kysytty mitään, vaikka urheilutoiminta tehdään pääosin siellä. Urheiluseurassa toimivat ihmiset ovat mukana varsin kirjavin motiivien varustettuina, joten ylhäältä liitoista tulevien päätösten ja ohjeistusten toteutuminen voi olla vaikeaa, ellei seurojen ja seuratoimijoiden ääntä kuunnella.

Näin lopuksi haluan muistuttaa kaikkia teitä seuratoimijoita ja vanhempia siitä, ettei lasten aktiivisen harrastaminen urheiluseurassa välttämättä takaa edes terveyden kannalta riittävää liikuntaa. Omatoimisen liikkumisen ja hyötyliikunnan on oltava merkittävässä osassa lasten ja nuorten elämää.

Toivotan Teille kaikille mukavaa ja värikästä syksyä ja talven odotusta. Liikkukaa yhdessä 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](http://www.haukiputaanheitto.fi)

## JOHTOKUNTA 2011

### Puheenjohtaja

Jukka Ukkola  
p. 040 508 8221

### Varapuheenjohtaja

Vesa Ojala  
p. 040 555 8596

### Sihteeri / jäsenasiat

Pirkko Vahtola  
p. 040 764 9561

### Taloudenhoitaja

Sirkku Hietala  
p. 040 739 9033

### Hiihtojaosto

Lassi Honkanen  
p. 0400 675 888

### Lentopallojaosto

Pirkko Vahtola  
p. 040 764 9561

### Painijaosto

Jouni Huttunen  
p. 040 704 5403

### Salibandyjaosto

Ilkka Ukkola  
p. 044 532 5153

### Suunnistusjaosto

Jari Lehtosaari  
p. 0400 362 012

### Uintijaosto

Hannu Saikanmäki  
p. 045 657 8987

### Voimistelujaosto

Irene Kenttälä  
p. 050 360 2590

### Veteraanijaosto

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

### Seuratyöntekijä (johtokunnan ulkop.)

Tinja Repo  
p. 044 352 4852

## JÄSENMAKSUT

perhepaketti 40 euroa,  
aikuisjäsen 15 euroa,  
lapsijäsen (alle 15 v.) 10 euroa,  
eläkeläisjäsen 10 euroa.

Huom! Jäseneksi liittymislomake myös netissä.

### HUOM!

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

## LAIJEN YHDYSHENKILÖT

### Hiihto

Tanja Jaakola  
p. 050 442 9157  
Sporttiklubi: Tarja Huru  
p. 044 322 7728

### Lentopallo

Pirkko Vahtola  
p. 040 764 9561

### Paini

Jouni Huttunen  
p. 040 704 5403

### Salibandy

Joukkueiden valmentajat

### Suunnistus

Jaana Ervasti  
p. 040 564 7471

### Sulkapallo

Ilkka Kurttila  
p. 044 142 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 Uitto  
p. 044 547 1813

### Heiton talo / Osis

Varaukset:  
Ilkka Ukkola  
p. 044 532 5153

## Heiton Uutiset

### Julkaisija:

Haukiputaan Heitto ry

### Vastaava toimittaja:

Jukka Ukkola

### Sivunvalmistus:

Esa Huovinen, Jukka Ukkola,  
Tinja Repo, Eero Aho

### Paino:

Suomenmaa Oy

### Painosmäärä:

13 500 kpl

## Painava kumppani



JOUTSEN MEDIAN  
PAINOTALO

Lekatie 4, 90150 Oulu, p. (08) 5370 011  
[www.joutsenmedianpainotalo.fi](http://www.joutsenmedianpainotalo.fi)

**HAUKIPUDAS**  
1933

**LUMI LYHTY**

Ostamalla arpoja tuet seuran toimintaa. Arpoja myyvät paini-, voimistelu-, lentopallo-, hiihto- ja suunnistusjaostot.

**HAUKIPUDAS**  
1933

InBody-mittauksia Heiton vuoroilla la 10.12. ja su 11.12.  
Mittaus + henk.koht. palaute 10 €.  
Varaa aikasi:  
[tinja.repo@haukiputaanheitto.fi](mailto:tinja.repo@haukiputaanheitto.fi)

## Etsintäkuulutetaan: kummitus

Kyselyistä ja etsinnöistä huolimatta ei satavuotiaan talon kilttiä kummitusta ole näkynyt, ei kuulunut. Siispä sellainen täytyy keksiä!

Kerro siis, millainen kummitus talolla voisi asustaa. Mitä se tekisi? Miten sen tapaisi? Paras tai parhaat kummitustarinat julkaistaan seuraavassa lehdessä maaliskuussa 2012.

Tarinasi voit lähettää sähköpostitse osoitteella [tinja.repo@haukiputaanheitto.fi](mailto:tinja.repo@haukiputaanheitto.fi) tai tuoda talon postilaatikkoon. Jos tapaat kummituksen, hän voinee myös välittää postisi perille!



## Jukka Ukkola valtion liikuntaneuvostoon



Jukka Ukkolaa kiinnostavat valtion liikuntaneuvostossa erityisesti lasten ja nuorten liikunta ja liikuntapaikkarakentaminen. Kuva: Tinja Repo.

Käsi ylös: moniko tietää, mikä on valtion liikuntaneuvosto? Jos ei tiedä, niin ei se mitään. Neuvosto ei liene niitä näkyvimpiä toimielimiä suomalaisessa urheilumaailmassa.

Jatkossa heittolaisilla on kuitenkin mahdollisuus kysyä tämän instanssin toiminnasta suoraan oman seuran asiantuntijalta, sillä Heiton puheenjohtaja **Jukka Ukkola** valittiin juuri neuvoston jäseneksi seuraavaksi nelivuotiskaudeksi.

Valtion liikuntaneuvosto toimii opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelimenä liikuntakysymyksissä. Liikuntaneuvoston asettaa valtioneuvoston eduskunnan toimikaudeksi.

Liikuntaneuvosto jakaantuu jaostoihin, joita ovat lakisääteisesti liikuntapolitiikan, liikuntatieteen ja erityisryhmien liikunnan jaostot sekä lisäksi rakentamisjaosto ja arvioinnin ohjausryhmä.

Liikuntaneuvoston ja sen jaostojen tehtäväksi on määritelty muun muassa esitysten ja aloitteiden tekeminen liikunnan kehittämiseksi, esitysten tekeminen ja lausuntojen antaminen toimialansa liikuntamäärärahojen käytöstä, valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutusten arvioiminen liikunnan alueella sekä liikunnan ja liikuntapolitiikan kannalta laajakantoisten periaatteellisesti tärkeiden asi-

oiden käsitteleminen.

Liikuntaneuvosto antaa lausuntoja esimerkiksi valtion-apuun oikeutetuiksi hyväksytyistä liikuntajärjestöistä, liikuntajärjestöille myönnettävistä toiminta-avustuksista ja liikuntapaikkojen perustamiskustannuksiin myönnettävistä avustuksista.

### Lasten liikunnan asialla

Monessa mukana olleelle Ukkolalle kutsu neuvostoon oli houkutteleva. Henkilökohtaisesti Ukkolaa kiinnostavat erityisesti lasten ja nuorten liikunta ja liikuntapaikkarakentaminen. "Huoli lasten liikkumisesta ja

liikkumattomuudesta, tähän liippaa liki koulu- ja urheilumaailmaa", opettajana työskentelevä Ukkola tiivistää.

Ukkolan lisäksi neuvostoon valittiin toinenkin pohjoissuomalainen, **Tuija Pohjola** Oulusta. "Nyt on poikkeuksellisen hyvä edustus, joskus ei ole ollut ketään", Ukkola kiittelee.

Liikuntaneuvoston puheenjohtajaksi nimettiin kansanedustaja **Jan Vapaavuori**.

Tulevasta neuvoston työstä Ukkola ei osaa vielä sanoa mitään, sillä syyskuun alussa nimitetty neuvoston ensimmäinen kokous on jutuntekohetkellä vielä edessäpäin.

"Äärettömän suuri merkitys

on sillä, millaisen roolin puheenjohtajisto ottaa", Ukkola kuitenkin huomauttaa ja kuvaa uutta puheenjohtajistoa kokeneeksi ja vaikutusvaltaiseksi.

Ukkola arvioi oman vahvuutensa olevan siinä, että hän tietää konkreettisesti, mitä seurat voivat tehdä ja mitkä ovat realistisia tavoitteita.

"Minun osaamiseni on kertynyt seuratoiminnasta ja urheilujärjestöissä paikallisella, alueellisella ja valtakunnallisella tasolla", Ukkola kertoo. "Neuvostossa on aika vähän ihan ruohonjuuritason tekijöitä, jollaisena itseäni pidän", hän lisää.

**Teksti: Pekka Rahko**



## Tarvitsetko tiloja?

### Juhlat kuin juhlat – Heiton talo!

Tiedustelut ja varaukset 044 532 5153, [www.haukiputaanheitto.fi](http://www.haukiputaanheitto.fi)





# Liikunnan hyödyt saa vaikka ilmakitaraa soittamalla

*Liikunta on terveellistä, senhän me kaikki tiedämme. Mutta jotta tulisi liikuttua, sen pitää olla ennen kaikkea nautinnollista, mukavaa ja hyvää oloa tuottavaa. Hampaat irvessä hommasta ei vain pitemmän päälle tule mitään. Liikunnan terveyshyötyjen toinen puoli ovat liikkumattomuuden terveyshaitat, ja ne maksavat. Sitä, paljonko, yritetään kiivaasti laskea, mutta varmaa on, että paljon. Esimerkiksi Suomessa vuositasolla miljardiluokkaa, ja tämä on vielä varovainen arvio. Kun liikunta pysyy kohtuullisella tasolla, hyödyt terveydelle ja toimintakyvylle ovat lähes pelkästään positiivisia. Asian hyvä puoli on se, etteivät liikunnan positiiviset vaikutukset varastoidu: liikuntaa saa siis nauttia säännöllisesti! Motivaation vahvistamiseksi ja muistin virkistykseksi seuraavassa siis liikunnan terveyshyötyjä.*

Elämäntapa pitenee. Viikoittainen liikunta, joka vastaa tuhannen kilokalorin kulutusta, pienentää ennenaikaisen kuoleman riskiä noin kolmekymmenen prosenttia.

Dynaaminen aerobinen liikunta voi ehkäistä ja lievittää ainakin hartia- ja niskalihasten jännittyneisyydestä aiheutuvia päänsärkyjä.

Liikunta on suositeltavin sarkopenian eli lihaskadon ennaltaehkäisy- ja hoitokeino.

Osteoporoosia voidaan ehkäistä ja luustoa vahvistaa liikunnalla, parhaiten iskutyypisillä kuormituksilla, kuten nopeilla kierroilla, väännoillä, tärähdyksillä ja värähtelyillä. Ikäihmisillä liikunta ylläpitää luun lujutta ja pienentää kaatumisriskiä. Tällöin pääpaino on alaraajojen lihasvoiman lisäämisessä ja kehon tasapainon parantamisessa.

Keuhkosairauksissa liikuntaharjoittelu ei paranna itse sairautta mutta voi estää keuhkojen heikentyvän toimintakyvyn vaikutusta suorituskyvyn huononemiseen sekä palauttaa jo heikentynyttä suorituskykyä.

Aerobinen liikunta kohtalaisella kuormittavuudella useimpina päivinä viikossa ehkäisee sepelvaltimotautia. Liikunta vaikuttaa edullisesti moniin sepelvaltimotaudin vaaratekijöihin ja sitä voidaan käyttää taudin kuntoutuksessa.

Kohtuullinen liikunta pienentää aivohalvauksen riskiä.

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus vähentää sekä systolista että diastolista verenpainetta erityisesti kohonneesta verenpaineesta kärsivillä mutta myös henkilöillä, joilla on normaali verenpaine. Tehoksi riittää kohtalainen kuormittavuus, esimerkiksi reipas kävely, mielellään päivittäin.

Lihavuus liittyy elimistön energiatalouteen ja fyysinen aktiivisuus on ainoa keino vaikuttaa energiankulutukseen. Liikunnan ja lihavuuden vaikutusmekanismit ovat osittain epäselviä, mutta noin kahden tuhannen kilokalorin energiankulutus liikunnalla viikossa on yhteydessä lihavuuden ehkäisyyn. Lihavuuden hoidossa parhaat tulokset saadaan ruokavalion ja kestävyysliikunnan yhdistelmällä. Painonhallinnassa oleellista on arkiliikunta.

Liikunta suojaaa metabolisen oireyhtymän sekä 2-typin diabeteksen kehittymiseltä. Eriytyisen merkittävä vaikutus on kohtalaisen rasittavalla tai rasittavalla kuntoliikunnalla mutta myös hyötyliikunnalla ja kevyemmällä kuntoilulla. Liikunnalla on selvä positiivinen vaikutus sokeritasapainoon tyyppin 2 diabeteksessä.

Säännöllinen kestävyys- ja kuntosaliharjoittelu vähentävät masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden oireita. Liikunta vaikuttaa tehokkaammin verrattuna pelkällä lääkehoidolla saavutettuun tulokseen.

Vähintään kohtuullista liikuntaa säännöllisesti viikoittain

harrastavilla on pienempi riski sairastua paksusuolen syöpään ja rintasyöpään.

Liikunta tuottaa isolle osalle ihmisiä merkittäviä sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia. Liikunnassa koettu yhteisyys ja läheisyys lisää kiinnostusta liikuntaan ja vahvistaa liikuntamotivaatiota.

Epäedullisen geeniperimän taakakseen saaneilla fyysisen aktiivisuuden vaikutus on voimakkaampi. Siis: mitä huonommat geenit, sitä enemmän elimistöönä voi liikunnalla vaikuttaa!

## Teksti ja kuva: Tinja Repo

*Lähteet ja lisälukemista aiheesta kiinnostuneille:*

*Liikunta ja sairaudet –luento-sarja. Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto, syksy 2010.*

*Liikuntalääketiede. Toim. Ilkka Vuori, Simo Taimela, Urho Kujala. Duodecim 2011.*

*Terveysliikunta. Fyysisen aktiivisuuden terveyden edistämiseksi. Toim. Mikael Fogelholm, Ilkka Vuori. Duodecim 2005.*



# Mistä on pienet heittolaiset tehty?



Vinkki etenkin jäsenpulasta kärsiville seuroille: uusia jäseniä saadaan tekemällä. Tänä vuonna Heiton voimistelijaoston vastuuhenkilöille on syntynyt neljä vauvaa ja buumi on pikkulintujen tietotoimiston mukaan menossa myös naisten salibandyjoukkueessa.

Kun voimistelijaoston vauvat kutsutaan haastatteluun, edustavat **Marissa Perander**, 11 kuukautta ja **Joona Moilanen**, 9 kuukautta jo vanhempaa polvea. **Remu Pohjolalla** ja **Aleksi Tukialla** ikää on pari kuukautta.

Yhteistä heille on se, että äidit **Kati Perander**, **Anne Moilanen**, **Anniina Pohjola** ja **Johanna Tuki** hoitavat jaoston tehtävistä yhtä sun toista: Anne on rahastonhoitaja, Anniina sihteerini ohjaaja. Johanna ohjaa Naperoita, valmentaa Pisaroita ja vastaa jaostossa joukkuevoimistelusta sekä nettisivusta. Katia työllistävät jaoston lisäksi 6-8-vuotiaiden jumppakoulu sekä Kiteiden joukkueenjohtajuus.

## Oma laji ja oma tahto

Arvaus: nämä taaperot osallistuvat aikanaan satavarmasti

jumppakouluun. Vastaus: Väärin tai oikein, sillä osallistuvat, jos itse haluavat.

"Lapset saavat itse valita lajinsa ja sitten, kun itse haluavat", määrittelee Anniina Pohjola, jonka katraaseen kuuluvat myös 5-vuotias **Fiona** ja ekaluokkalainen **Konsta**. Esimerkiksi Konsta on kokeillut salibandyä ja painia ja pelaa nyt naapuriseurassa jalkapalloa sekä tanssii breikkiä. Fionaa yritettiin saada kiinnostumaan jumppasta 3-4-vuotiaana, muttei heti napannut. Aika ja tauko tekivät tehtävänsä ja nyt tyttö on innokas jumppakoululainen.

Johannan tytär **Emma**, 3 vuotta käy naperojumppassa ja tanssikoulussa. Neiti jumppaa myös omatoimisesti kotona.

Katin kuuden lapsen perheessä ei vapaita iltoja tunneta, sillä 3-, 5- ja 6-vuotiaat pojat pelaa jalkapalloa, 8-vuotias **Erica** osallistuu jumppakouluun ja 10-vuotias Kiteissä voimisteleva **Mirette** on jo innokas äitinsä apuohjaaja.

"Erica haluaa kulkea äidin matkassa, Mirette halusi itse kilpapuolelle", äiti Kati selventää. Liikunnallinen elämäntapa on näille naisille verenperin-

töä. Kuka on imenyt sen äidinmaidosta tai perinyt geeneissä, kuka oppinut vanhemmiltaan, kuka isommilta sisaruksiltaan. Esikuvana on voinut olla myös voimisteleva tati ja houkuttimena yhteinen harrastus kavereiden kanssa.

Puuhanaisten omat lapset ovat pienestä pitäen päässeet mukaan kokouksiin, kentän laidalle ja salin reunalle. Ehkä näin kasvatetaan myös uusia seuraajia toimijoita?

## Ei pakolla

Jokaiselle harrastavan lapsen vanhemmalle on tuttu tilanne, kun juuri tänään ei huvittaisi. Kun olisi nyt kivempi jäädä kotiin lepäämään tai laiskottelemaan, pelaamaan pleikkaa tai lähteä kaverille kylään. Mitä tehdä?

"Jos lapsi ei tänään halua lähteä, niin en vie harjoituksiin. Silloin saa jäädä kotiin", Johanna sanoo.

Anniina ja Kati käyttävät houkuttelua.

"Kysyn, haluatko lähteä edes katsomaan. Ja jos jäädään pois harjoituksista, niin silloin ei mennä kavereille", Anniina ra-

jaa.

"Houkuttelen ja keskustelen, jos ei ole oikeaa syytä jäädä kotiin. Mutta eipä ole tarvinnut houkuttella", Kati pohtii ja Anne on samoilla linjoilla.

"Harvoin olen edes kuullut, etteivät tytöt (**Jenna**, 15 vuotta, **Janina**, 14 vuotta ja **Joanna**, 8 vuotta) haluaisi jumppalle."

Joukkuelajin harrastaminen tuo tähän omat kiemuransa, sen tietävät naiset valmentajina ja äiteinä.

"Riippuu iästä ja lajista, mutta joukkueen harjoituksista ei voi oikein olla pois, jos esimerkiksi harjoitellaan voimisteluohjelmaa."

## Tavoitteena turvallinen teini-ikä

Jos liikunta on verissä, voi olla vaikeaa löytää sanoja ja peruste-

luja, miksi liikkua. Niin vain on.

"Kun oppii liikkumaan, se kantaa läpi elämän, mummoksi ja vaariksi asti", Kati näkee.

"Vanhempia varten ei liikuta vaan siten, mistä itse tykkää. Äitinä liikuntaharrastusten tavoitteena on lasteni turvallisen teini-ikänsä turvaaminen", Anniina määrittelee ja teini-ikäisten äiti Anne jatkaa kokemuksestaan:

"Kun tyttö väliaikaisesti vähensi tanssia, tuli tilalle äkkiä muuta tekemistä."

"Liikuntaa harrastaessa ilo ja nautinto löytyvät muusta kuin kylille lähtemisestä. Poikakuviot eivät ala liian aikaisin ja saa samanhenkisiä kavereita", Johanna luettelee.

**Teksti ja kuvat: Tinja Repo**



Johanna ja Aleksi Tukiä (vas.), Anniina, Remu ja Fiona Pohjola, Anne ja Joona Moilanen sekä Kati, Thomas ja Marissa Perander ovat kaikki heittolaisia.



5-vuotias Fiona on innokas jumppakoululainen.



## Kuvia ja tunnelmia talon 100-vuotisjuhlasta

Kuvat: Tinja Repo



Hyväkuntoinen 100-vuotias 18. syyskuuta 2011.



Juhlan aluksi paljastettiin talon seinässä oleva muistolaatta.



Juhlavieraita.



Martti Asunmaa Haukipudas-seurasta kertoi tiiviisti talon historiasta ja laatan perusteluista.



Heiton painijat esittivät pyramideja perinteisen miesvoimistelun tapaan.



**HEITON TALO**



Juhlavieraita.



Juhlavieraita.



Juhlavieraita.



Elokuvalehtiä, -juliste ja elokuvakone ajalta, jolloin talossa esitettiin elokuvia.



Heiton nuoret voimistelijat esiintyivät.



Juhlpuheen pitäjä Matti Ahde (vas.), Haukiputaan kunnan tervehdyksen tuoja kunnanvaltuuston puheenjohtaja Matti Roivainen, talon historiasta kertonut Liisa Ervasti-Julku sekä muistolaatan paljastanut Martti Asunmaa Haukipudas-seurasta.



## Reissu, jonka jälkeen ei Kanaria kiinnosta



Laskeutuminen oli joskus haasteellista. Kuva: Jorma Taivaloja.



Välillä sporttiklubilaiset olivat Itävallassa kuin keskellä vehreintä kesää. Kuva: Jussi Krankka.

Hiihtojaoston Sporttiklubin Itävallan matkaa kehiteltiin ja suunniteltiin pitemmän kaavan mukaan. Hehkutettiin ja haaveiltiin, kunnes tämän vuoden toimintasuunnitelmaa kootessa se sitten lyötiin lukkoon ja kirjattiin paperille. Mikäs siinä enää sen jälkeen auttoi!

Alpeilla oli aiemmin käynyt porukasta **Tuomo Annala**, **Tarja Huru** ja **Jussi Krankka** poikiensa avustuksella hoitelivat lennot, hotellin ja taksikyydit. Muut matkailijat olivat **Vrjö Kääriä**, **Orvokki Niemelä**, **Jorma Taivaloja** ja **Kirsti Karjalainen**.

Matka ajoittui syyskuun alkupuoliskolle. Kohteena oli Schladming-niminen pikkuruinen kaupunki kutakuinkin keskellä Itävallaa.

### Pääpointtina vaeltaminen

Viikon aikana vaeltelukilometrejä kertyi yhteensä 130-150. Lyhyempiä, viiden-kuuden kilometrin lenkkejä tehtiin joka päivä. Tavalliselle tasamaan talleajalle voi olla aiheellista muistuttaa, että ei se matka vaan nousu. Pisin päiväreissu oli 24 kilometriä ja kahdeksan tuntia.

Tavalliselle tasamaan talle-

jalle voi olla aiheellista muistuttaa, että ei se matka vaan nousu.

"Palkkasimme hotellin vastaanoton avulla oppaan, joka oli Sveitsin yhdistetyn maajoukkueessakin aikanaan hiihtänyt **Ivan Rieder**. Hän tuli jo patikointia edeltävänä päivänä hotellille juttelemaan kanssamme, mitä tahtia mennään. Ilma oli hyvä ja yhteisellä päätöksellä lähdeittiin", klubilaiset kertovat.

Kahdentoista kilometrin nousu eteni siksakkia, metri kerrallaan ylemmäs. Golling Scharthe-solan kohdalla 2326 metrin korkeudessa tuli stoppi. Viisisataa metriä jäi Hochgolling-vuoren (2863 m) huipusta. Ylempänä oli irtosoraa ja märkää, joten nousu ei olisi ollut enää turvallista.

Mainoskliseettä siteeraten siinä ei ollut kuitenkaan vielä kaikki.

"Kyllähän sitä ylös aina menee, kun ei näe, mutta että alas! Tuonneko minun pitää mennä", kertoo Orvokki Niemelä kauhistelleensa.

### Sukset ja kuinka niille kävikään

Itävallan luonto esitti heittolaisille monet puolensa. Ensimmä-



## HIIHTO

mäisinä matkapäivinä oli täysi kesä ja hellettä, kukat kauneimmillaan ja koskematonta mustikkamaata. Vuoripuroista ja lähteistä ammennettiin raikasta vettä. Kun taas oli kivikkoa, sitä sitten riitti. Ja kun oli vihreää, oli älyttömän vihreää.

Kunnes alkoi sataa. Ramsaun retkellä oli neljä astetta lämmintä ja sumua niin, ettei pariakymmentä metriä pitemmälle näkynyt. Hissikabiini nousi vinhaa vauhtia ja tuuli oli kova.

Suksille ei sen sijaan löytynyt käyttöä, vaikka vakaa aikomus oli.

"Niin kuin Kilpisjärvellä vapuna: lumisohjossa shortsit jallassa", Tarja Huru kuvaa olosuhteita.

Ramsaun kylä yllätti pienuudellaan. Suomalaisten huippuhihtäjien hyvin tuntema hiihtostadion kuului luonnollisesti tämänkaltaisen matkaseurueen kiinnostuksenkohteisiin.

Itävallan visiitti oli Sporttiklubille ensimmäinen laatuaan monessa mielessä: ensimmäinen pitkä reissu, ensimmäinen ulkomaille ja ensimmäinen Alpeille. Ensimmäinen, mutta tuskin viimeinen.

"Oli se niin hyvä reissu, että ihme, jos ei lähdetä uudelleen. Tuon jälkeen ei paljon Kanarialle haluta", on yhteinen mielipide.

Niin, pitäisihän sitä riippuliittoa kokeilla.

**Teksti: Tinja Repo**



Yrjö Kääriä kirjoittaa huipulla olevaan vieraskirjaan. Kuva: Jorma Taivaloja.



Lumisohjo ei oikein vastannut ihanteellista hiihtokeliä, joten sukset jäivät käyttämättä. Kuva: Jorma Taivaloja.



Itävaltaan matkasi seitsemän sporttiklubilaisen porukka: Jorma Taivaloja (vas.), Orvokki Niemelä, Tuomo Annala, Tarja Huru, Jussi Krankka, Kirsti Karjalainen ja Yrjö Kääriä.



Maisemat olivat vertaansa vailla. Kuva: Tarja Huru.



## Positiivinen kipinä herätteli yleisurheilun

Urheilu ja seuratoiminta ovat aaltoliikettä. Heiton yleisurheilussa suunta on nyt ylöspäin, kun **Jaakolan Tanja** on saanut ohjaajakaveriksi **Henna Anuntin**. Tästä voi toiminnan kehittämisen alkaa!

Tanja Jaakola muutti Haukiputaalle rapiat puolenkymmentä vuotta sitten ja pääsi käynnistämään seuran yleisurheilua, joka oli ollut jonkin aikaa vähän hiljaisempaa. Yksinään homman pyörittämiseen meinasi vällillä tulla väsy, kunnes viime kesänä alkoi taas kuulua iloisia uutisia: Rovaniemeltä kotoisin oleva, siellä Saarenkylän Nuorisoseuran Urheilijoita sekä Suomea nuorten maajoukkueetasolla edustanut Henna Anunti, tytönimeltään Hiltunen kiinnostui ohjaamisesta omien lastensa harrastuksen myötä.

### Ensimmäiset perustaidot kuntoon

Nyt syys-kevätkaudella noin 8-12-vuotiaille lapsille on tarjolla liikuntakerho sekä lajinomaisempaa harjoittelua.

Tanja Jaakolan tausta on hiihdossa ja kestävyysjuoksussa, Henna Anuntin päälaaji oli korkeushyppy mutta aikanaan SM-hopeaa ottelussa saavuttaneella naisella on osaamista kaikista lajeista.

"Ajatuksena alakouluikäisillä on motoristen taitojen, kuten koordinaation, kimmoisuuden, kehonhallinnan ja nopeuden monipuolinen kehittäminen. Harjoittelemme perustaitoja. Oman lajin valinta ei ole vielä

tärkeää, vaan päinvastoin: liian aikaisesta erikoistumisesta voi seurata rasitusvammoja ja kylmästä, linyläkoulussa ja lukiossa maantieteen, biologian ja terveystiedon aineenopettajana työskentelevä Anunti painottaa.

"Emme halua sitoa lapsia vain tämän lajin harjoitteluun, vaan he ehtivät muuallekin. Jumpat ja muut ovat hyviä", Tanja Jaakola jatkaa.

### Hitaasti kypsytellen

Mitaleita tärkeämpää on kehittyä, onnistua, saavuttaa omia ennätyksiä ja voittaa itsensä. Yleisurheilu lajina tarjoaa vaihtoehtoja niin, että jokainen on jossain hyvä.

Kilpailu kuuluu ohjaajien mielestä asiaan, mutta rajansa kaikella. Korjausliikettä kaivataan, jos vanhempien odotukset pärjäämisen ja menestyksen suhteen kohoavat turhan korkealle.

"Kilpailu on harrastuksen suola ja sokeri ja monelle lapselle on huippujuttu saada mitali kaulaan. Onnistumisia voi tulla myös omasta ennätyksestä ja sille me taputetaan vähintään yhtä paljon", Anunti kuvaa.

Hän näkee erittäin positiivisena mahdollisuuden kehittää seuran yleisurheilutoimintaa.

"Erikoistumisen pitäisi tapahtua vasta noin 15-vuotiaana ja kun nyt yleisurheilua harrastavat lapset kasvavat, heillä on mahdollisuus jatkaa Heitossa siihen asti ja vanhemmaksikin", hän kertoo. "Yleisurheilu ei ole teinilaji, sillä aika harva pysyy



Tanja Jaakolalla on ehtymätön ideapankki leikkejä.

huipulla teinistä aikuiseksi asti. Tässä ehtii kypsyä hitaammin."

### Toisiaan täydentäen

Tuore ohjaaja kehuu Tanja Jaakolan tekemää pohjatyötä ja sitä, että hän on jaksanut puurttaa toiminnan käynnistämiseksi. "Hänellä on myös suunnaton määrä leikkejä ideapankissaan. Sellaisia, jotka sopivat kaikille.

Ja ehtymätön määrä toiminnallisia harjoitteita", kollega kehuu. "Hennalla on vahva lajitausta ja siten taito ohjata lajinomaisia harjoituksia. Opettajana hän

saa lapset järjestykseen ja on iloinen ja positiivinen ihminen", kuuluvat terveiset toiseen suuntaan.

**Teksti ja kuvat: Tinja Repo**



Alakouluikäiset tarvitsevat ennen kaikkea perusmotoriikan kehittämistä. Henna Anunti ohjaa.



Yleisurheilun harjoittelu on sekä monipuolista että lajinomaisista.

## M Annala Ky

### Maanrakennustyöt

Matti: 0400-945 194

Sauli: 0400-389 134

Tapiolankuja 25 90830 Haukipudas



# Tutustu lajiin: sulkapallo

Viime lehdessä esitellyssä olivat perusasiat uinnista. Nyt on vuorossa sulkapallo - laji, joka taipuu niin kesämökin pihapeliksi kuin maailman raskaimmaksi maalla pelattavaksi pallopeliksi. Lisäksi kyseessä on ainut mailapeli, jossa palloa lyödään suoraan ilmasta yhdellä lyönnillä.

"Kentän pinta-ala vastaa suunnilleen yhtä yksiötä ja parissa sekunnissa pitäisi ehtiä keittiöstä vessaan", Heiton sulkapallosta vastaava Ilkka Kurttila havainnollistaa. "On siis hallittava iso tila lyhyessä ajassa."

Tämä vaatii vankkaa keuhkotalon hallintaa, sillä kaikki liikesuunnat kuuluvat lajin luonteeseen. Liikutaan eteen, taakse, sivulle, kierretään vartaloa ja kaiken kukkuraksi ylä- ja alakropan pitää pelata yhteen.

Myös lyönnissä on koko vartalo mukana. Tai mitä enemmän on, sitä parempi on lyönti. Vahvoja pakaralihaksia ja jalkoja tarvitaan syviä polvikulmia vaativissa kurotuksissa. Jos lihaksat eivät siinä kunnossa vielä ole, niin ainakin laji tarjoaa mahdollisuuden vahvistua.

Miten voi sitten olla mahdollista, että sulkapallo on suosittu ja tavisaloittelijallekin sopiva kuntoilumuoto?

"Lajiin on helppo päästä sisälle, sillä pallo pysyy hyvin ilmassa vähäiselläkin pelimäärällä, vielä kauemmin hidastamalla pallon nopeutta", Kurttila perustelee.

## Välineet kuntoon

Sinirantainen muovipallo on keskinopea ja kolmesta erivärisestä pallosta se, joka vastaa lähinnä aitoa luonnonsulkaa. Vihreällä merkattu on hitaampi, punainen nopeampi.

"Mutten näe mitään syytä, miksi kannattaisi käyttää mitään muuta kuin sinistä", Ilkka Kurttila sanoo.

Kun kestävämmistä muovipalloista siirrytään luonnonsulkiin, muuttuu pelin luonne täysin.

"Sitten vasta voidaan oikeastan puhua sulkapallon pelaamisesta", Kurttila kiteyttää.

Luonnonsulkatuubi maksaa kaupassa kolmisen kymppiä, seuran kimpptilauksena huomattavasti vähemmän. Muovipallot ovat hivenen kalliimpia mutta paljon kestävämpiä.

Hyvän, kevyen ja kestävän hiilikuitumailan saa noin viidelläkymmenellä eurolla. Sellainen kannattaa jo jännittää uudelleen, jos jänne katkeaa.

Kengiksi riittävät sisäpelikenkät. Jos johonkin haluaa satsata, niin hyviin vahvikkeisiin sisäsyöjänsä puolella - ne kun varsinakin takimmaisesta jalasta kuluvat herkästi.

## Pelaamalla kehittyä

Pelaaminen on mielekkäintä silloin, kun pallo elää eikä pelikavereiden tasoero ole liian suuri. Yleensä se pelaaja kehittyä, joka on taidoiltaan aavistuksen alakynnessä.

"Alkeiskurssilta saa hyvin paljon eväitä omaan harrastukseen", Kurttila vinkkaa.

Haukiputaalla sulkapalloa voi pelata Jatulissa ja Virpiniemessä. Virpiniemen liikuntahallin kenttiä voi tiedustella numerosta (08) 5614 215. Tilaa on etenkin arksin päivällä, jolloin myös kenttä irtoaa halvemmalla, yhdeksällä eurolla. Iltatanksa on voimassa klo 16 jälkeen ja on 13 euroa tunnilla.

Jatulissa vapaata voi olla viikonloppuisin, jolloin kolmasosa salia eli yhden kentän verran kustantaa 12 euroa/tunti. Jatulin puhelinnumero on 050 410 1121.

Teksti: Tinja Repo



## Mielekkyyttä peliin perussäännöillä

Vaikka kuntoilumiessä pelaamisestaan ei halua tehdä turhan vakavaa, tuo muutama perusjuttu lisää säpinää ja yritystä peliin.

Pallon voittoa ei saa ainoastaan siitä riippumatta, oliko hän syöttäjä vai syötön vastaanottaja. Erä pelataan 21 pisteeseen, voittoon tarvitaan kaksi voitettua erää. Mikäli tilanteeksi tulee 20-20, voittaa erän se, joka voittaa jatkossa kaksi peräkkäistä palloa. Mikäli tilanteeksi tulee 29-29, voittaa erän se, joka voittaa seuraavan pallon eli saa kolmannenkymmenennen pisteen.

Erän voittoa aloittaa seuraava erän syötöt.

Pelaaja syöttää oikeasta syöttöruudusta, kun hänellä on parillinen pistemäärä ja va-

semasta ruudusta, kun pistemäärä on pariton. Omasa parillisesta syöttöruudusta syötetään vastustajan parillisesta syöttöruutuun ja parittomasta vastustajan parittomaan syöttöruutuun.

Syötössä on palloon osuttava vyötärön alapuolella.

Joka erän jälkeen vaihdetaan puolta ja kolmannessa erässä, kun ensimmäinen pelaaja on saanut 11 pistettä.

Pallo saa osua verkkoon, myös syötössä, mutta maila ei.

Pallo on sisällä, jos se osuu rajojen sisäpuolelle tai rajalle.

## Muita vinkkejä

Mailaote on rento. Pidä katse pallossa lyöntituhkan asti ja pyri lyömään palloa mahdollisimman ylhäältä, varsinkin

kin verkolla.

Syöttö on pelin tärkeimpiä lyöntejä ja ainoa lyönti, jonka voit lyödä omaan tahtiin kaikessa rauhassa. Siihen kannattaa keskittyä! Syötä noin 20-70 senttimetrin päästä etusyöttörajan taakse. Kaksinpelissä pitkä syöttö takarajan tuntumaan on useimmiten paras vaihtoehto.

Muista pyrkiä kaksinpelissä kenttäpuoliskoksi pelikeskukseen jokaisen lyönnin jälkeen. Nelinpelissä puolustetaan rinnakkain ja hyökätään peräkkäin.

Arvioi vastustajan vahvuudet ja heikkoudet ja mieli taktiikkaasi sen mukaisesti. (TR)

Lähde: www.sulkapallo.fi

# VIRPINIEMI

WWW.VIRPINIEMI.FI

08 5614 200

## Hammaslääkäri ARI KOLEHMAINEN

Tuohilaaksontie 55, Haukipudas.

P. 5473 397 tai 0400-695 181

J. Korkeasalo Oy

Palveleva TEKNISET-liike Haukiputaalla

**TEKNISET**

PAIKALLINEN OSAAJESATA!

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



# Joukkuevoimistelu on notkea laji



Joukkuevoimistelu ei ole jumppaa eikä se ole tanssia, se on joukkuevoimistelua. Vaativa kilpailulaji, jossa mitataan otetaan Suomessa kahdella tasolla: kilpa- ja mestaruussarjoissa. Ensin mainitussa joukkueessa pitää olla vähintään viisi, jälkimmäisessä kuusi jäsentä.

Voimistelijalta vaaditaan motivaatiota ja innostusta oppia uusia asioita. Pitää kestää kipua esimerkiksi venytyksissä. Voimistelijan tulee olla sitoutunut harrastukseensa ja joukkueeseensa mutta lohdullista lienee se, että kovalla harjoittelulla selviää kyllä hyvin tässäkin lajissa. Joukkuevoimistelussa harjoitella muun muassa kilpailuohjelmaa varten.

tellaan liikkuvuutta, tasapainoa, hyppyteknikkaa, vartalotekniikkaa, akrobatiaa, ketteryyttä, nopeutta ja jalkateknikkaa sekä tietysti kilpailuohjelmaa, joka koostuu näistä kaikista. Syksyisin harjoituksiin otetaan mukaan väline: naru, pallo, vanne, keilat tai nauha. Viimeksi mainittua näkee enää harvemmin.

Näiden taitojen lisäksi laji kehittää ryhmässä toimimisen taitoja sekä sosiaalisuutta. Tytöt tuntevat oman kehonsa hyvin ja oppivat terveellisiä elämäntapoja, hyvää hygieniää ja ravitsemustietoutta. Voimistelussa on lajille ominaiset pakolliset liikkeet, joita tulee

harjoitella muun muassa kilpailuohjelmaa varten.

Tanssiin verrattuna voimistelussa on enemmän hyppyjä sekä hyppelyjä. Voimistelevalle joukkueen tulee voimistella mahdollisimman samankaltaisesti ja näyttää yhteneväiseltä porukalta. Tanssissa saa olla enemmän luova ja toimia omalla tyylillä. Joukkuevoimistelussa joukkueella on oltava yhteinen tyyli eikä yksilöiden tule erottua joukosta.

Jumppiin verrattuna joukkuevoimistelussa haetaan koko ajan voimistelijan maksimiosaamista. Jos venyy vaikka spagadiin lattialta, tehdään se heti pen-

kiltä, jolloin saadaan voimistelijan maksimaalinen liikkuvuus lisääntymään. Tämä tarkoittaa suomeksi sitä, että koko ajan tehdään täysillä ja parannetaan entisestään sekä pyritään jopa mahdottomaan.

Joukkuevoimistelussa käytetään myös enemmän aikaa taitojen kehittämiseen sekä vaaditaan voimistelijalta koko ajan enemmän kuin esimerkiksi perusjumppassa.

Haukiputaan Heitossa on tällä hetkellä neljä kilpailevaa ryhmää: Pisarat, Kiteet, Merihelmet ja Triops. Vanhimpien ryhmä Fuksia ei enää voimistele mutta sen tytöt ohjaavat nyt nuorem-

piaan.

Syksyn kisakalenterissa on listattuna viisi koitosta: marraskuussa aluemestaruuskilpailut Seinäjoella, TUL:n mestaruuskisat Kokkolassa ja kilpasarjojen välinemestaruuskilpailut Tampereella. Rovaniemen asemapahtumaan lähtevät Pisarat ja Kiteet. Kaikkien voimistelujoukkueiden ja jumppakouluryhmien taidoista pääsee nauttimaan Heiton pikkujoulussa 18. joulukuuta.

**Teksti ja kuvat: Tinja Repo**

**MUURAUUS SAVILAAKSO**  
Takat, uunit, hormit, vesieristys ja laatoitus

Jarmo 044-3241 058  
Jussi 044-5210 186

muuraus@savilaakso.fi  
www.savilaakso.fi

**Specsavers**® Optikko

Revontie 10, 90830 Haukipudas, p.08-5566811



Tanssiin verrattuna voimistelussa on enemmän hyppyjä ja hyppelyitä. Triops harjoittelee.



## VOIMISTELU



Pisarat osaavat poseerata voimistelijan perusasennossa ja hymyä huuleissa.



Merihelmillä on työn alla syksyn pallo-ohjelma. Muita voimisteluvälineitä ovat naru, keilat, vanne ja nauha.



Kiteet tietävät, että voimistelijan pitää olla notkea.

UUDISRAKENTAMINEN/SANEERAUKSET

**ERIKOISRAKENNE  
K&H OY**

RAKENNUS 0400 589 418  
SÄHKÖ 0400 386 300

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

Revontie 2 puh. 547 5145 autoon 0400-701095  
[www.haukiputaanliikennekoulu.fi](http://www.haukiputaanliikennekoulu.fi)

**Kelloliike Kylmäaho Ky**

Revontie 5 HAUKIPUDAS

Puh. (08) 547 2998

[www.kelloliikekylmaaho.fi](http://www.kelloliikekylmaaho.fi)

avoinna ma-pe 9-17, la 10-14

**PUUSEPÄNLIKE MATTILA KY**

Teollisuustie 1  
90830 HAUKIPUDAS

☎ 08-547 1450  
0400-684 735



OULUN SEUDUN  
AMMATTIOPISTO  
Haukiputaan yksikkö



**AMMATTI-IHMISIÄ  
TULEVAISUUDEN  
TARPEISIIN**

[www.osao.fi/haukipudas](http://www.osao.fi/haukipudas)

**HAUKIPUTAAN KEHITYS**

**Toimitilapalvelut**

[www.haukiputaankehitys.fi](http://www.haukiputaankehitys.fi)

**CAMILLO KIVINIEMI**

Le 15.10

**Puolikuu**

Liput 10€, sis. narikan



## Vierivät Kivet TUL:n veteraanipäivillä Joensuussa kesäkuussa Trippelit, duppelit ja jalalla koreasti!

Matkaan lähdettiin Kemin Innon bussilla jo sunnuntaina 5. kesäkuuta aamupäivällä, koska Outokummun Palorannassa järjestettiin verryttelytanssit klo 16. Ehdimme sopivasti paikalle pienen harhailun jälkeen. Yhden miehen orkesteri huolehti musiikista. Helteisestä ilmasta huolimatta jalalla pantiin koreasti ja hiki virtasi. Illalla majoituimme Cumulukseen aivan Joensuun keskustassa.

Maanantaina aamupäivällä alkoivat petankkiturnaukset ja jatkuivat vielä tiistainakin. Meiltä oli kilpailemassa miesten trippelissä **Topi Nurminen, Veli Kurkela, Edvin Mattila ja Risto Kautto**. Naisten duppelissa ahkeroinivat **Elsa ja Sirkka Kurkela**, jotka pelasivat hienosti kuudensiksi jokirannassa kuumalla Koivuniemen kentällä.

Maanantaina päivien avajaisissa Torilavalla esitimme senioritanssin Rempallaan. Esitys meinas mennä rempalleen äänentoisto-ongelmien vuoksi, mutta pienoisella odottelulla siitän selvitettiin. Yleisöä oli mukavasti ja sää oli helteinen.

Koivuniemen kentällä heitettiin myös saapasta Elämän tapaliton säännöllä: heitetyn pituuteen lisätään eletty ikä. Naisten sarjassa voittaja läheni yhdeksääkymmentä, ei siinä muutaman vuoden eläkkeellä olleella ole paljon voittamisen mahdollisuuksia. Toiseksi tuli Elsa Kurkela ja kolmanneksi **Rauha Ukkola**. Miehissä **Mauo Ukkola** tuli kolmanneksi. Vierivät Kivet osoittivat, että Haukiputaalla osataan heittää. (Olisipa katsottu vielä pelkkien heittopituuksien mukaan, olisi pärjätty sittenkin.)

Osa meistä kävi laivaristeilyllä Pielisjoella ja Pyhäselällä katselemassa hienoja pohjoiskarjalaisia maisemia. Kaupungin kaup-

pojen tarjontaan tutustuttiin ja sandaaleita ilmestyi yhden jos toisenkin jalkaan. Muutamat ehditivät ottaa nokoset päivän mittaan. Virvokkeita tarvittiin kuumana päivänä ja keskustasta löytyi myös hienoja kahviloita.

Maanantai-illan juhlatanssit olivat ravintola Kareliassa. Me Vierivät Kivet olimme ajoissa paikalla, jotta saisimme varmasti istumapaikat. Orkesteri Tulusydän palkitsi meidät ihan omilla tansseilla, ennen kuin muita oli vielä paikalla! Tanssi jatkui vilkkaana puoleen yöhön saakka.

Tiistaina petankkiottelut jatkuivat jo kahdeksalta aamulla. Aamupäivällä senioritanssijoukkue haki vielä viimeistä silausta esityksensä harjoittelemalla Cumuluksessa.

Tiistaina aamupäivällä oli tarjolla bingoa, karaokea ja runonurkkaa, ongintakisaa sekä kulttuurikävelystä rantatiellä. Siis jokaiselle jotakin, toimintaa moiseen makuun.

Veteraanipäivien pääjuhla alkoi klo 13. Juhlassa oli monenlaista ohjelmaa: kuorolaulua, runoa, näytelmää, tanssia ja puuhetta. Me esitimme senioritanssit *Tango* ja *Piukkalan sottiisi*. Yleisöä oli paljon ja jännitys tuntui vähän askelissa. Muista esityksistä jäivät erityisesti mieleen Kotkan Ruusujen upea tanssi ja *Savonmaan Hilima*-laulun hauska koreografia.

Juhlan jälkeen kotimatalla poikettiin Ervastiens kesämökille Lapinlahdella. Siellä saunottiin, kokeiltiin ponttoonisaunaakin, paistettiin makkaraa ja tietenkin juotiin kahvia. Ilma oli ihana ja Onkivesi tyyni. Monet pulahtivat järveen, vaikka vesi ei vielä ollutkaan kovin lämmintä.

**Teksti: Sirpa Ervasti**  
Vierivien Kivien sihteeri



Välillä pistettiin jalalla koreasti yleisön edessä. Kuva: Marja Kautto.



Vierivät Kivet kilpailivat petankissa miesten trippelissä ja naisten duppelissa. Kuva: Sirpa Ervasti.

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

**Sähköurakointi Pentti Hirso o y**  
Urakointi  
+ suunnittelu  
p. 040 5159219



## Unkarin tuliaisina pystypaininiksejä ja yhteishenkeä



Szegedin painisali oli karu mutta toimiva. Harjoitusten lisäksi heittolaiset pääsivät väntämään salikilpailuihin. Kuva: Painijoiden arkisto.

Molski on molski, oltiin sitten Suomessa tai Unkarissa. Mutta paljon muuta tarttui hihaan ja videokameraan, kun painin yksöryhmä suuntasi huhtikuussa ensin auton, sitten lentokoneen nokan kohti Unkaria yhdentoista päivän leirille.

Matkan ideoijana ja käytännön järjestäjänä toimi seuran veteraanipainija, Unkarista kotoinen oleva **Zoltán Szép**. Näin hoituivat matkat, majoitukset ja yhteydenpito paikalliseen seuraan kätevästi. Matkan kohdekaupunkina oli Szeged, Unkarin kolmanneksi suurin ja asukasluvultaan noin uuden Oulun kokoinen paikkakunta maan etelärajan tuntumassa.

Reissun rahoituksesta jokainen hoiti omavastuusuutensa, jonka lisäksi sponsoriapua tarjosivat Inno-keittiöt ja autoilija **Juha Lindholm**.

"Majoituimme matkanjohtaja Zoltan Szepin uudenkarheaan omakotitaloon ja vaivuimme

uneen sammakoiden kurnutukseen saattelemana."

Harjoituksia oli kahdesti päivässä: aamulla lenkkiä, punttia tai uintia, illalla painia. Osaamistaan jakoi entinen Unkarin päävalmentaja **Savanya Ferenc**, joka saikin haukiputaalaisilta kiitosta. Paikallinen vapaapainiekspertti **Karoly**, suomalaisittain **Kalle**, kävi antamassa henkilökohtaista valmennusta.

Vuonna 1982 rakennettu ja viimeiset viisi vuotta kylmillään ollut treenipaikka oli karu. Painisali oli nyt tehty entisiin pukutiloihin. Vedet oli sentään saatu juoksemaan ennen leiriä.

Paikka on tuttu myös ainakin Heiton **Kari Kukkolalle** ja **Einari Suutarille**, jotka ovat leireilleen samoissa maisemissa vajaat kolmekymmentä vuotta taaksepäin.

"Sali ei ollut saanut kunnalta rahoitusta noin viiteen vuoteen, joten sen tilat eivät olleet par-

haassa mahdollisessa kunnossa. Molski kuitenkin löytyi, ja reenit onnistuivat hyvin lievästä kielimuurista huolimatta. Salin ilmastointi ei ollut paras mahdollinen, joten ei kulunut kauaakaan, kunnes sali huokui neuvostoaikaisesta tekemisen meiningistä."

Ahkerasti käytössä oli Mórahalomin kylpyläkylä, jonka lukuisat altaat tarjosivat paikan tehdä palauttavia harjoituksia. Pakallista väkeä ihastutettiin myös vlttinäytöksillä.

"Aamupalan jälkeen suuntasimme kohti paikallista "Gold's Gymiä", joka löytyi jo tutuksi tulleet kylpylästä. Siellä vedimme noin 1,5 tunnin mittaisen intensiivisen puntitreenin. Punttiksen jälkeen siirryimme kylpylän puolelle, jossa uimme ja palauttelimme erilaisissa altaissa."

Yksi matkan kohokohdistat olivat salikilpailut, joihin osallistui Heiton ja isäntäseu-

ran lisäksi kolmaskin painiseura. Heitto voitti seuraottelun ja isäntämaan painitaso ehkä jopa yllätti heikkoudellaan. Harrastajiaakin oli vähän.

Entisiä huippupainijoita, muun muassa Ateenan vuoden 2004 olympialaisten kultamitalisti **Istvan Majoros**, kävi heittolaisilla salilla tervehtimässä.

"Paikallisen seuran pikkupainijat olivat innoissaan meistä suomalaisista vieraista ja pyytelivät jokaiselta nimikirjoituksia."

Matka toi urheilijoille vaihtelua ja vastusta erilaisista painikavereista. Yksi matkan konkreettisista ideoista, puolapuihin kiinnitettävä dippiteline, roikkuu jo Jatulin salin seinässä. Pystypainissa ja -tekniikassa

isäntämaalla oli paljon annettavaa matkalaisille.

"Tas opimme uusia kikkoja, joita Pekan videonauhuri alkaa-kin olla pullollaan."

Heiton painijat ovat tottuneet leireilemään omalla alueella Pohjois-Suomessa, pääasiassa Jatulin kotisalilla. Tämä siksi, kun suurin osa osallistujista tuppaa olemaan putaalaisia.

Hieman kiteriä terveisiä lähtee kotomaan Painiliittoon ja sen leirityskäytäntöihin ja niiden vaihtumiseen tilanteen mukaan.

**Teksti: Tinja Repo**  
Matkapäiväkirjaotteet reissussa olleilta



Leirille osallistuvait Janika Lönnqvist (vas.), matkan organisaattori Zoltán Szép, Leevi Ukkola, valmentaja Pekka Ukkola, Jonne Ukkola (takana), Juho Huttunen, Juuso Ukkola, Petteri Kukkola, Einari Ukkola (takana) ja Tiina Vainionpää. Kuva: Painijoiden arkisto.

### R PAAVOLA Ky

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

Soita ja kysy lisää ! 0400-539772

**inno**  
KEITTIÖ

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



# Harrasteryhmässä ei uimalakki kiristä

Niin ne vain lähtevät perhosta uimaan, yksi toisensa jälkeen. Potkuissa on riittävästi ytyä nostamaan kädet yhtä aikaa vedestä ja olkanivelten notkeus riittää. Taitavat olla entisiä kilpauimareita kaikki?

"Eivät ole, ei yksikään", ryhmää ohjaava **Eeva Yrttiaho** kieltää.

Opii sitä siis aikuisenakin, jos tahtoo ja harjoittelee.

Uinnin harrasteryhmän listoilla on kymmenkunta nimeä, tavallisia työikäisiä aikuisia. Porukka harjoittelee Heiton perjantai-illan vuorolla klo 19.15-20.30. Matkaa sinä aikana kertyy kilometri tai pari riippuen kerran tavoitteista. Tekniikkaa prepataan joka kerta, sen lisäksi vaihtelevasti käännöksiä, startteja, matkaa. Keskustelua ja kysymyksiä tulee paljon.

"Menisikö seuraavaksi 200 metriä sekauintia? Perhosen voi mennä vaikka yhdellä kädellä", Yrttiaho kyselee uimareilta.

"Menee, mutta sitten tosi hitaasti. Ja jos kuitenkin kokeilisi kahdella kädellä", kuuluvat altaasta vastaukset ja ensimmäiset aloittavat urakkansa.

"Näyttää olevan muotia tämä kahdella kädellä meneminen", toteaa viimeinenkin lähtijä ja ponnistaa vauhtiin.

## Tekniikkaa, kuntoa ja innokkaimmille kilpailuja

Konkarit ovat olleet ryhmässä jo sen aloittamisesta asti, uusimmat tulleet mukaan tänä syksynä. Joku on käynyt viiden tai kymmenen kerran tekniikka-



Ulla Heikkilä (vas.), Hannu Hietalahti, Vesa Keränen ja Arto Katajamäki harjoittelevat uintia kerran viikossa ohjatusti mutta lisäksi itsenäisesti.

kurssin ja halunnut sen jälkeen jatkaa harjoittelua ohjatusti, toinen uinut paljon itseksensä. Osa on kiinnostunut triathlonista.

"Oliko paha", ohjaaja kyselee kaksisataa metriä myöhemmin.

"Rankkaa oli, mutta meni se rauhallisella tahdilla. Perhonen oli hankalaa mutta siitä eteen-

päin lähti luistamaan."

Seuraavaksi prepataan selkäuintia. "Jos haluaa harjoitella potkua, voi mennä alkeiselkäuinnin käsiliikkeellä. Tai sitten mennä oikealla käsiliikkeellä", Eeva Yrttiaho opastaa ja lähtee sivuun tarkkailemaan ja antamaan henkilökohtaista palau-

tetta.

**Mika Lukkarila** kehuu ryhmän hyvää henkeä. "Positiivisesti kommentoidaan toistemme suorituksia."

**Arto Katajamäen** tytär harjoittelee samaan aikaan Heiton juniorikilparyhmässä - mikä sen hyödyllisempää, kuin uida

itse samaan aikaan. Perjantai-illan se onnistuu ohjatusti, muilla kerroilla omatoimisesti.

**Hannu Hietalahti** on uinut ryhmässä suunnilleen alusta asti.

"Tekniikan parantaminen ja kunnan harjoittaminen", hän kertoo tavoitteistaan. "Ennen hiihdin ja rullaluistelin ja näiden kausien väliin piti löytää joku laji, joka ei ole säästä riippuvainen. Täällä on aina hyvä keli ja hiihto onkin jäänyt nyt vähemmälle."

Paremmen uintitekniikan perässä polskii myös **Vesa Keränen**. Harjoittelun lisäksi häntä houkuttavat kilpailut.

"Voisin lähteä masters-kisoihin, jos saisin kaverin. Harjoittelu ei meillä kuitenkaan tähtää kilpailuihin ja on siksi vapaa-muotoisempaa. Aina joku asia loksahdaa kohdilleen ja siitä saa ahaa-elämyksiä."

Jutuntekokeralla ainoana naisena paikalla ollut **Ulla Heikkilä** ui pari-kolme kertaa viikossa. Hän innostui asiasta tekniikkakurssin jälkeen kun kuuli, että tarjolla oli ohjattu ryhmä.

"Tulee uittaa ja oppii tekniikkaa, jopa perhosta. Käännökset haluaisin oppia vielä paremmin."

Treenikerta päättyy syketä nostaviin spurteihin, kuten yleensä joka kerta. Niitä nämä uimarit toivovat ja odottavat.

**Teksti ja kuvat: Tinja Repo**



Uintitekniikka paranee henkilökohtaisen palautteen avulla.



Harjoituskerta päättyy 25 metrin spurteihin.



Osa ui kunnan vuoksi, muutamia kiinnostaisi kilpailu masters-sarjoissa.



# Geokätköilijöitä Heiton talon liepeillä

65 astetta ja noin 11,000 minuuttia pohjoista leveyttä, 25 astetta ja noin 22,000 minuuttia itäistä pituutta. Suunnilleen noilla koordinaateilla löytää itsensä Heiton talon pihalta. Ja aivan tarkalleen pihan erästä paikasta, johon on piilotettu geokätkö.

Jotta ei paljastettaisi liikaa, pysytään tässä noin-linjalla. Tarkatkin koordinaatit ovat toki geokätköilyn harrastajien tiedossa mutta ilkeivallan tekijöitä ei paikalle haluta.

Geokätköily on modernisoitua aarteensintää. Säännöt ovat yksinkertaiset: geokätköjen koordinaatit ja kartat julkaistaan netissä geocaching.com-sivulla. Koordinaattien lisäksi kunkin kätkön kohdalla kerrotaan kätkön ympäristöstä ja annetaan joissakin tapauksissa vielä löytämistä helpottava vinkki. Heiton talon kätkön sivulla on Heiton Uutisissa julkaistu juttu satavuotiaan talon historiasta. Vinkkiäkin löytyy, mutta ei paljasteta sitä tässä.

Koordinaattien osoittamasta paikasta löytyy itse kätkö. Useimmiten se on filmi- tai pakastepurkki tai jokin muu vedenpitävä rasia. Rasian sisällä on lokikirja, johon kätkön löytäminen varmistetaan omalla nimimerkillä. Samalla nimimerkillä kätkö kuitataan löydetyksi myös geocaching.com-sivulle.

Koordinaattien osoittamalle paikalle löytää varmimmin gps-laitteen avulla, mutta myös kartan, vinkkien sekä sinnikkään pähkäilyn ja etsimisen turvin voi löytää kosolti helpompia kätköjä.

## Suunnistaja jäi koukkuun

Heiton talon kätkön on piilottanut seuran aktiivi **Jukka Tienhaara**, joka jälkikasvunsa kanssa innostui geokätköilystä alkuvuodesta. Harrastus vei heti mennessään. "Nyt on jo yli 250 kätköä haettu", Tienhaara ynnää lokakuun alun tilanteen.

Heiton talon kätkö on helppo ja sopii hyvin aloittelijoille. Vaikeinta on kätkön etsiminen niin, etteivät sivulliset, kätköilijäslangilla jästit, huomaa piilola. Salamyhkäisyys taas on tarpeen muun muassa sen vuoksi, että ilkeivallan takia monta kätköä on harrastajilta kadonnut. Toukokuun toisena päivänä avatulle kätkölle oli lokakuun alkuun



Geokätkö voi löytyä vaikka mutterista. Kuva: Jukka Tienhaara.

mennessä osannut jo 79 kätköilijää.

Geokätköily on eräänlaista suunnistusta, eikä ole ihme että Tienhaara on juuri suunnistusjaoston aktiivi. Nyt kätköily on otettu mukaan myös jaoston toimintaan. "Kisareissuilla käydään kätköillä", Tienhaara kertoo uudesta aluevaltauksista. Hän lupaa myös tutustuttaa heittolaisia touhuun, jos joku tarvitsee opastusta.

Kätköjen etsiminen käy mainiosti myös kuntoilusta, kun lähtee kiertämään lähiseudun piiloja lihasvoimin. Suosittuun liikummismuoto tässä yhteydessä tuntuu olevan pyöräily, ja se on Tienhaarallekin tuttua. "Yhdelläkin keikalla oltiin viisi tuntia pyörän päällä. Tai taisi osa mennä pyöriä hangessa työntäen", hän muistelee.

## Talo tutuksi kätköilijöille

Kätköjä ei riittäisi harrastajille etsittäväksi, jos he etsimisen lisäksi eivät niitä myös toisilleen tekisi. Mutta miksi kätkön piilo-

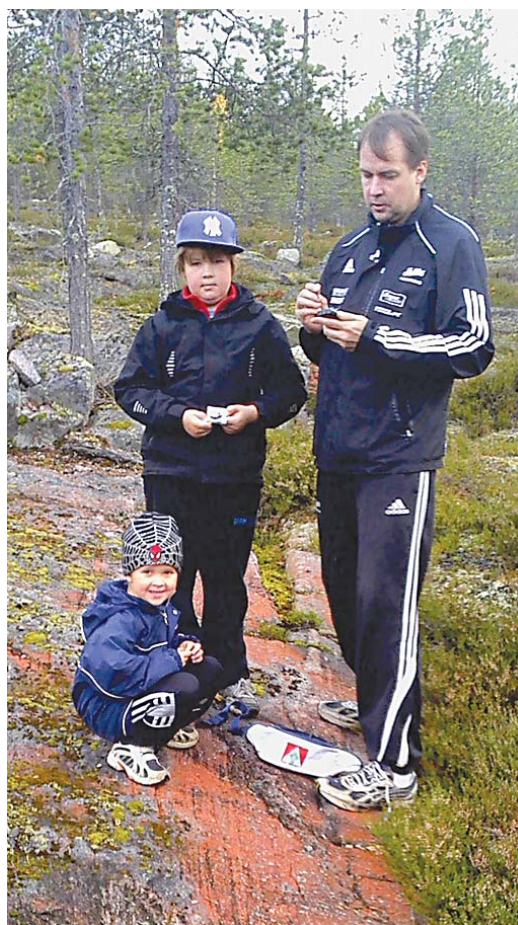
paikaksi valikoitui juuri Heiton talo? "Se on pikkupojasta asti tuttu talo. Legendaarinen paikka", Tienhaara perustelee valintaansa ja jatkaa, että kätköt ovat usein nähtävyyksiä tai kätkön tekijälle tärkeitä paikkoja.

Ja kyllähän Heiton taloa kelpaa esitellä paikallisille alan harrastajille ja ohikulkijoillekin. Uusiin paikkoihin tutustuminen on kätköilyssä bonusta, ja siitä kertoo myös talon kätkösivulle käyntinsä kirjanneen kätköilijänimimerkki Hempulin kuvaus: "Uusi tuttavuus tämänkin talo minulle. Hyvässä ja siistissä kunnossa näytti olevan. Hienoa, että tällaisia paikkoja on vielä olemassa."

Retkille riittää kohteita, sillä kätköjä on Suomessa jo yli 20.000 kappaletta.

**Teksti: Pekka Rahko**

Hyvät suomenkieliset geokätköilysivut löytyvät osoitteesta <http://www.geocache.fi/>



Jukka Tienhaara (oikealla) on saanut poikansa Joukan jo innostumaan kätköjen etsinnästä. Nuorempi poika Jouni kuuluu toistaiseksi jästeihin. Tässä kohteena 3,5 miljardia vuotta vanha kallio. Kuva: Jaana Ervasti.

[www.pp-fasadi.fi](http://www.pp-fasadi.fi)



## LENTOPALLO

# Historian havinaa

**Tänä päivänä Heitossa pelaavat lentopalloa tyttöjuniorit sekä kaksi kuntoporukkaa, mutta kuinka moni tietää, että esimerkiksi vuonna 1987 Heiton naisten joukkue saavutti SM-hopeaa? Lentopallojaoston eri tehtävissä pitkään toiminut Lauri Ojala on koonnut muisteloita matkan varrelta. Tämän jutun myötä alkaa myös valmistautuminen kohti Heiton 80-vuotisjuhlavuotta 2013.**

Taidettiin elää vielä 1960-luvun loppupuolta, kun **Reijo Kärjen** johdolla joukko miehiä koontui viikoittain kerran, pari Martinniemen koululle pelaamaan lentopalloa. Ei siinä juurikaan harjoiteltu, pääasia oli pelaaminen. Usein miehiä oli niin paljon, että vaihtomiehiäkin jäi. Vaihdot suoritettiin syöttökulmasta ja jokainen vuorollaan oli vaihdossa. Toiminta oli kuntoilua parhaasta päästä.

Joskus 1970-luvun puolivälin tienoilla joukkoon liittyi **Mäkinen Eero** isoveljensä **Eskon** jäljessä ja alkoi tapahtua. "Nuorisosa on tulevaisuus", totesi Eero ja alkoi harjoituttaa lahjakkaita poikia.

Kilpailutoimintakin oli jo aiemmin tullut mukaan kuvioihin, aluksi TUL:n piirisarjana ja sitten 4-sarjan muodossa. Nyt nämä nuoret alkoivat tunnollisesti perusasioita harjoiteltuaan haastaa vanhempien miesten pelipaikkoja. Valmennustietoutta Eero ammensii Oulunsuun Heiton huippumiehitä **Niilo Steniuksetta** ja **Osmo Hanhelalta**. Pian ykkösjoukkueen rungon muodostivat **Pertti Vahtola**, **Timo Kants**, **Veikko Kumpumäki**, **Erkki Mustonen** ja **Tapio Hintikka**. Määrätietoinen työ tuotti tuloksia ja joukkue nousi 3-sarjaan. Samalla alettiin opiskella matkustamista, sillä sarjaa pelattiin koko Pohjois-Suomen alueella.

## Tytöt nousivat vauhdilla

Poikien perässä vaiko muuten vaan tulivat tytöt. Naiset olivat harrastaneet kuntolentistä ja osallistuneet myös 3-sarjaan, mutta pian tytöt lunastivat heiltä paikkoja aloituskuusikossa ja taidot karttuivat. Mainittakoon, että kunnallisuvoksen arvonimen joitakin vuosia sitten saanut **Irma Pellinen** oli takavuosien armoston pallotaituri.

Tytöt nousivat 2-sarjaan, joka myös käsitti koko pohjoisen Suomen. TUL:n sarjoissa pelatessaan niin tytöt kuin pojatkin saivat kokemusta kovemmista kitouksista. Olihan esimerkiksi Oulunsuun Heitto siihen aikaan yksi kovimmista joukkueista ja voitti SM-sarjajoukkueiden ne-nän alta TUL:n mestaruuksia.

Junioripuolella niin tytöt kuin pojatkin saivat useita SM-mitaleita ja TUL:n mestaruuksia eri ikäluokissa. Lopputurnauspaikat olivat 1970-luvulla jokakevääisiä tapauksia. Tyttöjen puolella erityisen taitavia pelaajia olivat muun muassa **Pirkko Vahtola** (o.s. Kumpumäki), **Seija Länden** (o.s. Tolonen), **Sirpa Paakkari** (o.s. Tolonen), **Tarja Takkula** (o.s. Mäkinen), **Taina Grekelä** (o.s. Hongisto), **Marja Kärki**, **Laila Kauppi** ja **Tuulikki Paakkonen**.

Muutama vuosi kului harjoittelun ja pelaamisen merkeissä ja nuorten kehitys jatkui. Pojat/miehet nousivat 2-sarjaan ja tytöt/naiset 1-sarjaan. Pelimatkat pitenivät rajusti: miesten 2-sarja ulottui Rovaniemeltä Ähtäriin ja naisten 1-sarja käsitti koko Suomen.

Martinniemen koulun sali oli käynyt pieneksi jo ajat sitten mutta onneksi Ammattikoululla oli noihin puitteisiin kelvoinen pelipaikka. Miesten kohdalla 2-sarja jäi korkeimmaksi sarjatasoksi, kun "paremmat mestat" alkoivat kiinnostaa osaa parhaista pelaajista ja resurssien pienuuden vuoksi uusien voimien kouluttaminen oli työlästä.

## Naiset mestaruussarjaan

Leppävirralla pelatussa turnauksessa maajoukkueessakin passarin tontilla pelannut **Pirkko Vahtola** (o.s. Kumpumäki) johdatti joukkueensa maan valtioiden joukkoon. Jätin monitoimitalon valmistuminen loi uudelle sarjaportaalille otolliset puitteet sekä pelaajia että yleisöä silmälläpitäen.

Myös valmennuspuolelle löytyi pätevä mies omasta takaa, sillä **Veijo Pussinen** oli juuri päättänyt Venäjällä käymänsä lentopallovalmentajan opinnot. **Aila Kokko** ja **Sylvi Kuusiston** liittyminen joukkueeseen toi lisää kokemusta ja voimaa verkolle. Omista nuorista olivat suurempin saappaisiin valmiita myös **Kuusiniemen** sisarukset **Minna** (nykyään **Niemelä**) ja **Sari** (nykyään **Arolaakso**) sekä myöhemmin maajoukkueen vakikalustoon kuulunut **Taina Piri** (nykyään **Kaikkonen**).

## Taistelua Suomen mestaruudesta

Ensimmäiset vuodet menivät pääsarjassa vielä kovimpiin kitoiksi totutella, kunnes 1987 oltiin Vaasan Wasaman kanssa taistelemassa Suomen mestaruudesta. Saavutus oli huikea, vaikka hopealle jäätinkin.

Pieni paikkakunta ja Oulun talousalueen nihkeä suhtautuminen koettelivat joukkueen taloutta. Pieni tukirengas teki töitä hiki hatussa.

Hopeamitali avasi tiet Eurokentille. Itäisen Saksan Schweirin oli kokenut kansainvälisen kitoisten kovettama ryhmä, joka ei kotonaan antanut Heitolle suuria mahdollisuuksia mutta Haukiputaalla vierasjoukkue joutui tosi tiukoille.

## Auruskepeillä Upsalaan ja muuta kansainvälisyttä

Jatkuvista taloudellisista ongel-



Tyttöjen joukkue keväällä 2010. Kuva: Tinja Repo.

mista huolimatta myös kansainvälisiä suhteita yritettiin ylläpitää. Auruskepejä tekemällä rahoitettiin pari kertaa osallistuminen Uppsala-cupiin. Kaksi kertaa käytiin myös Eestissä Vinnin joukkueen vieraana vastavuoroisesti.

Naisille lienee kohokohdaksi muodostunut harjoitusleiri otelutelineen Odessassa paikallisen huippujoukkueen vieraana. Tästä maailmanluokan joukkueesta **Jelena Sokolovskaja** tuli myöhemmin Heiton riveissä tutuksi. Valitettavasti Jelena ei täällä koskaan pelannut taitojensa edellyttämällä tavalla, olihan hän sentään olympivoittaja Venäjän joukkueessa.

Maajoukkueessa **Taina Piri**, **Aila Kokko** ja **Eliisa Törmänen** pelasivat satoja otteluita ja **Sari Kuusiniemi** valittiin Soulin olympialaisten kansainväliselle nuorisoleirille lentopallomeriittensä perusteella.

## Urheilun aaltoliikettä

Parin lihavan pronssivuoden jälkeen alkoi taivaalle kertyä tummia pilviä. Jatkuvat pitkät matkat tekivät tehtävänsä. Sairastumiset, loukkaantumiset ja väsyminen heikensivät harjoittelua ja pelaamista. Muutoinkin joukkuehenki joutui koetukselle, kun pelaajia alettiin kosiskella etelän seuroihin kaikenlaista lupailmalla.

Taloudelliset vaikeudet väsyttivät myös vähälukuisia taustajoukkoja. Jelenankin vaatimukset ylittivät mahdollisuudet ja hänestä oli luovuttava. Joukkueen syömähampaiden menetyks johti pääsarjasta putoamiseen, eikä ykköseen kannattanut lähteä, koska kustannukset siinä olivat samaa luokkaa.

Hyökyallon vaimennuttua pelattiin enemmänkin kuntoilua palvelevaa lentopalloilua.



Hopeamitali avasi tiet Eurokentille. Kuva: Lentopallojaoston arkisto.



Miehet iloitsevat Uppsala-cupin lohkovoitosta. Kuva: Lentopallojaoston arkisto.



## Salibandy 2-div-joukkueen kotiottelut

su 2.10.	15:00 HaHe	- OYUS
la 8.10.	15:00 HaHe	- RSB-Team
la 29.10.	15:00 HaHe	- NSB
su 6.11.	15:00 HaHe	- LNM
su 27.11.	15:00 HaHe	- UIFK
su 22.1.	15:00 HaHe	- Sastamola Kings
la 4.2.	15:00 HaHe	- Kellon Lyönti
su 19.2.	15:00 HaHe	- Ruukin Into
la 10.3.	15:00 HaHe	- MKSBT



## SALIBANDY

**Pojat C96-97**

**Nimi:** Ville-Matias Kelho  
**Ikä:** 14 vuotta  
**Pelannut salibandyä:** 6-7 vuotta  
**Parasta salibandyssä:** Maalivahtina oleminen  
**Missä haluaisi kehittyä paremmaksi:** ylhäältä torjumisessa

**Pojat D98**

**Nimi:** Samuli Nikkilä  
**Ikä:** 13 vuotta  
**Pelannut salibandyä:** jotain 6 vuotta  
**Parasta salibandyssä:** Pelit ja kaverit  
**Missä haluaisi kehittyä paremmaksi:** Maalivahtina olemisessa

**Pojat F02**

**Nimi:** Niko Korva  
**Ikä:** 9 vuotta  
**Pelannut salibandyä:** ehkä vuoden  
**Parasta salibandyssä:** Yhteispeli, maalien tekeminen  
**Missä haluaisi kehittyä paremmaksi:** Kikkailu

**Pojat E01**

**Nimi:** Niklas Laine  
**Ikä:** 10 vuotta  
**Pelannut salibandyä:** 3 ja puoli vuotta  
**Parasta salibandyssä:** Maalissa oleminen  
**Missä haluaisi kehittyä paremmaksi:** Pallonhallintaa

**Tytöt 01-03**

**Nimi:** Helmi Päckilä  
**Ikä:** 10 vuotta  
**Pelannut salibandyä:** 2 vuotta  
**Parasta salibandyssä:** Kun saa toisia vastaan pelata ja tehdä maaleja  
**Missä haluaisi kehittyä paremmaksi:** Mokkena olemisessa

**Pojat E00**

**Nimi:** Harri Tienhaara  
**Ikä:** 10 vuotta  
**Pelannut salibandyä:** Nyt kolmas vuosi  
**Parasta salibandyssä:** Pelaaminen, hauskat ja kivat kaverit  
**Missä haluaisi kehittyä paremmaksi:** Paktina pelaamisessa

**Tytöt 98-99**

**Nimi:** Annika Myllynen  
**Ikä:** 13 vuotta  
**Pelannut salibandyä:** 4 vuotta  
**Parasta salibandyssä:** Saa pelata joukkueena eikä tarvitse yksin kilpailla  
**Missä haluaisi kehittyä paremmaksi:** Puolustamisessa

**Pojat D99**

**Nimi:** Alekski Toivoniemi  
**Ikä:** 11 vuotta  
**Pelannut salibandyä:** 3-4 vuotta  
**Parasta salibandyssä:** Lämmin, joukkuepeli  
**Missä haluaisi kehittyä paremmaksi:** Keskuhyökkääjänä pelaamisessa

**Pojat F03**

**Nimi:** Alekski Sipilä  
**Ikä:** 7 vuotta  
**Pelannut salibandyä:** 2 vuotta  
**Parasta salibandyssä:** Pelaaminen



## Urheilu avuksi asennekasvatuksessa ja kotouttamisessa



Perinteinen urheiluseuratoiminta tarjoaa monia keinoja maahanmuuttajien kotouttamiseen ja suvaitsevaisuuden lisäämiseen.

Haukiputaan reilusta 18 000 asukkaasta ulkomaalaistaustaisia on rapiat sata, eli 0,6 prosenttia väestöstä. Ei siis kovin paljon, tällä hetkellä. Mutta maailma muuttuu. Muuttoliike tulee vähintään jatkumaan tulevaisuudessa.

On hyvä muistaa, että maahanmuuttajiin kuuluu paljon muitakin kuin pakolaisia: työn, avioitumisen tai suomalaisten sukujuurten perusteella oleskellun saaneita. Heitä Haukiputaalle saapuu vuosittain. Pakolaisia on kuntaan otettu vuosina 1995 ja 2005. Heistä lähes kaikki ovat muuttaneet pois eikä kunnassa ole tehty päätöstä pakolaisten vastaanottamisesta.

Mitä tekemistä tällä on liikunnan kanssa ja miksi aihetta käsitellään urheiluseuran lehdessä?

Siksi, että urheilulla on paljon potentiaalia ja mahdollisuuksia vaikuttaa maahanmuuttajien kotoutumiseen ja kantaväestön asenteisiin. Siksi, että vaikka rajoitteita ja haasteitakin piisaa, niin myös etuja olisi tarjolla.

**Petri Öhman** Liikkukaa!

ry:stä kävi kouluttamassa aiheesta liikunnan viranhaltijoita, päättäjiä, seuratoimijoita ja muita kiinnostuneita Oulussa loka-kuussa.

### Toivoo paremmasta ja roolimalleja

Liikkuvien maahanmuuttajien suhteellinen osuus suhteutettuna maahanmuuttajien kokonaismäärään on laskusuunnassa kaikissa muissa ikäryhmissä paitsi 11-14-vuotiaissa. Maahanmuuttajanuoret ovat fyysisesti heikommissa kunnossa nyt kuin kymmenen vuotta sitten.

Erityisen suuri epäkohta on urheiluseurojen ja -järjestöjen päätöksenteko, joka taas herättää kysymyksen: mitä valmiuksia perinteisillä urheiluseuroilla on saada maahanmuuttajia mukaan toimintaan?

Etuja mukaan ottamisesta kylä olisi: saada lisää vapaaehtoisia, parannetaan kielitaitoa, luodaan kontakteja ulkomaille, suvaitsevaisuus kasvaa, saadaan enemmän toimijoita, toiminnan

sosiaalinen arvo kasvaa sekä saadaan tuoreita lähestymistapoja, asenteita ja taitoja.

Maahanmuuttajien väyliä liikuntaan on useita. He voivat liikkua omaehtoisesti, osallistua kunnan toimintaan, perustaa omia seuroja tai liittyä jo olemassa oleviin urheiluseuroihin.

Viimeksi mainittu on mahdollista, jos löytyy sopiva laji sekä ikä- ja tasoryhmä. Esteitä voivat olla korkeat maksut tai ulkopuolisuuden tunne mutta onnistuessaan urheiluseuratoiminta voisi olla mainio integraativäylä.

Urheilun potentiaali on sen laaja-alaisuudessa ja mahdollisuuksissa vaikuttaa asenteisiin. Liikkuessa ja urheillessa voi kokea menestystä ja saavuttaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia.

Yhdenvertaisen toiminnan opas nuoriso- ja liikuntajärjestöille on tulossa julki sähköisessä muodossa vielä tänä syksynä.

Texti ja kuva: Tinja Repo

## Liikkukaa! ry ja B.O.S.S.I.

Liikkukaa! ry on järjestö, joka pyrkii edistämään yhdenvertaisuutta, osallistumista yhteiskuntatoimintaan sekä henkistä ja fyysistä hyvinvointia harrastustoimintaan liittyen. Järjestön mukaan liikunnan ja urheilun merkitys yksilön sosiaalisen vuorovaikutuksen ja hyvinvoinnin edistäjänä on kiistaton: hyvän kunnan ja henkisen virkistymisen lisäksi liikunnan avulla on helppo solmia sosiaalisia

kontakteja ja näin sekä ylläpitää että laajentaa sosiaalista verkostoa.

B.O.S.S.I. eli Benefiting of Sports for Social Inclusion on puolestaan Liikkukaa!-järjestön projekti, jonka tavoitteena on edistää ymmärrystä monikulttuurisuuden haasteista ja mahdollisuuksista sekä kasvattaa tietoisuutta liikunnan ja urheilun hyödyntämisestä maahanmuuttajien kotouttamisessa. (TR)

## TB-HUOLTO KADENIUS kv

Kysy meiltä rengastarjous!

Muut rengastyöt. Muista myös lämmitysöljy!

Huvipolku 116  
90830 Haukipudas

Puh. 08-547 1318  
Faksi 08-5471318

**TEBOIL**  
www.teboil.fi

Meiltä saat Plussaa!



**RAUTANET**

**EERON KAUPPA OY**

Laksontie 2, li  
Puh: 08 - 817 3046

## Hyvä paikka katsastaa

Palvelemme joustavasti ja monipuolisesti kaikissa ajoneuvojen katsastus-, rekisteröinti- ja vakuutusasioissa.

Tervetuloa!



Haukipudas  
Revontie 45  
Oulu-Rusko  
Koneitie 2  
Asiakaspalvelu 075 323 2222  
www.a-katsastus.fi  
Puhelinnumero 020538 03puhelinpalvelu

## UUTTA KAHVILASSA

### SALAATIT:

- KANA
- TONNIKALA
- FETAJUUSTO

### KASTIKKEET:

- CAESAR
- BASILIKAPESTO
- BALSAMICO
- RHODE ISLAND

**UUDISTUNUT BURGER-LISTA, SAATAVANA RUISVAIHTOEHDOT**

**RUOAT MYÖS KOTIPAKETTIIN!**

**JÄÄHILEJUOMAT**

**IRTOJÄÄTELÖITTÄ YMPÄRI VUODEN**

Avoinna Jatulissa:  
ma-to 10.30-19.00, pe 10.30-17.00, la-su 10.00-17.00  
p. 044 997 9953

**KAHVILA**  
**MOLSKIS**

## NOPEAT SYÖVÄT HITAAAT!

Tule ja varaa talven ja kevään lomasi aurinkoon suoraan Oulusta.

**18.1. Dubaihin**  
**4.3. Turkkiin**

**HUOM!**  
Vielä myös muutama paikka jouluksi tai hiihtotomalle Kanarialle!  
Ota yhteyttä niin varataan sinulle juuri sellainen loma kuin haluat.

**MATKAMAJAKKA**  
MATKATOIMISTO - TRAVEL AGENCY

Revontie 15, 90830 Haukipudas Puh 08 5616 600  
toimisto@matkamajakka.fi www.matkamajakka.fi





## Liikunta hallitusohjelmassa ja talousarvioesityksessä



Uimahalli on hyvä esimerkki laajoille käyttäjryhmille suunnatuista liikuntapaikoista. Kuva Heiton uimakoulusta marraskuussa 2010.

Puhutaanpa rahasta ja vallasta. Siitä, mitä hallitusohjelma ja valtion talousarvioesitys 2012 tarkoittavat liikunnan osalta. Tiukkaa asiaa, mutta tärkeää, sillä se näkyy meidän jokaisen arjessa, liikuimmepa sitten tai emme.

Hallitus haluaa edistää koko elämäntapaan mittaista liikunnallista elämäntapaa. Liikkujien määrää ja osallisuutta halutaan lisätä ja selvittää syyt liikunnallisesta elämäntavasta syrjäytymiseen. Arkiliikunnan mahdollisuuksia parannetaan ja liikuntapaikkojen esteettömyyttä lisätään.

Harrastusmahdollisuuksien tasa-arvoon kiinnitetään erityis-

tä huomiota lasten ja nuorten osalta. Osansa saavat myös koulu- ja opiskelijaliikunta ja työyhteisöliikunta.

Hallitus korostaa suomalaisen liikuntakulttuurin moniarvoisuutta, keskinäistä kunnioitusta ja liikunnan roolia maahanmuuttajien kotouttamisessa.

Seuratoiminnassa painopisteenä on matalan kynnyksen toiminta ja edistämisen kohteina toimenpiteet, joilla seurojen toimintaa voidaan entistä paremmin tukea paikallisesti.

Koko liikuntalaki otetaan tarkastelun ja uudistuksen alle. Tavoitteena on liikuntajärjestelmän rakennemuutos.

Huippu-urheilun halutaan olevan eettisesti kestävä, yhdenvertaista ja moniarvoista - tähän kuuluu mukaan vammaisurheilu. Urheilijan urapolku mahdollistetaan.

### Talousarvioesitys jätetty eduskunnalle

Eduskunnalle jätetyn talousarvioesityksen mukaan esimerkiksi liikuntatoiminnan valtionosuutta osoitetaan kunnille tavoitteena vahvistaa paikallisen liikuntatoiminnan edellytyksiä. Liikuntapaikkarakentamisen avustamisessa painotettaisiin ensisijaisesti laadukkaiden ja laajoille käyttäjäryhmille suunnattujen liikuntapaikkojen rakentamista ja peruskorjaamista.

Liikuntapaikkarakentamisen ja liikuntaa suosivan yhdyskuntasuunnittelun pohjaksi tarvitaan tietoa.

Hallitusohjelman liikunnallisen elämäntavan tavoitteet näkyvät myös talousarvioesityksessä.

Liikunnan kansalaisjärjestötoiminnan osalta suunnitelmassa on uudistaa liikunnan kansalaisjärjestöjen valtionavustajajärjestelmä sekä tukea kansainvälisiä yhteistyö- ja vaikuttamismahdollisuuksia.

Huippu-urheilun muutoksen toteuttamista tuetaan. Urheilijoiden valmentautumismahdollisuuksia parannetaan ja etenkin nuorilla urheilijoilla urheilun ja opiskelun yhdistämisen edellytyksiä.

Esityksen mukaan halutaan tukea sellaisten olosuhteiden rakentamista, että kansainvälisten urheilun suurtahtumien järjestäminen on Suomessa mahdollista. Järjestöjen edellytyksiä hakea ja järjestää näitä vahvistetaan.

Eduskunta hyväksyy talousarvion joulukuussa.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Liikunta on koko elämäntapaan mittainen asia. Aaro Järvelä seurasi Eero Tapio-painiturnausta pappansa Veikko Järvelän kanssa helmikuussa 2011.

## Uusi Oulu etenee



Jo nyt monet liikuntapaikat, kuten Virpiniemi ovat seudullisesti käytössä. Liikunnan osalta uuden Oulun muutokset etenevät aikataulussaan.

Suuri osa liikuntapalveluista on jo vanhastaan seudullisesti kaikkien käytettävissä, kuten uimahallit, kuntosalit, ladut, kuntoradat ja uimarannat. Liikuntapalveluissa uuden Oulun valmistelut ovat aikataulussaan. Se näyttää tällaiselta:

- ohjattujen liikuntapalveluiden hinnat hyväksytyt yhdistymishallituksessa kesäkuussa 2011
- seudullinen kunnossapidon seurantajärjestelmä syksyllä 2011
- seudullinen vuorojenjako keväällä 2012
- hinnaston harmonisointityö menossa
- liikuntatoimen hallinnoimien tilojen vuorojenjakoperiaat-

teiden harmonisointi menossa

- koulusalien vuorojenjakoperiaatteiden harmonisointi menossa
- tieto- ja maksujärjestelmien yhtenäistäminen menossa
- yhtenäiset kriteerit eri subventioille (maksuton käyttö alle 18-vuotiaiden ohjatuille ryhmille ja Seniorikortti) voidaan todennäköisesti vuoden 2013 alusta
- avustusten harmonisointi ja yhdenmukaiset kriteerit vuonna 2012/2013
- menestyneiden urheilijoiden palkitsemisperiaatteet yhdenmukaisiksi vuodesta 2013 alkaen

Teksti ja kuva: Tinja Repo

**SÄÄSTÖ-  
KUOPPA**  
VALTAVAT VALIKOIMAT  
HALVAT HINNAT

**OULUN  
RALUSTE-POJAT OY**

Veistämöntie 1, 90550 Oulu  
Puh. 040 5738 764



## Kahvakuula on toiminnallista harjoittelua

Rautamöytkä, jossa on kahva. Tunnetaan myös nimellä kahvakuula, tai ulkomaan kielellä giryra. Erittäin tehokas, monipuolinen ja mukaansatempaava liikuntaväline ja -laji, vaikkei päältäpäin uskoisi!

Kahvakuula on mainio esimerkki toiminnallisesta harjoittelusta eli sellaisesta liikunnasta, jossa ei tuijoteta yksityiskohtiin vaan tehdään isomman kaavan kautta. Liikkeitä, joissa ei rasitu vain yksi lihas muiden levätessä yksi lihas muiden levätessä hyvin tuettuina, vaan käytössä on useampia lihaksia. Toiminnallisen harjoittelun liikkeet vastaavat jotensakin arkielämästä tai vaikkapa omasta urheilulajista tuttuja liikkeitä, joten ne vaativat muutakin kuin voimaa, esimerkiksi tasapainoa ja liikkuvuutta. Työtä tekevät

isot ja riskit lihaksen sekä pienet tukilihakset sulassa sovussa yhteisen päämäärän eteen.

Kuulailu on taatun tehokasta, joten jo vartin rivakan kuulailun jälkeen tietää varmasti liikku-neensa! Huonosten kokemusten välttämiseksi pitää tietää, mitä liikkeitä oikein ja palautella loppussa. Turvallisinta on aloittaa ohjatuksi.

Kuulia on 4-kiloista vaikka mihin - jokaiselle löytyy sopiva. Laji sopii niin tavan terveysliik-kujalle kuin huippu-urheilijalle. Kilpailuvietisimmät voivat tähdätä kisoihin, joissa lajeina on kahden kuulan työntö ja yhden käden tempaus. Liikettä tehdään kymmenen minuutin ajan ja voittaja on se, joka tekee eniten. (TR)

## Asahia aamun sarastukseen tai illan rauhoittumiseen

Asahi on itä- ja länsimaiset vai-kutteet yhdistänyttä aidoisti suomalaista terveysliikuntaa. Nimi tulee sanoista "aamun sarasta-essa alamme harjoittaa itseämme". Iästä tai fyysisestä kunnosta riippumatta laji sopii kaikille.

Asahin kehittivät vuonna 2004 liikunta-alan asiantuntijat tutkija **Timo Klemola**, valmentaja **Ilpo Jalamo**, valmentaja ja toimitusjohtaja **Keijo Mikkonen** ja lääkäri **Yrjö Mähönen**. He yhdistivät itämaisten lajien terveysvaikutukset ja kiteyttivät ne mahdollisimman yksinkertaisiin liikkeisiin. Erityistä plussaa on asahin vaikutus yleisiin selän ja niska-hartiaseudun kipuihin, tasapainoon sekä stressin synnyttämien psykosomaattisten

oireiden lievittämiseen ja ennaltaehkäisyyn.

Asahin liikesarjat suoritetaan hitaasti ja keskittyneesti. Musiikki ei kuulu tähän lajiin. Pääperiaatteiden mukaisesti pyritään hengityksen ja liikkeen yhdistämiseen, kehon pystysuoran linjan harjoittamiseen, koko kehon liikkeeseen, liikkeen hitauteen ja kuunteluun, mielikuvien käyttöön sekä siihen, että harjoitus muodostaa virtaavan kokonaisuuden.

Yksinkertaiset, pehmeät ja rauhalliset liikkeet tehdään hengityksen tahdissa. Asahista on moneksi: ryhmäliikunnaksi, omatoimiseen harjoitteluun sekä taukoliikunnaksi. (TR)

## Liikuntaneuvonta auttaa alkuun

Jumissa olevan tai hitaasti käynnistyvän liikuntamoottorin starttaamiseen saa tukea liikuntaneuvonnasta. Miten päästä alkuun, miten tulisi liikkua, millä teholla, kuinka usein, mitkä olisivat sopivia lajeja - näihin haetaan vastauksia.

Kertakartoituksessa selvitetään ennakkotehtävän, mahdollisesti alkumittausten sekä keskustelun avulla liikuntamotivaatio, liikkumisen nykytila ja tavoitteet sekä tehdään niiden perusteella henkilökohtainen liikuntasuunnitelma.

Kolmeen kertaan sisältyy noin kuukauden kuluttua seuranta-

kerta, jossa tarkastetaan ja tarvittaessa täsmennetään ohjelmaa. Kolmannella kerralla, jälleen noin kuukautta myöhemmin, käydään loppukeskustelu, tehdään asiakkaan niin toivoessa loppumittaukset ja tehdään jatkosuunnitelma. Tapaamisten välillä tilannetta seurataan sähköpostitse tai puhelimitse viikoittain.

Myös pitkäkestoisemmasta neuvonnasta voidaan sopia tapauskohtaisesti erikseen.

Haukiputaan Heiton liikuntaneuvontaa voi tiedustella p. 044 352 4852 tai tinja.repo@haukiputaanheitto.fi. (TR)

**KYLMÄ- JA KODINKONEHUOLLOT**  
lin ja Haukiputaan alueella  
**TUUKKANEN**  
Poppielintie 3, li  
040-550 2839

**SUOMALAISET LAITEKARIT**  
**OCOTEC OY**  
Puh. 020-7431020  
90830 HAUKIPUDAS

**NEULETIKKURI**  
Yksilöllisiä neuleita arkeen ja juhlaan  
Vanhalantie 9  
puh. 0400 496668  
neuletikkuri@dnainternet.net  
kotisivu.dnainternet.net/helpirt/2/  
neuletikkuri

**Kukka- ja hautauspalvelu Karjalainen**  
HAUKIPUDAS  
• Sidontatyöt iloon ja suruun  
• Arkut • Kuljetukset  
• Kukat • Hautakivet  
• Lisänimien kaiverrukset  
• Pitopalvelu  
Kirkkotie 1,  
90830 Haukipudas  
Torinkulma,  
ent. taksiasema.  
P. (08) 5471 750  
ilt. (08) 5400 360

**HUOLTOPALVELU KARPPIEN KY**  
http://www.karppinen.org  
AUTOJEN HUOLLOT JA KORJAUKSET  
ÖLJYNVAIHTO AIKAA VARAAMATTA  
KONETIE 10  
HAUKIPUDAS  
puh (08) 556 5795  
fax (08) 542 5256

**SOIMET KY**  
Veistotie 2, 90840 Haukipudas, www.soimet.fi  
Kelkkapukit • Ohutlevy- ja huonekaluputkityöt  
Hitsaukset • Särmykset • Lävistystyöt yms.  
Myynti myös putki- ja levytavaraa määrämättömänä leikkattuna asiakkaiden toiveiden mukaan.  
Puh. Kauko 0400-290778, Marjo 040-7608572

**PUUKSTAIN OY**  
Jokelantie 3, 90830 HAUKIPUDAS, P.08 5401045  
www.puukstain.fi, email: puukstain@puukstain.fi  
TEIPPAUKSET, KOPIOT, TYÖMAAKYLIT, TARRAT  
KÄYNTIKORTIT, TULOESTEET, BRODEERAUKSET  
TEKSTIILIPAINO, PIPOT, LIPPIKSET YM.

**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

**HAUKIPUTAAN SÄHKÖSUUSKUNTA**  
Valaisimet lämmittimet  
kaapelit pistorasiat  
kytkimet keskuksat  
lamput lattialämmitys-tarvikkeet...  
Tule tutustumaan!  
Martinniementie 31, puh 08-5612600  
Ma - Pe 7.00-15.30

**RAUTIA**  
HAUKIRAUTA KIIMINKI

**K SUPERMARKET REVONTORI**

Tavallista parempi Ruokakauppa

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

**KIVIPÄISTÖKAUPPA KIVILÖBÖTIE**  
www.kiviparistokauppa.fi  
Kiviparistokauppa Kivilöbötie



**SYYSTARJOUS!**  
(Vain kotimaahan)

**LOPPUVUODEN LEHDET**

vain **18€**

Paikallislehti Rantapohja kertoo viiden kunnan tapahtumista tiistaisin ja torstaisin.  
(Haukipudas, Ii, Yli-Ii, Kiiminki, Ylikiminki)

Nimi: \_\_\_\_\_  
Osoite: \_\_\_\_\_  
Puhelin: \_\_\_\_\_

Rantapohja maksaa postimaksun

**Rantapohja**  
Tunnus 5004760  
00003 VASTAUSLÄHETYS  
Puh. (08) 5637 200

Parturi-kampaamo  
**TUKKABOXI**  
Tuija Annala Nelli Naamanla  
Jenni Rissanen

Revontie 12  
Haukipudas  
Gsm.040-567 1633

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

Koulutettu hieroja  
**TUULA ASUKAS**  
**P.041-4581 603**  
Sepänkuja 1,  
Martinniemi  
- **KLASSISTA  
HIERONTAA  
ammattitaidolla!**  
**Tervetuloa!**

**TEKNO-PAL OY**  
Aurinkosähkölaitteet, paneelit,  
valaisimet ym. alan asennustarvikkeet.

- Aurinkolämpöpaketit
- Ekowell-maalämpöpaketit

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

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

Putaan kyläntie 276  
90860 HALOSENNIEMI  
www.teknopal.fi

**Intersport Rintamäeltä kaikki tarpeellinen salibandyyn!**

**KP LUSSA**

**Fat pipe Bad ace salibandymaila**  
sr. **79<sup>90</sup>** (99,-)  
jr. **59<sup>90</sup>** (75,-)  
(85, 90 ja 95cm.)

**PUMA**  
puma.com  
**Puma Speedstar sisäpelikengät**  
Puman uutuusmalli, joka tarjoaa loistavan alustatuntuman ja hyvän pidon!  
**69<sup>90</sup>** (80,-)

**Huippu-uutuus!**  
**Oxdog Fusion 23 salibandymaila**  
101 cm.  
**74<sup>90</sup>** (94,90)

**SPORT TO THE PEOPLE**

**Intersport Rintämäki**  
Pakkahuoneenkatu 24, 90100 Oulu. Puh. (08) 3212 300  
Palvelemme ma-pe 9.30-19, la 9-16 ja su 12-16.  
www.intersport.fi/rintamaki

**INTERSPORT®**



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

YKSILÖLLISET MAINOS- JA LIIKELAHJAT

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



BRODEERAUS - SILKKIPAINO - LASERMERKKAUS

Kysy tarjous! [joha@johafinland.fi](mailto:joha@johafinland.fi)

**Suutari ja Snahkatyo**  
Mika Huovinen

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

**MEILTÄ MYÖS  
ABLOY  
SARJOITUKSET**

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



**HAUKIPUTAAN  
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA**

**JONOTTAMATTA OSAVAAN HAMMASHOITOON**

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

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

(08) 540 99 07 • Kirkkotie 2, Haukipudas • [www.hha.fi](http://www.hha.fi)



**SUOMEN**  
**Märdega Oy**

[www.suomenmardega.fi](http://www.suomenmardega.fi)

**seo.**

- POLTTOAINEET
- KAHVIO
- PIKAPESU
- HUOLTO

**HAUKIPUDAS**  
Revontie 1  
puh. 5471 400



**Kiitos!**

TÄLLÄ KLIPONGILLA  
YHDET  
SPORTTILIIVIT

**-30%**  
22.10.11 ASTI



**SINIKAARRE**

Revontie 2 HAUKIPUDAS  
Hallituskatu 25 OULU  
Tervetuloa ma-pe 10-17 la 10-14  
[www.sinikaarre.com](http://www.sinikaarre.com)

**VÄRISILMÄ on myös maalikauppa,**  
joka Auttaa, Palvelee, Tietää, Suunnittelee, Kuljettaa ja Asentaa ja kaiken lisäksi Edullisesti

Tela 3  
Pohjamaali  
-valkea  
-täyshimmeä

**42,-** /18L



Remppamaali  
Pintamaali  
-valkea  
-puolihimmeä

**14,90** /2,7L



Kolibri G  
Koristepinnoite  
-valkea

**69,-** /9L



Tela 20  
Pintamaali  
-valkea  
-puolihimmeä

**49,-** /9L



Vältä ulkomaalien hinnannousu ja osta ne ensi kesäksi

**SYYSPOISTO HINTAAN**



Kodin pintojen ykkönen  
**HAUKIPUTAAN**  
**VÄRISILMÄ**

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



Auttaa.