



Tilaa itselle tai lahjaksi
**Paikallislehti
Rantapohja!**

Rantapohjan
**TUTUSTUMIS-
TARJOUS**
16,30€
/3 kk (5,43€/kk)

Tarjous koskee vain uusia tilauksia.

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

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

Rantapohja
maksaa
postimaksun

Rantapohja

Vastauslähetyksen
sopimus 5004760
90003 Oulu

Puh. (08) 5637 200/
Haukipudas

Puh. (08) 8162 140/
Kiimingin
aluetoimisto



Senja ja Heitto
täyttävät
75 vuotta

Sivu 3



Löytyikö
liikunta?

Sivu 4

**MITEN
MAKAA
HAUKI-
PUTAALAINEN
LIIKUNTA?**

Kunnallis-
vaalit
lähestyvät

Sivu 12

HAUKIPUTAAN OSUUSKAUPPA

Paikallista
palvelua
yli 100 vuotta

HAUKIPUTAAN OSUUSKAUPAN
MARKETIT

- SUURET VALIKOIMAT
- EDULLINEN HINTA-TASO

S-MARKET REIMARI
Haukipudas
Avoimna ark. 7-21, la 9-18

S-MARKET TURVA II
Avoimna ark. 7-21, la 9-18

S-MARKET YLI-II
Avoimna ark. 8-21, la 8-18

• LAAJAN PALVELUN

HAUKIPUDAS

- Market • Ravintola
- Huoltamo- ja rengasmyynti
- Polttoainemyynti

STI -HUOLTAMO
Kello

- Huoltamo • Myymälä
- Autonpesu

Bonusta jopa 5 %

Haukiputaan Osuuskau-
pan
uusi bonustaulukko
1.3.2006 alkaen

Bonusostot €/kk vähintään	Bonus %	Bonuskertymä €/kk
900	5,0	45 →
800	4,5	36-40,5
700	4,0	28-32
600	3,5	21-24,5
500	3,0	15-18
400	2,5	10-12,5
300	2,0	6-8
200	1,5	3-4,5
50	1,0	0,5-2



Maksutapa-
etua
S-Etukortilla

Kun maksat meillä ja muissa S-ryhmän toimipaikoissa ostosi S-Etukortilla, saat Bonuksen lisäksi myös maksutapaetua. Sitä kertyy 0,5 % S-Etukortilla maksettujen kuukausiostojen loppusummasta. Kertynyt maksutapaetu maksetaan Bonuksen tapaan kerran kuussa.

Lisätietoa:
www.s-kanava.fi

HAUKIPUTAAN HEITTO

Uudella hankkeella kohti haasteita!



Vaikka uusi toimintakausi on seuratoiminnossa pyörähtänyt käyntiin vauhdilla ja rutiinilla, ei se Heiton toiminnossa edelleenkään tarkoita sitä, etteikö uutta kehittämistoimintaa olisi jälleen luvassa! Kun edellinen valtakunnallinen KKI-seuratoiminnan kehittämishanke on juuri vuoden lopussa osaltamme päättymässä, on Heitto ainoana Pohjois-Pohjanmaan alueen seurana, hyväksytytty mukaan Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU) alueiden yhteiseen, liikunnan kehittämishankkeeseen (LIKE). LIKE-hanke on valtakunnalliseen, ESR-ohjelman "Kolmas sektori hyvinvointipalvelujen tarjoajana -kehittämishankkeeseen" liittyvä hanke, jonka tavoitteena on saada eri puolilta Suomea olevat pilottiseurat kehittämään seuratoimintansa ja "hyvinvointipalvelujaan" yhdessä kuntaorganisaatiionsa kanssa. Pilotointivaihe kestää vuoteen 2011 saakka. Tänä aikana parannetaan ja luodaan entistä tiiviimpi yhteistyö mm. kunnan eri hallintokuntien kanssa ja kehitetään seuratoimintoja LIKE-han-

kehakemuksen ja seuran strategian suunnassa, vastaamaan paremmin tämän päivän ja tulevaisuuden seuratoimintojen kasvaviin vaatimuksiin.

Seurajohtajana, opettajana ja isänä, tuntuu hyvältä olla mukana seurassa, joka jo vuosia on edelläkävijänä ja suunnan näyttäjänä ollut kehittämässä seuratoimintoja suuntaan, mihin valtiovaltakunta on nyt herännyt omilla toimillaan seuroja ohjaamaan. Kunto- ja terveysliikunnan ja laajan harrasteliikuntatoiminnan mukaanotto, perinteisen kilpa- ja huippu-urheilutoiminnan rinnalle, sekä näiden toimintojen tarjoaminen perheille ja kaikille ikäryhmille, ovat selkeästi olleet oikeita valintoja, mistä hyvänä osoituksena on seuran jäsenmäärän huikea kasvu koko 2000-luvun. Yli 3200 jäsenellään, Heitto on tiettävästi yksi Suomen suurimmista maaseutuseuroista. Senttien ja sekuntien mittaisen ja kilpailun rinnalle, tarjotaan Heitossa toimintoja, jotka viimeaikaisten surullisten tapahtumien valossa ovat juuri niitä toimia, mitkä lisäävät paljon puhuttua

yhteisöllisyyttä ja ehkäisevät omalta osaltaan lasten, nuorten ja perheiden syrjäytymistä!

Tulevat kuntavaalit ovat erittäin tärkeät kunnan liikuntapalveluille ja seuroille. Liikuntamyönteisten valtuutettujen saaminen mukaan kunnalliseen päätöksentekoon on avain pitkäjänteisemmälle liikunta- ja terveyspolitiikalle kunnassamme. Osa nykyisistä valtuutetuista ei näe tai ei halua nähdä Heiton merkitystä kunnassa! Tuntuu ihmeelliseltä, että seuran saama laaja positiivinen palaute, arvostus ja huomio, tulee usein kunnan rajojen ulkopuolelta, alueellisilta tai valtakunnallisilta toimijoilta! Syytä tähän arvostukseen puutteeseen oman kunnan poliittisissa päätäjissä voi vain arvailla, mutta tulevat vaalit ovat avain muutokseen, joten kehotankin kaikkia käymään urnilla, äänestämässä ehdokasta, joka vaikuttaa ja toimii liikunnan puolesta!

TUL:n liittojuhla, TU-Le2009 Tampereella, tulevana kesänä, lähestyy vastustamattomasti! Seuralle asetettu 250 osallistujan tavoite on haastava, mutta jaostojen yhteistyöllä tuo tavoite saadaan täyttymään. Valmistautuminen kesän tapahtumaan on aloitettava viimeistään nyt. Jaostojen, valmentajien ja ohjaajien on selvitettävä laajinta tarjontaa tapahtumassa ja asetettava tavoite mahdollisimman monen osallistujan saamiseksi mukaan tapahtumaan.

Kuluva vuosi on seuran 75. toimintavuosi! Mitään erityistä juhlaa ei vuoden aikana järjestetä, vaan kaikki seuran tapahtumat ovat ja ovat olleet juhla vuoden tapahtumia. 75 vuotta liikunta- ja kasvatus-toimintaa, on osoitus pitkäjänteisestä ja sitoutuneesta seuratoiminnasta! Kiitos kaikille teille nykyisille ja entisille seura-aktiiveille, tekemästänne erinomai-



Heitto on tehnyt Restel Oy:n kanssa sopimuksen, YkkösBonus-korttiin liitetävän HotSport-yhteistyön aloittamisesta!

HotSport-kortin pohjana on YkkösBonus kanta-asiakasjärjestelmä, jonka myötä kortinhaltija kerää itselleen YkkösBonusta yli 2000 ostospaikasta tekemistään hankinnoista. YkkösBonus-korttiin liitettävä HotSport-ominaisuus antaa seuran jäsenille, kannattajille ja tukijoille uudenlaisen, helpon ja automaattisen mahdollisuuden seuran tukemiseen! HotSport-ominaisuudella täydennetty YkkösBonus-korttia käytetään aivan samoin kuin vanhaakin korttia ja kaikki henkilökohtaiset bonukset kertyvät aivan kuten ennenkin! HotSport-ominaisuus tuo korttiin vain lisäominaisuuden, jolla jokainen kortinhaltija saa itselleen mahdollisia lisäetuja HotSport-yhteistyöyrityksissä asioidessaan ja samalla hän näillä hankinnoillaan kerryttää seurankin saamaa bonus-ta! Nyt siis kuka tahansa voi tukea Heiton monipuolista ja laadukasta toimintaa!

HotSport-yhteistyöyrityksiä ovat kaikki Cumulus, Rantasipi, Ramada ja Holiday Inn hotellit ja niiden yhteydessä

olevat ravintolat. Yhteistyöyrityksiin kuuluvat myös kaikki Shell HelmiSimpukat kautta maan, Golden Rax Pizzapuffet-ravintolat, sekä pääkaupunkiseudun tapahtumaravintolat, Hartwall Areena, Länsi-Auto Areena, Helsingin Jäähalli ja Finnair Stadium!

Lisätietoja HotSport-yhteistyöstä ja toimintaohjeista kortin hankkimiseksi löydät seuran nettisivuilta, sieltä löytyy myös sähköinen HotSport-liittymiskaavake. Kaavake täytetään, allekirjoitetaan ja laitetaan postiin, postimaksu on valmiiksi maksettu!

Toimintaohjeet päihinänkuoressa!

Mene seuran internetsivuille:
www.haukiputaanheitto.fi

Valitse sivun vasemmasta reunapalkista HotSport-yhteistyö
Lue ohjeet ja valitse sininen linkki HotSport liittymiskaavakkeeseen

Täytä avautuva kaavake tai tulosta se ja täytä "käsin"

Allekirjoita täyttämäsi kaavake

Taita ja nido kaavake tai laita se kuoreen

Kirjoita osoitteeksi kaavakkeessa kerrottu osoite

Laita postiin

Saat uuden HotSport-ominaisuksin varustetun YkkösBonus-kortin kotiisi viikon, parin kuluttua!

Jokaiselle perheenjäsenelle voi tilata oman korttinsa ja ne voi liittää ns. rinnakkaiskortteiksi!

Lisätietoja saat soittamalla liittymiskaavakkeessa olevaan palvelunumeroon!

sesta työstä! Ilman teidän tärkeää panostanne, mitään seuratoimintaa ei olisi!

Kiitos myös kaikille yhteistyökumppaneille, jotka ovat mahdollistaneet tämänkin lehden ilmestymisen!

Toivotan Teille kaikille mukavaa ja värikästä syksyä ja talven odotusta. Liikukukaa ja urheilkaa, mutta muistakaa, että elämä on muutakin kuin urheilua.

Jukka Ukkola
puheenjohtaja

Faktat Heitosta:

- * 1933 perustettu yleisseura
- * 8 jaostoa (10 lajia)
- * 2 maailmanmestaria
- * kymmenittäin EM, PM, SM -mitalisteja
- * n. 3200 jäsentä (2008)
- * n. 80 ohjaajaa, valmentajaa
- * kaksi Nuori Suomi sinettiä
- * oma seuratalo, Heiton talo
- * päätoiminen seurakehittäjä
- * vuoden painiseura v. 2004
- * SLU:n Hyvä Seura-palkinto v. 2006
- * KKI pilottiseura v. 2007-2008
- * maakunnan vuoden urheiluseura v. 2007
- * 75 vuotta v. 2008
- * SLU:n LIKE - ESR-hankkeen pilottiseura 2008-2011

Perheliikuntaa

Jatulin liikuntasalissa
sunnuntaisin klo 17.30-18.30 (marraskuun loppuun saakka)

Perheen yhteinen liikuntatuokio vanhemmille ja noin alle kouluikäisille lapsille. Lapset liikkuvat vanhempiensa valvonnassa ja vastuulla.

Ei ennakoilmoittautumista.
Kertamaksu 5 euroa/perhe (maksu käteisellä)

Heitto Haukiputaan Heitto ry

www.haukiputaanheitto.fi

email. etunimi.sukunimi@haukiputaanheitto.fi

Seuran osoite / Heiton talo

Törmäntie 15
90830 Haukipudas

JOHTOKUNTA 2008

Puheenjohtaja
Jukka Ukkola
puh. 040 5088221

Varapuheenjohtaja
Vesa Ojala
puh. 040 5558596

Sihteeri / jäsenasiat
Pirkko Vahtola
puh. 040 7649561

Taloudenhoitaja
Sirku Hietala
puh. 040 7399033

Kirjanpitäjä
Irmeli Rantala-Kokko
puh. 050 4127 450

Uintijaosto
Hannu Saikanmäki
puh. 045 6578987

Veteraanijaosto
Mauno Ukkola
puh. 040 9643551

Voimistelijaosto
Kaisa Korkeasalo
puh. 040 474205

Maikki Kuivala
puh. 045 1125797

Painijaosto
Marjo Markus
puh. 040 5745398

Suunnistus/hiihtojaosto
Lassi Honkanen
puh. 0400 675888

Leila Ukkola
puh. 0400 564939

Salibandyjaosto
Ilkka Ukkola
puh. 050 5315153

Yleisurheilujaosto
Leila Pölkky-Pieskä
puh. 020 7819387

JAOSTOJEN YHDYSHENKILÖT

Paini
Jarkko Korkeasalo
puh. 040 5205997

Voimistelu
Kaisa Korkeasalo
puh. 0400 474205

Suunnistus/hiihto
Orvokki Hakala
puh. 050 5864828

Jari Lehtosaari
puh. 0400 362012

Lentopallo
Pirkko Vahtola
puh. 040 7649561

Salibandy
Ilkka Ukkola
puh. 050 5315153

Uinti
Ale Luokkanen
puh. 044 3046776

Veteraanit / Vierivät kivet
Toivo Nurminen
puh. 0400 690883

Soilikki Liedes
puh. 5471 385
soilikki.liedes@pp.nic.fi

Yleisurheilu
Tanja Jaakkola
puh. 050 4429157

Sulkapallo
Ilkka Kurttila
puh. 045 1268799

Heiton talo / Osis talon puh. 5471 361
Varaukset:
Jaana Lepikkö
puh. 040 7251697

Seurakehittäjä
Tinja Repo
puh. 044 3524852

Jäsenmaksut

perhepaketti 20 euroa,
aikuisjäsen 11 euroa,
lapsijäsen (alle 15 v.) 6 euroa,
eläkeläiset 6 euroa.
Huom! Jäseneksi liittymislomake myös netissä:
www.haukiputaanheitto.fi/palvelut.htm

HUOM!

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

Heiton Uutiset

Julkaisija:
Haukiputaan Heitto r.y.
Vastaava toimittaja:
Jukka Ukkola
Sivunvalmistus:
Esa Huovinen, Jukka Ukkola,
Tinja Repo, Eero Aho
Paino: Suomenmaa Oy
Painosmäärä: 13000 kpl

HEITTOLAISIA

Senja ja Heitto ovat samanikäisiä

Ihan äidinmaidosta Senja Ukkola ei ole heittolaisuutta imenyt. Siuruanjokivarressa syntynyt ja kasvanut yli-iiläinen muutti Haukiputaalle Pudasjärven kautta parikymppisenä. Renkaan talon juhanustansseissa vastaan käveli Tarmo Ukkola, tuleva puoliso.

"Toisella kerralla pääsin saatile ja sitten ruvettiin kulkemaan yksissä. Maaliskuussa 1954 mentiin naimisiin", Tarmo Ukkola kertoo.

Tänä vuonna 75-vuotissyntymäpäiväänsä saavat viettää sekä Senja että Heitto. Tarmo on vuoden vanhempi.

"Heiton toiminta alkoi Martinniemen työväentalolla, kun sota loppui. Talvella oli sarjahiihtoja ja osallistuin heti ensimmäisiin kilpailuihin. Maastojuoksua juoksin ja vähän painin, mutten juuri kilpaa", Tarmo Ukkola muistaa.

Nuori pari vietti kiireisiä vuosia. "Lapsia tuli tiuhaan, sattui kaksikin tulemaan kerralla. Leipää piti tienata, joten tein töitä kahdessa tuurissa: päivällä kunnalla putkitöissä ja illalla putkitin omakotitaloja", Tarmo Ukkola kertoo.

Lapsista hiihdon parissa viihtyivät aikanaan kaikki viisi poikaa ja kaksi tyttöä. Kun päälle lisätään isän omat kilpailut ja muu urheiluseuratoiminta, oli meneminen välillä kovin vilkasta. Kotona sanomista ei silti tullut.

"Ei ole ollut menemisistä riitoja, vaan asiat on pystytty sopimaan. Senja on tehnyt niin paljon perheen eteen, ettei sitä arvaa kukaan", puoliso antaa tunnustusta.



Heiton talo on Tarmo ja Senja Ukkolalle tuttu paikka. Vastikään remontoitu yläkerta saa kehuja.

Tangon pyörteissä

Kiertokoulussa lukemaan ja kirjoittamaan oppinut Senja Ukkola meni Repolalle töihin, kun nuorin lapsista aloitti koulun. Puupää-nimisessä puusepäntuotantoyhtiössä hän viihtyi eläkevuosiin asti.

Kun työosuuskunnan talo tuli Heitolle, oli Tarmo Ukkola ryhmävoimisteluesitysten vakiokalustoa. Samoin viime vuosina, kun taloa on talkoilla remontoitu katosta lattiaan ja lähes kaikki siltä väliltä. Senja Ukkola on talkoillut keittiön puolella talossa järjestetyissä juhlatilaisuuksissa.

"Talosta on erittäin hyvät muistot. Se on ollut sellaista yhteistä hommaa. Seuran tapahtumissa näkee vanhoja kavereita, kun Ukkolanpe-

rälläkin on niin paljon uusia asukkaita, ettei pääse edes päivää sanomaan."

Pariskunnan tanssiminen jäi vähemmälle lasten ollessa

pieniä. "Nykyään pitää joku-
nen tango käydä, eihän siitä muuten tule mitään."

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo



Senja ja Tarmo Ukkola käyvät Heiton kuntotansseissa. "Jokunen tango pitää käydä, eihän siitä muuten tulisi mitään."

TULe 2009 on Elämysten juhla



TULe 2009 on Suomen Työväen Urheiluliiton järjestyksessään 11. liittouhla, joka järjestetään 5.-14.6.2009 Tampereella. TUL:n suuren liittouhlan suojelijana toimii presidentti Tarja Halonen. Juhlaan odotellaan noin 30000 liikkujaa - huipusta harrastelijoihin. Liittouhlaan liittyvien liikunta- ja kulttuuritapahtumien osallistujamäärä kohoaa yli sadan tuhannen.

Urheilukisoja juhlan yhteydessä järjestetään noin 50 lajissa, joten Tampereen seudun liikuntapaikoissa käy suuri kuhina kesäkuun alussa. TULe 2009:n huipennus on 13.6.2009 Ratinan stadionilla järjestettävä kenttänytös, johon TUL:n seurat ovat jo alkaneet valmistautua.

TULe 2009 on valtava ja hieno spektaakkelia, jossa varmasti riittää tekemistä ja katsomista kaikille. TULe siis sinäkin ensi kesänä Tampereelle!



Heiton ohjaajat opettelivat TULe 2009 -kenttäohjelmia Virpiniemessä syyskuussa. Seurasta lähtee Tampereelle reipas joukko urheilijoita ja liikkujia.

- Puunajoa ja -sahausta
- Likakaivojen tyhjennyksiä

II - Haukipudas alueella

R&M PAAVOLA

Puh. 08-8174601, 0400-584828, 0400-539772

AVARA

Elämän osoite.

Vaihda sopivaan.

Avaralta saat ratkaisun kodin löytämiseen. Etsitpä sitten vuokra- asuminen-, osaomistus- tai omistusasuntoa. Taivutamme neliöt elämää ymmärtäväksi ratkaisuksi ja paketoimme mukaan myös isännöinnin.

Avara Suomi Oy
Retkeilijänkatu 11, 00980 Helsinki
puh 0201 774 500

avara.fi

PAIKKAKUNTASI PALVELEVA
KODINTEKNIIKAN
ERIKOISLIKE Tervetuloa!

expert



KODINKONE-MARKUS OY

Revontie 17 90830 Haukipudas
puh. 08- 5611 900
E-mail. kodinkone.markus@expert.inet.fi
Kyllä onnistuu.

PUTAAN PULLA

90850 MARTINNIEMI
Puh. 563 8700

TALVIRENKAAT!



AUTOHUOLTO P. UKKOLA KY
Salmintie 13, 90830 Haukipudas. Puh. (08) 5472 987, 5472 221.

katman
KATETTA ELÄMÄLLE

LÖYDÄ LIIKUNTA

Vauhtia liikuntakerhossa



Löydä liikunta -kerhon ideana on tutustuttaa lapset monipuolisesti eri lajeihin. Kuva: Jari Wilenius.

Heiton Löydä liikunta -kerho aloitettiin kolme vuotta sitten osana Nuoren Suomen samannimistä projektia. Ensimmäinen ryhmä oli tarkoitettu 7-10-vuotiaille lapsille, nykyään myös 5-6-vuotiaille on oma ryhmänsä. Löydä liikunta -ryhmät ovat kehitystyötä Heiton aikaisemmille harrasteliikuntaryhmille.

Vanhempien, eli 7-10-vuotiaiden ryhmä on jo lähes täynnä. Ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 29.9. lukion liikuntasalissa.

"Tässä ryhmässä on jo 11

poikaa ja kaksi tyttöä, joka kertoo kyllä suosiosta. Noin kolmasosa tästä ryhmästä on uusia, jotka eivät aiemmin Heiton toiminnassa ole olleet", ryhmän vetäjä **Orvokki Hakala** arvioi. "Sen sijaan 5-6-vuotiaiden ryhmässä, joka aloittaa 27.10, on kyllä tilaa uusillekin tulijoille", Hakala jatkaa.

Löydä liikunta -kerhon tarkoituksena on aktivoida lapsia liikkumaan vapaa-ajallaan. "Kannustamme vanhempia-kin mieluummin siihen, ettei lapsia tuotaisi autolla paikalle,

vaan lapset itse esimerkiksi pyöriisivät kerhoon", kertoo Orvokki Hakala. "Nykyinen ryhmän liikuntatila, lukion liikuntasali on sijainniltaan hyvä, koska useat lapset tulevat kerhoon Haukiputaan keskustan lähistöltä", hän jatkaa.

Löydä liikunta -ryhmissä kokeillaan paljon erilaisia lajeja, jotka kehittävät lasten motoriikkaa laajalla alueella. Lapsen oma taso otetaan huomioon eri lajien suorittamisessa.

"Esimerkiksi voimistelussa jokaiselle annetaan talvella jo-

kin oma tehtävä, jota hän saa harjoitella myös kotona, ja keväällä katsotaan, kuinka lapsi on onnistunut tavoitteessaan", Hakala valottaa. Mukana on myös muutamia hiukan erikoisempia lajeja, kuten suunnistus ja nassikkapaini.

Hakala on kiinnostunut huomiota myös lasten ylimmökkäaseen kommentamiseen. "Nykyään kuulee paljon aikuisten kieltävän lapsiaan hyppimästä ja juoksemasta, koska sellaisen ajatellaan aiheuttavan tapaturmia. Mielestäni kannattaisi mieluummin kiinnittää huomiota esimerkiksi oikeanlaisiin jalkineisiin, joilla voitaisiin estää nilkan pyöryttämisistä lasten leikeissä", Orvokki Hakala sanoo. "Täällä kerhossa lapset saavat pitää vauhtia ja hyppiä", hän kiteyttää.

Lasten riemu onkin aitoa, kun heidät päästetään aluksi irti saliin potkimaan palloa ja juoksemaan ympäriinsä. Alun höyryjen päästelyn jälkeen on vuorossa tutustumisleikki hattuhipan muodossa. Lapset ovat alusta asti täysillä mukana heti ensimmäisestä kerhovuorosta lähtien ja nauttivat

selvästi liikunnasta.

Hattu- ja haarahipan juoksentelun jälkeen on hyvä hiukan rentoutua ja palautua pal-

lohierannon avulla. Liikunta näyttäisi olevan kivaa!

Teksti: Vesa-Ville Väänänen



7-10-vuotiaiden ryhmä on aloittanut syyskuussa. Lokakuun lopussa alkaa pienempien, 5-6-vuotiaiden ryhmä, jossa on vielä tilaa. Kuva: Jari Wilenius.



Lopuksi rentouttava pallohieronta. Kuva: Jari Wilenius.

Hiihtojaosto tarjoaa! Liikuntaa lapsille ja nuorille

Löydä liikunta -ryhmät

Junnut (7-10 vuotta)

Maanantaisin klo 17.30-18.30 Torpanmäki/Lukion sali Orvokki Hakala p. 050 586 4828

Naperot (5-6 vuotta)

Maanantaisin klo 18.30-19.15 Torpanmäki/Lukion sali Orvokki Hakala p. 050 586 4828

Hiihtokoulut (yli 8 vuotta)

Torstaisin klo 18.00 Virpiniemi (25.9. alkaen) Lisätiedot Lassi Honkanen p. 0400 675 888



LENTOPALLO

Iloisesti lentopallojoukkueeksi



Alussa on opeteltu pallonkäsittelyn ja pelikentällä liikkumisen perusteita. Kuva: Jari Wilenius.

Keskiviikkona iltapäivällä Jatulin salin kolmoslohkoon alkaa kerääntyä joukko 12-14-vuotiaita innokkaita tyttöjä. Lajinaan heillä on Haukiputaan Heittoon palannut lentopallo. Joukkueen ringissä on noin 9-11 aktiivista nuorta tyttöä, jotka kokoontuvat tämän vuoron lisäksi maanantaisin Aseman koululla.

Tänään harjoituksiin on saapunut seitsemän lentopalloilijan alkua, sekä yksi sairauden takia harjoituksen sivusta seuraava tyttö. Parhaimmillaan harjoituksissa on ollut 13 osallistujaa.

Tytöt ovat kaikki aloittaneet lentopallon melko vähän aikaa sitten, niinpä harjoitukset sisältävätkin paljon pallonkäsittelyn ja pelikentällä liikkumisen perusteita. ”Tekniikka on opetettava alusta pitäen hyväksi, jotta pelikentällä osaa toimia oikein”, kertoo tyttöjä valmentava Jaska



Heiton tyttöjen lentopallojoukkue on kehittyvä joukkue. Urheilun lisäksi on opeteltu urheilullisuutta. Kuva: Jari Wilenius.



Tytöillä on tavoitteena ensi kesän Power cup -turnaus. Kuva: Jari Wilenius.

Lampinen. ”Joukkueen taitotaso on kohentunut roimasti viime talvesta”, hän lisää.

Lampinen on kokenut lentopallomies, joka osaa opettaa oikeita asioita aloitteleville lentopalloilijoille. Sivustakatsojankin on helppo todeta, että esimerkiksi sormilyöntipallotelu onnistuu tytöiltä paikotellen jo varsin sujuvasti, ja iloisen ja kannustavan ilmapiiirin myötä on helppo uskoa, että kehittyminen jatkuu entistään ajan mittaan.

Valmentaja Lampinen kertoo, että tänä syksynä joukkue on alkanut opetella urheilullisuutta. ”Osalla tytöistä ei ole mainittavaa urheilutaustaa, ja joukkue onkin rakentunut sa-

nan kiertäessä tyttöjen keskuudessa. Viime talvena lentopalloharjoituksiin tultiin lähinnä seurustelevaan, nyt olemme opetelleet urheilijamaisempaa rytmiä”, hän toteaa.

Tavoitteena joukkueella on Oulussa järjestettävä Power cup -turnaus ensi kesänä. Turnauksessa nähdään epäilemättä kehittyneitä ja iloisia haukiputaalaisjoukkueita.

Joukkueen harjoittelu ei kuitenkaan missään nimessä ole liian vakavaa, vaan kaikki toiminta tehdään rennosti ja hymy suupielessä. Virheistä ei rankaista, vaan kannustetaan parempaan.

Teksti: Vesa-Ville Väänänen

KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN

16-22.11.2008, hinta: 460 €

Majoitus Estonia Puistotalossa. Sis. hoidot ja täysihoito-ruokailut. Bussireitti: Ii, Haukipudas ja Oulu.

Keväinen kylpylä- ja kulttuurimatka Unkarin Egeriin 27.2.-6.3.2009. Kysy lisätietoja toimistostamme.

Varaukset ja tiedustelut:

Matkatoimisto
MatkaMajakka oy

Revontie 15, 90830 Haukipudas, puh. 561 6600
Palvelemme: ma 9-18, ti-pe 9-17, la suljettu
www.matkamajakka.fi

Maakunnan
vuoden urheiluseura

Heitto
75 vuotta

Tue seuratoimintaa,
tee lahjoitus
Tukitili: 232121-37



PAINAVA KUMPPANI

PAINOTALO SUOMENMAA

Käyntiosoite: Lekatie 4, 90150 Oulu
Postiosoite: PL 52, 90101 Oulu
www.suomenmaa.com

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

**HAMMASLÄÄKÄRI
Ari Kolehmainen**

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

**HAUKIPUTAAN
SÄHKÖSUUSKUNTA**

Valaisimet lämmittimet
kaapelit pistorasiat
kytkimet kesukset
lamput lattialämmitys-
tarvikkeet...

Tule tutustumaan!
Martinniementie 31, puh 08-5612600
Ma - Pe 7.00-15.30



KUNTA

Kuntoliikunta säästää kunnankin kukkarosta



Haukiputaan tuore kunnanjohtaja Jarmo Ronkainen uskoo, että kunta ja kolmas sektori voisivat tiivistää yhteistyötään nykyisestään. Painopisteenä olisi kunto- ja terveystoimintaa. Kuva: Jari Wilenius.

Tuoreella kunnanjohtajalla Jarmo Ronkaisella on takanaan kuukauden työrupeama Haukiputaalla, ja ensivaikutelmat ovat positiiviset. "Täällä on paljon parempi perusvire päällä kuin tiesinkään", hän kehuu.

Kunnan taloustilanne on haasteellinen, mutta ennusteen mukaan tänä vuonna viivan alle jäisi ylijäämää miljoonan euron verran. Parempaan päin ollaan siis menossa.

Kunnan vahvuuksiin Ronkainen laskee muun muassa Virpiniemen alueen ja tästä päästäänkin varsinaiseen puheenaiheeseen: urheiluun, urheiluseuroihin yleisesti ja Heittoon erityisesti.

Ronkainen hämmästelee hiukan Heiton vahvaa asemaa

kunnassa, seuran koko tulee yllätyksenä. 3200 jäsentä tarkoittaa sitä, että joka kuudes puttaalainen on heittolainen. Kannustavan ja monipuolisen seuran Ronkainen näkee arvokkaana ja tärkeänä antina kunnalle ja kuntalaisille.

Yhteistyötä lisää

Kunnan ja kolmannen sektorin toimijoiden yhteistyön Ronkainen näkisi mielellään tiivistyvän. Erityisesti kunto- ja terveystoimintaa voisi olla se osa-alue, jossa kunta ja järjestöt voisivat yhdistää voimiaan.

"Yleisesti on tunnustettu, että terveydenhuollon toimenpiteet ovat usein jälkijättöisiä eli resurssit eivät ole riittävästi

terveyden edistämiseen, vaan kaikki liikenevät resurssit joudutaan kohdentamaan sairauden hoitoon", Ronkainen toteaa. Ennaltaehkäisevä toiminta, tässä tapauksessa liikunta, säästäisi monta lääkärikäyntiä.

Erilaisia hyvinvointipoliittisia ohjelmia on tehty pitkin ja poikin Suomea, ja terveystoiminta on kyllä niissä mukana. "Strategioiden ongelma on kuitenkin se, etteivät ne aina välity käytäntöön hirveän hyvin", Ronkainen huomauttaa.

Heitossa olisi käytännön kokemusta lasten hiihtokouluista aikuisten uimaopetukseen ja kuntotansseihin. Ronkainen toteaa, että systemaattinen suunnittelu kunnan toimintojen kytkemisestä seuratoimintaan voisi olla paikallaan.

Seura kasvattaa

"Liikuntaseura on myös merkittävä kasvattaja", Ronkainen korostaa. Seuran harjoituksissa opitaan toimimaan ryhmässä ja kaveriverkostot laajenevat ja monipuolistuvat.

Kilpaurheilu on jäävuoren huippu, mutta silläkin on Ronkaisen mukaan vaikutusta. Menestyvät urheilijat luovat seuran profiilia ja houkuttelevat nuoria urheiluharrastusten pariin. "Hyvä, että edustustason urheilijoitakin Heitossa on", Ronkainen tuumii.

Kunnanjohtaja näkee Haukiputaan nuorekkaana kuntana, jossa kovan väestönkasvun ansiosta on paljon lapsiperheitä. "Siinä riittää järjestötoiminnalle positiivista työskälyä", hän lisää.

Teksti: Pekka Rahko



WWW.OSAO.FI/AIKUISKOULUTUS

SÄHKÖALAN KOULUTUSTA Oulun seudun ammattiopistossa

Tarkemmat tiedot alkavista kursseista ja ilmoittautuminen löytyvät osoitteesta www.osao.fi, Haukiputaan yksikkö, aikuiset

Sähköturvallisuustutkinto 1,2 ja 3

Ajankohta: 20.11.2008

Yksikkö: OSAO, Haukiputaan yksikkö, Ammattitie 1, 90840 Haukipudas
Haku-aika päättyy: 14.11.2008

Sähköturvallisuustutkinto 1,2 ja 3

Ajankohta: 23.04.2009

Yksikkö: OSAO, Haukiputaan yksikkö, Ammattitie 1, 90840 Haukipudas
Haku-aika päättyy: 3.04.2009

Sähköturvallisuustutkinto 2 ja 3 valmistava koulutus

Ajankohta: 25.2, 11.3, 18.3, 25.3, 1.4, 8.4.2009

Yksikkö: OSAO, Haukiputaan yksikkö, Ammattitie 1, 90840 Haukipudas
Haku-aika päättyy: 6.2.2009

Tietokoneasentajan ammattitutkinto

Ajankohta: 17.3.2009 - 4.6.2010

Yksikkö: OSAO, Haukiputaan yksikkö
Haku-aika päättyy: 27.02.2009

Tietokoneylliasentajan erikoisammattitutkintoon valmistava koulutus

Yksikkö: OSAO, Haukiputaan yksikkö, Ammattitie 1

Haku-aika päättyy: Jatkuva haku.

Tulityökorttikoulutus

Ajankohta: 18.11.2008

Yksikkö: OSAO, Haukiputaan yksikkö, Ammattitie 1, 90840 Haukipudas
Haku-aika päättyy: 12.11.2008

Työturvallisuuskorttikoulutus

Ajankohta: 17.11.2008

Yksikkö: OSAO, Haukiputaan yksikkö, Ammattitie 1, 90840 Haukipudas
Haku-aika päättyy: 12.11.2008

Sähköylliasentajan erikoisammattitutkintoon valmistava koulutus

Ajankohta: 26.9.2009 - 31.05.2011

Yksikkö: OSAO, Haukiputaan yksikkö, Ammattitie 1
Haku-aika päättyy: 31.05.2009.

Hätäensiapukoulutus(muut koulutus)

Ajankohta: 08.12 ja 15.12.2008, klo 17.00-21.00

Yksikkö: OSAO, Haukiputaan yksikkö, Ammattitie 1, 90840 Haukipudas
Haku-aika päättyy: 01.12.2008

Hätäensiapukoulutus(muut koulutus)

Ajankohta: 04.05 ja 11.05.2009, klo 17.00-21.00

Yksikkö: OSAO, Haukiputaan yksikkö, Ammattitie 1, 90840 Haukipudas
Haku-aika päättyy: 27.04.2009



OULUN SEUDUN
AMMATTIOPISTO
Haukiputaan yksikkö

kenkä
MODA

Välitie 6, 90830 Haukipudas

KENKÄ EXPERTTI

Kenkä Markus HAUKIPUDAS • p. 5471464 • Av. ma-pe 10-18, la 10-15.00

LIIKUNTA JA TERVEYS

Perheliikunta on pop

Sunnuntaisin alkuillasta Jatulin saliin vilistää lapsia vanhempineen. Vuorossa on Heiton perheliikunta, jonka ideana on järjestää tilat ja välineet perheiden vapaalle, yhteiselle liikunnalle. Yhteistyökumppanina on Haukiputaan kunnan liikuntatoimi.

Kemilän veljekset **Oskari**, 3 vuotta ja **Valteri**, 4 vuotta ovat olleet mukana alusta asti.

"Näin pienille lapsille on liikumapaikkoja lähinnä ulkona. Täällä voi pelata, pyöriä ja peuhata", äiti **Johanna Suopanki** toteaa tyytyväisenä.

Pojat ovat kiinnostuneet erityisesti puolapuilla kiipeilystä, tunneleista ja roikkumisesta. "Valteri on tullut reippaammaksi ja uskaltaa en-

simmäistä kertaa kiivetä näin ylös puolapuilla", äiti kehuu.

Touhuamisen lomassa hän seurailee, mikä poikia näyttäisi kiinnostavan erityisesti. Tässä vaiheessa riittää vielä monipuolinen touhuaminen, mutta isompina saattaa joku liikuntamuoto nousta yli muiden.

Perheliikunta on tarkoitettu noin alle kouluikäisille lapsille vanhempineen. Vanhemmat valvovat ja vastaavat omista lapsistaan. Toiminta jatkuu marraskuun loppuun saakka joka sunnuntai klo 17.30-18.30. Kertamaksu on 5 euroa/perhe.

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo



Linnea ja Meri Leinonen viihtyvät perheliikunnassa.



Jatulin salissa on tilaa touhuta. Perheliikunta jatkuu sunnuntaisin marraskuun loppuun saakka.



Oskari Kemilä pitää kiipeilystä, tunneleista ja roikkumisesta.



**AUTOILIJAN
AVAINASEMAT**

**LAKEUDEN KATSASTUS OY
KEMPELE
08-5546707**

**PUTAAN KATSASTUS OY
HAUKIPUDAS
08-340700**

**KONETIEN KATSASTUS OY
OULU RUSKO
08-311 7151
avoinna ma-pe 9.00-17.00
WWW.AVAINASEMAT.FI**

**Katsastus
alk. 45€**

**Verkot alk. 9.90 €
Kivikankaat 25 €
Hyvä valikoima liinoja,
pauloja, lankoja, uistimia y.m.
Myös perhotarvikkeita!**

ALE!

**Vavat ja kelat
TARJOUSHINNOIN!
Myös LAHJAKORTIT**

**Kellontaalarit
Kelluntakit -30%**

**Pehmeät saten ja
tuennittävät
kalvopuvut jopa -50%**

**Kamit ja Evo-kumisappaat
myös hiiltoreunalla!**

**Kevyt Termoo-
lämpösaapas alk. 45€
(myös irrotettava suola)**

**Palvelemme:
Ma-Pe 10-17.30, La 10-14
Kirkkotie 4, Haukipudas
Puh. 044 0303 511**

Kala ja Retki



VoiTas-ryhmissä kehitetään ikääntyneiden voimaa ja tasapainoa. Ryhmiin voi hakeutua fysioterapeutti Anne Haapalan kautta.

Voimaa ja tasapainoa

Haukiputaan Heitto on mukana ohjaamassa ikäihmisiä Voimaa vanhuuteen -projektiin kuuluviin VoiTas (voimaa ja tasapainoa) -ryhmissä Haukiputaalla. Ryhmiä on neljä ja ne toimivat terveyskeskuksessa, Revontien palvelutalolla, Jatulissa ja Kimminkijoen opistolla.

VoiTas-ryhmät on tarkoitettu yli 75-vuotiaille kotona asuville, liikuntakyvyltään heikentyville seniorikansalaisille. "Tarkoituksena on muistella jo lapsena opittuja motorisia taitoja ja lisätä jalkalihasten voimaa sekä parantaa tasapainoa", kertoo fysioterapeutti Anne Haapala Haukiputaan terveyskeskuksesta.

"Kaikilla ryhmillä on sama ohjelma, mutta osallistujat on jaettu tasoryhmiin alkutestien perusteella", kertoo Anne Haapala. Ryhmät voimistelevat aluksi kahden kuukauden ajan kaksi kertaa viikossa parantaakseen lihasvoimaa ja tasapainoa, ja sen jälkeen kerran viikossa ylläpitääkseen tasoa.

"Terveyskeskuksen ryhmä tosin ei jatka kahden kuukauden jälkeen, vaan ryhmäläiset sijoitetaan muihin ryhmiin", sanoo Haapala. "Uusia tulok-

kaita VoiTas-ryhmiin otetaan ilmielmin vastaan", Haapala kertoo.

Lihos- ja tasapainoharjoitusten lisäksi VoiTas-ryhmät tarjoavat mukavaa juttuseuraa. Viikolla keskustelulla menneistä ja nykyisistä ajoista kaikkien mieli pysyy virkeänä ja iloisena.

Tiedusteluita ryhmiin liittymisestä ja muistakin VoiTas:iin liittyvistä asioista ottaa vastaan Anne Haapala numerossa 050-4304095.

Teksti:
Vesa-Ville Väinänen

**TERVE-
TULOJA**

Palvelemme:
pe 19-02
la 15-02
su 15-22

**MUISTATHAN
VIKONLOPPU-
KARAOKEME!**

Laaja
levyvalikoima

Apoteekki-Pub
Haukipudas, Asematie 18 P. 5169 890
Miika ja Aulis

SWEDISH WOODEN BUILDINGS

OCOTEC OY

Puh. 020-7431020
90830 HAUKIPUDAS

KORKEALAATUINEN
KLASILA-TALOPAKETTI

Haukiputaan tehtaalta.

Hyvin suunniteltu.

Tinkimättömällä
laadulla rakennettu.

Joko "avaimet käteen" -valmiiksi
tai eri valmiusvaiheisiin.

PYYDÄ TARJOUS.

myynti:
Heikki Sassi 0400 856 617
tehdas:
Pertti Klasila 0400 581 410

KLASILA
TALOT

Ullmax®
Läheisyys luo lämpöä

ULLMAX tuotteiden esittely Heiton talolla yläkerran kokoushuoneessa ke 12.11. klo:18-20.

Tule sovittamaan ja tutustumaan Ullmax tuotteisiin.

Mukavia alusasuja mm. vaellukselle, ulkoiluun ja töihin.

Lisätietoja Orvokilta p. 050-5864828
(iltaisin klo:17.00 jälkeen)
tai orvokki.hakala@haukiputaanheitto.fi

SÄHKÖURAKOINTI
Tapio Hannus

050 362 8475
fax. 542 2962

Tuomaalankuja 12 • 90850 MARTINNIEMI

UUDISRAKENTAMINEN/SANEERAUKSET

ERIKOISRAKENNE
K&H OY

RAKENNUS 0400 589 418
SÄHKÖ 0400 386 300

PAINI

Mika Nissinen pelaa ja painii

Reilu vuosi sitten painissa pienen loukkaantumisen kokenut **Mika Nissinen** halusi kokeilla jotain uutta. Kiinnostus heräsi amerikkalaista jalkapalloa kohtaan ja laji vei mennessään. Painikaan ei jäänyt, sillä kaudet limittyvät sopivasti niin, että vuorollaan ehtii panostaa kumpaankin: kesällä enemmän jenkkiputista, talvella painia.

Mika Nissinen on vakuuttunut, että lajit tukevat toinen toistaan. "Painista saa nopeutta, amerikkalaisesta jalkapallosta voimaa ja aggressiivisuutta. Nopea kehitykseni jenkkiputiksessa on pitkän painitaustan ansiota", urheilija uskoo.

Lajikateutta eivät tunne valmentajtkaan.

Tirsat bussissa

Mika Nissiselle kertyy linja-auton kyydissä kilometri poikineen. Haukiputaalla asuva 16-vuotias Kastellin urheilulukiolainen matkaa Ouluun koulun lisäksi Northern Lightsin treeneihin. Matkalla on hyvää aikaa nukkua.

Koulun puolesta on mahdollisuus kolmiin aamutreeniin. Nissinen kuuluu yksilölajien ryhmään, jossa saa perusfysiikkavalmennusta.

Koska treenejä on joka ilta, kavereita Nissinen ehtii nähdä korkeintaan viikonloppuisin. "Jaksaa tätä, kun on sellaiset lajit, mistä tykkää. Ja näkee hänen kavereita treeneissäkin."

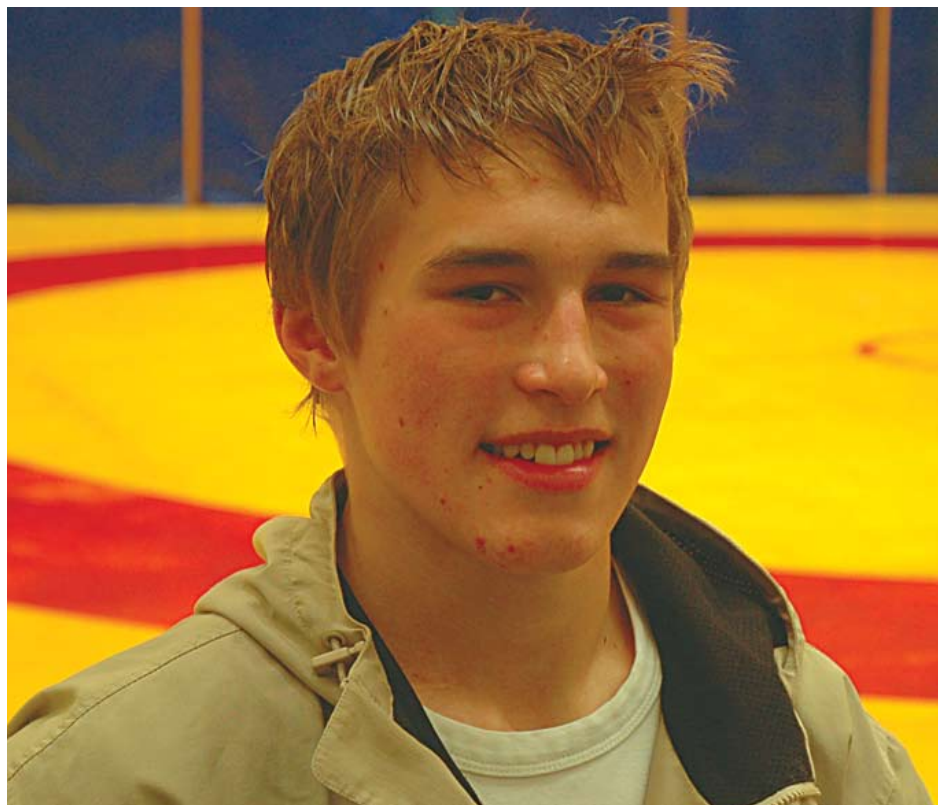
9-11 harjoituksen tahti ei ainakaan vielä hirvitä. Huipupäivä on maanantai, jolloin koulupäivä kestää aikaisesta aamusta noin neljään saakka, sitten on painiharjoitukset Haukiputaalla ja päivän päätteeksi vielä jenkkiputista Oulussa. "Koulutehtäviä pitää vähän ennakoida jo viikonloppuna", matematiikasta, fysiikasta ja kemiasta pitävä urheilija toteaa.

"Jatkan näin niin kauan, kuin jaksan tai siihen asti, että jompikumpi laji vaatii enemmän panostusta."

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Mika Nissinen ehtii painin lisäksi pelaamaan amerikkalaista jalkapalloa.



"Toistaiseksi näin jaksaa, kun on sellaiset lajit, mistä tykkää", kahta lajia harrastava urheilulukiolainen toteaa.

Jussi tykkää treenata kovaa

Jussi Seppälä muistaa olleensa 5-vuotias, kun kävi isänsä kanssa Jatulissa uimassa ja halusi samalla reissulla kurkata painisalin puolelle. Sehän innosti niin, että mukaan piti päästä. Nyt 11-vuotias poika on paininut jo monta vuotta.

Harrastuksiin kuuluvat lisäksi jalkapallo ja pianonsoitto. Kouluun menee hyvin. "Ihan hyvin ehtii kaikki", Seppälä vakuuttaa ja myöntää tekevänsä tosissaan kaiken, mihin ryhtyy.

Painijana vahvuuksia ovat mattopaini, kieppi ja kravatti. Vapaapaini vaatii eniten petraamista.

Työväen Urheiluliiton mestaruusturnauksessa Seppälä on ollut kerran jo hopealla. "Tavoitteena on TUL:n mestaruus", kertoilee painija, jonka seuraavat isot kisat ovat Kouluiliuntaliiton mestaruuskilpailut keväällä.

"Tykkään, koska paini on monipuolinen laji. Se kasvattaa peruskuntoa ja lihaksia. Mitä rankempi treeni, sitä parempi."

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Jussi Seppälä tykkää treenata kovaa.

PAINI

Rannan perheessä kissatkin painivat

Bigga Ranta, ikä 7 vuotta ja paininut noin vuoden. **Nilla Ranta**, ikä 6 vuotta ja paininut noin vuoden. **Sami Ranta**, ikä 33 vuotta ja paininut joskus ala-asteikäisenä, valmentaa toista vuotta. Äiti **Minna** lukuun ottamatta Rannan perhe löytyy Jatulin painisalilta joka torstai.

Äitikin ruukaa lähteä reisuihin mukaan. Melkoinen painiperhe siis.

"Ja on meillä kaksi kissaa, Purre ja Mansikka. Ainakin tänään nekin painivat eteisessä", Bigga ja Nilla täydentävät.

Harrastuksen juuret ovat isä-Samin lapsuudessa Ivalossa. Nurmijärven kautta Haukiputaalle muuttanut perhe löysi salille Nillan aloitteesta. Lajista kiinnostui myös Bigga-sisko. Nilla harjoittelee kahdesti viikossa, Bigga kerran ja käy lisäksi tanssimassa.

Tuleva valmentaja harjoittelee eskarissa

"Ei väsyttä. On jumpattu, pelattu jalkapalloa, painittu ja pelattu polttopalloa. Hiki tulee muttei väsyttä", lapset vakuuttavat haastatteluhetkellä, jolloin takana on torstain harjoitus.

"Tärkeintä painikoulussa on, että lapset saavat liikkua. Ei tämänikäisillä voi ottaa niin tosissaan. Painikoulussa aloitetaan perusasioista, jumpasta ja kuperkeikasta. Väliryhmässä on jo enemmän painiliikkeitä", Sami Ranta erottelee.

Kentän koulussa eka luokkaa käyvä Bigga ei vielä tiedä, aikooko painia isonakin. Nillalla suunnitelmat ovat selvillä. "Alan isona valmentajaksi. Olen jo eskarissa opettanut muille", Jatulin tarhaa käyvä poika kertoo. Lisäksi jalkapallo, koripallo ja jääkiekko kiinnostaisivat.

"Katsotaan jalkapalloa sitten kesällä", isä Sami lupaa. Hänen mielestään myös painin tavoitteeksi riittää, että lapset käyvät salilla niin kauan kuin käyvät omasta tahdostaan.

Joskus painiharjoitukset pistetään pystyyn kotona, kahdella patjalla eteisen lattialla. Kumpiko lapsista sitten pärjää?

"Minä pärjään Biggalle", Nilla vakuuttaa, mutta sisko ei ole aivan samaa mieltä. "Riippuu, millaisella mielellä olen. Vihaisena minä pärjään", Bigga täydentää.

Salilla käy yhteensä neljä tyttöä. Kahta kaveriaan hän on yrittänyt houkutella mukaan. "Olisi mukava, kun tyttöjä olisi enemmän", Bigga haaveilee.

Pojat nurin

Vuoden aikana Nilla ja Bigga ovat ehtineet käydä kolmessa isommissa kisoissa: Kajaanissa, Ylivieskassa ja Haukiputaalla. Biggan ensimmäiset salikisat parin viikon harjoittelun jälkeen olivat ikimuistoiset. "Heitin kaikki pojat nurin", tyttö mainitsee.

Kisareissuilla on löytynyt esikuvia seuran isommista



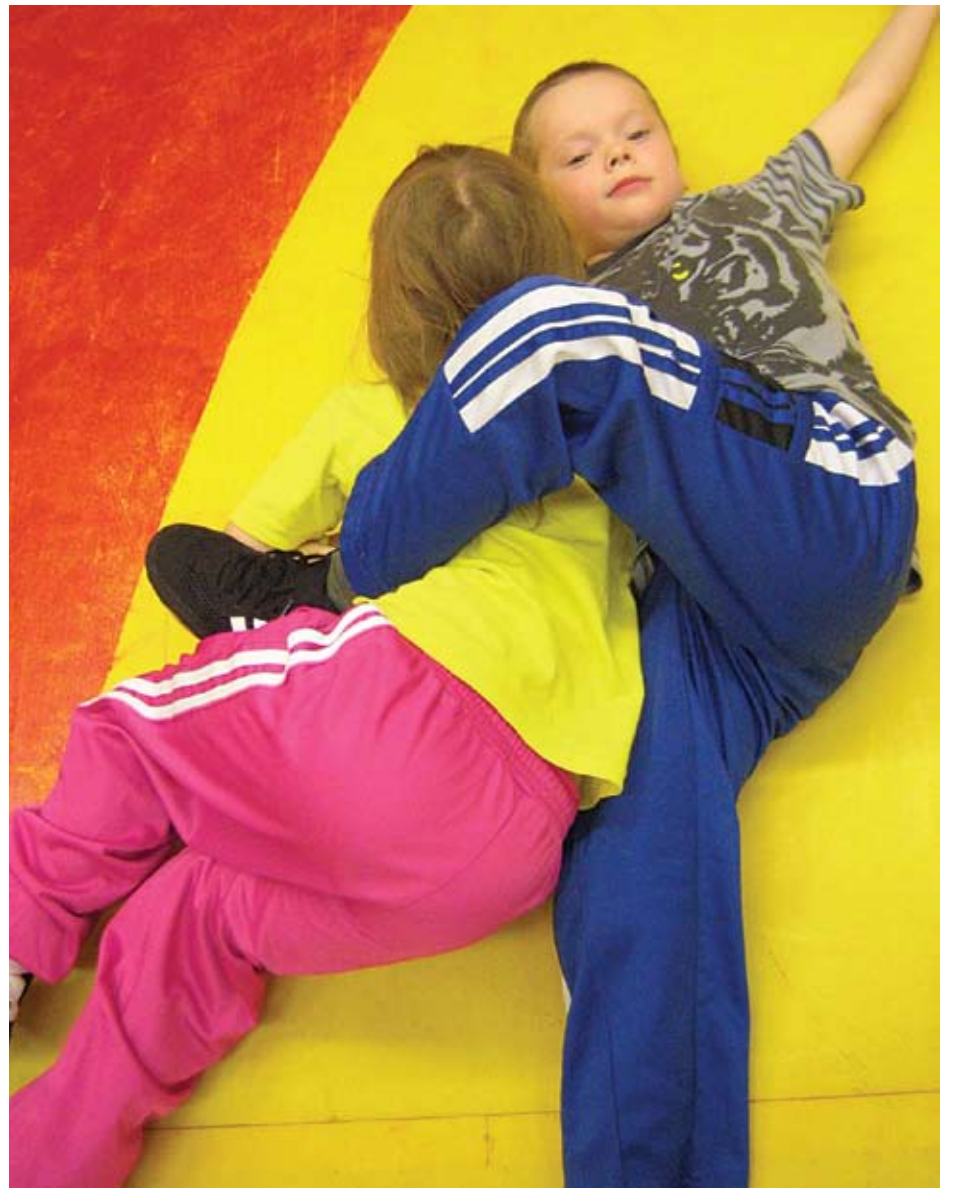
Sami Ranta näyttää oikeat otteet.

painijoista, ainakin Einari ja Leevi tulevat mieleen. "Kajaanissa he vetivät pienemmille alkuverryttelyn ja saivat kyllä lapset tekemään vaikka mitä. Aivan eri tavalla lapset kuuntelivat ja tottelivat", Sami Ranta muistaa.

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo



Nilla väittää pärjäävänsä siskolle, mutta Bigga ei ole täysin samaa mieltä.



Rannan perheessä sisarusten väliset painiottelut käydään reiluin säännöin.

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

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

Tmi Putaan Kotitalkkari
050-36 99 070

K **EXTRA**
MARTINNIEMI

Hammaslääkärit
Heikki Kiviahde
Birgitta Kropsu
Anu Lampela

Kokonaisholto ja särkyhoitoa.
Myös illtoisin.
AJANVARAUS
5409 907

HAUKIPUTAAN
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA

Kirkkatie 2
www.hha.fi

MENOSSA MUKANA
OULUN SOITIN JA TARVIKE
Hallituskatu 11
90100 OULU
p. 08-311 6100
www.oulunsoitinjatarvike.fi

UINTI

Perheuintivuorolla on elämää altaan täydeltä

Kun Vesi-Jatulin ovet viikonloppuisin sulkeutuvat yleisöltä, varsinainen vilinä vasta alkaa. Heiton perheuintivuoroilla käy uimareita muksusta mummoon ja vaariin. Sulassa sovussa polskivat uimakoululaiset, kilpauimarit ja kuntoilijat.

Tekstit ja kuvat: Tinja Repo

Kilpauimarit verryttelevät



Nadja Äman ui räpylät jalassa, Nina Ilola ilman. On sunnuntai, jolloin kilpauimarit yleensä harjoittelevat kuivalla maalla. Tytöt ovat tulleet altaaseen verryttelemään.

Kumpikin on uinut kilpaa jo seitsemän vuotta. Nina on aivan tuore heittolainen, sillä lihin muuttanut tyttö on alkujaan Kemin Työväen Uimareita.

Treenejä Heiton kilparyhmäläisillä on kuusi viikossa, joista osa muutakin kuin uintia. "Lihaskuntoa, juoksua, kestävyyttä, reaktionopeutta", uimarit listaavat.

Nadja ui mieluiten rinta- ja vapaauintin pitempiä matkoja, Nina on vapaa- ja selkäuintin sprintteri.

Syksy on uimareiden peruskuntokautta. Treenikausi käynnistyi koulujen alkamisen aikoihin. Ryhmässä ui kolme poikaa ja kymmenen tyttöä.

Vesijumppa vetää väkeä

Monitoimialtaalla Katri Ukkola kärrää lötkö-pötköjä. Parikymmentä jumppaajaa on juuri osallistunut syksyn ensimmäiseen puolittuiseen. Jumppaajia on kaikenikäisiä. Osallistujia on parikymmentä, ja vaikka vielä vilkastuisikin, tilaa on joka tapauksessa enemmän kuin kunnan jumppissa.

"Mitä milloinkin. Välineellä tai ilman. Fiilisohjalta",

ohjaaja kuva. "Lopussa on hartiaseudun venyttely."

Jokaviikkoinen vesijumppa on sunnuntain vuorolla klo 17.45-18.15. Lauantaisin monitoimiallas on pidetty vapaassa käytössä lukuun ottamatta kolmea teemalauantai-iltaa, joista potkunyrkkeily on

jo pidetty. Lokakuun 11. päivä on vuorossa vesirentoutus ja 8. marraskuuta intervallijumppa sykevaihdeluineen.

Sunnuntain jumppiin ei tarvitse ilmoittautua mutta lauantaita varten on listat perheuintivuoroilla aulan pöydällä.



Uintia ja vesijuoksua

Anne Sandelin ja Jari Kälkäinen ovat olleet uimahallin vakiokävijöitä siitä asti, kun halli Haukiputaalle saatiin. Heiton vuoroilla he ovat käyneet niin ikään alusta asti.

"Sunnuntaisin yleensä uin ja käyn vesijumppassa ja lauantaisin käyn joskus kuntosalilla. Jos tarjolla on jotain erikoista, niin kokeilen", Sandelin viittaa vesijumpan teemalauantaihin. Uusin innostus on ollut vesijuoksu. "Yleensä kokeilen kaikkea ja jos se on minun jutuni, niin jatkan."

Jari Kälkäinen käy uimassa perjantaisin, joten lauantai on huilipäivä. Sunnuntain ohjelmassa on uinti ja vesijumppa. "Luokkasen Alen tekniikkakurssilla olen oppinut sammakkoa."

Uinnista on tullut koko Sandelin-Kälkäinen-perheen yhteinen harrastus sekä kolmen sukupolven naisten juttu: Annen Maija-äiti sisarineen sekä tytär Reetta viihtyvät vedessä myös.

"Heittolainen olen ollut pennusta asti", Anne Sandelin toteaa.



Delfiinejä uimahallissa

Laura Vittaniemi, 9 vuotias, ui delfiiniyryhmässä. On kymmenen kerran kurssin viimeinen kerta ja vanhemmat on kutsuttu altaan reunalle seuraamaan. "Olen oppinut uimaan myyrää ja selkäuintia", uimari kertoo.

6-vuotias Lippe Ahola on delfiineissä päässyt ensimmäistä kertaa isoon altaaseen. "Mukavinta on ollut liukumäestä laskeminen", hän toteaa.



UINTI

Turvallisuudesta huolehditaan

Altaan reunalla kiertää joka perhevuorolla kaksi valvojaa. ”Täällähän voi tapahtua vaikka mitä. Pahemmilta on onneksi välttytty”, valvontavuorossa oleva uintijaoston puheenjohtaja **Hannu Saikanmäki** huomioi.

Sääntöjä pitää noudattaa, jotta ongelmilta välttytään. Hallin lattia on liukas ja väkeä on paljon.

Vuorolla käy kolme-neljäkymmentä aikuista ja lapsia tuplasti. Vilinää ja vilskettä siis, mutta sitä vartenhan halli on olemassa. ”Sunnuntai on vilkkaampi kuin lauantai”, Saikanmäki vertaa.

Syksyn uimakoulut täytyivät nopsaan. Seuraaviin, kevätkauden 2009 ryhmiin ilmoittautuminen alkaa joulukuussa. ”Heiton nettisivuja kannattaa seurata”, Saikanmäki vinkkaa.



Uimaopet urakoivat

Marika Alakopsan ja **Anu Ylisaukko-ojan** illan urakka alkaa olla takana. Viimeisetkin vesikirjut ja delfiinit ovat jo pesulla ja saunassa ja allas-huone hiljenee.

”Vesikirpuissa leikitään ja polskitaan ja opetellaan muun muassa kellumista ja sukeltamista. Pään veteen pistäminen on tärkeä juttu”, Alakopsa kertoo.

Delfiinit uivat jo myyrää ja alkeisselkää. Ryhmään pääsee, kun sukeltaminen sujuu.

”Lapset ovat ihania ja uimainopettaminen on mukavaa, kun itsekin tykkää vedestä”, opettajat miettivät tehtäväänsä. Parhaat jutut lasten suusta kuuluu saunanlauteilla. ”Lapsilta ja vanhemmilta tulee ki-vaa palautetta.”



Uni maittaa uinnin päälle

Veljekset **Jere**, 7 vuotta ja **Eetu**, 5 vuotta touhuavat pikkualtaassa äitinsä **Katja Ylifrantin** kanssa. Ei sillä, etteivätkö pojat jo osaisi uida, mutta välillä näinkin.

”Käymme uimassa pari kertaa viikossa. Eetu on osallistunut delfiini-uimakouluun

ja Jere käy tekniikka 3 -ryhmässä. Meillä on mökki järven rannalla. Jos tippuu laiturilta, ei pitäisi joutua heti paniikkiin”, kilpauintia lapsena harrastanut Katja Ylifrantti korostaa uimataidon merkitystä.

Illat kotona ovat myös uintipäivinä rauhallisempia. ”Uiminen vie energiaa. Eivätköhän nuo illalla nukahda hyvin”, äiti viittaa energiapakkauksiinsa.



Tavoitteena hyvä ja hauska harrastus

Heiton tekniikka- ja jatkoryhmät eivät ole kilpauimareiden tuotantotehtaita. Kilpaileminen ei ole ykkösasia vielä juniorikilparyhmässäkään ja jopa kilparyhmässä voi käydä pari kertaa viikossa vain harjoittelemassa.

Ryhmien käyttöön on Vesi-Jatulista annettu perjantain alkuiltä, joka muuten olisi todella hiljaista aikaa. Tekniikka- ja jatkoryhmien harjoituksia on lisäksi keskiviikkoisin ja torstaisin.

”Tekniikkaryhmään pääsee, kun osaa uida 25 metriä jollain tyylillä, koska siellä harjoitellaan jo syvässä altaassa”, valmentaja **Ale Luokkanen** uintijaostosta määrittelee. Jatkoryhmään voi edetä, kun vapaa-, selkä- ja rintauinnin peruskuviot ovat hanskassa.

Tällä hetkellä ryhmät ovat täynnä. Rajat ovat tulleet vastaan niin vetäjien kuin tilojenkin osalta. ”Arkisin lasten pitää päästä rauhoittumaan riittävän aikaisin illalla, jotta jaksaa herätä aamulla kouluun. Siksi harjoitukset eivät saa venyä yli kahdeksan”, Luokkanen perustelee.

Uimahallilla työskentelevä valvoja ja uimaopettaja tietää, että iltapäivällä ja alkuillasta ennen klo 17.30 olisi tilaa, mutta siihen aikaan vanhemmat eivät vielä pääse kускаamaan lapsia uimahallille. ”Ehkä perjantai-iltaa jatketaan myöhempäänkin”, Luokkanen miettii lääkkeitä tilapulaan. ”Mutta toimintaa saadaan pyöritettyä eikä tarvitse tyhjiillä radoilla uida”, hän näkee positiivisen puolen.

Kisoihin tai ei

Serkukset **Henri Meriläinen** ja **Juho Seinjoki** ovat 10-vuotiaita uimareita. Henri on aloittanut uransa vesikirpuista asti, Juho on osallistunut tekniikkaryhmään. Tällä hetkellä pojat harrastavat jatko 1 -ryhmässä. Harjoitukset on kahdesti viikossa.

”Yli 500 metriä ja joskus yli kilometrin”, pojat arvioivat harjoituskerran uintimäärää.

He harjoittelevat jo kaikkia lajeja, perhosta vähän harvemmin. Ja kilpaileminen kiinnostaa. ”Hetimitä, kun tänne tulee seuraavat kisat, joulun lähellä joskus”, pojat odottavat.

Kisat eivät ole vielä innostaneet 11-vuotiasta **Ella-Veera Salmelaa**, joka ui jatko 2 -ryhmässä. Hän käy harjoituksissa kerran viikossa ja yleensä lisäksi Heiton perhevuorolla tai viikonloppuamuna kaverinsa **Jutta Kankaan** kanssa polskimassa.

Haastatteluhetkellä takana on jo melkoinen uintiviikko, sillä Salmela on käynyt altaassa joka päivä koulun kanssa. ”Opetettavat asiat ovat tuttuja, joten uin yleensä matkaa siinä vieressä”, rintauintia mieluisimpana lajinaan pitävä uimari kertoo.

Jenny Kaikkonen haluaa oppia uimaan tosi pitkästi. Vesikirpuista aloittanut 7-vuotias tyttö osaa jo vapaauintin potkuja ja selkäuintia. ”Vapaauintin potku oli alussa vähän hassua”, hän hymyilee.

Teksti: **Tinja Repo**



Ella-Veera Salmelan mielilaji on rintauinti. Kuva: **Jari Wilenius**.



Jatkoryhmä 2. Kuva: **Jari Wilenius**.



Tekniikkaryhmä 3. Kuva: **Jari Wilenius**.

KUNNALLISVAALIT 2008

Liikunnan koko kirjo esillä

Miten makaa haukiputaalainen liikunta ennen ja jälkeen kunnallisvaalien? Neljä liikuntaan liittyvää kysymystä lähetettiin kaikkien niiden puolueiden kunnallisjärjestöille, joilla on ehdokkaita Haukiputaalla tulevissa vaaleissa. Kysymykset laati Vesa-Ville Väänänen. Vastaukset saatiin viideltä.

Kysymykset:

1. Minkälainen on mielestänne Haukiputaan liikuntapaikkatilanne ja miten sitä voisi parantaa?
2. Minkä ikä-/kohderyhmän liikuntapalvelut vaativat eniten kehittämistä?
3. Miten tukisitte uusien liikuntalajien syntymistä Haukiputaalla?
4. Miten huomioisitte mahdollisten tulevien huippu-urheilijoiden tarpeita?



1. Mielestäni Haukiputaan liikuntapaikkatilanne on kohtalaisen hyvä. Täällä on mahdollisuus harrastaa hyvin monipuolisesti liikuntaa. Nykyisistä paikoista pitää huolehtia ja tarvittaessa saneerata.

2. Yläasteikäisten (13-16v.) tyttöjen liikuntapalvelut vaatisivat kehittämistä. Ei ehkä niinkään uusia paikkoja kuin vetovoimaisia lajeja.

3. Kannattaisiin realistisia ja hyvin perusteltuja suunnitelmia, tarvitaan lisää yhteistyötä urheiluseurojen kanssa.

4. Haukiputaalla on hyvä harrastaa perustason urheilua ja liikuntaa. Huippu-urheilun osalta toivoisin yhteistyötä oululaisten kanssa.

Maarit Rekilä
Sihteri
Haukiputaan
Kokoomus ry.



1. Mielestämme Haukiputaalla on hyvät mahdollisuudet harrastaa monipuolisia liikuntalajeja. Kunnassa on ymmärretty liikunnan terveellinen vaikutus. Ensisijaisesti kunnan tulee tukea normaalia arki-liikuntaa. Kevyenliikenteen väylien rakentaminen ja kunnossapito, leikkikentät sekä koulujen voimistelusalit ja päiväkotien leikkipaikkojen käyttömahdollisuus myös iltaisin, on tärkeää ennen kaikkea lasten liikunnan kannalta.

2. Lasten ja nuorten liikunnan lisääminen olisi tärkeää. Liikuntatuntien liikkumisen väheneminen näkyy erityisesti suomalaisten varusmiesten keskuudessa, mikä ei suinkaan lisää puolustusvoimien arvostusta maamme rajojen ulkopuolella.

3. Ikääntyneille tulee järjestää ohjattua liikuntaa esimerkiksi yhdessä liikuntajärjestöjen kanssa. Kunnan kehittämissuunnitelmissa on huomioitava ikääntyvän väestön ja erityisryhmien liikuntatarpeiden lisääntyminen.

4. Huippu-urheilua tarvitaan esikuvien antamiseen nuorille. Se on kuitenkin muuttunut suuressa määrin liiketoiminnaksi, jonka tukeminen ei kuulu Perussuomalaisten mielestä kuntien perustehtäviin. Toki arvokisoissa menestyneitä on hyvä muistaa, kuitenkin kohtuuden rajoissa.

Seppo Leskinen
Varapuheenjohtaja
Oulun Seudun
Perussuomalaiset



1. Se on joiltakin osin hyvä ja joiltakin osin olisi korjaamisen varaa. Uimahalli on mielestäni ja saamieni palautteidenkin valossa ihan ok. Erimielisyyttä on ollut lähinnä tilojen hinnoittelussa. Sisäliikuntatiloja on liian vähän tarpeeseen nähden. Ongelma korjaantuu ainakin osin uusien koulujen valmistumisen myötä. Syksyllä ns. Länsipuolen koulu ja parin kolmen vuoden kuluttua Kiviniemen koulu. Ulkokenttiä tulee myös lisää koulujen yhteyteen. Nykyinen urheilukenttä on pallokenttänä muuten hyvä mutta sen vuosittainen käyttöaika on lyhyt. Virpiniemen kesällä valmistunut tekonurmikenttä korjaa jonkin verran tilannetta, mutta sen käyttökorvaukset saattavat olla liian kalliita urheiluseuroille. Seuraava uusi kenttä valmistuu Länsipuolen koulun yhteyteen, josta on suunnitelmat olemassa. Kentän tason ratkaisee siihen käytettävissä oleva raha ja millä summalla valtio avustaa kentän rakentamista. Asiasta tultaneen päättämään ensi vuoden budjetin teon yhteydessä. Urheilukentän juoksuradat murskepäälyksineen ovat vahanaikaiset ja kaipaivat uusimista. Urheilukentän saneerausta jarruttaa suunnitelma kentän siirtämisestä. Kentän huoltotilojen rakentaminen on viivästynyt samasta syystä. Minun mielestäni kentän siirtämiseen ei ole tarvetta ja kentän kunnostus ja huoltotilojen rakentaminen tulisi aloittaa välittömästi. Sisäpalloiluhalli ja jääkiekkohalli toimivat tämän kokoisessa kunnassa nykyisellä omistus- ja hallintomallilla hyvin. Kunnalla ei olisi resursseja

sen tasoiseen toimintaa muulla tavalla. Nykyinen tila-avustusmuoto on rakennettu tukemaan seurojen omaehtoista tilatoimintaa. Kannatan tällaista toimintaa ja arvosta seurojen aktiivisuutta ja rohkeutta hankkia omia toimintatiloja.

2. Mielestäni kaiken ikäiset kuntalaiset tarvitsisivat asian- tuntevaa ohjausta liikuntaharrastuksensa elvyttämiseksi. Saamalla ihmiset itse liikkumaan ja kohentamaan kuntoaan, säästettäisiin kunnan terveysmenoissa huomattavasti. Liikunnalla on myös suuri psyykinen ja sosiaalinen merkitys. Ehkä tärkein kehittämiskohde olisi syrjäytymisuhan alla olevien nuorten ohjaaminen liikuntaharrastuksiin. Tällaisten nuorten määrä on Haukiputaalla huolestuttavasti kasvanut. Nuorisotoimella ei ole sellaiseen asiantuntemusta eikä nykyisillä resursseilla ongelmaa kyetä korjaamaan.

3. Urheiluseurojen tehtävänä on palvella jäsenistöään ideoimalla uutta toimintaa. Ehkä tällaista uutta ja mielellään suuria joukkoja liikuttavaa toimintaa voisi sitten avustaa yhteisistäkin varoista. Tarvittaessa urheiluseurojen toiminta-avustusten perusteita pitää kehittää. Esimerkkinä uudesta aluevaltauksesta on uinti, joka tuli ajankohtaiseksi uimahallin valmistuttua. Haukiputaan Heitto käynnisti uintijaostotoiminnan ja kunta tukee sitä sekä toiminta-avustuksin ja tilajärjestelyin.

4. Tapauskohtaisesti harkiten ja sivistystoimen budjetin puitteissa taloudellisesti tukemalla.

Pentti Lahdensivu
Valtuutettu, valtuuston
3. varapuheenjohtaja ja
sivistyslautakunnan
puheenjohtaja
SDP



1. Keskusurheilukenttä yleiseen käyttöön, harjoituspaikkoja lisää, liikuntasali lisää (Jatulin salin kokoinen).

2. 6-12-vuotiaat, erityisryhmät (tules, diabetes, ylipaino yms. ikääntyneet)

3. Toiminta-avustuksia korottamalla, tukea valmennukseen ja ohjaukseen, alle 18-vuotiaille tulisi harjoituspaikkojen käytön olla ilmaista, kunnan tilojen lisäksi Virpiniemen kenttä ja sali sekä jäähalli yms. Tila-avustusten saamisen muuttaminen siten, että yhä useammalle ryhmälle saataisiin tukea.

4. Ei vastausta Lisäksi tiedottamista tulisi parantaa, esim. kunnan kotisivuilta linkit seurojen sivuille, jotta muualta muuttaneetkin löytäisivät tarjolla olevat harrastusmahdollisuudet.

Liisa Koskela
Puheenjohtaja
Vasemmistoliiton
Haukiputaan
kunnallisjärjestö

Vihreät De Gröna



1. Kohtalaisen hyvä. Kirkonkylän kentän kunnostus yleisurheilulienykyikäisemmäksi, myös mahdollisesti katsomon rakentaminen sekä Jatulin yleisurheilutilojen käyttö niille tarkoitettuun toimintaan. Uuden koulun rakentamisessa on hyvä ottaa huomioon liikuntasalin monipuolinen käyttö niin koululiikunnassa kuin yleisurheilussakin.

2. Ikäihmisten liikunta kaippaa eniten ohjattuja ryhmiä mutta pidän tärkeimpänä lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksien ylläpitämistä sekä kehittämistä. Nuorena ihmiset oppivat liikunnalliset elämäntavat.

3. Osoittamalla lajeille suorituspaiikkoja ja näin luomalla mahdollisuuden laajentaa lajivalikoimaa.

4. Kun lajilla on hyvät suorituspaiikat ja riittävästi motiivituotteita ohjaajia, luodaan pohja urheilumenestykselle, kuten on esimerkiksi hiihdossa ja painissa. Kunnalla on hyvä olla jonkinlainen palkitsemisjärjestelmä kunnan menestyneille huippu-urheilijoille. Mahdollisuuksien mukaan kunta voi tukea huippu-urheilijoita räätälöidyillä työpaikoilla.

Ale Luokkanen
Kunnallisvaaliehdokas
Vihreät

löytyy sellainen laji, jonka aloittamisen kynnyks on matala niin taidollisesti kuin taloudellisesti ja joka tuo hyvää kuntoa ja virkistystä harrastajalle, niin kyllä kunta voi pyrkiä tarjoamaan edullisia puitteita nykyisten tilojen tai liikuntapaikkojen rajoissa. Tilojen tai suorituspaiikkojen rakentaminen uuden yksittäisen lajin tarpeisiin ei oikein sovi kunnan tarjoamiin palveluihin.

Hyvä tapa on myös tukea Haukiputaalaisia urheiluseuroja ja niiden aktiivista toimintaa.

4. Huippu-urheilija tarvitsee menestyäkseen asianmukaiset harjoittelutilat tai -alueet, siis puitteet. Tärkeintä on kuunnella urheilijaa ja valmentajatiimiä, joiden tarpeisiin pyritään vastaamaan.

Mirja Vehkaperä
Keskustan
Haukiputaan
kunnallisjärjestö

SDP
PENTTI LAHDENSIVU
Opettaja, eläkeläinen
Valtuutettu,
Sivistyslautakunnan
puheenjohtaja
"Keskusurheilukenttä
kunnostettava"
www.haukiputaandemari.fi
57

wegera

TAPETTIRYSÄYS!
Kaikki Borås Tapeterin tapetit -30 %!

BORÅS TAPETIT
-30%
Suositushinnasta

Sisustus- suunnittelupalvelua Winner-ohjelmalla

SOINTU SISUSTUS-MAALI
- valkea
- täyshimmeä
- pesunkestävä
59,00€ / 9l

KURAMATTO York
Runsas värivaihtoehtoja
12,90€ / m

LAMINAATTI Berry Tiles
Useita erilaisia
26,50€ / m²

LAMINAATTI LX 8.5
Useita erilaisia
- valkuis 8,5 mm
- KL 32
- 30 vuoden takuu
- kopiarinvälimerkki
15,90€ / m²

Kodin pintojen ykkönen
HAUKIPUTAAN VÄRISILMÄ
Avoimna: ma-pe 9-18 la 9-14
Revontie 15, 90830 HAUKIPUUDAS • Puh. (08) 5471 561 • haukiputaan.vari@mail.suomi.net
www.varisilma.fi
Tarjoukset voimassa 11.10. saakka
VÄRISILMÄ
Auttaa.

SEURANTALO

Rakennusperintövuosi seurantalojen merkeissä Haukiputaan rakennusperintöpäivä Heiton talolla 1. marraskuuta

Tänä vuonna on vietetty Euroopan rakennusperintöpäiviä seurantalojen merkeissä. Näitä ovat eri yhdistysten toimitilat, joita Haukiputaallakin on vielä viisi. Niistä merkittävimmät ovat neljä työväentaloa ja yksi nuorisoseura.

Seurantaloissa on tehty merkittävää työtä jäsenistön itsetunnon kohottamiseksi, työväentaloissa myös oman taloudellisen tilan parantamiseksi. Alkuajoista saakka seurantaloissa on yritetty edistää tapojen puhtautta, tietojen lisäämistä ja kehittäviä harrastuksia, kuten keskustelutaitoa, sivistäviä huveja, laulu-, soitto- ja näytelmätoimintaa sekä liikuntaharrastuksia.

Alkuperäisen ulkonäön säilyttäneet seurantalot kertovat hiljaisesti, mitä toimintaa kylässä on ollut aikaisempina vuosikymmeninä. Talojen nykyrakentamisesta poikkeava ulkonäkö, jonka suunnittelu



on ollut ammattilaisen työtä, antaa arvokasta vaihtelua kylän rakennuskantaan. Moni vanha seurantalo on tänäkin päivänä aktiivisessa käytössä, kuten myös Heiton talo Törmäntiellä.

Haukipudas-seura ja Heitto järjestävät yhdessä Haukiputaan rakennusperintöpäivän tilaisuuden lauantaina 1. marraskuuta kello 14-16. Paikkana on luonnollisesti Heiton talo, entinen Työosuuskunnan

talok. Alueen eli Niemeläntörmän vaiheista tilaisuudessa kertoo lehtori **Liisa Ervasti-Julku** Haukipudas-seurasta, itsekin kylän asukas.

Talon ympäristöllä onkin

värikäs historia. Niemeläntörmän kaupunkimaisen tiheä asutus syntyi vuonna 1863 perustetun Maunun sahan johdosta. Sahan lopetettua toimintansa vuonna 1908 kylän elämä piristi tukkipuiden

erottelutyömaa. Muutenkin kylään tuli paljon erilaisia ammatinharjoittajia, kuten leipureita, suutareita ja räätäleitä. Kylässä oli myös tiilitehdas ja meijeri.

Haukiputaan Heiton toimitalon historiaa ja nykypäivää valotetaan myös sekä nautitaan liikuntaesityksestä. Päätteeksi on mahdollisuus keskustella ja juoda kahvit. Tämä ainutkertainen ja -laatuinen tilaisuus on maksuton kahvitarjoilua lukuun ottamatta.

Osallistujamäärän arvioimiseksi toivotaan kuitenkin ennakkoilmoittautumisia p. 044 352 4852/Tinja Repo tai tinja.repo@haukiputaanheitto.fi maanantaihin 27.10 mennessä



Sykettä seurakunnan kanssa



Sunnuntaina 14. syyskuuta koettiin Haukiputaalla uusi tapahtuma, kun Haukiputaan seurakunta ja Heitto järjestivät Sykettä syksyyn Kirkkorannasta-päivän. Yhteistyö oli järjestelyissä mukana olleen diakoniatyöntekijän **Laila Rantakok** mukaan virinnyt jo Heiton edellisen seurakehittäjän **Matti Ländenin** puheis-

ta, mutta tosi toimiin päästiin vasta nyt.

Tapahtuma alkoi jumalanpalveluksella, jonka jälkeen saattoi nauttia lounaan seurakuntakeskuksessa. Seurakuntanuoret pitivät kahvilaa ja järjestivät koirien match-shown, jossa oli oma sarja myös lelu-koirille. Kotiseutuyhdistyksen opas johdatti kulttuurikävely-

le kirkonkylän maisemiin, ja Heitto piti lajiesittelyjä. Lasten suosikiksi nousi taikurin esitys.

"Ihmisen henkinen ja ruumiillinen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä, sikäli seurakunta ja urheiluseura sopivat tosi hyvin yhteen", vakuuttaa Rantakokko. "Kirkossa ja seurakunnassa kaikenlainen

hyvinvointi ja esimerkiksi ympäristöasiat ovat tänä päivänä kovasti tapetilla, miksei siis tällainenkin istuisi kokonaisuuteen."

Aivan nyt nähdyn kaltaisen tapahtuma tuskin toistuu, mutta yhteistyö jatkuu. Seurakunta on mukana Heiton sunnuntaisilla perheliikuntavuoroilla ostamalla vuoroille

lippuja. Diakoniatyö voi tukea näinkin perheiden yhdessäoloa.

"Seurakuntaa ja urheiluseuraa ei tarvitsisi pitää niin selkeästi irrallaan, ne voivat elää lomittainkin", Rantakokko kuvaa.

Teksti: **Pekka Rahko**

TARVITSETKO TILOJA!

Juhlat kuin juhlat Heiton talo!

Tiedustelut ja varaukset 040 7251697, www.haukiputaanheitto.fi






SALIBANDY

Naisten salibandyjoukkue kohti nousua



Joukkue harjoittelee sunnuntaisin Virpiniemessä. Kotipelit pelataan Jatulissa. Kuva: Jari Wilenius.

Heiton naisten salibandyjoukkueen pelaajat ovat nyt harjoitelleet noin pari vuotta, ja täksi kaudeksi joukkue päätikin osallistua ensimmäistä kertaa viralliseen sarjaan.

"Pelaajat itse halusivat osallistua sarjaan ja nähdä muitakin joukkueita", kertoo valmentaja **Pasi Soronen**, joka sai illan harjoituksissa pelaajilta komean pelipaidan, jossa on kaikkien pelaajien nimikirjoitukset sekä takana numero 1 ja teksti "päällikkö".

Joukkue harjoittelee yhdessä kaksi kertaa viikossa, jonka lisäksi noin puolet jouk-

kuesta käy pelaamassa kaksi kertaa viikossa sekajoukkueen harjoitusvuorolla. "Suurella osalla pelaajista on lapsia ja perhettä, mikä rajoittaa harjoitusten määrää. Innokkuutta kyllä löytyisi varmasti enemmänkin", Soronen valaisee.

Hän harmittelee hiukan sitä, ettei joukkueella ole vakituista harjoitusvuoroa Jatulissa, jossa joukkue pelaa kotipelinsä. "Mutta olen kuitenkin aivan tyytyväinen harjoitusoloihin ja -aikoihin. Haukiputaalla on varsin hienot olosuhteet", hän täsmentää. "Iso, pelkästään salibandyyn tarkoitettu halli

olisi tietysti erittäin hieno asia lajin kannalta."

Valmentaja Soronen ennustaa tulevasta sarjasta tasaista. "Olemme pelanneet harjoituspelejä myös kakkosdivarijoukkueita vastaan, eikä tasoero ole ollut suuri", Soronen sanoo. "Yhtäkään peliä emme lähde häviämään, joten sitä kautta tietenkin nousu kakkoseen on tavoitteena", hän arvioi.

Sorosen mukaan joukkueella on kaikki edellytykset pelata jopa kakkosdivarin kärkipään sijoituksista tulevina vuosina. Hänen mielestään

joukkueen vahvuus on nimenomaan joukkueena pelaaminen, mutta yksilötaitokin on pelaajilla kehittynyt valtavasti. "Joukkueesta voi olla ylpeä", Soronen tiivistää.

Harjoituksissa joukkueella on mukana myös apuvalmentaja **Jani Soini**, joka on tullut mukaan sekajoukkueen kautta. Hän esimerkiksi ohjaa maalivahteja ja osallistuu harjoitteisiin.

"Olen tällaisena avustajana mukana, ja viime talvena olin maalivahtinakin, kun joukkueessa heitä oli vain yksi", Soini kertoo. Soronen, Soini

ja joukkueen pelaajat ovat harjoituksissa tosissaan, mutta iloisella ja kannustavalla mielellä. "Hyvä, hyvä" -huudot raikuvat pelaajien tehdessä onnistuneita suorituksia. Silloin tällöin Soronen puhalttaa pelin poikki ja neuvoo pelaajia hyvässä hengessä muun muassa sijoittumisessa.

Valmentajakokemuksensa Soronen on hankkinut jääkiekosta, jota hän on harrastanut viisivuotiaasta asti. "Suurimman osan pelillisistä asioista voi kopioida jääkiekosta, mutta esimerkiksi vaparikuvioita olen joutunut miettimään jon-

kin verran", hän kertoo. "Ennististä enemmän aion olla salibandyyn kanssa tekemisissä, nyt kun tuonne johtokuntaankin pääsin", Soronen jatkaa.

Heiton joukkueelle voi luvata hyvää sarjakautta kolmannessa divisioonassa, jossa pelit alkoivat 5.10. Kempeleessä. Kaksi Heiton avauspeliä on jo siis tämän lehden ilmestyttyä pelattu, mutta Heiton naisjoukkueen otteita matkalla kohti nousua voi mennä seuraamaan esimerkiksi 15.11. Liminkaan.

Kotikulmilla pelataan tammikuun 25. päivänä Jatulin turnauksessa.

Teksti:
Vesa-Ville Väinänen



Heiton naisten joukkue pelaa tällä kaudella III-sarjassa. Kuva: Jari Wilenius.

HAIKIPUTAAN KEHITYS OY



TOIMITILOJA YRITYSNEUVONTAA KEHITTÄMISPROJEKTEJA

Teollisuustie 1
90830 Haukipudas
puh. (08) 547 2472
www.haukiputaankehitys.fi

**KYLMÄ- JA
KODINKONEHUOLLOT**
lin ja Haukiputaan alueella
TUUKKANEN
Poppilantie 3, li

040-550 2839

SALIBANDY

Pelaajakortit



Tytöt G 01-02
Nimi: Ava Dunn
Ikä: 6 vuotta
Pelannut salibandyä: Aloittanut tänä syksynä
Parasta salibandyssä: Polttopallo



Tytöt D 96-98
Nimi: Annika Seitsaari
Ikä: 9 vuotta
Pelannut salibandyä: Kaksi vuotta
Parasta salibandyssä: Maalivahtina oleminen



Tytöt C 93-95
Nimi: Laura Hautala
Ikä: 14 vuotta
Pelannut salibandyä: Toinen vuosi menossa
Parasta salibandyssä: Pelaaminen



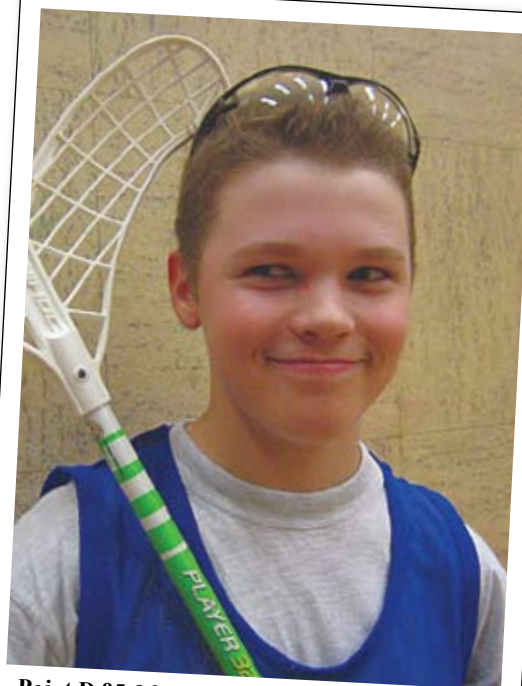
Pojat G 01-02
Nimi: Saku Ranta
Ikä: 7 vuotta
Pelannut salibandyä: 3 viikkoa
Parasta salibandyssä: Kun tekee itse maalin



Pojat F 99-00
Nimi: Matti Huhtakallio
Ikä: 9 vuotta
Pelannut salibandyä: 2 ja puoli vuotta
Parasta salibandyssä: Saa pelata



Pojat E 97-98
Nimi: Arttu Vesala
Ikä: 10 vuotta
Pelannut salibandyä: Kolme vuotta
Parasta salibandyssä: Harjoittelemisen ja pelaaminen



Pojat D 95-96
Nimi: Mikko Määttä
Ikä: 13 vuotta
Pelannut salibandyä: Kolmas vuosi menossa
Parasta salibandyssä: Paljon vauhtia ja parantaa kuntoa



Pojat C 93-94
Nimi: Kimmo Latvalehto
Ikä: 16 vuotta
Pelannut salibandyä: Seitsemisen vuotta
Parasta salibandyssä: Kavereiden kanssa pelaaminen

VOIMISTELU

Mitä Esox edellä, sitä Merihelmet perässä



Esox keskittyy kevään kilpailuihin ja panostaa syyskaudella perusasioihin.

Heiton nuorimmat ja vanhimmat kilpavoimistelijat osuvat Jatulin salille hetkiseksi yhtä aikaa maanantaisin ja keskiviikkoisin.

"Isommat tekee erilaisia juttuja ja jos me katsotaan niitä, niin valmentajat käskivät keskittymään", Merihelmien

Anniina Kylmäaho ja **Ilona Kauppila** kertovat.

Keskittymistä voimistelu vaatiikin ja reipasta harjoittelua, sen tytöt toki tietävät. Hyppyjä, spagaateja, venyttelyä, ryhtiä. Ja jouluesityskin on tulossa.

Ilonasta venyttely on mu-

kavinta, Anniinasta esiintymisen. Anniina on ollut mukana Heiton norsuesityksessä Arka-jalat viidakossa. "Vaikkeinta on tämä hyppy, kun nostaa jalat tästä ylös", tytöt kertovat ja näyttävät.

Voimistelun lisäksi Anniina kertoo laulavansa kuorossa ja harrastavansa seinäkiipeilyä, Ilona telinevoimistelee ja suunnistaa.

Isommissa, lukiota käyvillä Esoxin tytöillä ylimääräistä aikaa ei koulun ja voimistelun lisäksi juuri jää. **Heidi Kalliorinne** ja **Katriina Manninen** ovat voimistelleet jo kymmenisen vuotta. Esox kilpailee harrastesarjassa ja harjoittelee neljästi viikossa.

"Mukavaa yhdessäoloa ja joukkueena tekemistä", tytöt kuvaavat lajiaan.

Sen verran he muistavat omia alkuaikojaan, että hyppy ja uudet asiat olivat heistäkin haasteellisimpia, venyttely mukavinta. Oman voimistelun lisäksi Heidi ohjaa jumppakoululaisia.

Esoxin seuraava esitys on joulujuhlissa. Kuluvaan syyskauden kisat jätetään väliin ja keskitytään harjoitteluun. Keväällä ja kesällä tähdätään taas kilpamatoille.

"Harrastakaa mahdollisimman pitkään ja muistakaa olla ahkeria voimistelijoita", isot kannustavat pienempiään.

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo



Heidi Kalliorinne (vas. takana), Katriina Manninen, Ilona Kauppila ja Anniina Kylmäaho pitävät voimistelusta, erityisesti venyttelystä.



Merihelmet ovat Heiton nuorimpia joukkuevoimistelijoita. He harjoittelevat kahdesti viikossa.

VIERIVÄT KIVET

Suosittu Kuntotanssit alkavat!

Heiton talolla tiistaisin klo 13-16
14.10., 28.10. 11.11. 25.11 ja
6.12 itsenäisyyspäivän tanssit.

**REIPASTA MUSIIKKIA
ORKESTERIN TAHDISSA.
SOLISTINA EILA**

Tervetuloa reippaaseen iltapäivään!

Järj. Vierivät Kivet Oviarpa 6€

Kivet vierivät Seinäjoella

Seinäjoki kutsui TUL:n veteraaneja viettämään iloisia kesäpäiviä ja kisoja reilussa urheiluhengessä 2. - 3.6.2008. Me Vierivät Kivetkin matkasimme Kukka-bussilla puolustamaan Haukiputaan mainetta ja mestaruuksia. Maanantai-aamuna bussi keräsi matkailaiset kyytiin ja huristeltiin Seinäjoelle.

Hotellilta oli kävelystä kisa-aikoihin aika paljon, joten bussi kuljetti jonkin verran porukkaa. Aikaisemmasta poiketen petankki-ottelut alkoivat jo maanantaina. Meillä oli mukana nais- sekä miesjoukkue. Osanottajia oli paljon, joten otteluitakin oli paljon. Ilma suosi kisapäiviä, ei satanut ja oli suhteellisen lämmintäkin. Petankit oteltiin Urheilutalon kentällä. Saappaanheitto ja lypsyjakkarin heittely tiistaina oli sijoitettu kirkkoa vastapäätä olevaan puistoon. Siellä ohikulkijatkin saattoivat jäädä hetkeksi katselemaan kilpailun kulkua.

Illanvietto oli Seinäjoki-Areenan pienemmässä salissa. Siellä oli iltapalan lisäksi hiukan ohjelmaa ja lopuksi tanssia. Tangotkin taipuivat oikein tyylikkäästi. Osanottajia ei kylläkään ollut entiseen tapaan runsaasti, mutta tun-

nelma oli leppoisaa.

Tiistaina aamulla petankit jatkuivat ja toisille oli tarjolla laivaristeilyä, kulttuurikävelyä Alvar Aaltokeskukseen ja kiertoaajelua kaupungilla. Urheilutalolle rakennettiin näyttely veteraanien käsistöistä ja kuvataiteesta. Mukanamme olivat mukava määrä hienoita tauluja haukiputaalaisilta taiteilijoilta. Kaikkien näyttelyssä kävijöiden kesken arvottiin **Eetun** lahjoittama taulu.

Saappaanheitossa Elsa Kurkela uusi mestaruutensa ja tekikin uuden TUL:n veteraanien kesäkisojen ennätyksen (maailmanennätyksestään kuiskittiin). Onnea ja hurraahuutoja **Elsalle!**

Petankissa emme ihan pärjänneet vielä, mutta treenataan lisää, kun on nyt se oma kenttäkin. Kävelyä riitti kaikille, koska suorituspaiikat ja ruokailut sekä hotelli olivat aika kaukana toisistaan. Kunto nousi meillä kannustajillakin. Ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi ja jälkiruokaakin oli. Hotellissa joillakin oli onni saada iso ja viihtyisä huone, jossa toistekin oli kiva piipahtaa.

Pääjuhla oli Urheilutalolla. Eitimme siellä Oulu-valssin, koska Haukipudas-valssia tai

humpppaa ei vielä ole. Siinäpä olisikin haastetta Haukiputaalaisille säveltäjille ja sitten kooreografian tekijöille.

Ohjelmassa oli monenlaisia senioritansseja, laulua ja lausuntaa sekä Kokkolan Jymyn voimisteluryhmän Kii-reiset pellet. Juhlapuheen piti kansanedustaja **Jutta Urpilainen**, joka silloin ei vielä ollut SDP:n puheenjohtaja. Hän puhuikin "tullilaisena". Hän on ollut lapsesta asti mukana TUL:n toiminnassa.

Juhlan jälkeen suuntasimme bussin kohti Härmän Kylpylää, jossa saimme pulikoida, lenkkeillä ja nauttia illallista. Tanssia siellä ei varsinaisesti ollut, mutta pidimme omat tanssit taustamusiikin säestyksellä. Hauskaa oli!

Keskiviikkona jatkoimme matkaa Kauhavalle, jossa tutustuimme puukontekoon ja mahtavaan lankakauppaan, josta monelle taisi tarttua mukaan kassallinen tuomisia.

Kotiin tulimme väsyneinä, mutta onnellisina kuten aina ennenkin.

Sirpa

SULKAPALLO

Pyilyä pyyhkiessä voi heittää kuperkeikkaa



Eemeli, Laura, Essi ja Samu ovat ehtineet kokeilla kaikenlaista Virpiniemessä.

Kun kolmevuotias on innostunut liikunnasta, taitoja ja tempuja kokeillaan joka paikassa.

"Eräänä päivänä normaalin pottikäynnin jälkeen homma vierähti vähän liikunnalliseksi, kun alkuasennosta ennen pyyhkimistä pyörähettiin vahingossa hienolla kuperkeikalla eteenpäin.

Ensimmäinen ajatus oli torua, mutta suoritushan oli vällan upea, joten pieni kehu hyvästä kuperkeikasta oli paikallaan, mutta myös sopimus, että tehdään kuperkeikat tästä eteenpäin vähän siistimmin", Heiton sulkapallomoottori **Ilkka Kurttila** kertoo.

"Sadassasatakunnissa muistin työkalun ajatuksen liikunnan sallijasta, ennen kuin ehdin antaa noottia kuperkeikasta."

Lapsen innostus liikuntaan ja luonnollinen tapa liikkua vanhemman kanssa muualakin kuin kotona oli yksi ajatus, kun Heiton sulkapallotoimintaa käynnistettiin tänä syksynä. Salivuorolla on mukana nimittäin koko perhe. Parhaimmillaan salissa on sylivauvat mukaan lukien ollut 25 henkilöä.

"Hikeen asti yrittävät liikua kaikki, sekä lapset että aikuiset. Tosin ideaalinen vuorottelu liikkuvien ja leikkivien vanhempien kanssa hakee vielä muotoaan. Ajatus siitä, että lapset näkevät aikuiset ja kaverinsa liikkumassa yhdessä toistensa kanssa, toteutuu", Kurttila kuvaa.

Sulkapalloverkko on ollut käytössä joka kerralla, mutta vuoroilla edetään lasten eidoilla ja ryhmän toiveiden mukaan. "Tällä hetkellä 1,5-vuotias poika kuljettaa sulkapalloa mailan päällä muutamia metrejä, joten aikaa on vielä siihen, kun tämä veijari kaippaa hieman tosikkomai-

sempaa liikkumista", vetäjä luonnehti.

Sulkapallovuoro on Ossauksenperän juttu

"Muuttaessani Haukiputaalle oli mielessä sulkapallo/liikuntajoukon perustaminen, mutta mistä löytää siihen perheet? Vastaus taisi löytyä, kun jo ensimmäisellä viikolla naapurit pyysivät mukaan pelaamaan lentopalloa Ytinkarin leikkipuistoon. Samalla kun lentopallokentällä oli käynnissä pelit, oli leikkikentällä jutturinki ja lasten leikit käynnissä. Siinä se porukka oli valmiina kuin tarjottimella", Ilkka Kurttila muistelee.

Lähes kaikki sulkapallovuorolle osallistuvat ovat Ossauksenperän tienoilta.

Virpiniemen vuoro on kestoletaan puolitoista tuntia. Aikainen aloitus tarkoittaa sitä,

että saliin tullaan pikkuhiljaa sitä mukaa, kun koko perhe pääsee paikalle. "Lasten viete-ri kestää koko ajan, aikuisten pitää välillä vähän huilia."

Heiton sulkapallotoiminta on Haukiputaan mailapelaa- jien tukikohta. Taustatyötä tehtiin jo viime keväänä, kun Heitto toteutti Sulkapalloliiton kanssa Sulkkis-Säpinäkiertueen Haukiputaan kouluilla. Muistoiksi jäivät mailat joka koululle.

"Tarkoituksena on kasvat- ta mahdollisuuksia tarpeen mukaan ja innostaa nuoria ja uusia perheitä lajin pariin", Kurttila sanoo.

Sulkapalloliiton jalkau- tuminen pikkukuntiin alkaa tuottaa tulosta, sillä myös Kuusamossa on lokakuussa kurssi, jossa on mukana perheitä. Lajia vaivaakin positiivinen ongelma: kysyntää olisi laajemmalle toiminnalle kuin nyt pystytään tarjoamaan.



"Tällä hetkellä puolitoistavuotias poika kuljettaa sulkapalloa mailan päällä muutamia metrejä", ohjaaja Ilkka Kurttila kertoo.

Matin
PELTIMYLLY Oy

- Listaprofiilit
- Rakennuspeltityöt
- Kuvut
- Ilmastointi
- Saranoidut piipunhatut
- Kourut
- Tikkaat
- Kattosillat
- Lumiesteet

© 344 707, 0400 - 382 025 Laattatie 4 Annalankangas
Fax 556 1866 90830 Haukipudas



Uimarit etsivät valmentajia

ex-uimarit/valmentajat,
joilla on riittävä lajituntemus

Lisätiedot: Hannu Saikanmäki p. 045 657 8987,
hannu.saikanmaki@haukiputaanheitto.fi

Haukiputaan ... **U**
... liikennekoulu

Revontie 2 puh. 547 5145

www.haukiputaanliikennekoulu.fi

KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN
16-22.11.2008, hinta: 460 €

Majoitus Estonia Puistotalossa. Sis. hoidot ja täysihoito-ruokailut. Bussireitti: Ii, Haukipudas ja Oulu.

Keväinen kylpylä- ja kulttuurimatka Unkarin Egeriin 27.2.-6.3.2009. Kysy lisätietoja toimistostamme.

Varaukset ja tiedustelut:

Matkatoimisto
MatkaMajakka Oy

Revontie 15, 90830 Haukipudas, puh. 561 6600
Palvelemme: ma 9-18, ti-pe 9-17, la suljettu
www.matkamajakka.fi



Välitie 1
90830 HAUKIPUDAS p. 5475 960
ma-to 11-21, pe-la 11-22, su 12-22
Tervetuloa
Maijan Kotipizzaan!

VESIRENTOUTUS

Erilainen, rauhallinen ja pehmeä vesiliikuntakokemus

torstaisin 30.10.-27.11. klo 19.30-20.15
Jatulinnon monitoimitaltaalla

Hinta: 25 €

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

Ilmoittautumiset: uimaopettajille
p. (08) 8874 306,
vesi-jatuli@haukipudas.fi



SUUNNISTUS

Vanha heittolainen palasi takaisin



Lähtö on tapahtunut ja suunnistajat säntäävät matkaan.

Jukka Tienhaara oli 70- ja 80-luvuilla osa Heiton runsaslukuista juniorisuunnistuskaartiin. ”Silloin kuljettiin Heiton omalla linja-autolla kisoissa. Se oli aina täynnä nuoria suunnistajia”, Tienhaara muistelee. ”Kokoonnuttiin Osikselle (Heiton talo) ja lähdettiin reissuun”, hän jatkaa.

Bussi ja Osis toimivat Tienhaaran mukaan hengenkohottajina, ja hänen mielestään onkin hyvä, että Osis on yhä nykyään käytössä Heiton talona.

Tienhaara kertoo, että hänen poissa ollessaan Heitossa

on tapahtunut sukupolvenvaihdos. ”Ukkola on vaihtunut nuorempaan, ja kautta linjan aktiivijäsenistö on nuorentunut.” Vanhat Heiton suunnistajat ovat hänen mukaansa levinneet ympäri Suomea, mutta osa on tietysti edelleenkin Heiton suunnistustoiminnassa mukana.

Heiton suunnistusjaostolla on Tienhaaran mukaan mahdollisuuksia kehittyä takavuosien laajuiseksi junioriryhmäksi. ”Olosuhteet ovat olemassa, kaikki on vain vetäjien aktiivisuudesta kiinni. Mukana oleva porukka on

aktiivista, mutta suuren ikäluokan edustajia kaipaisiin aktivoitumaan mukaan toimintaan”, hän toteaa.

”Seuran vanhempi kaarti ei ole ollut viime aikoina erityisen aktiivinen, mukana ovat vain samat tutut naamat, kuten **Ukkolan Pekka** ja **Hanhelan Mane** ja heitä kiitänkin aktiivisesta mukanaolosta.”

”Pikku hiljaa hyvää tulee”, Tienhaara kuitenkin toteaa. Puitteet ovat suunnistajilla hyvät, eikä vetäjiä tarvitsekaan olla valtavia määriä. ”Esimerkiksi salibandyyn verrattuna suunnistajilla ei tarvitse olla

lähellekään yhtä suurta valmennusjoukkoa. Sama henkilö voi periaatteessa tehdä kartan ja radat eri taitotasolle, jolloin eri-ikäiset ja -tasoiset suunnistajat voivat lähteä harjoitukseen vaikka yhtä aikaa. Salibandyssä sen sijaan tarvitaan vähintään yksi valmentaja joka ikäluokan ryhmälle. Siinä mielessä suunnistus on helppo laji”, Tienhaara kertoo.

Teksti:

Vesa-Ville Väänänen



Jukka Tienhaara ja Jaana Ervasti ovat päässeet maaliin kahden päivän urakan jälkeen.

Nautiskellen tunturissa

Suomen tunturisuunnistus järjestettiin tänä vuonna Ylläksen komeissa maisemissa 9.-10. päivä elokuuta. Heitosta mukana olivat muun muas-

sa avopari **Jukka Tienhaara** ja **Jaana Ervasti**. Molemmat heistä selviytyivät nyt kuudetta kertaa hyväksytysti kaksipäiväisestä kisasta maaliin,

tosin Tienhaaralla starttikertona on enemmänkin, kymmenkunta.

Tänä vuonna pariskunta osallistui ensi kertaa keske-

nään tähän parisuunnistukseen käyttävään kilpailuun. He kilpailivat sarjassa H/D B, eli niin sanotussa B-sekassarjassa, jossa kilpailijat saavat myös aikahyvitystä ensimmäisen päivän tulokseensa yhteisiin perusteella.

”Päätettiin tänä vuonna ottaa ukot ja akat erikseen, kun on tuo haastekin heittolaisten ja (Oulun) tarmolaisten kesken. Katsotaan että kuinka moni pari uskaltautuu tähän sarjaan, ja minkälainen on kunto”, Jukka Tienhaara kertoo. ”Aiemmin olemme kilpailleet lähinnä tuttavien kanssa, miehet miesten sarjoissa ja naiset naisten sarjoissa.”

”Reissu oli mahtava, viivyimme useamman päivän hotelli Saagassa poikien kanssa”, muistelee Jaana Ervasti. ”Perjantaina ei tarvinnut muuta kuin olla vaan.” Lauantaina ja sunnuntaina olivat pariskunnalla sen sijaan vuorossa tositoimet, kun tunturisuunnistus jylhissä Ylläksen ja Kuertunturin maastoissa kilpailtiin.

”Etukäteen mietitytti, miten polvet kestävät kivikoisen Ylläksen rinteet ja

pelkäsinkin, että keskeytys voi olla lähellä”, Tienhaara kertoo. Toinen polvi on jo leikkattu, ja toiseen leikkaukseen hän odottelee jo vuoroa. Onnekseen Tienhaara kuitenkin selviytyi tämän vuoden tunturisuunnistuksesta kivuita maaliin. ”Tunturisuunnistus on aina hieno kokemus, ja tänä vuonna säätikin hellivät suunnistajia. Aurinko paistoi, mutta liian kuuma ei ollut”, hän toteaa.

Pitkät matkat ja erilainen kartta

Tunturisuunnistus poikkeaa aika tavalla normaalista suunnistuskilpailusta. Ensimmäistä kertaa tunturiin osallistuvan kokeneenkin suunnistajan on syytä varautua tunturin erikoisuuksiin. Matkojen pituus on kuntoilijoilla noin 10-15 kilometriä.

”Kartan kuvaustyyli on varmasti suurin eroavaisuus normaaliin suunnistukseen, tietenkin pitkien matkojen ohella”, sanoo Jukka Tienhaara. ”Itsekään en tavallisesti käytä kompassia muuhun kuin kartan suuntaamiseen, mutta tunturisuunnistuksen kartalla ’vatupassin’ käyttö on välttämätöntä”, hän ohjeistaa. Tunturisuunnistuskartan

mittakaava, joka tavallisimmin on 1:30 000, voi suurpiirteisemmän kuvaustyylin ohella aiheuttaa ongelmia kokeneellekin suunnistajalle.

”Myös säätilan vaihteluihin kannattaa varautua, on tunturissa luntakin joskus tullut”, muistuttaa Jaana Ervasti. Varusteiden on tärkeä olla tarpeeksi hyvät vaikeisiin olosuhteisiin ja vaatetta kannattaa varata ainakin auton kyytiin.

Ensi vuonna Utsjoella

Jukka Tienhaara ja Jaana Ervasti molemmat ovat sitä mieltä, että myös ensi vuonna tunturiin osallistutaan, vaikka se järjestetäänkin kaukana, Utsjoella asti. ”Maaston pitäisi ainakin olla vähemmän kivikkoista kuin tänä vuonna”, Jukka arvelee.

Toivottavasti tunturisuunnistuksen suosio jatkuu vähintäänkin yhtä suurena, sillä onhan se suunnistajille nautinto hetki keskellä kiivasta kilpailukautta.

Teksti:

Vesa-Ville Väänänen



Ylläs on kivikasa.

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

Kuntopaini on naisillekin sopiva äijälaji



Janne Maunu, Jukka-Pekka Kaikkonen ja Tuomas Ojala ohjaavat tiistai-iltaiset harjoitukset.

Paljonko kuntopainilla on tekemistä urheilulaji painin kanssa? Ei paljon mitään, sillä kyseessä on kenelle tahansa kuntoilijalle sopiva liikuntamuoto. Turnaukset eivät ole tavoitteena.

"Kuntopaini kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, koordinaatiota, keuhkollisuutta ja peruskuntoa. Voi tulla huonommassakin kunnossa, sillä jokainen tekee oman kunnan mukaan", ohjaajat **Tuomas Ojala, Janne Maunu ja Jukka-Pekka Kaikkonen** kertovat.

Kaikilla ohjaajilla on painitausta, jonka lisäksi Maunu ja Kaikkonen ovat tutkineet lajin teoriassa vuosi sitten Kemi-Tornion ammattikorkeakouluun valmistuneessa fysioterapian opinnäytetyössään.

Varusteiksi riittävät verkkarit, t-paita, sukat ja vesipullo.

Painimaiset harjoitteet ja kamppailukisailut tehdään hallitusti ja mukavalla tavalla. "Saa kokeilla omia rajojaan. Vääntämääkin pääsee, jos siltä tuntuu", ohjaajat lupaavat.

Äijälajiksi kuntopainin tekee se, että pois on jumputtava musiikki, pois ovat

monimutkaiset askelsarjat ja huikeat koreografiat. Liikunta on rehtiä ja suoraa. Ovea ei ole suljettu naisiltakaan.

"Voi käydä katsomassa ja kokeilemassa, kiinnostaako laji", ohjaajat vinkkaavat. Ohjattu kuntopaini alkaa Jatulis-sa tiistaisin klo 19.30.

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo



Huumori on osa liikuntaa.



Kuntopaini on rehtiä ja suoraa liikuntaa, jossa pääsee vääntämäänkin.

K MARKET

K PLUS SA

NYT SITÄ TAAS SAA



**KELLON TUOREINTA
RIESKAA**
omasta uunista!

1 49
kpl

SOL
PUNNIT APAA VUO LTD

ark. 7-21,
la 7-18, su 12-21

K

MARKET

markus.ronkainen@k-market.com

KELLO
Kissankuja 1 Kello,
puh. 08-5641100

KAUPPIAS HOITAA HOMMAN

SONY
AUTO-CD-VIRITIN

• RDS-radio
• MP3- ja WMA-toisto
• Tsho 4 x 45w
• AUX-IN -istinta kannattavalle soittimelle
• Tyyppi: CDX-GT23



79,-



SUOMALAISTA PALVELUA

TEKNISET

Väiskin Tv- ja kone

Jokelantie 3, HAUKIPUDAS • Puh. (08) 547 2407 • arkisin 9-18, lauantaisin 9-14

EUROINCS

www.tule2009.fi

Valintatalon kanta-asiakastarjoukset
YkkösBonus-kortilla
voimassa 29.10.08 saakka

Eldorado Suklaa-aarrekeksi
125 g (9,52/kg)
119 pkt
Ilman korttia 1,35 pkt (10,80/kg)

Vaasan Kranssi
omena-kaneli, mansikka
400 g (6,73/kg)
269 kpl
Ilman korttia 3,79 kpl (9,48/kg)

Atria Nakki
280 g (3,57/kg)
200 2 pkt
Yksittäin 1,55 pkt (5,54/kg)
Ilman korttia yht. 3,10 (5,54/kg)

Olvi III-olut
12 x 0,33 l plo
(2,22/l) sisällön hinta 8,79
hinta sis. pantit 1,20
999 pack
Ilman korttia 10,49 pack (2,35/l)
hinta sis. pantit 1,20 • sisällön hinta 9,29

voimassa 28.8.-29.10.08.
YkkösBonus-kortilla yks. 0,83/plo (2,21/l)
sis.pantit 0,10 • sisällön hinta 0,73
Hinta ilman korttia yks. 0,87/plo (2,33/l)
sis.pantit 0,10 • sisällön hinta 0,77

Tefal

Jamie Oliver Blue
paistinpannu 26 cm ja keittokasari 2 l
Yksittäin paistinpannu 45,00 ja keittokasari 59,00
Ilman korttia yhteishintaan 104,00
8900 yhteishintaan



Tarjoukset voimassa to-la 9.- 11.10.08

Saludo kahvi
500 g (3,98/kg)**1,99** pktPeruna
10 kg/säkki
(0,395/kg)**3,95** säkki

Tarjoukset voimassa to-ke 9.- 15.10.08

Snellman
paistijauhelihä
250 g (7,96/kg)
rasvaa alle 10%**1,99** rasSaarioinen
yrtti- ja curry-
maustettu broilerin
koipipala
580 g (3,02/kg)**1,75** rasValintatalo Haukipudas, Kauppakuja 2
Avoimna ma-pe 7-21, la 7-18**valintatalo**

Koska keittiössä on paras meno

K SUPERMARKET
REVONTORI

Tavallista parempi Ruokakauppa

Revontie 8, 90830 Haukipudas
ark. 7-21, la 7-18 ja su 12-21Lisäitsemät
www.koska.fi/valintatalo
k-supermarket.fi

Liikunnan
iloa **35** vuotta

KESPORT KETJU TÄYTTÄÄ
TÄNÄ VUONNA 35 VUOTTA.
OLEMME SUOMEN VANHIN
URHEILUKAUPAN KETJU.
MEILTÄ LÖYTYVÄT KAIKKI
URHEILUN JA VAPAA-AJAN
HUIPPUTUOTTEET, TULE
LAATUOSTOKSILLE

**LÄMPIMÄT VAATTEET SYKSYYN
JA TALVEEN KESPORTISTA**

**KAIKKI TUOTTEET
SISÄPELEIHIN
KESPORTISTA**

HEITON JÄSENKORTILLA ALENNUSTA JA
BONUSTA SEURALLE, KÄYTÄ HYÖDYKSESI

kesport
HAUKIPUDAS

VÄLITIE 4, PUH. 331880
AVOINNA MA-PE 10-18, LA 10-15 Tervetuloa

KESPORTTIIN KANNATTAA TULLA KAIKKIALTA

**MEILTÄ KUNTOKESKUKSET
KUNTOPYÖRÄT
SOUTULAITTEET
PAINONNOSTOPENKIT JA
KAIKENLAISET KUNTOLAITTEET**

**TALVIURHEILUTUOTTEET KAIKKEEN
TALVILIIKUNTAAN MEILTÄ**