



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

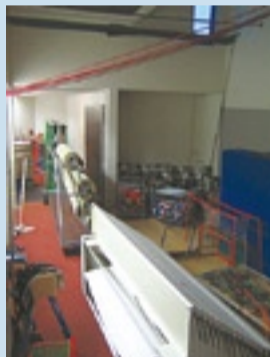
Puh. (08) 5637 200/
Haukipudas

Puh. (08) 8162 140/
Kiimingin
aluetuomisto



Lasten ja nuorten
liikunnalle
uudet suositukset

sivu 3



Yleisurheilun
olosuhteet kaipaavat
kohennusta

sivu 11



Korkeasalot
ovat
heittolaisia

sivu 13

HAUKIPUTAAN OSUUSKAUPPA

Paikallista
palvelua
yli 100 vuotta

HAUKIPUTAAN OSUUSKAUPAN
MARKETIT

- SUURET VALIKOIMAT
- EDULLINEN HINTA-TASO

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

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

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

- LAAJAN PALVELUN

HAUKIPUDAS

- Market • Ravintola
- Huoltamo- ja rengasmyynti
- Polttoainemyynti

ST1 -HUOLTAMO
Kello

- Huoltamo • Myymälä
- Autonpesu

Bonusta jopa 5 %

Haukiputaan Osuuskaupan
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

Maakunnan vuoden urheiluseura



Heitto sai jälleen merkittävää tunnustusta tekemästään laadukkaasta seuratoiminnasta, kun Pohjois-Pohjanmaan Liikunta (PoPLi) valitsi palkitsemisgaalassaan Heiton vuoden 2007 urheiluseuraksi maakunnassa. Koko 2000-luvun jatkunut määrätietoinen kehittämistoiminta on tuottanut hyvää tulosta, mistä saatu tunnustus on hyvä esimerkki ja jatkoa on luvassa! Voimistelujäsenostolle luovutetaan, vielä tämän kevään aikana Nuori Suomi sinetti, tunnustuksena laadukkaasta nuorisotyöstä. Näin hiihtojaoston saama sinetti saa voimistelujäsenostoon sinetin rinnalleen! Seuran toiminta ja lajivalikoima on edelleen

kasvamassa, vaikka viime vuonna ylitettiin jo 3200 jäsenen raja! Tämäkin kertoo omalta osaltaan siitä, että Heittoa ja sen toimintaa arvostetaan laajalti!

Liikuntapaikkarakentaminen on ajankohtainen kysymys myös Haukiputaalla. Keskusurheilukentän mahdollinen siirto ja uudelleenrakentaminen, Virpiniemen liikuntaopiston pallokenttähanke, sekä myös Länsipuolen koulun ja Ammattikoulun liikuntapaikkarakentamiset ovat muutamia lähitulevaisuuden rakennushankkeita, joilla on merkittävä vaikutus myös kunnan alueella oleviin liikuntatiloihin ja harrastamismahdollisuuksiin! Kaikissa uusissa rakennus-

hankkeissa olisi tärkeää kuulla ja ottaa huomioon mahdollisimman laajasti eri käyttäjäryhmät, myös urheiluseurat, jotta tilat olisivat mahdollisimman tehokkaassa käytössä. Keskusurheilukentän siirtoa ja uuden entistä ehomman kentän rakentamista eivät urheiluseurat varmasti vastusta, jos olosuhteet samalla kaikin osin paranevat! Kentän sijoittaminen Torpanmäen alueelle ei urheiluseuran näkökulmasta myöskään ole ongelma, mutta tästä ei saa syntyä tilannetta jossa vanha kenttä on revitty auki ja uusi kenttä ei ole käytettävissä! Uusien koulujen liikuntasalit tuovat valmistuessaan varmasti helpotusta vaikeaan salitilanteeseen ja tässä yhteydessä olisi tärkeää varmistaa myös Ammattikoululta Asemankylälle jäävän salin liikuntakäyttö tulevaisuudessa! Länsipuolen koulun ulkoliikunta-alue keino-urheilukenttineen ja monipuolisine lähiliikuntapaikkoineen tuonevat merkittävän ja tarpeellisen lisän kunnan ulkoliikuntapaikkaverkkoon.

Lasten ja nuorten fyysisen kunnon heikkeneminen on hälyyttävä tosiasia, johon on haettu apua mm. vaatimuksilla koulujen liikuntatuntien lisäämiseksi, uusilla lasten liikunnan suosituksilla ja urheiluseurojen roolin korostamisella. Urheiluseurat kantavat varmasti vastuunsa tässäkin asiassa, mutta tosiasia on lienee se, että ongelmaa eivät pääsään-

toisesti muodosta ne lapset jotka harrastavat urheiluseuroissa, vaan ne jotka eivät harrasta mitään! Jos urheiluseurojen tulee ottaa isompi vastuu näistä vähän tai ei ollenkaan liikkuvista nuorista ja lapsista tarkoittaa se mielestäni myös yhteiskunnalta, parempaa liikunta- ja urheiluseurojen resursointia!

Tämän suuntaisia suunnitelmia on myös tehty, sillä Kansallisessa Liikuntaohjelmassa esitetään suoran liikunta- ja urheiluseurojen kehittämistuen valmistelun käynnistämistä valtion liikuntamäärärahoilla. Seuratuon merkittävimmäksi kohteeksi on nousemassa nimenomaan päätoimisten seuratyöntekijöiden palkkaaminen. Tämä mahdollistaisi seurojen entistä monipuolisemman ja laadukkaamman toiminnan kehittämisen, jolloin ne voisivat ottaa vastuuta

mm. entistä haasteellisempien harrastajaryhmien toiminnan järjestämisestä. Verkostoituminen, ammatillisuus ja päätoimisten saaminen vapaaehtoisten seuratoimijoiden tueksi, on Heitossa nähty vastauksiksi kasvaviin harrastajien ja yhteiskunnan vaatimuksiin. Näyttää siis siltä, että tekemämme valinnat ovat olleet oikeita ja olemme oikealla tiellä!

Kevään urheilullisesti mielenkiintoisin tapahtuma ovat luonnollisesti Tampereen EM-painit, joissa Heiton Tiina Vainionpää ottelee maanosan mestaruudesta sarjassaan. Myös toisella seuran painijalla, Matti Kautolla on haasteellinen ja jännittävä kevät ja kesä edessään sillä Pekingin Olympialaisten edustuspaike sarjassaan 66 kg on vielä suomalaisilta saatava ja toivottavasti Matille aukeaa vielä mahdollisuus

tuo paikka lunastaa! Onnea Tiinalle ja Matille ja tietysti kaikille muillekin pienempiin ja suurempiin kisoihin tai tapahtumiin osallistuville urheilijoille ja liikkujille!

Kiitän samalla myös kaikkia teitä seura-aktiiveja tekemästänne erinomaista työstä! Kiitos myös kaikille yhteistyökumppaneille, jotka ovat mahdollistaneet tämänkin lehden ilmestymisen!

Toivotan Teille kaikille aurinkoista ja lämmintä kevättä ja kesän odotusta. Liikkukaa ja urheilkaa, mutta muistakaa, että elämä on muutakin kuin urheilua.

Jukka Ukkola
puheenjohtaja

Heitto on tehnyt Restel Oy:n kanssa sopimuksen, YkkösBonus-korttiin liitettävän 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, postituskun on valmiiksi maksettu!

Toimintaohjeet pähkinänkuoressa!

Mene seuran internetsivuille:
www.haukiputaanheitto.fi

Valitse sivun vasemmasta reunapalkista HotSport-yhteistyö

Lue ohjeet ja valitse sininen linkki HotSport liittymiskaavakeeseen

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-ominaisuuden varustetun YkkösBonus-kortin kotisi viikon, parin kuluttua!

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

Lisätietoja saat soittamalla liittymiskaavakkeessa olevaan palvelunumeroon!

TARVITSETKO TILOJA!

Juhlat kuin juhlat Heiton talo!

Tiedustelut ja varaukset 040 7251697, www.haukiputaanheitto.fi

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

Seurakehittäjä
Tinja Repo
puh. 044 3524852

Veteraanijaosto
Mauno Ukkola
puh. 040 9643551

Voimistelijaosto
Kaisa Korkeasalo
puh. 0400 474205

Maikki Kulvala
puh. 045 1125797

Jalkapallojaosto
Jarmo Salo
puh. 040 5761155

Uintijaosto
Hannu Saikaniemi
puh. 045 6578987

Painijaosto
Marjo Markus
puh. 040 5745396

Suunnistus/hiihtojaosto
Lassi Honkanen
puh. 0400 675888

Lella Ukkola
puh. 0400 564939

Salibandyjaosto
Ilkka Ukkola
puh. 050 5315153

Yleisurheilujaosto
Lella Pölkky-Pieskä
puh. 020 7819387

JAOSTOJEN YHDYSHENKILOT

Paini
Jarkko Korkeasalo
puh. 040 5205997

Voimistelu
Kaisa Korkeasalo
puh. 0400 474205

Suunnistus/hiihto
Orvokki Hakala
puh. 050 5864828

Jari Lahtosaari
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

Jalkapallo
Arto Pohjola
puh. 0400 878006

Yleisurheilu
Tanja Jaakkola
puh. 050 4429157

Sulkapallo
Ilkka Kurttila
puh. 045 1268799

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

Jäsenmaksut

perhepaketti 30 euroa,
aikuisjäsen 12 euroa,
lapsijäsen (alle 15 v.) 7 euroa,
eläkeläiset 7 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.
Päätoimittaja:
Jukka Ukkola
Sivunvalmistus:
Esa Huovinen, Eero Aho,
Jukka Ukkola

Paino: Suomenmaa Oy
Painosmäärä: 14000 kpl

LIIKUNTA JA TERVEYS

Uudet suositukset sekä lasten liikunnalle että liikkumattomuudelle

Ensimmäistä kertaa on Suomessa nyt selvitetty ja laadittu suositukset sille, paljonko ja miten kouluikäisten lasten ja nuorten pitäisi liikkua. Eikä pelkästään liikkua: samalla on otettu kantaa siihen, missä määrin päivittäin voi olla liikkumatta ja mikä on sopiva yläraja ruutuajalle, eli television, tietokoneen ja videopelien ääressä vietettäväksi.

Suositus sanoo, että kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuajaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Kuulostaako vähältä vai paljolta? Ihan sama ei ole sillekään, miten liikkuu. Oman osansa saavat kantaa niin kodit, koulut, kunnat kuin järjestökkin, muun muassa urheilija- ja liikuntaseurat.

"Koulu on yksi laaja-alaisimmista vaikuttavista tahoista. Se tavoittaa nekin nuoret, jotka eivät harrasta liikuntaa muuten", erikoistutkija ja oppaan toimittaja **Tuija Tammelin** Työterveyslaitokselta sanoo.

Työterveyslaitokselta? Miten se liittyy lasten ja nuorten liikuntaan? "Olemme kiinnostuneita tulevien nuorten työntekijöiden terveydestä ja toimintakyvystä, jolle pohjaa luodaan jo lapsuudessa ja nuoruusiässä", Tammelin selventää.

Ekaluokkalaiselle kaksi tuntia, 18-vuotiaalle tunti päivässä

Tähän asti niin aikuisten kuin lastenkin kohdalla on nojattu kansainvälisiin suosituksiin. Siksi paljon esimerkiksi suomalainen koulumaailma kuitenkin poikkeaa vaikkapa amerikkalaisesta, että on nähty tarpeelliseksi laatia omat ohjeet tällaisiin olosuhteisiin.

"Yleisin lasten suositus on noin tunti päivässä kohtuukuoormitteista liikuntaa. Alle kouluikäisille suositus on kak-

si tuntia päivässä", Tammelin pohjustaa.

Uudessa suosituksessa mainittu määrä, yhdestä kahdeksaan tuntiin päivässä on tulkittavissa siten, että 7-vuotiaana tulee liikkua tuplasti sen verran, mitä 18-vuotiaana.

"Ja jos ei ennestään liiku juuri yhtään, tavoitteeksi sopii aluksi puolet määrästä", tutkija lisää.

Suositus on terveystieteiden kannalta laadittu minimi, enemmänkin saa liikkua. Ylärajaa liikunnalle ei tässä selvityksessä asetettu.

Haastavin osuus lienee saada innostumaan ne murrosikäiset, jotka eivät ole tottuneet liikkumaan lapsena. "Koulun vaikutus säilyy edelleen ja kaveriporukoiden merkitys kasvaa. 'Nuorena vitsa väännettävä' pätee tässäkin", Tammelin korostaa.

Arkiaktiivisuus heikoin lenkki

Tänä päivänä lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa vähintään siinä missä ennenkin. Miksi siis heidän fyysinen kuntonsa on rapistumaan päin?

Syy löytyy arkiaktiivisuuden vähenemisestä: liikkumista omin voimin ei sisälly jokapäiväiseen elämään yhtä paljon kuin ennen. Ennenmin turvaututaan autoon kuin polkupyörään, enemmän pelataan fyysisesti passiivisia videopelejä kuin ulkopelejä kaveriporukalla. Yhteydet kavereihin hoidetaan kännykällä tai netin välityksellä, kun ennen mentiin soittamaan ovikelloa.

"Lapsia kannattaa kannustaa arkiaktiivisuuteen, esimerkiksi kulkemaan matkoja kävellen, pyörällä tai rullaluistimilla. Vanhemmat ja valmentajat vaikuttavat omalla esimerkillään", Tuija Tammelin muistuttaa.

Lasten lisääntyvä lihavuus on ajankohtainen asia. "Liikuntaa lisäämällä ylipainoinen, niin lapsi kuin aikuinenkin, saavuttaa monia terveyshyötyjä, vaikka ei pääsisikään eroon ylimääräisistä kiloista", Tammelin mainitsee.



Myös urheiluseurassa liikkuvien lasten tulee huolehtia liikkumisensa monipuolisuudesta. Voimistelu kehittää mm. taidollisia ominaisuuksia.

Pylyt ylös penkistä

Suosituksissa korostetaan liiallisen istumisen välttämistä. Yli kahta tuntia pitempään ei tulisi istua kerralla, ja nuoremilla määrää on tätäkin vähäisempi. Sama suositus koskee myös niitä, jotka liikkuvat riittävästi. Liiallisella istumisella on suoria yhteyksiä terveyteen, kuten lihavuuteen sekä tuki- ja liikuntaelinoireisiin.

Tottahan liikkumattomina hetkinä tapahtuu myös positiivisia asioita, kuten opiskelua, lukemista, ajattelua ja seurustelua perheen kanssa. Sopivassa määrin liikkumattomuus ja lepo ovat tarpeellisia.

Tuija Tammelin esittelee kuviota, jossa ravinto, liikkuminen ja lepo ovat yhtä isoja pylväitä. Ravinnon tulee olla herkullista, monipuolista ja riittävää, liikkumisen hauskaa, monipuolista ja riittävää. Molempia tarvitaan joka päivä. Joka yö taas tulee nauttia levollisesta ja riittävästä unesta.

"Seuroissakin voitaisiin keskustella nukkumaanmenoaikojista", hän esittää.

Seurat paljon vartijoina

Liikunnan laatuun liittyy monta tärkeää näkökohtaa.

"Kun lapsena on liikkunut monipuolisesti, on myöhemmin helppo siirtyä kilpaurheilusta harrastajaksi, vaihtaa lajia tai aloittaa uudestaan tauon jälkeen. Monipuolinen liikkuminen urheiluseurassa antaa hyvät valmiudet lapsen normaaliin kasvulle ja kehitykselle sekä kehittymiselle urheilussa", Tuija Tammelin sanoo.

Huomiota liikunnan monipuolisuuteen pitää kiinnittää myös heidän kohdallaan, jotka harrastavat urheiluseurassa, sillä yleensä yhden lajin harjoitukset eivät riitä takaamaan riittävää monipuolisuutta. Hy-

vänä mahdollisuutena tutkija pitää seuran jaostojen välistä sekä eri seurojen välistä yhteistyötä.

Reipas liikunta kehittää kestävyyskuntoa ja vaikuttaa sydänterveyteen ja aineenvaihduntaan. Luut tarvitsevat iskutusliikuntaa, eli hyppyä ja suunnanmuutoksia. Taidollisissa lajeissa kehittyä esimerkiksi hermosto.

Motorinen kehitys tarvitsee kaikkia näitä ärsykeitä. Oma laji tulee tarvittaessa täydentää muilla lajeilla tai huolehtia monipuolisuudesta muuten. Urheiluvien lasten ja nuorten hyvää harjoittelua ohjeistava erillinen raportti onkin valmistumassa.

Seurojen toiminnan yksi vahvuuksista on mahdollisuus tukea monin tavoin liikunnan harrastajien sosiaalista ja eettistä kasvua sekä henkistä hyvinvointia ja oppimista. Liikuntaan liittyvistä terveysriskeistä on syytä tiedostaa esimerkiksi liikuntavammat ja häiriintynyt syöminen. Osaavat vetäjät osaavat ennaltaehkäistä ja hoitaa näitä liikunnan mahdollisia varjopuolia.

Lähde: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Toim. Tuija Tammelin ja Jukka Karvinen. Kustantaja Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2008. Julkaisu on saatavissa netistä osoitteesta [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf)

Torstaina 27.3.08 klo 18-20 on Ouluhallissa lasten ja nuorten parissa työskenteleville, vanhemmille, ohjaajille, valmentajille, terveydenhoitajille ja lääkäreille suunnattu tilaisuus, jossa aihetta esittelevät työryhmään kuuluneet Tuija Tammelin ja Harri Hakkarainen. Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Tuija Tammelin on kiinnostunut tulevien työntekijöiden terveydestä.

- POLTTOAINEET
- KAHVIO
- PIKAPESU
- HUOLTO

HAUKIPUDAS

Revontie 1
puh. 5471 400

Asuntorakentamiseen erikoistunut LVI-osaaja

LVI-poke oy

Urakointipalvelut

- rakennusliikkeet
- taloyhtiöt
- kunnat ja kaupungit
- muut yritykset ja yhteisöt

Pientalorakentajat

- täydelliset LVI-palvelupaketit, suunnittelusta toteutukseen

Korjaus-/huoltopalveluista apu kaikkiin LVI-ongelmiin.

Haukiputaan LVI-Poke Oy
Siirrantie 3
90830 Haukipudas

puh. 0400 681 561
fax 08 5471 692
markku.ukkola@lvi-poke.fi
www.lvi-poke.fi



Pihapelit ovat vähentyneet ruutumedian kustannuksella.

Asiantuntijasta
KARI ERIKSON
asiantuntija, varatoimari

Haukiputaan
keskus 1
p. 547 500

Heiton
keskus 1
p. 547 500

Haukiputaan ... **U**
... **Liikennekoulu**

Revontie 2 puh. 547 5145 autoon 0400 701085
www.haukiputaanliikennekoulu.fi

Kelloliike Kylmäaho Ky

www.kelloliikekylmaaho.fi

Revontie 2 90830 HAUKIPUDAS

p.08-5472998

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

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

www.pp-fasadi.fi

Enemmän etuja

Suomen tyytyväisimmille asiakkaille!

Lähivakuutuksella on tutkitusti* Suomen tyytyväisimmät vakuutusasiakkaat ja olet lämpimästi tervetullut heidän joukkoonsa! Ota meihin yhteyttä, niin hoidetaan vakuutukset ja Bonus-asiat kuntoon.

Myös vakuutustesi vaihtaminen toisesta yhtiöstä meille käy helposti. Ilmoitat vain asiasta meille ja me hoidamme käytännön asiat puolestasi.

Tervetuloa Lähivakuutukseen!

Kirkkotie 2, Haukipudas, p. 202 522 6050
Saaristonkatu, 31, Oulu p. 020 522 6080



www.lahivakuutus.fi



*EPRI Rating asiakastyytyväisyysarvio Suomessa vahvistettu 2007. Yritysasiantuntija

Hammassiökör!
Heikki Kiviahde
Birgitta Kroppu
Anu Lampela

Kokonaishoito ja särkyhoito.
Myös Itäisän.

AJANVARAUS
5409 907

Kirkkotie 2
www.hho.fi

HAUKIPUTAAN
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA

VIINAMÄKI-HUVILAT OY



BORGHEN
81100 II

Puh. 8176338, 0400-283043

• Grillit • Huvimajat • Ahat
• Saunat • Huvilat • Yms.

UINTI

Painimatolta uintivalmentajaksi



Ale luokkanen miettii, miten 13-15-vuotiaat saadaan jatkamaan uintiharrastusta. Kuva: Jari Wilenius.

Uintijaoston ”moottori”. Heiton uintitoiminnan sydän. Tällaisia kuvauksia annettiin **Ale Luokkasesta**, joka palkittiin viime vuoden lopulla Heiton Vuoden toimija -tunnustuksella. Palkinto jaetaan vuosittain seura-aktiiville, joka omalla pitkäaikaisella ja poikkeuksellisen merkittävällä työpanoksellaan on ollut tekemässä seuratoimintaa.

Luokkasen työpanos Heiton uintijaostossa on tasan yhtä vanha kuin jaostokin, joka puolestaan on hieman vanhempi kuin Vesi-Jatuli. Uimahalli avattiin kesällä 2003 ja Luokkanen kertoo jaoston perustamisen tapahtuneen keväällä 2003. ”Aika vähällä väellä, meitä ohjaajia

oli viitisen kappaletta”, Luokkanen muistelee. ”Vesikirput, delfiinit, tekniikkaryhmät, kilpauinti”, Luokkanen luettelee työntäyteisen alkuvaiheen moninaisia tehtäviä.

Luokkanen toimi myös uintijaoston puheenjohtajana jaoston perustamisesta viime syksyyn, jolloin vastuun otti **Hannu Saikanmäki**. ”Hannu hoitaa homman hienosti, paljon innokkaammin kuin minä”, Luokkanen kehuu.

Aktiivien joukko on kasvanut nopeasti jaoston alkuvuosisista. ”Pienten lasten ohjaukseen on saatu nuoria mukaan ja valmentajia on enemmän”, Luokkanen kiittelee. ”Nykyisin ehtii olemaan joskus iltaisin kotonakin”, Luokkanen

huokaa.

Ja kyllä Heiton uinnilla on myös kiittäminen Alen kotijoukkoja. Myös omat tyttäret ovat oppineet hyvän uimataidon Heiton uimakouluissa.

Tällä hetkellä Luokkanen toimii valmentajana ja koordinoi tekniikka- ja jatkouimakouluja. Tosin ei hallilla olo siihen loppu, sillä palkkatyökin tehdään altaalla. Vesi-Jatulin aloittaessa Luokkanen kävi jo töissä uinninopettajana ja uinninvalvojana – mutta Kempeleessä, Zimmarissa. Vesi-Jatuliin hän tuli töihin syksyllä 2006.

Ratapula vaivaa

”Heiton uinnilla on hyvät

näkymät”, Luokkanen sanoo. ”Ryhmissä on hyviä, innokkaita uimareita ja pyrimme säilyttämään touhussa pienen hauskuuden, etteivät uimarit olisi 15-vuotiaana kehäraakkeja.”

Luokkanen huomauttaa, että uinnissa huomattavan suuri osa nuorista poistuu harrastuksen parista 13-15 vuoden iässä. ”Juuri siinä vaiheessa, kun pitäisi alkaa harjoittelemaan enemmän”, hän lisää.

Jos kriittisen 15 vuoden iän saavuttaneet kuitenkin innostuvat jatkamaan uintiaan pidemmälle, he luovat pohjaa uusien uimareiden kasvattamiselle. Esikuvat ovat tärkeitä.

Onneksi Heitossa uimareita riittää. ”Meillä on ratapula,

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

Fysikaalinen hoitolaitos
FYSIOPUDAS
Jokelanie 1 90830 HAUKIPUDAS
Puh (08) 563 5720

UINTI

enemmän olisi tulijoita kuin mukaan mahtuu”, Luokkanen harmittelee.

Heiton uinnissa on panostettu valmentajien ja ohjaajien koulutukseen. Tavoitteena on, että valmennuksessa olisi luonteva jatkumo.

”Uintijaoston taloudellinen tilanne on myös hyvä”, Luokkanen lisää. ”Ja se voisi olla parempikin, jos kunta poistaisi ratamaksut alle 18-vuotiailta”, hän huomauttaa. ”Ratamaksujen poistojen myötä pystyisimme alentamaan harrastuksen hintaa, silloin taloudellisesti heikommassa asemassa olevat lapset saisivat myös paremman mahdollisuuden osallistua uintiharrastukseen.”

”Uinti sinällään on edullinen harrastus. Lisäksi tekniikan oppii aika äkkiä eli tämä on palkitsevaa harrastamista”, Luokkanen kuvaa.

Golfia, juoksua ja uintia

Luokkanen on urheilumies henkeen ja vereen, taustaltaan SM-tason painija. Hän ehti edustaa pitkällä painiurallaan Koskelankylän Rientoa, Tampereen Painiseuraa ja Muhoksen Voitto, ensin mainittua Rientoa kahteenkin otteeseen. ”Uinti oli yksi harjoitusmuoto”, Luokkanen muistelee painiaikoja.

Tätä nykyä Luokkanen harrastaa golfia ja juoksua.



Vuoden 2007 toimijaksi valittu Ale Luokkanen harrastaa itse liikuntaa monipuolisesti. Kuva: Jari Wilenius.

Toukokuussa on ohjelmassa Tervamaraton, miehen ensimmäinen kokomaratoni, viime

kesän saavutuksena oli puolimaratoni. Ja tietysti harrasteisiin

kuuluu uinti. ”Uimassa käyn kolme, neljä kertaa viikossa”, Luokkanen laskee.

Pekka Rahko

Vilkas viikonloppu Vesi-Jatulissa

Kun Vesi-Jatuli yleisön uintivuoron päätteeksi lauantaista ja sunnuntaina alkuvuorosta hiljenee, on tyyneys vain hetkellistä. Kello 17 alkavilla Heiton perheuintivuoroilla viipinää taas riittävästi.

”Vesikirppu- ja delfiiniuimakouluja on vuoron aikana yhteensä neljä ryhmää. Vesikirpuissa opetellaan leikin varjolla vedessä ja vähän pinnan alapuolellakin liikkumista. Delfiinit opettelevat jo uinnin alkeita”, uintijaoston puheenjohtaja Hannu Saikanmäki selvittää.

Kilpauimarit ovat viikonloppuisin usein kisoissa, joten heitä ei perheuintivuoroilla juuri näy. Tai sitten he huilauttavat, harjoittelevat kunto- tai painisalilla tai uiskentelevat omatoimisesti.

”Meillä on parikymmentä aktiivisesti kisoissa käyvää uimaria kilpa- ja alkeiskilparyhmissä”, Saikanmäki laskee.

Tällä hetkellä Heiton kilpauimari elää mielenkiintoista vaihetta. Ensimmäiset uimarit, jotka alkoivat harjoitella heti uimahallin valmistuttua vuonna 2003, ovat kivunneet

kohti ikäsarjojensa valtakunnan kärkeä.

”Valmennukseen ja valmentajiin satsataan tänä vuonna. Näin on pakkokin tehdä, kun uimareitamme alkaa olla SM-tasolla. Jokaisella altaan reunalla olevalla on oltava valmentajakoulutus”, Saikanmäki painottaa.

Myös tekniikka- ja jatkor ryhmät harjoittelevat viikolla. ”Niissä tavoitteena on oppia oikeaa uintitekniikkaa, kehittää kuntoa ja taitoja ja siirtyä sitten astetta ylempään. Uimareiden on mahdollisuus har-

joitella harrastemielessä, jos kilpaileminen ei kiinnosta.”

Kuntoilijoille toimintaa

Monitoimiallas pullistelee vesijumpapaajista sunnuntain vuorolla. Lauantaisin allas on yleensä vapaassa polskuttelukäytössä poreineen ja vesihierontalaitteineen.

”Jotain virkistävää vesiliikuntaa järjestetään silloin tällöin lauantaitsinkin. Helmikuussa oli aqua gymstick -jumbpa ja huhtikuussa tulee taas jotain”, Hannu Saikanmäki valottaa.

Ison altaan radoista yksi on varattuna kilpauimareille, yksi vesijuoksijoille, yksi kuntouimareille ja kolme lapsille. Lasten suosiossa on liukumäki, pienimmät polskivat pikkualtaassa.

Uimareiden ja uimakouluisten vanhempia käy myös Jatulin kuntosalilla. Mikäs sen kätevämpää, kuin hoitaa koko perheen liikkuminen samalla reissulla!

Heiton jäsenille tarkoitettujen perheuintivuorot lauantaitsin ja sunnuntaitsin klo 17-19. Kevään viimeinen vuoro on su 27.4. Aikuisilta maksu 2 euroa ja eläkeläisiltä 1 euro, lapsilta maksua ei peritä.

Teksti ja kuva: Tinja Repo



Helmikuussa perheuintivuorolla kokeiltiin aqua gymstick -jumbppaa.

wegera

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.

SÄHKÖURAKOINTI
Tapio Hannus

050 362 8475
fax. 542 2962

Tuomaalankuja 12 • 90850 MARTINNIEMI

Matin
PELTIMYLLY Oy

- Listaprofiilit
- Rakennuspehkit
- Kuvat
- Ilmastointi
- Saranoitut pilpunnat
- Kourut
- Tikkaat
- Kattosillit
- Lumiesteet

☎ 344 707, 0400 • 382 025 Fax 558 1865
Lähtötie 4 Annetankangas 90830 Haukipudas

JOHA OY
MAINOS- JA LIIKELAHJAT

Kevään ja kesän 2008 uutuudet nyt meillä!

- fleecet
- T-paidat
- pipot
- lippikset
- kynät
- kangasmerkit
- pinssit
- kaulanauhat
- heijastimet
- pokerisalkut

Sekä paljon muuta! Kysy tarjous!

Brodeeraus ja Silkkipaino
Hallituskatu 35, 90100 Oulu
puh. 376 961, 0440 386 456, 041 459 7415
joha@johafinland.com • www.johafinland.com

LAADUKASTA NÄKYVYYTTÄ YRITYKSELLESII!

MEILTÄ POLKUPYÖRÄT EDULLISESTI

Prego

2007 malleja poistohinnoin kysy!

Tunturi ja Tähtipyörät

TEKNISET

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

PUUKSTAIN OY

Kylätie 3, 90820 KELLO, P.08 5401045, Fax 315 855
www.puukstain.fi, email: puukstain@puukstain.fi

TEIPPAUKSET, KOPIOT, TYÖMAAKYLIT, TARRAT
KÄYNTIKORTIT, TULOESTEET, BRODEERAUKSET
TEKSTIILIPAINO, YM.

SYYSLOMALLA OULUSTA SUORAAN KREETALLE 15.-23.10.2008

Vastaavien matkanjärjestäjä Oy Asienomatkat
Katsa myös ajankohtaiset tarjoukset
www.matkamajakka.fi
Tiedustelut ja varaukset:

Matkatoimisto
MatkaMajakka oy

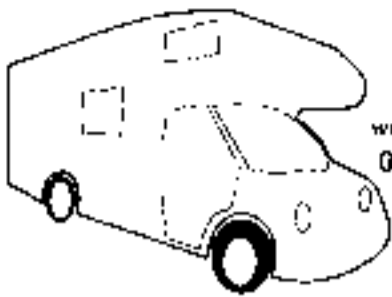
Revontie 15, 90830 Haukipudas, p. (08) 5616 600, fax (08) 5472 808
Palvelomme: ma 9-18, ti-pe 9-17, la su, email: toimisto@matkamajakka.inet.fi
www.matkamajakka.fi

HAMMASLÄÄKÄRI
Ari Kolehmainen

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

MATKAILUAUTOJEN VUOKRAUSTA

Myrskylä Matkailu- ja Vuokrauspalvelut
Camillo Kiviniemi 08-540 1593



www.camilloky.com
 044-587 3041



PAINAVA KUMPPANI



PAINOTALO SUOMENMAA

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

TEKNO-PAL OY

Aurinkosähkölaitteet, paneelit,
 valaisimet ym. alan asennustarvikkeet.

Aurinko- ja maalämpöpaketit.

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

TAUNO UKKOLA
 Puh. 0400-890669
 fax 08-5409326

Putaan kyläntie 276
 90860 HALOSENNIEMI



OCOTEC OY

Puh. 020-7431020
 90830 HAUKIPUDAS

Junioreiden avoin Haukiputaan
salibandy-mestaruusturnaus

3.-4.5.2008 Jatulissa

Osallistuvat ikäryhmät:

D-juniorit (1994-1995 syntyneet)
E-juniorit (1996-1997 syntyneet)
F-juniorit (1998-1999 syntyneet)

Turnaukseen otetaan 6 joukkuetta/ikäryhmä.

Haukiputaalaisilla joukkueilla on etuoikeus osallistua turnaukseen. Pelit pelataan kahdessa lohossa. Peli aika 2 x 12 min. Otteluita joukkueella 2 alkulohossa ja 1 sijoitusottelu. Kaikki pelaajat palkitaan osallistumismitalilla.

Osallistumismaksu: 60 €/joukkue.

Ilmoittautumiset sähköpostilla
15.4.2008 mennessä:
 ilkka.ukkola@haukiputaanheitto.fi
 Ilkka Ukkola, p. 050-531 51 53

**SALIBANDY**

Salibandyn historia on ollut huimaa nousukiittoa



Salibandyjaoston puheenjohtaja Ilkka Ukkola valmentaa C-poikien joukkuetta.

Salibandy on Heitossa tämän vuosituhannen laji. Ensimmäiset viralliset merkinnät löytyvät pöytäkirjoista keväältä 2001.

"Harjoittelimme ja pelasimme Random players -nimisellä kaveriporukalla Heiton talolla", silloinen pelaaja, nykyinen salibandyjaoston puheenjohtaja ja C-poikien valmentaja **Ilkka Ukkola** muistaa. "Tulimme siihen tulokseen, että kannattaa liittyä seuraan muun muassa salivuorojen takia. Syksyllä 2002 aloimme pelata sarjassa, viitosdivisioonassa. Se toi lisää motivaatiota", hän jatkaa.

Tästä ryhmästä suurin osa pelaa yhä: osa Heiton V-divarijoukkueessa, osa M35-porukassa.

Junioritoimintaa pienin askelin eteenpäin

Junioritoimintaa käynnistettiin vähitellen.

"Vuonna 2004 perustettiin

kolme junioreiden harrastusryhmää: eka-tokaluokkalaisille, kolmos-nelosluokkalaisille ja viitos-kuutosluokkalaisille. Taustalla oli ajatus miesporukan tulevaisuudesta: piti alkaa kasvattaa omia pelaajia", Ukkola selvittää.

Aktiivisia puuhamehiä olivat Ilkan veli, seuran puheenjohtaja **Jukka Ukkola**, **Veli-Pekka Myntti** sekä **Jarmo Niemelä**.

Samoihin aikoihin perustettiin lajille oma jaosto. Ilkka Ukkola otti hoitaakseen puheenjohtajuuden, **Jari Tienhaara** alkoi sihteeriksi.

Yläasteikäiset saivat oman ryhmänsä syksyllä 2006. Tällöin tehtiin paikkakunnan historiaa, sillä ensimmäistä kertaa haukiputaalaiset juniorit pelasivat salibandy-sarjassa. Kyseessä olivat Exel-liigaa ja Panda-cupia kiertäneet C-juniorit. Joukkuetta valmensi **Pekka Kotilainen**.

"Tytöjen toiminta ei silloin vielä herännyt mutta naiset rupesivat harrastamaan", Ilkka Ukkola kertoo.

"Koko ajan olemme edenneet pienillä askelilla. Kysyntää olisi mutta pitää mennä resurssien mukaan", Ukkola painottaa.

Tyttöjoukkueidenkin perustaminen onnistui toisella yrittämällä. Nyt omansa on nelos-kuutosluokkalaisille ja yläasteikäisille.

Tulevalla kaudella myös naisten joukkue alkaa pelata III-divisioonassa. Harjoitusmatsit ovat luvanneet hyvää. Vaikka tappiota on tullut niin kautta odotellessa on vielä aikaa hioa otteita. "Kun he kevään pelaavat ukkoja vastaan ja nuijivat palloa, niin tosi kovia ovat", puheenjohtaja uskoo.

Juniorit ovat tasaiseen kasvattaneet harjoitusmääriään. Tällä kaudella on loistanut erityisesti D-poikien joukkue, joka on ollut Leijona-liigassa lyömätön. Yksi tasuri on tilillä mutta muuten pelkkiä voittoja.

"Poikia valmentaa **Mika Kuusikko**, jonka lajituntemus

on kovalla tasolla", Ukkola kehuu.

Raja tulee vastaan II-divarissa

"Korkeimmillaan Heiton joukkue voi pelata II-divisioonassa. Linjamme on tietoisesti valittu: olemme kasvattajaseura. Jos taidokas juniori haluaa kehittyä, hänen kannattaa lähteä isompiin seuroihin", Ilkka Ukkola myöntää.

Siihen asti Heitossa halutaan tarjota laatua. "Valmentajien kouluttamiseen panostetaan. Periaate, että pallo keskelle ja pelataan, ei enää riitä. Pitää olla suunnitelmallisempaa, miten tasoa ja harjoitusmääriä nostetaan."

Koska lajin historia on seurassa nuori, puuttuu yhä tietoa siitä, miten harjoitella kovaa. "Miten treenaa kilpajoukkue, joka haluaa harjoitella ja pärjätä? Toisaalta pitää olla tarjota harrasteryhmiäkin", puheenjohtaja päättää.

Tinja Repo



Tytöt alkoivat pelata Heitossa syksyllä 2007.

SALIBANDY

Muusikko tarttui mailaan



Jukka Takalo pelaa täysillä, oli joukkue sitten Pasilan Kalteva tai Haukiputaan Heitto. Kuva: Jari Wilenius.

"Onko kenelläkään vintillä Heiton 1970-luvun alun ruskeaa verkkatakkaa, miesten kokoa. Selässä "Heitto" ommelluin kirjaimin", Jukka Takalo kysyy. "Semmoiselle olisi käyttöä".

Käyttöä voisi löytyä vaikka seuraavassa salibandyn Rock SM -turnauksessa. Viimekermaisesta, tammikuussa Kokkolassa pelatusta, Takalolla oli tuomisina mestaruus Pasilan Kaltevan joukkueesta. Aknestik-yhtyeessä tutuksi tullut muusikko pelaa rokkipoppon lisäksi Heiton M35-joukkueessa, ja voisi sen 1970-luvun verkkatakin varmaan näillekin pelireissulle pukea.

Rock SM -finaalissa Pasila voitti Provinssirockin joukkueen niukasti 3-2. Rokkarit kisasivat salibandymestaruudesta jo kuudetta kertaa. Pasila on ollut mukana kaikissa turnauksissa, ja se voitti mestaruuden myös vuonna 2007.

Gösta Sundqvist niminikkarina

"Salibandy on nopea laji ja hyvää kuntoliikuntaa", Takalo kehuu. "Tasoterot eivät pelissä haittaa." Heiton joukkueessa on iso rinki, kolme ketjullista

pelaajia. Treenejä on kahdesti viikossa ja siihen pelit päälle. Joukkue pelaa SM-sarjassa Oulun aluekarsintoja. "Jatkoon ei ole päästy vielä", Takalo kertoo.

Heiton M35-miehet harjoittelevat Martinniemen työväentalolla, johon Takalolla on nostalginen suhde. "Vanhassa työväentalossa opin kitaransoiton alkeet", Takalo muistelee.

Nuoruudessaan sekä jääkiekkoa että jalkapalloa harrastanut Takalo pääsi salibandyn makuun Helsingin vuosinaan. Pasilan joukkueessa pelaavat muun muassa Esa "Garbo" Eloranta ja Kerko Koskinen.

Pasilan Kaltevan Takalo kertoo olevan edesmenneen Gösta Sundqvistin keksimä nimi, jonka helposti muodostettavissa oleva lyhenne jääköön tällä kertaa mainitsematta, se kun ei aivan asiatekstiä ole. Joukkueen henkisenä isänä toimii Kai Järvinen, jonka monet tuntevat paremmin Arne Tenkasena.

Kaltevaan liittyy myös Takalon ja toimittaja Pasi Kostiaisen taannoinen kirja *Sinä olet tähti - matkaopas pohtähteyteen*. Sen idea on nimittäin saanut alkunsa vaihtopenkillä istuttaessa.



Maali! Kuva: Jari Wilenius.



"Löytyykö keneltäkään Heiton 1970-luvun ruskeaa verkkatakkaa", Jukka Takalo kysyy. Kuva: Jari Wilenius.

Uusi levy tekeillä

Alkuvuosi on laulaja-lauluntekijä Takalolla kulunut uuden soololevyn parissa. "28.3. on keikka Navetassa, ja siellä varmaan soitan uusia biisejä", Takalo lupaa. Ensimmäisen soololevyn ilmestyessä vuonna 2005 Takalo asui vielä Uudellamaalla, tulevan toisen levyn hän sanookin syntyneen kotiinpaluutunnelmissa. Takalo muutti perheineen takaisin Haukiputaalle vuonna 2006.

Levyllä on mukana muun muassa kappale nimeltään *Tenttutietä Tupsulaan*, nimien merkitystä voi kysellä Haukiputaan historiaa tuntevilta.

Uuden levyn julkaisu menee Takalon mukaan jonkin

vuoden jälkipuoliskolle, sinkku voi tulla jo ennen kesää.

Ja siitä verkkatakasta vielä. "Tarvitsisin sitä Heiton takkia nimenomaan musavideoon päälleni", Takalo perustelee etsintäkuulutustaan. Videolle aiottu, työnimellä Martinniemi kulkeva kappale kertoo sahan ympärille kasvaneesta kylästä. Ja kuten nykyään niin usein käy, saha lopettaa toimintansa.

Kylän nimeä ei laulussa mainita, ja se voisikin Takalon mukaan sijaita missä päin Suomea tahansa. Kotidemoversio Martinniemestä on kuunneltavissa netissä osoitteessa www.myspace.com/jukkatalokalseikkailee

Pekka Rahko

Haukiputaan SB-mestaruusturnaus Jatuli

Otteluohjelma 29.3.08
peli-aika 2 x 15 min, paitsi naisilla 15 min ottelu.

Klo 10.00	Kely 2.div	- Heitto 5.div
Klo 10.35	Heitto 4.div	- Heitto M35
Klo 11.10	Kely M35/5.div	- Heitto 5.div
Klo 11.45	Heitto M35	- Kely 2.div
Klo 12.20	Heiton Naiset	- Heitto 5.div
Klo 12.40	Heiton Naiset	- Heitto M35
Klo 13.00	Heitto 4.div	- Kely M35/5.div
Klo 13.35	Heitto 5.div	- Heitto M35
Klo 14.10	Kely M35/5.div	- Kely 2.div
Klo 14.30	Heiton Naiset	- Heitto 4.div
Klo 14.50	Heiton Naiset	- Kely M35/5.div
Klo 15.10	Heitto 5.div	- Heitto 4.div
Klo 15.45	Heiton Naiset	- Kely 2.div
Klo 16.05	Heitto M35	- Kely M35/5.div
Klo 16.40	Kely 2.div	- Heitto 4.div

HAUKIPUTAAN SÄHKÖSUUSKUNTA

Valaisimet lämmittimet
kaapelit pistorasiat
kytkimet keskuskeskukset
lamput lattialämmitystarvikkeet...

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

AxFLOW

Tietoa, ratkaisuja ja palvelua pumppausprosessinne parhaaksi.

- Puunajoa ja -sahausta
- Likakaivojen tyhjennyksiä

!! - Haukipudas alueella

R&M PAAVOLA

Puh. 08-8174801, 0400-584828, 0400-539772

AUTOILIJAN AVAINASEMAT

LAKEUDEN KATSASTUS OY
KEMPELE
08-5546707

PUTAAN KATSASTUS OY
HAUKIPUDAS
08-340700

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

Katsastus alk. **45€**

MENOSSA MUKANA

OULUN SOITIN JA TARVIKE

Hallituskatu 11
90100 OULU
aika 08.30-16.00

www.oulunsoitinjatarvike.fi

UUDISRAKENTAMINEN/SANEERAUKSET

ERIKOISRAKENNE K&H OY

RAKENNUS 0400 589 418
SÄHKÖ 0400 386 300

JALKAPALLO

Jalkapallokesässä tiukkoja paikallispelejä

Miesten kolmosen Pohjois-Suomen lohossa on luvassa ainakin tiukkoja Haukiputaan paikallispelejä, sillä samassa sarjassa pelaavat Haukiputaan Heitto ja Haukiputaan Pallo.

Rovaniemeläisiä vastustajia on kolmen joukkueen verran, kajaanilaisia kaksi ja oululaisia kolme.

Sarjan muut joukkueet ovat Heiton ja HauPan ohella AC

Kajaani, FC Lynx Rovaniemeltä, FC Muurola, FC Santa Claus Rovaniemeltä, Kajaanin Haka, Oulun Luistinseura A, Oulun Tarmo, RoPS Far Rovaniemeltä, Tervarit Oulusta sekä Tornion Pallo -47 II.

Heiton pelit:

su 27.4. AC Kajaani - HaHe
la 3.5. OuTa - HaHe

la 10.5. FC Santa Claus - HaHe
la 17.5. FC Muurola - HaHe
la 24.5. HaHe - TP-47 II
pe 30.5. KajHa - HaHe
ke 4.6. Tervarit - HaHe
la 14.6. HaHe - FC Lynx
ke 18.6. HauPa - HaHe
la 28.6. RoPS Far - HaHe
la 5.7. HaHe - OLS A
la 19.7. HaHe - AC Kajaani
la 26.7. HaHe - OuTa
ke 30.7. HaHe - HauPa

la 2.8. HaHe - FC Santa Claus
su 10.8. HaHe - FC Muurola
la 16.8. TP-47 II - HaHe
ke 20.8. HaHe - Tervarit
su 24.8. HaHe - KajHa
la 6.9. FC Lynx - HaHe
la 13.9. HaHe - RoPS Far

VIERIVÄT KIVET

Seinäjoelle ja teatteriin



Vierivien Kivien talkooväki huolehtii mm. kuntotanssien tarjoilusta. Kesällä matkustetaan Seinäjoelle. Kuva: Jari Wilenius.

Veteraanijaosto Vierivät Kivet on nimensä mittainen: jaostossa ei juuri paikallaan pysyt. Säännöllistä toimintaa ovat joka toinen tiistai järjestettävät kuntotanssit sekä yhteinen kokoonnutuminen joka toinen keskiviikko.

Kesällä lähdetään reissamaan.

Työväen Urheiluliiton valtakunnallisille veteraanipäiville Seinäjoelle toinen ja kolmas päivä kesäkuuta lähtetään linja-autolla. Olemme osallistuneet näille veteraanipäiville joka vuosi", Rauha Ukkola Vierivistä Kivistä totea tyytyväisenä.

Päivien ohjelma alkaa maanantaina TUL-iltamilla, jossa on monipuolista ohjelmaa ja lopuksi tanssia orkesterin tahtiin. Tiistaina juhllisten avajaisten jälkeen alkaa tapahtua: Seminaarissa alustaa Raha-automaattiyhdistyksen toimintajohtaja Sinikka Mönkäre. Petankkiturnaus on jo perinteinen liikuntajuttu, nyt se järjestetään ensimmäistä kertaa kaksipäiväisenä. Mestarit ovat selvillä tiistaina.

Liekö pohjalaista leventelyä, mutta tiistaiksi on kuulemma jo valmiiksi tilattu komea keli. "Aurinkua ja sopivasta pilven hattaraa, ehkä pikkuripaus kosteutta taiva-

halta, jotta jaksetahan paremmin", kehdataan mainostaa. Hyvältä se toki vaikuttaa.

Kulttuuriakin on tarjolla kädentaidon näyttelyn ja kavaladin muodossa. Tapahtumatori ja kiertoajelu tuovat oman osansa vaihtoehtoihin. Tutustuminen maailmankuuluun Aalto-keskukseen onnistuu aidon pohjalaisen oppaan johdolla, Seinäjoelta luvataan.

Pääjuhlassa Urheilutalolla esiintyvät veteraaniryhmät ja jaetaan palkintoja. Juhlapuheen pitää kansanedustaja Jutta Urpilainen.

Saattaapi tuonne päivien joukkoho mahtua vielä jokilaivaristeelyä, saappahaheittua ja verenpainehen mittausta. Sen verran hauskaa o kuiteski luvassa, että päivien päätteeksi o kaikkien painehet paljon alempana, ku tullessa", kehuu tapahtuman organisoiva Pohjanmaan piiri.

Matkan kustannukset tulevat olemaan noin 100 euroa henkilöltä. Heitosta lähtevien ilmoittautumiset pitää hoitaa Rauha Ukkolalle huhtikuun aikana p. 040 5955 664.

Kesällä Vierivät Kivet aikovat retkeillä myös Ouluun Toppilan möljälle katsomaan Meri Oulun komediaa *Moo-seksen perintö*.

Tinja Repo

FERRACINI 24h CASINO WEST COAST azaléa
DUMOND
kenkä MODA
Juliana Juntunen
045 1101 437
Sorosentie 2
91100 Ii
(in kauppakeskus)

Kultasepäniike
Kulta-Aalto
Kirkkotie 1, Ii • Puh. (08) 8174 622

K MARKET
HAUKIPUDAS
PUUSEPÄNLIKE MATTILA KY
Teollisuustie 1
90830 HAUKIPUDAS
08-547 1450
GSM 0400-684 735

Onnistunut remontti helposti!



Asennus-palvelu

Remontti- ja asennuspalvelut:

Esimerkiksi

- ilmalämpöpumput asennettuna
- vesikattoremontit
- kylpyhuone- ja saunaremontit
- lattia- ja seinäremontit
- ikkunat ja ovet
- ulkovuoriasennukset ja maalaukset

TAVARAT JA TYÖ SAMALLA SOPIMUKSELLA

Asennamme katon valmiiksi ympäri vuoden. Pyydä tarjous!



Haluatko pelti- vai tiilikaton?

RUUKKI
more with metals

LAFARGE
ROOFING

Kylpyhuone- ja saunaremontti. Pyydä tarjous!



Raju tarjous! Panasonic Rajoitettu erä

Ilmalämpöpumppu E12EKEB asennettuna

- Lämmitetty Scroll-kompressori
- Suunniteltu Pohjojan olosuhteisiin
- Tehokas sisälman suodatus, ionisaattori
- Tilasuositus 70-140 m²

Nordic series

1590,- --asennuslasku 100,-

1490,-

Tarjous voimassa huhtikuun loppuun tai niin kauan kuin tavaraa riittää.

Hinta asennettuna (perusasennus).
Hinta ilman asennusta 1095,-

Onnistunut remontti alkaa ilmaisesta kotikäynnistä

Myyvälässämme heti nähtävissä valmiit valikoimat helppoon remontiin.

Kotitalousvähennys remontoijille työstä!

Kotitalousvähennys jopa 2300 €/v • Katso lisää www.vero.fi



HAUKIRAUTA

Revontie 47, Haukipudas, puh. (08) 5632 600 Avoimena: ma-pe 7-19, lauanta 9-16 • www.rautia.fi/haukipudas
Timo Kivistö, puh. 050-528 0835

Tervetuloa!

Hammaslaboratorio
O-DENT
Kirkkokatu 17 A 19, 90100 OULU
☎ 08-311 8252. 311 2849
Hammasteknikko HANNU ORFI 0400-687 344
Enkoshammasteknikko ESA ONTERO 0400-880 981

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

VIERIVÄT KIVET

Kolme tuntia kuntoilua



Leena Latvala ja Asko Heiska käyvät kuntotansseissa joka kerta. Kuva: Jari Wilenius.

Jaksaisitko hiihtää tai jumppata kolme tuntia putkeen, kahden viikon välein? Heiton Vierivien Kivien kuntotansseissa aika kulkee lentäen, samoin jalat parketilla. Kolmen tunnin rupeama menee muistamatta, että ihan vankkaa liikuntaa se on tanssikin.

Vierivien Kivien sihteeri **Liisa Nurminen** on tullut jo aamuvuoroon leipomaan pulia ja laittamaan voileipiä. Iltapäivällä hän ehtii salin puolelle, sillä toinen tuuri hoitaa tanssien aikaisen tarjoilun.

Kuntotansseja on pyöräh-

deltä muutamia vuosia, nykyisin joka toinen tiistai. ”Meillä oli tapana laulaa häitarin säestyksellä, kunnes joku keksi kysyä, eikö voisi tanssiakin samalla”, Nurminen kertoo.

Tanssijoita käy Haukiputaan lisäksi Iitä, Kiiminkiä, Oulua ja Kempelettä myöten.

Koska tanssit ovat iltapäivällä, väki on enimmäkseen työikäistä vanhempaa. Heiton talon hyvä sali ja hyvä lattia ovat saaneet kiitosta, samoin mukava fiilinki ja rento kanssakäyminen. Tämän vahvistaa aktiivikävijäpari **Leena Lat-**

vala ja **Asko Heiska** Oulusta.

”Ihana talo ja ihanat ihmiset, hyvä musiikki ja mielenvirkeys. Hyvä kunto tulee siinä ohessa. Tämä on senioreille parasta liikuntaa, sillä sosiaalinen ja henkinen puoli hoituvat samalla”, myös uuintia, kävelyä ja marjastusta harrastava pari toteaa.

”Hyvin harvat istuvat täällä käsi kädessä. Tanssiin saa hakea puolin ja toisin”, kehottaa myös Vierivien Kivien **Leila Uitto**.

Tinja Repo



Kuntotansseissa käy keskimäärin sata tanssijaa. Joukkoon mahtuu vielä. Kuva: Jari Wilenius.



Peltisepänilike
KATE OY

- Konesaumakatot
- Rakennuspeltityöt

P. 040-9112242
www.pp-kate.fi



- perhejuhlat, mm. häät, ristiäiset, syntymäpäivät
- yritystilaisuudet
- toimintapäivät, teemaillat

BOTTONE OY
catering- ja juhlapalvelu

Haukipudas myynti: tel. 0400-606 263

www.bottonecatering.fi



WWW.OSAO.FI/AIKUISKOULUTUS

Tekniikan alan aikuiskoulutusta

Oulun seudun ammattiopistossa

Sähköasentajan ammattitutkinto

Koulutus on suunnattu sähköasentajille, joilla on muutaman vuoden asennuskokemus sähköalalta. Sisältö: Sähköasentajan yleistaidot, Turvallisuus ja riskien hallinta, Sähköasennustekniikka, Kiinteistöjen sähköasennukset. Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna iltaisin ja viikonloppuisin 13.8.2008–31.1.2010. Hinta 330 euroa. Hakuaika päättyy 31.5.2008. Lisätiedot ja hakeminen: Anneli Kropsu, 010 27 22557, anneli.kropsu@osao.fi, tai Jukka Kesonen, 050 590 9658, jukka.kesonen@osao.fi.

Sähköyliasentajan erikoisammattitutkinto

Koulutus on suunnattu sähköasentajille, joilla on sähköasentajan ammattitutkinto suoritettuna tai vastaavat tiedot. Sisältö: Sähköasentajan yleistaidot, Turvallisuus ja riskien hallinta, Sähköasennustekniikka, Kiinteistöjen sähköasennukset. Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna iltaisin ja viikonloppuisin 27.8.2008–31.5.2010. Hinta 330 euroa. Hakuaika päättyy 31.5.2008. Lisätiedot ja hakeminen: Anneli Kropsu, 010 27 22557, anneli.kropsu@osao.fi, tai Jukka Kesonen, 050 590 9658, jukka.kesonen@osao.fi.

Tietokoneasentajan ammattitutkinto

Koulutus toteutetaan monimuoto-koulutuksena 18.3.2008–30.5.2009. Hinta 330 euroa. Hakuaika päättyy 29.2.2008. Lisätiedot ja hakeminen: Juha Moilanen, 050 433 7204, juha.moilanen@osao.fi.

Sähköturvallisuustutkintoon 2 ja 3 valmistava koulutus

Koulutuspäivät ovat 27.2., 12.3., 19.3., 26.3 ja 2.4 klo 14.15–18. Koulutuksen hinta on 160 euroa (tutkintopaketti ei sisälly hintaan). Ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen koulutuksen alkua: Anneli Kropsu, 010 27 21085, anneli.kropsu@osao.fi tai www.osao.fi/aikuiskoulutuskalenteri.

Sähköturvallisuustutkinto 2 ja 3

24.4.2008 klo 12–15. Hinta 160 euroa. Ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen koulutuksen alkua: Anneli Kropsu, 010 27 21085, anneli.kropsu@osao.fi tai www.osao.fi/aikuiskoulutuskalenteri.

Työturvallisuuskorttikoulutus

29.4.2008 klo 8–16. Koulutus muodostuu teoriaosasta ja loppukokeesta. Hinta 100 euroa sisältäen lounaan ja kahdet kahvit sekä kurssin hyväksytysti läpipäässeille työturvallisuuskortin ja materiaalin. Ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen koulutuksen alkua: Anneli Kropsu, 010 27 21085, anneli.kropsu@osao.fi tai www.osao.fi/aikuiskoulutuskalenteri.

Tulityökorttikoulutus

Koulutuksen kesto on 8 tuntia. Koulutus muodostuu teoriaosasta, käytännön osasta ja loppukokeesta. Ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen koulutuksen alkua: Anneli Kropsu, 010 27 21085, anneli.kropsu@osao.fi. Koulutuksen alkamisen edellytyksenä on riittävä osanottajamäärä. Ryhmän enimmäiskoko on 20 osallistujaa. Valitse ryhmä, mikä sinulle sopii parhaiten. Muista merkitä ilmoittautuessasi päivämäärä, mihin ryhmään olet tulossa.

Ryhmä I: 16.4.2008 klo 8-16.

Ryhmä II: 21.4.2008 klo 8-16.

Ryhmä III: 26.5.2008 klo 8-16.

Koulutuksen hinta on 100 euroa sisältäen lounaan ja kahdet kahvit sekä kurssin hyväksytysti läpipäässeille tulityökortin ja materiaalin.

Koulutusta suoraan yrityksille

Tarjoamme tulityö-, sähkötyöturvallisuus- ja työturvallisuuskorttikoulutusta suoraan yrityksille. Lisätietoja: Jukka Kesonen, p. 050 590 9658, jukka.kesonen@osao.fi.



OULUN SEUDUN
AMMATTIOPISTO

Haukiputaan yksikkö

AUTOHUOLTO
P.UKKOLA KY



Salmintie 13, 90830 Haukipudas. Puh. (08) 5472 987, fax 547 2221



TUUMA & TIKKI

Oulun seudun ammattiopisto, Pikisaaren yksikkö
Pikisaarentie 13, OULU
p.(08) 010 8030

MYYMÄLÄssä
runsaasti laadukkaita
ja yksilöllisiä
käsien valmistettuja
tuotteita. Mm. pyyhkeet
kevään raikkaissa
väreissä 22€.
(100% pellava)

NÄYTTELYTILASSA
"Vanhassa vara
parempi" -näyttely.
Rakennusrestauraointi-
alan opiskelijoiden
töitä 8.4.08 saakka.

Valmistamme myös
TILAUSTOITA Tuuman ja
Tikin kufomossa sekä
yksikön eri osastoilla.

AVOINNA

ma-to 11-17
pe 11-16

TERVETULOA!

YLEISURHEILU

Yleisurheilijasta hammaslääkäriksi



Tanja Jaakolan ohjaamissa harjoituksissa pituushyppyä harjoitellaan paksulle patjalle.

Elina Kivari, 9 vuotta,
on harrastanut yleisurheilua
pari vuotta, 8-vuotias **Katja**
Päkkilä ja 9-vuotias **Anni-**

ka Seitsaari ovat aloittaneet
myöhemmin.

"Tahdon saada voimia
juoksemalla ja urheilemalla

paljon", Päkkilä kertoo. Ki-
varissa on sprintterin ainesta.
"Minusta tulee pikajuoksija,
kun olen niin nopea." Seitsaa-

ri on kiinnostunut juoksusta
aitojen kanssa ja ilman, Päc-
kilä pitää korkeushyppystä.

Lähellä oleva harjoitus-
paikka miellyttää tyttöjä:
kävelen tai polkupyörällä
pääsee harjoituksiin. Maanan-
taisin harjoitellaan Jatulissa ja
perjantaisin yläasteen salissa.
"Juoksua, aitoja, pituushypp-
pyä, keihästä joskus ja pallon-
heittoa", tytöt kertovat.

Kysymys, meinaavatko
nuoret urheilijat jatkaa harras-
tusta aikuisinakin, saa miette-
liäksi. "Minusta tulee ham-
maslääkäri ainakin", Katja
Päkkilä päättää.

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo



Yleisurheilukerho harjoittelee Jatulissa maanantaisin.

NOSTETTA TYÖELÄMÄÄN

Me sitoudumme palveluunne ja työhömme tarjoamalla nostoosi
ratkaisuja, jotka lisäävät kannattavuuttasi ja tuottavuuttasi. Voit
huoletta keskittyä omaan toimialaasi ja jättää kuorman nostamiseen
ja siirtämiseen sekä siihen liittyvän käynnissäädön meidän
hoitettavaksemme.

Konecranes Service Oy Kärpäntie 9, 90820 Keito
Puh. 020 427 6200, Fax 020 427 6239
www.konecranes.fi

KONECRANES
Lifting Businesses™



Haukipudas
Keskuskujja 3 A 10
Puh. 08-5425 520
www.lahinpizza.fi

Avoinna
Ma-Pe 10.30 - 21.30
La 11.00 - 21.30
Su 12.00 - 21.30

Sinua lähellä!

PARTURI-
KAMPAAMO
**Kimallus
& Välke**

Parturi-Kampaaja
Teija Tiuraniemi

Hiusmuotoilija
Mia Virkkala

Puh. 040-9110 785
Kirkkotie 1 E 91100 Ii

KUUMASINKITYT
NELIÖPUTKET SEKÄ
L- JA U-TERÄKSET
HETI VARASTOSTA

HTK

HTK-KONEPAJA OY
Siikarhontie, 90820 Keito
Puh. 1081 510 124
fax 1081 510 421

KYLÄ- JA
KODINKONEHUOLLOT
Ka ja Haukiputaan alueella
TUUKKANEN
Pöytätie 31

040-550 2839

Team Tilitupa

Tilitoimisto

Tuula Takkinen
kirjanpitäjä
Riikka Vierimaa
taloushallinnon assistentti

Teollisuustie 1, 90830 Haukipudas
etunimi.sukunimi@teamtilitupa.net
044 029 2979
www.teamtilitupa.net

YLEISURHEILU

Yleisurheilijat ovat Haukiputaalla heitteillä

"Niin, kyllähän yleisurheilun sisäharjoitteleolosuhteet on Haukiputaalla olemassa, niitä ei vain voi käyttää", Päivi Hölttä Haukiputaan Heiton yleisurheilujoukosta sanoo, selvästi turhautuneena.

"Ei tässä olla uutta vaatimassa, vaan että olemassa olevat olosuhteet saataisiin käyttöön", Haukiputaan Veikkojen puheenjohtaja ja yleisurheiluvallmentaja **Marjo Sjögren** jatkaa. Mitä ihmettä?

Jatuli oli vielä 1980-luvulla, ennen Ouluhallin valmistumista, vilkas yleisurheilun harjoittelupaikka. Haukiputaalle tultiin leireille maajoukkueetasoa myöten ja laji eli aallonharjalla. Hiljattainen hiipuminen teki tehtävänsä: kun harrastajia ei ollut, yleisurheilijoiden harjoitustilat otettiin muuhun käyttöön. Nyt pituushyppypaikkaa, heittoseinän edustaa ja juoksusuoraa käytetään varastona, eikä tilanteeseen ole saatu korjausta vaikka sitä on taajaan pyydetty.

Heittoseinä on rikkikin ja aitajuoksuaidat ties missä. Pituushyppymontun hiekka põlisee niin, ettei sitä voisi käyttää, vaikka mahtuisikin. Ja missä määrin lajin perusvälineistöä pitäisi seurojen rahoilla ostaa, vai kuuluisiko sen olla yhteistä ja kaikkien käytettävissä siinä missä

muissakin lajeissa?

Lisättäköön listaan vielä turvallisuus: kuka valvoo tervettä, jos ohjaaja joutuu tyhjentämään harjoituspaikkaa ylimääräisestä tavarasta?

Mielikuvitus korvaa, mutta rajansa silläkin

"Vaatii mielikuvitusta suunnitella Urheilukerhojen toimintaa", vastuuvallmentaja **Tanja Jaakola** Heitosta mainitsee. Heiton ja Veikkojen yleisurheiluryhmissä harjoittelee yhteensä yli 70 lasta. Tuli joita olisi enemmänkin, jos voisi ottaa vastaan, kummas-takin seurasta todetaan.

"Olosuhteiden puute karsii osallistujia", Marjo Sjögren sanoo. "Urheilijat vaihtavat seuraa ja heitä ohjataan eiteenpäin Oulun seuroihin", Päivi Hölttä täydentää.

Tilanne, että vanhemmat joutuvat kускаamaan olosuhteiden perässä naapurikuntaan, on ilmastomuutoskeskustelun aikaan nurinkurinen.

Entisestään kierous korostuu, kun muistaa, että olosuhteet todellakin ovat olemassa. Keskellä kuntaa, monelle kävelytai pyöräilymatkan päässä.

"Perustason valmennusta pystyy pienikin seura antamaan", Sjögren huomauttaa.

Tanja Jaakolan ohjaamissa harjoituksissa pelataan, leikitään, kehitellään lajiharjoituksista sovelluksia, harjoitellaan kehohallintaa ja perusvoimistelua. "Mutta ei se enää riitä 13-vuotiaalle, jonka olisi jo hiottava lajitekniikka."

"Samalla yleisurheilupaikat olisivat muidenkin urheilulajien harrastajien käytössä, esimerkiksi nopeutta ja ponnistusvoimaa trenaisivat ja testaivat muutkin", Marjo Sjögren huomioi.

Huutava pula varastotilasta

Voimistelumattoja, spinning-pyöriä, salibandykukalon laitoja, futsal-maaleja, tuoleja, penkkejä ja pöytiä. Tätä kaikkea löytyy sieltä, missä pitäisi pystyä juoksemaan, hyppäämään ja heittämään. Turha lietsoa lajien välistä skismaa - varastotilan puute on ratkaistava muulla tavoin kuin heittämällä joku toinen laji vuorostaan hunnin-golle.

"Olemme esittäneet, voisiko joitakin pukukopeista ottaa varastokäyttöön, koska niin suuria tapahtumia on vain harvoin, että kaikkia pukukoppeja tarvittaisiin yhtä aikaa. Tai pitäisikö rakentaa lisää varastoa", Hölttä, Jaakola ja Sjögren kysyvät.

Kyse ei välttämättä ole edes rahasta. "Vaatisi vain pikkuisen kiinnostusta laittaa asia kuntoon", Jaakola näkee. Yleisurheilupaikat urheilukäyttöön, se on villakoiran ydin.

Kesäkausi astetta valoisampi

Kohti ulkokautta mentäessä tilanne aavistuksen kirkastuu. Keskuskentän vanha savipohja on kuivana jalolle ystävällinen harjoitusala. "Paikka on uskomattoman hyvä, mutta peruskorjausta se vaatisi", Päivi Hölttä kehuu.

Puutepuolellakin löytyy. "Ratoja ei ole laitettu vuosikausiin ja kunnossapito ontuu. Heittopaikka tarvittaisiin erikseen. Välineet ovat lukkojen takana niin, ettei omaehtoisesti pääse harjoittelemaan", naiset listaavat mutta ymmärtävät, että viimeiseen syynä on valvonnan puute. Äkkiä kävisi niin, että välineitä ei olisi jäljellä ollenkaan.

"Jo perusturvallisuuden vuoksi pitäisi kesän alussa tarkistaa esimerkiksi hiekan määrä", huomautetaan.

Suunnitelmat siitä, säilyykö urheilukenttä nykyisellä paikallaan vai rakennetaanko muualle uusi, ovat edelleen päätöstä vailla. "Toivoisin kuitenkin, että entistä kenttää ei ainakaan pureta ennen kuin uusi on valmis. Oulussa Raatti menee remontiin, joten harjoituspaikkaa ei silloin löydy sieltäkään", Tanja Jaakola muistuttaa.

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo



Normaali tilanne tavallisena maanantai-ilтана. Kuvasta pitäisi löytyä pituushyppypaikka, heittoseinä ja juoksusuora. Kuva ei ole lavastettu, vaikka sitä voi olla vaikea uskoa.

Olosuhdeongelma tunnetaan myös liikuntatoimessa

Liikuntapaikkamestari **Tuomas Oravalla** on haastatteluun tullessaan tuoreita terveisiä. "Koulujen yleisurheilukentät, niiden pituushyppypaikat, kuularingit ja juoksusuorat kunnostetaan ensi kesänä. Melko pienellä laitolalla ne saadaan kohtuulliseen kuntoon."

Hyvin siis alkaa, vaikka tarkoitus on tivata, miksi ihmeessä ollaan tilanteessa, missä ollaan.

Vs. liikuntatoimen päällikkö **Erkko Korpela** valottaa Keskuskentän tilannetta. "Se on vielä auki. Keskuskenttä voi säilyä liikuntapaikkana, mutta jos ei, rakennetaan kenttä Torpanmäelle. Haasteena silloin on, ettei tulisi käyttökäytöstä."

"Kentän huoltorakennusta ja katsomoa varten on jo valmiit suunnitelmat, mutta kaavamuutoskeskustelu on pistänyt ne jäihin", ulkoalueiden esimies **Pasi Haapakangas** täydentää.

Ympärivuotiseen kenttien iltaikäyttöön hän suhtautuu positiivisesti. "Se toisi lisäarvoa, jos iltavuorossa olisi työntekijä kesälläkin. Jos seurat hakisivat enemmän vuoroja, se panisi painetta asian kehittämiseksi."

Seurojen kaipaamaa yleisistä käyttöä ei kättelyssä tyrnä-

tä. "Mutta se vaatisi yhteisten pelisääntöjen täsmentämistä. Ihan vapaalla käytöllä kentät eivät voi olla", Haapakangas huomauttaa.

Seuroja ja muita käyttäjiä, kuten kouluja ja päiväkotia, luvataan kuunnella suunnittelussa. Hyvä tieto sekin.

Ongelmat keskittyvät sisälle

Seinien sisäpuolella olevat ongelmat tunnustetaan. Tiedetään, että Jatulin pituushyppypaikan hiekka on niin põlisevää laatua, ettei siihen tohdi loikata. Kummallista, sillä hiekan piti olla parasta ja sisäkäyttöön tarkoitettua laatua.

"Hiekan laatu pitäisi tutkia ja vaihdon kustannukset selvittää", Tuomas Orava lupaa.

Jatulin ongelmallinen varastotilanne, eli sen puute, on tiedossa. Suositut lajit, kuten salibandy, futsal ja spinning ovat vallanneet alaa silloin, kun yleisurheilulla meni hiljaisemmin. Oravanpyörässä ollaan, jos tulkitaan, että yleisurheilun olosuhteita ei tarvitse kehittää, koska ei ole harrastajiaakaan. Miten heitä edes voisi olla, jos ei ole paikkaa, missä lajia toteuttaa?

Tuomas Orava pohtii aja-

tusta, olisiko muutaman pukuhuoneen käyttötarkoituksen muutettavissa. "Ehkä voimailusalin perällä olevat kaksi pukukoppia", hän mieltii.

Heittoseinän käyttö on tilanpuutteen vuoksi mahdotonta. Rikkikin seinä on ja vaatii raavaan miehen voimat, että repaleinen seinänkaistale saadaan liikahtamaan alaspäin. "Tietääkseni seinä ei kuitenkaan ole käyttökiellossa", Korpela muistelee.

"Juoksusuora on käytettävissä iltaisin mutta se vaatii, että on koko salin varaus. Tuolit ja pöydät on kasattuna suoralle vain ylioppilaskirjoitusten ajan", hän jatkaa.

Talousarvioon varastotilaa

Uuden varastotilan rakentaminen luonnollisesti maksaisi. Jatulin seinien sisäpuolelle sitä ei mahdu mutta yleisurheilijoiden käyttämstä C-lohkosta vie ovi suoraan ulos. Oven vieressä on nyt katos, johon on kasattuna monenkirjavaa tavaraa.

"Syksyn talousarvioesitykseen voim laittaa lisävaraston rakentamisen. Realismia on, että sellainen saataisiin kahden seuraavan vuoden aikana", Erkko Korpela sanoo.

(TR)



Päivi Hölttä Haukiputaan Heitosta ja Marjo Sjögren Haukiputaan Veikoista jakavat huolen yleisurheilun heikoista olosuhteista paikkakunnalla.



Vs. liikuntatoimen päällikön **Erkko Korpelan** mukaan juoksusuoralle joudutaan varastoimaan tuolia ja pöytiä vain ylioppilaskirjoitusten aikaan. Muuten rataa voi käyttää, jos koko sali on varattuna, sillä alas laskettavat väliseinät katkovat myös radan lohkon mittaisiksi pätkiksi.

Yksi pysähdys, monta palvelua!

Monipuolinen taukopaikka - myös ryhmille!

24h

ABC! Tornio Oikokatu 1 puh. 044-788 4800

SULKAPALLO

"Nopeus, kauneus ja raastavuus"

Oulun Tervasulan **Ilkka Kurttila** nostaa esille **Kari Hotakaisen** kiteytyksen, miksi sulkapallo kiehtoo ja vie mukanaan. Harrastuslajina sulkapallo on suosittu myös Oulun seudulla, mutta kuinka moni tietää, että oululainen sulkapalloilija taistelee Suomen ykköspelaajan tittelistä? **Aki Kananen** on tällä hetkellä rankingissa toisella sijalla.

Sulkapallo on koko perheen laji, näin myös **Aki Kananen** tapauksessa. Koko perhe on ollut mukana oululaisen sulkapalloseura Tervasulan toiminnassa yli kaksikymmentä vuotta. Tälläkin hetkellä moni lupaava juniori tulee perheistä, joissa laji on ollut yhteinen harrastus.

"Toivoisinkin, että näiltä maakunnassa olevilta perhevuoroilta tultaisiin rohkeasti lajin pariin, esimerkiksi Tervasulan järjestämiin Multimatch cup -turnauksiin. Niihin voi osallistua, vaikkei olisi seuran jäsen", Kurttila kannustaa.

Lajia läpi elämän

Yhtenä mukavana muistona **Ilkka Kurttila** kertoo taivalkoskelaisesta **Jere Hokista**.

"Tiesin, että Taivalkoskella oli vuoro, missä vanhemmat ja lapset kävivät yhdessä pelailemassa sulkapalloa ja liikkumassa. Soitin rohkeasti vuorolla käyväälle vanhemmalle ja kutsuin heidät mukaan Tervasulan järjestämälle sulkapalloseuralle. Muistan ikuisesti hetken, kun leirin lopuksi lapsille jaettiin palkintoja osallistumisesta. Kuiskasin mukana olleelle Sulkapalloseuran valmentajalle **Sylvi Jormanaiselle**, mistä asti **Jere** oli tullut. **Jormanainen** nappasi laukustaan maajoukkuepelaajien nimikirjoituksilla varustetun mailakassin ja antoi sen **Jerelle**. Ilme, joka paistoi

Jeren kasvoilla kertoi kaiken", Kurttila muistaa.

Tällä hetkellä **Jere Hokki** on yksi ikäluokkansa parhaista pelaajista Pohjois-Suomessa.

Lajissa toteutuu yksi elementti, jota Kurttila arvostaa. "Ne ihmiset, jotka kahdeksankymmentäluvun alussa maalailivat ensimmäisiä kentän rajoja koulujen saleille ovat yhä lajin parissa mukana. Sulkapallo on laji, jonka parissa viihdytään pidempään."

Lajia voi harrastaa läpi elämän ja murrosaikoinakin, joissa drop out -ilmiö, urheilun jättäminen sikseen, on tyypillistä.

Tervasulan puheenjohtaja **Jani Saloranta** on yhdessä seuran toimijoiden kanssa vienyt lajia eteenpäin Pohjois-Suomessa huikealla tavalla viimeisen viiden vuoden aikana.

Kun **Aki Kananen** oli juniori, valmennuksesta vastasi lähes yksin **Kari Mähönen**. Nyt valmentajia on kymmentä ja juniorimäärä on sitä myöten kasvanut räjähdysmäisesti. "Menestystäkin on seuraavan kymmenen vuoden kuluessa varmasti luvassa", **Ilkka Kurttila** usko.

Haukiputaalla aloitetaan Road Showlla

Tervasulka ja Suomen Sulkapalloseura organisoivat yhdessä Haukiputaan Heiton kanssa viikolla 21 sulkapallon Road Shown: SulkisSäpinää -koulukiertue käy läpi halukkaat ala-asteen koulut opettajan lajin hienouksia lapsille ja opettajille.

Huomionarvoista on, että Sulkapalloseura yhteistyökumppaneineen jättää jokaiselle koululle varustepaketin koululiikuntatuntien järjestä-

mistä varten.

Ilkka Kurttila on perheineen muuttamassa Haukiputaalle keväällä. Heiton uusi jäsen miettii jo lajitoiminnan aloittamista seurassa. "Muu-tama perhe, missä aikuiset ja lapset pelaavat ja liikkuvat yhdessä, voisi olla hyvä alku. Oulussa on tuleville sulkapalloilijoille mukavasti pelikavereita."



Senni Kurttila harjoittelee sulkapalloa kotonaan.

TERVE-TULOJA

Pöytäkirja
pe 13.02
la 14.02
su 15.02

MUSTASTIEN
VIEROKUUPPI-
KARAOKE-ILTA

Levysoitinta
12.00-14.00

Apoteekki-Barb

Makia ja Aina

**Koulutettu
HIEROJA
Anne Tiiro**

- Klassinen hieronta
- Hermorata-hieronta
- Intialainen päähieronta

Virkkulantie 187, li
puh. 040-755 1602

**Myös lahjakortit,
kotikäynnit**

**NOPSA, TUNTURI ja
HELKAMA POLKUPYÖRÄT
KESPORTISTA**



LAATUMALLEJA AIKUISILLE,
NUORILLE JA LAPSELLE

katso 08 pyöräkuvastot
www.intersport.fi
www.helkamavelox.fi ja
www.tunturi.com



Lähes kaikki mallit suoraan
varastosta, hinnat kohdallaan
PALVELU PELAA
Hanki pyöräsi Haukiputaalta

LIMAR
HELMETS
vuoden 2008
pyöräilykypärät
aikuisille ja nuorille

alkaen
29,90
lapsille
24,90

Limar kypärä on
turvallinen, se on
hyväksytty kolmella
mantereella,
Amerikassa,
Australiassa ja
Euroopassa

El ole sama mitä pistät päähäsi,
siis oikea ratkaisu on Limar

laatutietoisien
valinta
H2O VAATE
Helsinki takki
miehille
198,-

**Nicola takki
naisille
89,-**

**MEILTÄ
ADIDAS JA
RÖCNICH
JUMPPA-
ASUT
NAISILLE**

kävelyyn
Nordic Walk
peruskävelysauvat
19,90
One Way
hiilikuitusauvat
29,90 69,90

nuorisolle
muodikkaat



vaatteet meiltä

Urheiluseuran
jäsenkortilla
alennusta
tuotteista
Kesportista

**Erä Select
Omega
jalkapalloja,
koko 4
25,- kpl
jalkapalloon
kengät ja
varusteet meiltä**

Uudet **One Way**
salibandymailat
39,90

Ohittamaton ostopaikka
kesport
HAUKIPUDAS
Välitie 4, puh 331880
avoinna ma-pe 10-18
la 10-14
**Kannattaa tulla
kaikkialta**

HEITTOLAISIA

Perhe Korkeasalossa on kuusi jäsentä ja kuusi heittolaista

Syntyjään haukiputaalainen **Kaisa Partanen** osallistui Heiton satujumppaan jo pikkutyttönä. Harrastuksiin kuuluivat myös yleisurheilu, hiihto ja suunnistus. Nyt Kaisa tunnetaan **Korkeasalona**, ikää on tullut lisää, ja perhettä. Heittolaisuus ei sen sijaan ole muuttunut miksiäkään, jos ei oteta lukuun sitä, että koko perhe on samaa maata.

Silloinen poikaystävä, nykyinen puoliso **Jarkko Korkeasalo** liittyi Heittoon, kun nuoren parin seurustelu alkoi. Tarina ei kerro, missä määrin valinta oli vapaaehtoinen pakko. Tuskin sitä on kuitenkaan ehditty katumaan.

"Jarkko oli pitkään rivijäsen ja vinoili minulle seurahommista", Kaisa Korkeasalo muistaa. Tai rivijäsen siinä mielessä, että jaostotyöhön ei kutsumusta vielä ollut. Tarvitessa Jarkko kyllä osallistui Heiton talon remonttihommiin: sähkömiehelle on ollut niissä touhuissa kysyntää.

Myös Jarkko oli urheillut jo lapsena: Heiton painikoulussa, jääkiekkoa Veikoissa ja jalkapalloa HauPassa. Kolmenkymppien kieppeillä alkoi oma kuntoilu saada uutta tuulta purjeisiin. "Kävin Jatulin voimailusalilla ja seurasin sivusta painijoiden harjoittelua. Se ei ihan toiminut, ja niin päädyin ohjaamaan punttikoulua ja tekemään painijoille ohjelmia", mies kertoo.

Parin esikoistyttä **Aino** syntyi 1999 ja osallistui aikanaan painikouluun. Sitä myöten isästä tuli ohjaaja, vajaan kaksi vuotta sitten painijaoston puheenjohtaja.

Voimistelu vei voiton

Rytminen kilpavoimistelu nousi Kaisan ykköslajiksi ala-asteella. Urheilu-ura kesti 16-vuotiaaksi asti, jolloin oli muutaman vuoden irtioton paikka. Heitossa pikkuhiljaa virinnyt joukkuevoimistelu veti takaisin. "Työt houkuttelivat joukkueeseen. Viimeiset kisat, joissa itse voimistelin,



Korkeasalon perheelle Jatuli on tuttu paikka. Vasemmalla Jarkko sylissä Helmi, Viivi, Hiski ja Kaisa sekä Aino.

olivat vielä Viivin syntymän jälkeen", nyt ohjaus- ja jaostohommiin keskittyvä Kaisa sanoo.

Muitakin pitkän linjan voimistelijoita on samoissa puuhissa: **Kati Rautio** ja **Anne Viander** ovat tuttuja rytmisen voimistelun ajoilta asti.

Tällä hetkellä Kaisa Korkeasalo hoitaa voimistelujaoston puheenjohtajuutta ja valmentaa 8-10-vuotiaita Merihelmiä sekä 14-16-vuotiaiden tyttöjen Citrus-joukkuetta.

Paini + voimistelu = nassikkajumppa

Tokaluokkalaisen Ainon ja eskari-ikäisen Viivin jälkeen perhe on kasvanut vielä kahdella. **Helmi** on kaksi ja puoli vuotta, **Hiski** kymmenen kuukautta.

Vanhimmat työtöt ovat kokeneita heittolaisia, sillä he ovat osallistuneet painikouluun, yleisurheiluun ja jumppaan, Aino jonkun kerran hiihtoonkin. Lajivalinnoille on perustelunsa.

"Mieluiten seuran sisältä, mutta ainakin lajin pitää olla Haukiputaalta niin, että harjoituksiin pääsee polkupyörällä. Pääasia kuitenkin, että jotain liikuntaa", vanhemmat linjaavat. "Kaikissa lajeissa oppii sosiaalisuutta."

Kotona Korkeasalolla ei seuran asioita jatkuvasti puoda mutta sen verran kuitenkin, että yhteistyökuvioita on kehkeytynyt helposti. Paini- ja voimistelujaostot järjestävät yhdessä nassikkajumppaa, jonka jälkeen pojille on tarjolla painikoulua.

Äkkiseltään yllättävältä vaikuttaa se, että voimistelijatyttöille on vedetty painitreenejä. "Akrobatiaa, ketteryyttä ja kehonhallintaa tarvitaan molemmissa lajeissa", Jarkko Korkeasalo selventää. "Enemmänkin painijaoston osaamista olisi seurassa varaa hyödyntää."

Teksti ja kuvat:
Tinja Repo



Viivi pitää huolta Hiskistä, kun äiti Kaisa ohjaa jumppaa.

KENKÄ EXPERTTI

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



Aino voimistelee Merihelmissä.

PAINI

Heiton nainen molskilla

Huhtikuun neljäs odottaa **Tiina Vainionpään** kalenterissa vuoden ehkäpä tärkeimpänä päivänä. Tuolloin painitaan Tampereella Euroopan mestaruuskisojen naisten 55 kilon sarjan ottelut, ja niissä on mukana myös tämä Heiton painijatar.

”Minun sarjassani painii parisenkymmentä naista”, Vainionpää kertoo. ”Päivän urakka on viidestä kuteen ottelua, jos loppuotteluun asti pääsisi”, Vainionpää laskee.

EM-mitali aikuisten sarjassa olisi komea lisä palkintokaappiin. Vainionpäällä on viisi SM-kultaa naisten sarjassa ja EM-hopea vuodelta 2004 cadettien eli alle 17-vuotiaiden sarjassa.

Kisojen alla on luvassa treenejä 7-8 kertaa viikossa. ”Nopeutta ja räjähtävyyttä”, Vainionpää listaa ominaisuuksia, joita olisi vielä hyvä hioa valmentaja **Petri Isokosken** kanssa. ”Ja kovia matseja pitäisi saada ennen kisoja”, hän lisää.

Juuret Pohjanmaalla

Kurikassa vuonna 1987 syntynyt Vainionpää aloitti painimisen kahdeksanvuotiaana. Tuolloin perhe oli jo muuttanut Pohjanmaalta Valkealaan, ja ennen Haukiputaan Heittoa Vainionpää edustikin Valkealan Kajoa. Valkealassa ei aluksi molskilla ollut liiemmin muita tyttöjä. ”Poikien kanssa väänsin aika monta vuotta”, Vainionpää muistelee. Missään vaiheessa ei painimisen lopettaminen silti ole tullut ajatuksiin.

Haukiputaalle Vainionpää muutti puolenkymmentä vuotta sitten. Aluksi uudet kaverit hieman ihmettelivät nuoren tytön harrastusta, mutta nyt Heitossa on muitakin



Harjoituksissakin joutuu joskus kiperään tilanteeseen. Tosi koitos on edessä huhtikuun neljäs Tampereen EM-kisoissa. Kuva: Jari Wilenius.

naisia ja tyttöjä painimassa. ”Paini on monipuolinen laji”, Vainionpää innostaa muitakin mukaan.

Kurikasta alkanut ympyrä saattaa sulkeutua tänä vuonna, sillä Vainionpää on hakenut opiskelupaikkaa Pohjanmaalta. Tällä hetkellä Vainionpää työskentelee Martinniemen ala-asteella kouluavustajana. ”Seuraa en silti välttämättä vaihtaisi”, hän toteaa. Pohjanmaalla voisi kuitenkin löytyä naisvastustajia paremmin kuin Haukiputaalla.

Turnaukset vähissä

Tampereen kisat tuovat Vainionpäälle paljon kaivat-

tua kisakokemusta. ”Naisille ei ole paljon painikisoja tarjolla”, Vainionpää toteaa. Se on harmi, sillä kisat toisivat varmuutta painiin. Ulkomailta turnauksia kyllä olisi, mutta matkustaminen maksaa. Toukokuussa Vainionpäällä on kuitenkin ohjelmassa turnaus Saksassa. Maaliskuun alussa hän kävi Klippan Lady Open -paineissa Ruotsin Klippanisissa.

Pitkän tähtäimen tavoitteena on vuoden 2012 kesäolympialaiset Lontoossa. ”Nyt en ihan vielä ole ominaisuuksiltani aikuisten sarjassa aivan kärkitasoa, mutta 2012 olisi iänkin puolesta hyvät saumat.”

Naisten paini on olympia-

kisojen uusimpia lajeja, se oli ohjelmassa ensimmäisen kerran vasta Ateenassa 2004. Jo oli aikakin, sanovat varmaan naispainijat, sillä miesten paini on ollut olympiohjelmassa kaikissa kisoissa vuotta 1900 lukuun ottamatta. Ja painivathan miehet jo antiikin Kreikan Olympian kisoissa.

Aika näyttää, tuleeko naisten painista Suomelle samanlainen menestyslaji kuin miesten paini on ollut.

Pekka Rahko



Tiina Vainionpää kaipaa lisää matseja. Kuva: Jari Wilenius.

Heiton painilla on jatkuvuutta

Huippupainijoita seurasta löytyy mutta niin tulee löytymään jatkossakin, sillä niin paljon nuorta painijapolvea on kasvamassa. On perusteltua uskoa, että siinä missä ykkösnimet tähtäävät kansainvälisiin kilpailuihin, nuoremmat kekeväät saman, kun ikää karttuu jokunen vuosi lisää.

14-vuotiaat **Petteri Kukkola** ja **Einari Ukkola** ovat harrastaneet painia jo kymmenisen vuotta. Tällä hetkellä he kuuluvat väliryhmään. Salille pojat tulivat valmentaja-isien perässä, samoin kuin Einarin kolme veljeä ja Petterin isosiskokin.

Homman juu kiteytyy ki-

soihin. ”Silloin otetaan miehestä mittaa”, Petteri Kukkola tuumaa.

Hän on jo päässyt SM-mitalien makuun, sillä viime vuonna irtosi ikäluokan pronssi sarjassa 50 kg. Ukkola on paininut muun muassa Koululiikuntaliiton pronssia 13-vuotiaana.

Väsynyt painija = hyvä treeni

Heiton painijaosto tekee yhteistyötä Ruotsin kalottialueen kanssa. Tarkoituksena on päästä muun muassa leireilemään useammin.

Kukkola ja Ukkola kuuluvat väliryhmään, joka harjoittelee painia kolmen kertaa viikossa, tekee kerran voimaharjoittelua ja kävi talven mittaan hiihtämässä kerran viikossa. Leirejä on nelisen kappaletta vuodessa.

”Hyvä treeni on sellainen, missä väsy”, urheilijat määrittelevät ja Heiton painin päävalmentaja **Petri Isokoski** täydentää: ”Treeni-into kasvaa syödessä. Koko ajan mennään eteenpäin.”

Painijaosto on tehnyt yhteistyötä myös seuran sisällä paitsi hiihtäjien myös voimistelijoiden kanssa. Jatkossa mietitään vastaavaa suunnistuksen ja venyttelyn tiimoilta.

Seuraava tärkeä turnaus on huhtikuun lopulla oteltavat poikien kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailut Porissa. Nuorten painijoiden taivoite ei jätä jossittelun varaa: ”Voitto ja palkintopalli.”

Teksti ja kuvat: **Tinja Repo**



Heiton väliryhmän painijat aikoivat panostaa venyttelyyn. Kuvassa vasemmalta myötäpäivään: **Petteri Kukkola**, **Heikki Hakala**, **Einari Ukkola**, **Mika Nissinen**, **Juha Huttunen** ja **Hannu Hakala**, keskellä **Leevi Ukkola**.



Leevi Ukkolan hymy ei hydy tiukassakaan treenissä.

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

Liikuntakipinä syttyi Kunnan Verkosta

"On sitä tullut yritettyä kaikenlaista liikuntaa, mutta yleensä se on jäänyt muutamaan lenkkiin tai pariin kertaan salilla", Tapio Hannus toteaa.

Jotain on kuitenkin tapahtunut: nyt liikunta on alkanut sujua. Salille tulee lähdettyä säännöllisesti, kerran viikossa saa salibandy-pallo kyytiä ja uusiakin mieluista lajeja on löytynyt. Vuoden alussa Sähköurakointi Tapio Hannus liittyi Haukiputaan Kunnan Verkkoon ja samalla liikuntaansa lisäsi koko perhe.

"Kuntosalillekin piti ostaa jo toinen kuukausikortti, kun pojat Janne ja Ville ovat innostuneet käymään", Hannus kertoo.

"Kyllä se kannustaa, kun koko perhe lähtee liikkumaan. Yleensä ohjatut ryhmät ovat joko naisille tai miehille, nyt olemme käyneet yhdessä esimerkiksi spinningissä", vaimo Irma Hannus täydentää.

Kunnan Verkon lajikokielujen ohella Tapio Hannus on huomannut lisänneensä myös omatoimista liikuntaa. Kolmessa kuukaudessa muutos on jo näkynyt vireämpänä olona, kunnan kohentumisena ja parempana jaksamisena.

"Reistailevat selkä ja niska pysyvät paremmassa



Tapio Hannus on huomannut, että liikkua selkä ja niska pysyvät paremmassa kunnossa.

kunnossa, kun liikun", mies huomauttaa. "Olen nyt saanut kipinän liikuntaan. Lajeja on puolisesti, että niistä voi joku jäädä tavaksi."

Kunnan Verkossa niin moni-
Teksti ja kuva:
Tinja Repo

KUNNON VERKKO Haukipudas

KUNNON VERKKO HAUKIPUDAS
OTTA 2-4 UUTTA JÄSENTÄ

Kunnan Verkko Haukipudas on alueen yrityksille ja työyhteisöille suunnattua työhyvinvointia tukevaa terveys- ja kuntoliikuntaa.

- toimintakalenteri: noin kymmenen ohjattua liikuntatuntia kuukaudessa
- aktivointikäynnit työpaikalla
- kuntomitat, arkiaktiivisuuden seuranta, omatoimiseen liikuntaan kannustaminen ym.
- seudullinen Kunnan Verkko: useita tapahtumia viikossa myös lissä, Oulussa ja Kiimingissä

Yrityksen/töyhteisön kausimaksu riippuu työyhteisön koosta. *Huhtikuun aikana sopimuksen tekevät työyhteisöt saavat jäljellä olevan kevätkauden (huhti-kesäkuu) erikseen sovittavaan hintaan.* Sopimus tehdään vuoden 2008 loppuun saakka.

Katso lisätiedot:

http://www.haukiputaanheitto.fi/kunto-ja_terveysliikunta/kunnan_verkko_haukipudas/

Kysy lisää:

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

Heitto sai uuden seurakehittäjän



Lasten liikunnaksi riittävät usein pihaleikit ja -pelit sekä arkiliikunta.

"Tekemisen meininkiä Heitossa totisesti on", hämmästelee seuran tuore seurakehittäjä Tinja Repo parin ensimmäisen työkuukauden jälkeen. Meininki, toiminnan monipuolisuus ja "draivi" olivat perusteluissa mukana, kun Haukiputaan Heitto valittiin viime vuoden lopulla maakunnan vuoden 2007 urheiluseuraksi.

Heitosta on muutamassa kuukaudessa muodostunut Revolle hyvä kuva. "Aktiivinen seura, jossa koko ajan katsotaan eteenpäin, ihmiset ovat hirveän sitoutuneita ja kaikilla riittää virtaa, jaostojen välillä ei ole kateutta", Repo luettelee havaitsemiaan seikkoja.

Repo aloitti seurakehittäjän työt vuoden alussa, kun Ländenin Matti siirtyi Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan leipiin. Työn makuun pääsi heti, sillä seurakehittäjän vastuualueeksi on määritelty kunto- ja terveysliikunta, ja hyvään alkuvauhtiin päässeen Kunnan Verkon käytännön ruutiinien pyörittäminen vie melkoisen osan seurakehittäjän työajasta.

Kunnan Verkko on yrityksille ja työyhteisöille suunnattua terveys- ja kuntoliikuntaa, jota Haukiputaalla on tarjottu vasta viime vuodesta alkaen. "Oulussa tätä toimintaa on tehty jo kymmenen vuotta ja

vasta nyt se pyörii omalla painollaan", Repo toteaa. Hyvästä alusta huolimatta Putaallakin toiminnan vakiinnuttamiseen on vielä matkaa.

Liikuntaa ei saa tyrkyttää

Repo pitää ihmisten houkuttelemista liikkumaan mielenkiintoisena ja haastavanakin tehtävänä. "Liikaa ei saa tyrkyttää ja liikunnasta pitäisi aina löytää nautinto", hän määrittelee. Arkiaktiivisuuteen tulisi myös kiinnittää huomiota. Päivittäistä liikuntaa voi lisätä helposti tapojaan muuttamalla.

Ideoita Revolla riittäisi vaikka kuinka paljon, esimerkiksi työttömien liikuntatoiminnan järjestäminen, yhteistyö seurakunnan kanssa perheliikunnan merkeissä, ikääntyneiden liikunta ja mahdollinen vertaisohjaajien koulutus.

"Kaikkea ei voi toteuttaa heti, ei ainakaan kunnolla", Repo korostaa. "Siksi mietin ensin tarkkaan, koska pyrin pitkäjänteiseen ja jatkuvaan toimintaan. Ei riitä, että jotain uutta aloittaa, vaan myös jatkuvuus on turvattava."

Toiveissa on myös ehtiä syksyllä koordinoimaan seuran kunto- ja terveysliikuntaa,

ehkä jopa omaksi jaostoksi asti.

Hyötyliikuntaa ja seuratoimintaa

Oman liikkumisensa Repo määrittelee lähinnä hyötyliikunnaksi. "Ohjaan viikossa useampia jumppia ja kuljen asiointimatkat kävelen", hän antaa esimerkkejä. Revon kilpahenkinen urheilu-ura loppui urheilulukioon, lajina oli uinti. Heiton pestiä edeltävät seitsemän vuotta kuluvat kotiäitinä kolmen lapsen kanssa.

Lasten liikkuminen on Revon mielestä tärkeää, mutta normaali touhuaminen ja arkiliikunta riittävät usein pitkälle. "Ja jos lapsi on kunnianhimonen, voi sen kunnianhimon urheiluunkin käyttää", hän lisää.

Uinnin parissa Repo jatkoivat kotiäitiäikanaan Oulun Lohissa, jossa vastuualueena oli viimeisen seitsemän vuoden ajan aikuisten liikunta. Repo istui myös seuran johtokunnassa ja hoiti viestintää.

"Se työllisti aika paljon, mutta oli kivaa työtä. Ajattelin, että vielä kivempaa olisi, jos palkkaa saisi", Repo muistelelee. Ja nyt siis seuran hyväksytyistä tehtävistä työstä palkkaa saa, seura vain on vaihtunut.

Pekka Rahko

UUSI KAUPPAKESKUS IISSÄ!

Kärkkäinen
EXPRESS

- ilo ostaa hyvää -

Tervetuloa
Iloisille ja Edullisille ostoksille
Kärkkäinen Expressiin

- ilo ostaa hyvää -

Sorosentie 2 91100 Ii, puh. 020 761 9050

Kärkkäinen Expressin yhteydessä

Liikenneravintola Iissä!



24h Autokeidas parasta Teille

Sievin Savi SHOP

PUKUPUU

kenkä
MODA



AITONAHKA

VARIKKO



ZE LINSSI

KOTIKUKKA



LENTOPALLO

Kilpailu ja harrastus: ei joko-tai vaan sekä-että



Emma Huttu ja Milla Eräjoki pelaavat lentopallokerhossa.

”Minä olen se monipuolisuus ja Pirkko on se lentopallo”, naurahtaa **Jaana Pietilä**, toinen Heiton monipuolisen lentopallokerhon ohjaajista. Toinen on **Pirkko Vahtola**.

Kerhossa lajin saloihin alkavat vihkiytyä 7-10-vuotiaat tytöt ja pojat. ”Liikumme hyvin monipuolisesti ja teemme kaikkea, mitä pallon kanssa ja ilman sitä voi tehdä: ketteryyttä, pelejä ja leikkejä. Lapset toimivat yksin, parin kanssa ja ryhmässä”, Pietilä kertoo.

”Vaikka kyseessä on joukkuelaji, jokaisen pitää saada kehittää omia taitojaan ja edistyä omista lähtökohdistaan käsin”, hän jatkaa.

Lentopallo on jo itsessään moninainen ja vaativa laji: pitää hallita sormilyönti ja hihalyönti, osata syöttää, olla

ketterä ja uskaltaa mennä latiaan. ”Harjoittelun pitää olla mukavaa, jotta motivaatio säilyisi.”

Lentopallo ei ole ainoa pallo, joka harjoituksissa saa kyytiä. ”Käytämme paljon erilaisia palloja ja muita välineitä. Taustalla on laajempi ajattelu: vaikka nuori vaihtaisi lajia, hänellä olisi mahdollisimman monipuolinen pohja liikkumiseen.”

Oman näköistä toimintaa

Jaana Pietilä tekee töitä esiopetuksen parissa ja toimii Nuoren Suomen kouluttajana. Liikunnan ammattitutkinnon hän on suorittanut suuntautuen lasten liikuntaan. ”Minulle on tärkeää, että toimintamme on

oman näköistä, että teemme juuri näin kuin teemme”, Pietilä toteaa.

Missään nimessä hän ei silti halua tuomita kilpailua. ”Kilpailussa ei ole mitään pahaa, jos se toteutetaan oikein. Aikuiset ovat tässä hyvän ilmapiiirin vartijoina.” Pietilä on itse pelannut lentopalloa enemmän harrastusmielessä kuin huipulle tähdäten.

”Seuralla tulisikin olla useita vaihtoehtoisia ryhmiä ja myös niille, jotka eivät tahdo kilpailla tai harjoitella hurjia määriä. Ja jos tavoitteet muuttuvat, pitäisi olla mahdollisuus siirtyä ryhmästä toiseen.”

Liikuntakipinän syöttäminen tärkeintä

Lasten ja nuorten ohjauksesta Jaana Pietilällä on painavaa sanottavaa. ”Pelkkä lajitaito ei riitä, sillä kasvattaminen on aina läsnä. Ohjaaja tai valmentaja on yksi aikuisen malli. Seuroissa pitäisikin lapsilla olla parhaat valmentajat.”

Hänen oman ohjausfilosofiansa lähtee siitä, että kaikilla pitää olla kivaa ja hyvä olla. ”Tekemisen pitää olla myös riittävän haastavaa. Liian helpot tai liian hankalat tehtävät eivät tuo riittävästi onnistumisen kokemuksia. Toiset ovat taitavia toisissa, toiset toisissa asioissa.”

Palautteen antamiseen on ryhmässä kiinnitetty tietoisesti huomiota.

Lasten innostus tarttuu ohjaajiin. Rakkaus lajiin on toinen eteenpäin vievä voima.

”Myös harrasteryhmässä on tavoitteensa. Harrastus voi olla lapselle tosi tärkeä, vaikkei hän huipulle tähtäisikään”,

kokenut kasvattaja ja ohjaaja painottaa.

Tulevaisuuden ajatuksissa siintää toive, että Heittoon saataisiin useampia ryhmiä. Tällöin lapsi voisi aloittavien ryhmästä siirtyä iän ja tavoitteidensa mukaisesti aina seuraavaan sopivaan ryhmään.

”Tärkeintä on liikunnan harrastaminen niin, että liikkuisi vielä aikuisenakin. Liikuntakipinän syöttäminen on kaikkien voitto”, Jaana Pietilä korostaa.

Palloilua ja porinaa

Heitossa toimii myös toinen kerho, 11-14-vuotiaiden ryhmä. Vuoden 2006 joulukuussa aloittaneen porukan runko on pysynyt jokseenkin samana, muutama uusi on tullut matkan varrella lisää.

”Päätavoite on, että kaikilla on mielekästä tekemistä. Ensi syksynä vuonna 1994 syntyneistä tytöistä perustetaan mahdollisesti oma joukkue, joka etenee enemmän lajin ehdoilla”, isompien ohjaaja **Pekka Tapio** selvittää. Joukkueen tavoitteena olisi Oulussa kesällä 2009 pelattava junioreiden power cup -turnaus.

Heiton linja tarjota liikuntamahdollisuus harrastajille ja kilpaurheilijoille alkaisi silloin elää vahvemmin myös lentopallossa.

”Jos me olisimme aloittaneet liian kilpaurheilijaksi, olisi suurin osa harrastajista varmasti jo häipynyt. Murosiikasta kanssa ei tiukka-pipoisuudella pärjää, vaikka tietty roti pitää olla. Joillekin treenin tärkein juttu on poriseminen.”

Teksti ja kuvat: **Tinja Repo**



Pekka Tapio ja Jaana Pietilä näkevät kolikon molemmat puolet. Sekä kilpaurheilua että harrastusmahdollisuus ovat yhtä tärkeitä.



Juho Niemelä (edessä), Sanna Dahl ja Salla Ojala harjoittelevat sormilyöntiä.

VOIMISTELU

Fuksiat tykkäävät kilpailla

1. Nimesi? **Inka Pilto**
2. Harrastuksesi? Joukkuevoimistelu.. tietenkkin :)
3. Kauanko olet harrastanut joukkuevoimistelua? Vajaan vuoden :o)
4. Mihin joukkueeseen kuulut? Fuksia
5. Mitä on joukkuevoimistelu? Joukkuevoimistelu on ryhmätyötä, jossa voimistelijat saavat näyttää kykynsä ja taitonsa. Kilpailuihin valmentajat keksivät hyvät, hienot ohjelmat, josta hyvä työ palkitaan!!!
6. Mikä voimistelussa on kiintoa? Kisat, leirit, kaverit, harkat ja valmentajat
7. Mikä on tylsintä? Se, jos jollain on huono päivä, niin kaikilla tulee vähän tukala olo.
8. Tulevaisuuden suunnitelmat voimistelun suhteen? Aion pyrkiä tuomariksi ja myös haaveilen valmentajan urasta.
9. Terveiset: Terveisiä kaikille Heiton lehden lukijoille! :) Hyvää alkanutta kevättä kaikille heittolaisille!! :)

1. Nimesi? **Katri Kannainen**
2. Harrastuksesi? Joukkuevoimistelu.
3. Kauanko olet harrastanut joukkuevoimistelua? 6,5 vuotta.
4. Mihin joukkueeseen kuulut? Haukiputaan Heiton Fuksi-joukkueeseen.

5. Mitä on joukkuevoimistelu? Monipuolinen ja keuhittava harrastus, jossa saa kilpailla joukkueena.
6. Mikä voimistelussa on kiintoa? Kilpaileminen ja uusien liikkeiden oppiminen.
7. Mikä on tylsintä? Joukkue-

- voimistelussa on tylsintä vähäinen kilpailujen määrä
8. Tulevaisuuden suunnitelmat voimistelun suhteen? Tulla huippuvoimistelijaksi, mahdollisesti valmentaa joskus pieniä voimistelijoita.
9. Terveiset: Hyvää kevättä kaikille!



Yläriivi vasemmalta: Johanna, Nelly, Karoliina, Emma ja Maria. Alarivi vasemmalta: Inka, Annina, Katri Kuvasta puuttuvat: Carita, Sallamari.

Voimistelulle Heiton toinen sinetti

Voimistelujaosto on kulkenut hiihtojaoston viitoittamaa tietä ja saanut toimintansa tunnuksiksi Nuori Suomi -sinetin. Se on laadukkaan, lapsilähtöisen lasten liikunnan valtakunnallinen merkki, jota ei anneta kenelle vain, kuka sattuu pyytämään.

”Oikeastaan sinetin kriteerit täytyivät ennestäänkin, nyt halusimme toiminnallemme ulkopuolisen tunnustuksen. Samalla saimme ulkopuolisen arvioijan”, jaoston sinettivastaava **Kati Mattila** kertoo haun historiasta.

”Ohjaajamme ovat koulutettuja, se on aina ollut meillä itsestänselvyyttä. Toinen plusa oli toiminnan suunnitelmallisuus: ryhmien kausisuunnitelmilla on pidetty huolta monipuolisuudesta. Kolmanneksi: joukkuevoimistelu, harrasteryhmät ja jaosto tekevät meillä tiivistä yhteistyötä ja asioista päätetään yhdessä. Sinettihaastattelun kysymys mahdollisista ristiriitatilanteista kuulostikin vieraalta”, Mattila luettelee.

Kehittämisen alla jaostossa pidetään edelleen jo ikuisuusprojektilla tuntuvaa poikien

voimistelua.

”Nyt poikien toiminta voimistelujaostossa loppuu, kun he tulevat kouluikään. Tarvitsimme miesohjaajia. Isommille pojille on mietitty esimerkiksi telinevoimistelu-kerhoa.”

Ajatus sinetin hakemisesta laajenee seuran sisällä. Kati Mattila lupaa, että neuvoja ja apua tarjotaan toisille jaostoille. ”Ilman muuta. Sehän on koko seuran kehittämistä.” Varovaista kiinnostusta on osoittanut uintijaosto.

Voimistelujaostolle sinetti luovutetaan kevätnäytöksen yhteydessä toukokuussa.

Tinja Repo



VOIMISTELU

Mineistä se alkaa

Voimistelijan perusasento on jo jumppakoulun 4-6-vuotiaiden minien ryhmässä tärkeä juttu. "Sitä harjoitellaan aina jumpan aluksi", tiistain ryhmän ohjaaja **Maarit Kestilä** kertoo.

Tämä ja muut tutut, kerta kerralta samalla tavalla toistuvat asiat luovat Kestilän mukaan ilmapiirin, johon on turvallista tulla ja jossa on mukava oppia uutta. "Työt rakastavat ketut ja kanat -leikkiä", hän antaa toisen esimerkin.

Minit ovat jumppaajista nuorimpia. Harjoittelu on luonnollisesti leikinomaista, kuten erilaisia hippaleikkejä mutta myös pieniä askelia kohti voimistelijan uraa otetaan. "Musiikkiliikuntaa, patjalla kuperkeikkaa ja kärrynpyörää sekä välineitä, kuten vanteita, nauhoja ja palloja", ohjaaja kertoo. Apuna hänellä on 16-vuotias **Iina Hautala**.

Maanantaina kokoontuu toinen minien ryhmä, jota ohjaa **Kati Mattila**. Ryhmät etenevät saman kausisuunnitelmarungon mukaan.

Kestilä kehuu tyttöjä innokkaiksi ja aktiiviksi. "He selvästi tykkäävät tulla salille.

Ja kun olemme harjoitelleet esimerkiksi kuperkeikkaa, niin kotonakin sitä on varmasti tehty", hän hymyilee.

Jo pienimmät tytöt esiintyvät seuran tilaisuuksissa, kuten pikkujoulussa ja kevätnäytöksessä. "Yleensä kaikki ovat tykänneet esiintyä. Pakko ei ole."

Tytär ensin, äiti perässä

Maarit Kestilän tyttö **Johanna** voimistelee Fuksiat-joukkueessa. Tyttären imussa voimistelun pariin tempautui myös äiti, jolla on urheilutaustaa telinevoimistelun, uinnin, yleisurheilun ja lentopallon parista. "Aikanaan on tullut sellainen perusasenne liikuntaan."

Kursseilla ja harjoituksissa Maarit Kestilä ei ole tuntenut oloaan vieraaksi, vaikka muut ohjaajat olisivat iältään lähempänä tyttärtä kuin häntä itseään.

Palkkioksi ohjaamisesta tulee hyvä mieli. Liikunnan riemu kun on tarttuvaa lajia.

Tinja Repo



Ohjaaja Maarit Kestilä tekee edellä ja ryhmä tyttöjä perässä. Kuva: Jari Wilenius.



Erilaiset hippaleikit ovat tyttöjen suosiossa. Kuva: Jari Wilenius.



Jumppakoulupassiin kerättyjä tarroja kelpaa esitellä kotona. Kuva: Jari Wilenius.

Sarjaa ylemmäs nousseet Simpukat esittävät innostustaan

Syyskauden mentyä vierähti myös Simpukoiden viimeinen kausi pienimpien voimistelijoiden eli 8-10-vuotiaiden nappu-sarjassa. Vuoden alussa joukkue hyppäsi sarjaa ylemmäs, 10-12-vuotiaiden harrastesarjaan.

"Tyttöille se on iso juttu, etteivät he ole enää niitä kaikkein pienimpiä. Suurin muutos sarjan vaihdoksessa on arvostelu: nappusarjassa joukkueita ei aseteta mitenkään paremmuusjärjestykseen ja palaute on vain sanallinen tai kirjallinen. Nyt tytöt asetetaan kisoissa eri kategorioihin. Myös säännöt tiukentuvat ja vaikeutuvat", ohjaaja **Jenni Kuha** kuvaa.

Harjoittelun alla on kevään vapaa-ohjelma, jonka musiikina on Santa Justa klanin *Toda mecha*.

"Halusimme tytöille reippaan musiikin, josta hekin

innostuisivat ja haluaisit sen mukana jumpata. Tämän kevään musiikki olikin tyttöjen keskuudessa paljon tykättyä ja sen myös huomaa kilpaohjelmassa harjoittelussa", ohjaaja iloitsee.

Ohjelman tarkoituksena on näyttää tyttöjen innostuminen ja osaaminen. "Kevään aikana keskitymme ohjelman teon lisäksi paljon myös venyttelyyn, balettiin ja ponnistusvoimaan, joka on aivan uusi asia tytöille. Nyt myös nilkkojen ja polvien ojentaminen on vielä suuremmassa syynissä", Jenni Kuha kertoo.

Huhtikuussa Simpukat kilpailevat Kotkassa, toukokuussa Jyväskylässä ja Ylitornionla sekä esiintyvät seuran toukokuussa kevätinäytöksessä.

"Olemme yrittäneet tehdä kilpaohjelmasta sopivan haastavan, jotta tytöt pääsevät näyttämään mitä osaavat ja

mitä uutta ovat kevään aikana oppineet. Toiveena olisi, että tytöt saisivat onnistumisen elämyksiä ja leveän hymyn huulille."

Simpukoiden energiseen porukkaan kuuluvat **Ada Ukkola, Ida Viander, Venla Annala, Emma Ukkola, Sanni Matinmikko, Hanna-Maaria Ikonen, Sonja Haarala, Johanna Jaurakkajärvi, Nella Myllymäki ja Aino Heikka** sekä uutena tulokkaana **Niina Vuontisvaara**. Salilla tyttöjä opastavat **Anne Viander, Fanny Säävälä** ja Jenni Kuha.

Simpukoiden ja Fuksian lisäksi Heitossa voimistelevat seuraavat kilpailevat ryhmät: 8-10-vuotiaat Merihelmet, 14-16-vuotiaiden joukkue Citrus sekä yli 16-vuotiaiden tyttöjen Esos.

Tinja Repo



Simpukat kilpailevat tänä vuonna 10-12-vuotiaiden sarjassa.

SUUNNISTUS

Löytämisen iloa metsässä

”1980-luvulla Heitosta lähdettiin linja-autolla suunnistuksen TUL:n mestaruuskisoihin, niin paljon meitä poikia ja tyttöjä oli”, muistaa **Jari Lehtosaari**, yksi silloisista harrastajista.

Saman vuosikymmenen loppupuolella osa suunnistajista ja hiihtosuunnistajista kuitenkin vaihtoi naapuriseuroihin parempien mahdollisuuksien perässä. Kymmenen vuotta Heiton suunnistus vietti rauhallista hiljaiseloa,

kunnes pari vuotta sitten alkoi taas tapahtua.

”Muutimme takaisin Haukiputaalle Kemistä. Vuoden olin Oulun Tarmossa, jossa opin Oulurasti-kuviot ja sitten ajattelin, että olisihan se mukavampi suunnistaa haukiputaalaisessa seurassa, kun keran asutaan täällä”, Lehtosaari kertoo.

Suunnistuskouluja oli jo ehditty kysellä, joten toiminnan herättäminen upposi otolliseen maaperään. Toukokuun

alussa käynnistyy kolmas suunnistuskoulu, joka on tarkoitettu lukutaitoisille lapsille eli noin 7-vuotiaasta ylöspäin.

”Tai jos sisaruksia tulee, niin jos yksi osaisi lukea”, Lehtosaari täydentää ja tulee samalla kuvanneeksi lajin perheiliikunta-luonnetta. ”Vanhemmat voivat olla matkassa ja sitä toivotaankin, sillä kulkeminen Oulurastien yhteydessä järjestettävillä rastireiteille ei muuten aivan helposti onnistu.”



Aino-Maria (vasemmalla) ja Katariina Lehtosaari suunnistavat myös. Kuten isä-Jarikin.

Koko perhe rastijahdissa

Lehtosaaren perheestä suunnistavat kaikki: vanhemmat Jari ja **Kristiina** sekä tyttäret **Aino-Maria**, 12 vuotta ja **Katariina**, 5 vuotta.

”Itse käyn Oulurasteilla aina kun mahdollista, noin kerran viikossa. Jukolan viestiin olen osallistunut melkein joka vuosi vuodesta 1982 lähtien. Ja jommallakummalla rastiviikolla, Fin5:ssä tai Kainuun rastiviikolla käyn joka kesä”, Jari Lehtosaari laskelee omia kilpailumääriään.

Onnistumisen elämyksiä

”Heitossa lajilla on perinteitä ja meillä oli aikanaan mukavaa. Siksi on hienoa päästä tarjoamaan halukkaille mahdollisuus kokeilla lajia”, suunnistuskouluja ohjaava Jari Lehtosaari perustelee.

Kilpaurheilu ei ole päätavoite.

”Hyvä, jos kymmenestä suunnistuskoululaisesta yhdestä tulee suunnistaja. Mutta on se kesällä eri toista liikkuu ulkona kuin sisällä hallissa! Nykypäivän hyvillä kartoil-

la suunnistus on antoisa laji. Rastin löytämisen ilo on vahvaa, joten suunnistus tarjoaa paljon pieniä onnistumisen elämyksiä”, Lehtosaari innostuu.

Pitkän tähtäimen tavoitteet on seurassa asetettu muuhun kuin urheilumenestykseen, muttei sitä suljeta poiskaan. ”Tavoitteena on päivittää 15-20 vuotta vanhat kartat ja järjestää kansalliset kilpailut viiden vuoden sisällä. Urheilullisia menestystavoitteita ei ole, mutta jos toiminta on järkevää ja johdonmukaista, menestystäkin tulee”, Jari Lehtosaari näkee.

Tinja Repo



Jari Lehtosaari veteraanien MM-kisojen esikisoissa Kuusamossa vuonna 2006.

HIIHTO

Tara Honkasan suksi alkoi luistaa

Tokaluokkalaisena **Tara Honkasan** suksi ei luistanut, ei sitten millään. Kaksi vuotta nuorempi veli **Lari** kyllä hiihti mutta siskoa ei oikein kiinnostunut - kunnes hän sai luisteluskukset.

Nyt 14-vuotiaana hiihto sujuu, sekä perinteisellä että

vapaalla tyyllillä. Sen verran historia muistuttaa itsestään, että vapaa on edelleen mieluisampaa. Tara Honkanen hiihtää Heiton tehoryhmässä ja kovaa hiihtääkin. Tämänvuotiseen Hopeasompa-finaaliin hänellä oli paikka, mutta sairastaminen esti kisamatkan.

”Harmitti, kun ensimmäinen Hopeasompa-finaali ja paljon muita kisoja on jäänyt tällä kaudella väliin”, Honkanen toteaa.

Tehoryhmän päävalmentaja on **Elina Smart**, apuna toimivat **Lassi Honkanen** ja **Taisto Moilanen**.

Hiihtäjien kilpakausi on loppusuoralla. Muutamia koitoksia on vielä edessä, huhtikuu hiidellään sen mukaan, miten on lunta. Toukokuu on siirtymävaihetta kohti kesäharjoittelua ja kesäkuussa treenataan taas täysillä.

”Sauvakävelyä, sauarinnettä, rullasuksilla hiihtoa, kuntosalia”, Tara Honkanen kertoo kesän peruskuntoharjoittelusta. Kesällä on parikolme yhteistreeniä ja saman verran omaan harjoittelua viikossa.

Koulua ja lukemista

Tara Honkanen käy Kirkonkylän yläastetta. ”Kaikki aineet menee, kun on pakko.” Ykköseksi nousee liikunta.

Tavoitteet Honkanen on asettanut niin korkealle kuin pääsee. Resepti huipulle on selvä: ”Paljon treeniä.” Harjoittelun ohella urheilija tarvitsee riittävästi lepoa, ja huoltojoukkoihin kuuluvan äiti Tarja Honkasan mukaan sen Tara osaa todella hyvin. Vapaa-aikaan kuuluu telkkarin katsomista, kavereiden tapaamista ja lukemista. Kirjojen suhteen maku on laaja. ”Aika monenlainen menee.”



Kouluikänsä Oulun piirin kisoissa Tara Honkanen pääsi kisavireeseen. Sprintin finaali paikka oli sairastelun jälkeen hyvä tulos.

Rakas harrastus on myös ratsastus, jonka parissa Tara Honkanen on viihtynyt jo kahdeksan vuotta.

Esikuvista, **Virpi Kuitusta** ja **Riitta-Liisa Ropola** -

sesta toinen löytyy läheltä. ”Mutta ei Ritua paljon Haukiputaan laduilla näe, hän on niin paljon kisamatkoilla ja leireillä.”

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Honkasan perheessä hiihto on yhteinen harrastus: isä Lassi (oikealla) valmentaa ja huoltaa, lapset Tara ja Lari kilpailevat. Äiti Tarja kuuluu tärkeisiin tuki- ja huoltojoukkoihin.

HIIHTO

Sporttiklubi on monipuolinen pakkaus

Kenestä tuntuu, ettei itseksensä tule lähde liikkumaan tai että se on liian yksinäistä puuhaa, löytää kaltaisiaan Heiton Sporttiklubista. Sporttiklubi on aikuisten juttu, jossa yksi liikkuu tavoitellen ties monettako täyspitkää maratonia, toinen aloitellen liikuntaansa.

Lajivalikoimaan kuuluu tällä hetkellä hiihtoa, juoksua, pyöräilyä, vaellusta ja sauvakävelyä. ”Kesällä kokeillaan kirkkoveneellä soutua ja melontaa on toivottu. Sen mukaan mennään, miten porukka haluaa”, klubin vetäjä **Tarja Huru** korostaa.

Aktiivisia sporttiklubilaisia on kymmenkunta, ikää vajaan neljästä kymmistä lähes seitsemään kymmeneen. Yhteislenkkejä on kerrankaksi viikossa. Suosituinta on ollut sauvakävely, joka sopii myös vasta liikuntakipinän saaneille. ”Osalla kilpailuvietti on erilainen kuin toisilla”, Huru mainitsee ja lupaa, että Sporttiklubi sopii kummankin

sortin kuntoilijoille. ”Meillä on sellainen yhteiseen hiiheen puhaltamisen meininki, että kenen vain on helppo tulla. Sosiaalinen puoli on kovassa roolissa.”

Porukka pistää tekemään

Sohvan nurkkaan on vaikeampi jäädä kehnollakaan kelillä, jos lenkille lähdestä on tullut yhdessä sovittua - siinä on jutun juoni. Liikunnasta tulee monipuolista ja säännöllistä.

Teknistä apua saa niin juoksuunsa, hiihtoonsa kuin vaikkoksien voiteluun. ”**Juhani Krankka**, **Seppo Illikainen** ja **Jarkko Kivelä** hallitsevat nämä asiat, voitelevat laturetkille meidän tyttöjen sukset”, Huru kiittää.

Kaiken tämän ohella pakettiin kuuluu venyttelyä ja lihashuoltoa sekä ravintotietoutta.

Kilpailuvietin viemille ohjelmoidusti

Ryhmästä puolenkymmentä kilpailee aktiivisesti. Tarja Huru on keväällä tulossa seitsemäs täyspitkä maraton, puolikkaita on kertynyt saman verran.

Kilpahiihto oli hänen lajinsa jo lapsena. Joksikin aikaa säännöllinen harrastaminen jäi perheen perustamisen aikoihin mutta alkoi uudelleen 15 vuotta sitten. ”Lopetin tupakan polton ja piti alkaa liikua, ettei kiloja kertyisi.”

Vuonna 2002 miehen serkku houkutteli Tervamaratonille, ja Tarja Huru oli koulussa saman tien. ”Uusia tuttavuuksia tulee joka kerta, kun neljä tuntia juostaan yhdessä. Ensimmäisellä kerralla juoksin sellaisen naisen kanssa, joka oli kolmannelatoista maratonia. Ehti siinä elämäkertansa kertoa”, Huru muistelee hyvillä mielin.

Talvikauden ykköslaji on hiihto. ”Hikihihto Ylikimmissä, Haukipudas-hiihto, Perin hiihto Kempeleessä”, hän listaa tältä talvelta. ”Pitkät hiihdot tukevat juoksuakin.”

Tällä hetkellä Tarja Huru liikkuu Hannu Kaikkosen tekemän harjoitusohjelman mukaan. ”Kaksi kovaa viikkoa, jolloin on viisi harjoitusta hiihtoa tai juoksua, seitsemästä kahdeksaan tuntiin viikossa, ja kaksi lepopäivää. Sitten on yksi lepopäivä, jolloin määrät puolittuvat”, hän selventää.

”Ajattelin kokeilla, miltä tällainen tuntuu. Hyvin olen



Viime kesänä sporttiklubilaisia osallistui mm. Rovaniemi-maratonille.

jaksanut kovat viikot, minulle tämä päivä- ja viikkorytmi sopii.” Tunnonlisesti hän on tehnyt myös kovat vauhtikesävyyslenkit. ”Vaikka ennemmin juosta hiljuttelin hissun kissan.”

Etsintäkuulutus: Aloittelijoita kaitaan

”En usko, että liikkuisin yhtä paljon itsekseni. Helpommin jäisi kotiin eikä viittisi lähtee”, Sporttiklubin ak-

tiiviliikkuja myöntää.

”Olisi ihana, että mukaan tulisi aloittelijoita, uutta porukkaa.” Yhteislenkille lähdeittäessä voi sopivan ryhmän valita kunnan ja välineiden mukaan. Kilpapyörää ei siis tarvitse kesäkautta silmällä pitäen lähteä hankkimaan.

Säännöllisen liikunnan vastapainoksi välillä otetaan rennommin, kuten tulevana lauantaina yhteisen ulkoilupäivän ja illanvieton merkeissä. ”Vapaaehtoisia järjestelyihin on löytynyt pyytämättäkin.

Yksi leipoo rieskat, toinen suklaapiirakan, joku tekee kevätkattauksen. Porukalla tehdään, se kuuluu meidän taapamme toimia.”

Sporttiklubin yhteislenkit keskiviikkoisin klo 18.00, toinen viikonloppuna. Kevätkesäkausi alkaa toukokuun alussa, osallistumismaksu 30 euroa. Lisätiedot: Tarja Huru p. 040 7227 728 ja Jarkko Kivelä p. 050 562 1532.

Tinja Repo



Suunnistusopastusta saa Mauno Hanhelalta.

Hiihtäjän kausi jatkuu juhannukseen

”Hiihtämisestä pitää nauttia. Lenkillä ei tarvitse miettiä mitään, puhelin on kiinni ja saa olla rauhassa”, pohtii lenkin jos toisenkin sivakoinut **Seppo Illikainen** viehtymystään lajiin.

Illikaisen lapsuudessa Siipolanmäen tenavat kiersivät urheilukentän ympäri tehtyä kilometrin latua. Koulumatkat taitettiin talvisin säännönmukaisesti suksilla.

Kohtapuoliin mies voisi viettää heittelaisuutensa 40-vuotisjuhlaa, sillä urheilu seurassa alkoi 17-vuotiaana ammattikoululaisena.

”Kesällä pelattiin jalkapalloa ja juostiin. Peruskunto haettiin nimenomaan juoksemalla”, Illikainen muistaa. ”**Kauko Liedes** teki harjoitusohjelmat ja vaikken enää ohjelmien mukaan harjoittelekaan, niin samoja periaatteita noudattaen kyllä. Hiihdän rauhallisia, pitkiä lenkkejä ja levätäkin pitää välillä.”

Juoksu on jäänyt selkäleikkauksen jälkeen, mutta hiihdon ohella Illikaisen lajeihin kuuluvat pyöräily, uinti ja kuntosalit. Hiihtokilometrejä on tullut tänä talvena paljon, noin 1200.

Virpiniemen ladut hän tuntee niin tarkasti, ettei moni muu. Virpiniemen liikuntapopistolla liikuntapaikkojen hoitajana työskentelevä mies hyödyntää työympäristönsä mahdollisuudet tehokkaasti.

”Päivätoimin jälkeen ei viittisi niin paljon mutta ennen ilt-



Seppo Illikainen tuntee Virpiniemen ladut.

tuuria käyn pidemmän lenkin. Tästä tulee hyvä kovempien ja rauhallisempien harjoitusviikkojen jaksotus. Kolmesta viiteen kertaan viikossa liikun jotenkin”, Illikainen kertoo.

Yksinäisyys sopii kestävyysurheilijalle

”Kestävyysurheilijan pitää harjoitella enimmäkseen yksinään, joskus voi tehdä yhteislenkkejä. Kaikille ei kuitenkaan sovi sama vauhti ja porukassa kilpailuhenki aina nousee. Itsensä tunteminen on tärkeää”, Seppo Illikainen puhuu vuosikymmenten kokeumuksella.

Helmikuussa Illikainen hiihti Haukipudas-hiihdon 20 kilometrillä kolmanneksi. ”Ei ollut kyllä tarkoitus hiihtää niin kovaa”, hän ihmettelee

jälkeenpäin.

”Kilpailuissa tärkeintä ei ole pärjääminen vaan hyvänolon tunne suorituksen jälkeen. Paremmilleen ei voi mitään. Hyvä olo tulee siitä, kun suksi kulkee.”

Mieluiten hän sivakoi nolkelakissa. ”Tykkään hiihtää lämpimässä. Minulla kunto nouseekin keväisin, kun monella muulla se hiipuu.”

Hiihtokausi jatkuu Seppo Illikaisella peräti keskikesään asti. ”Tavoitteenani on osallistua Kilpisjärven juhannushiihtoon kaksikymmentä kertaa peräkkäin, tänä vuonna tulee kuudestoista kerta. Kilpisjärvellä hiihdetään sen mukaan, mitä on lunta: lyhimmillään hiihto on kestänyt 27 sekuntia ja pisimmilläänkin pari minuuttia.”

Teksti ja kuvat: Tinja Repo

Valmentaja ammentaa ammattitutkinnosta

Heiton 12-14-vuotiaiden hiihdon tehoryhmän valmentaja **Elina Smart** istahti jos ei nyt aivan koulunpenkkiin niin opiskelemaan kuitenkin viime keväänä. Silloin Virpiniemen liikuntapopistolla alkoi valmentajan ammattitutkintoon tähtäävä koulutus, joka päättyi tänä keväänä.

”Jos valmentamisella joskus tienais in leipäni”, kertoo fysioterapeutina työskennellyt Smart silloin haaveilleensa.

Askelta lähemmäs tavoitettaan hän on nyt päässyt: marraskuun loppuun saakka Smart työskentelee Vuokatin urheiluopistolla.

”Osaksi toimin terveystiikunnan ohjaajana ja osa työstä on valmentamista ja koulutusta. Eihän tätä koe työksi ollenkaan, kun tykkään siitä, mitä teen”, Smart toteaa.

Yläaste- ja lukioiässä Elina Smart, silloin **Äijälä**, hiihti aktiivisesti kilpaa. USA:ssa asuessaan hänellä meni viitisentoista vuotta, ettei juuri lunta nähnytään. Perhe muutti Suomeen vuonna 2003 ja lapsista vanhempi, nyt 13-vuotias Mikael aloitti hiihtokoulussa. Tänä päivänä **Mikael** hiihtää Heiton tehoryhmässä, 6-vuotias tytär **Hanna** harjoittelee ja kilpailee myös.

Kättä pitempää ohjaamiseen

Valmentajansa kasvaneesta tieto- ja taitotasosta ovat pääs-

set osallisiksi omat valmentavat.

”Koulutus on antanut eväitä valmentamiseen, ohjaamiseen, suunnitteluun ja ohjelmoiintiin. Urheilijat ovat oppineet harjoittelemaan ja tietämään, mitä hiihtäjän harjoittelu on”, valmentaja sanoo.

”Uskon, että olen itse kasvanut valmentajana kaikkein

eniten. Uskallan nyt ohjata ja korjata ja esimerkiksi tekniikkaharjoituksista on tullut hiihtäjiltä kovasti kiitosta. Tulee hyvä mieli, kun pystyy auttamaan urheilijoita”, Elina Smart kiteyttää.

Teksti ja kuva: Tinja Repo



Valmentajan ammattitutkinto on lisännyt Elina Smartin tietotaitoa.

TAPETTIRYYSÄYS!

BORÅSTAPETER

Kaikki Sandudd
Kuiskauksia varastomallit
ovh. 22,-/rl

Ale -80%
Hinnaksi jää 4,40/rl

Nyt uutuustapetti ORIENT
sekä kaikki muut laadukkaat
BoråsTapeterin tapettimallistot

-30%
KAIKKI BORÅSTAPETERIN TAPETIT

Seinät katseenkestävään
kuosiin!



Kodin pintojen ykkönen

HAUKIPUTAAN

VÄRISILMÄ

Revontie 15, 90830 HAUKIPUDAS • Puh. (08) 5471 561 • haukiputaan.vari@mail.suomi.net

Avoimna:
ma-pe
9-18
la 9-14

Tarjoukset voimassa
31.3. saakka

VÄRISILMÄ
www.varisilma.fi



**HAUKIPUTAAN
HAUTAUSTOIMISTO
JA KUKKAKAUPPA KY
KROPSU**

Revontie 5
90830 HAUKIPUDAS
PUH. (08) 5471 358
5472 398
ILT. 5471 358

www.capu.fi

Seikkailu- ja
elämysretkiä

CapuSafarit
P. 0400 587 374
040 773 5153

KIIMINGISSÄ
www.capu.fi

www.tule2009.fi

K MARKET

K PLUS SA

NYT SITÄ TAAS SAA

**KELLON TUOREINTA
RIESKAA**
omasta uunista!

1 49
kpl

Rakennusliike
**ALLAN
KÄRKKÄINEN**
Kirkkotie 4, 90830 Haukipudas
Puh. 08-5400105, 0400-285099

PEERA KUTSU!
www.peera.fi

**Yrittäjän tuki
Haukiputaalla**

- maksuton neuvonta
- toimitilapalvelut
- yrittäjän työkalupakki
- yrityshautomo Potential
 - toimitilapörssi
 - elinkeinoelämän projektit

www.haukiputaankehitys.fi

Neuvontapalvelut
puh. 050 307 3280
Toimitilapalvelut
puh. 0400 240 659

HAUKIPUTAAN KEHITYS

Yrittäjien Seuran Finneista.



Luonnollisen suun-
terveyden
hoitoon
Haukiputaalla
Haukiputaan
Hammas-
lääkärikeskus
Kirkkotie 4
www.haukiputaanoptiikka.fi

Ajanvaraus puh. 5472 647

Silmätautien erikoislääkärit:
**Tuuli Juutinen
Juha Veijola
Esko Vatjus**

Optikko:
Riku Vatjus



**Haukiputaan Optiikka
ja Silmälääkärikeskus**
Kirkkotie 4, 90830 Haukipudas
www.haukiputaanoptiikka.fi

Maakunnan
vuoden urheiluseura
Haitto
75 vuotta



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

www.alakkonäämua.fi

