

Urheiluseurat työllistävät

Urheiluseuroihin palkattujen työntekijöiden määrä on Suomessa kasvanut. Perinteistä talkooväkeä työllistetyt eivät kuitenkaan pysty korvaamaan. Haukiputaan Heitolla on tällä hetkellä kahdeksan työntekijää: pullonpalautuksen hoitajina, kahvilassa ja liikunnan tehtävissä.

"Kyllä palkattujen määrä on seuroissa kasvanut. Esimerkiksi työvoimahallinnon tuilla pal-

kataan vuosittain noin kaksikymmentä henkilöä ja viime vuonna työllistettiin kaksisataa henkilöä suoralla seuratuella", hankepäällikkö **Timo Pulkkinen** Työhön kutsu -hankkeesta vahvistaa.

"Lisäksi tänä vuonna palkataan noin 450 henkilöä nuorten työllistämistuella. Euroopan sosiaalirahaston tuella on työllistetty noin sata ja ilman tukiakin usea henkilö saa työpaikan seuroissa", Pulkkinen jatkaa.

Seurojen merkitys työn tarjoajina on vahvistunut, ja vahvistuneet edelleen.

"Töitähän seuroissa on valtavasti. Ongelmana vain on, mistä rahat palkkaukseen. Erilaisia tukia hyödyntäen pääsee kuitenkin alkuun ja kehittämällä seuraan uutta toimintaa, esimerkiksi terveystoimintaa, turnauksia, tapahtumia ja myyntitoimintaa, saadaan tuloja sekä palkkaukseen että seuratoimintaan", Pulkkinen kannustaa. Mahdollisuutta käyttävät hyväkseen hyvin erilaiset seurat. Ja jos seurojen, niin myös tehtävien kirjo on mitä moninaisinta. "Suurimmat tehtäväryhmät

ovat seuran toimistotehtävät ja liikuntapaikkojen kunnossapito- ja huoltotyöt, mutta myös hyvin moniin muihin tehtäviin palkataan henkilöitä. Esimerkiksi palkkatuella palkattuja on yli neljässäkymmenessä eri tehtävässä."

Vapaaehtoisille helpotusta

Palkattu henkilö ei vähennä vapaaehtoistoimijoiden määrää -päinvastoin.

"Vapaaehtoiset voivat keskittyä niihin tehtäviin, jotka heitä kiinnostavat, eikä heidän työtaakkansa kasva liian suureksi", Timo Pulkkinen kertoo kokemuksista.

"Myös harrastajien toiveet seuralta kasvavat koko ajan ja monia tehtäviä tulee hoitaa päiväsaikaan. Se ei ole monelle vapaaehtoiselle mahdollista. Vapaaehtoiset tulevat helpommin myös talkoisiin, kun tietävät, että seuran palkattu on järjestänyt esimerkiksi tarvittavat työvälineet ja talkookahvit."

Työnantajaksi astuminen vaatii seuralta omat kompromenssinsa.

"Tukea seuroille työnantajana toimimisessa on tarjolla runsaasti. Liitoista sekä alue- ja piirijärjestöistä löytyy apua. Myös Työhön Kutsun hankepäälliköt auttavat mielellään seuratoimijoita kaikissa työnantaja-asioissa", Pulkkinen lupaa.

Esimies tärkeä

Palkattu henkilö tuo paljon lisää mahdollisuuksia seuran toiminnan kehittämiseen: ammattimaisuutta, jatkuvuutta ja helpotusta vapaaehtoistoimijoiden työtaakkaan. Ennen palkkaamista tulee kuitenkin tarkoin miettiä tehtävät, joihin palkataan ja rahoitus sekä selvittää työnantajavelvoitteet.

"Tärkeää on myös päättää, kuka tulee toimimaan palkatun esimiehenä eli hoitaa perehdyttämisen sekä työn ohjauksen ja valvonnan. Lisäksi työntekijän valinnassa tulee olla huolellinen", Timo Pulkkinen neuvoa.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Voltteja tempukerhossa

Heiton uutta toimintaa ovat tempukerhot. Mutta mitä ihmettä on trikkaus?

LIKE-HANKE SIVU 5



Juoksu kiehtoo

Buumi on päällä, vahvistaa **Jarkko Kivellä**. Maltilla kun aloittaa, niin vuodessa voi edetä vaikka maratonkuntoon.

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA SIVU 7



Sukset kuntoon

Lumi tulee päivänä minä hyvänsä. Voiteluvinkit talveksi antaa Vauhdin **Johan Lind**.

HIHTO SIVU 16

Altaan reunalla ja kaukalossa



Eeva Yrttiaho ja Ville Vähä ovat aloittaneet työskentelyn Haukiputaan Heitossa syksyllä Sportti työllistä -tuen avulla. Eeva ohjaa uimareita, Ville salibandyä. Kumpikin on viihtynyt työssään ja Eeva voisi mieltä liikuntaa tulevana ammattinaankin.



Heitossa on syksyllä aloittanut kaksi työntekijää Sportti työllistää -hanketuen turvin. **Eeva Yrttiaho** toimii uimaopettajana, **Ville Vähän** tehtävät keskittyvät salibandyyn. Kahdella isolla jaostolla oli ja tullee jatkossakin olemaan selkeää tarvetta kokopäiväiselle työntekijälle.

22-vuotias Eeva Yrttiaho valmensi ennen pestiään Heiton kilpa-uimareita. Nyt ohjattavien skaala on laajentunut kilpureiden lisäksi tekniikka- ja jatkoryhmistä aikuisten harrasteryhmään. Oman osansa muodostavat kunnan uintijaostolta ostamat palvelut, kuten uintikerhot ja 3-4-luokkalaisten lisäopetukset. Mausteena on vielä Heiton talon siivousta ja muita pieniä tehtäviä.

"Kyllä voisin kuvitella olevani seurassa töissä pitempäänkin, totta kai. Uinti kuuluu tehtäviini nyt, kun siitä tiedän, mutta voisihan sitä vaikka lentopallোসാൻ-työ alkaa opetella", uimaopettajan ja urheiluhierojan tutkinnot suorittanut Yrttiaho tuumaa.

Tunteja tulee viikkotasolla vaihtelevasti. Ohjausta on neljästä viiteen tuntia illassa ja suunnittelut päälle.

"Luonteeseni passaa joustavuus ja että pystyy itsekin päättämään työtehtävistä."

Tulevaisuuden suunnitelmat ovat vielä auki. Tällä hetkellä liikunta- ja eläinpuoli menevät fifty-fifty.

Sinä missä Eevan tapaa useimmiten altaan reunalla, hääää Ville Vähä yleensä salis-

sa. "Pääasiassa salibandykerhot ja valmennus mutta myös muuta siivouksesta nettisivujen päivittämiseen", Vähä luettelee.

Aiemmasta sähköpelasta ja kerhojen ohjaamisesta oli selkeää hyötyä, samoin jalkapallotaustasta ja siitä, että yksi aiemmista kesätyöpaikoista oli ollut Oulun liikuntavirastossa. Uutta oppia on tarrnut useiden muiden ohjaajien tekemisiä seuraamalla. Kehittynyt on myös kyky toimia lasten ja nuorten kanssa.

Ylioppilaisiksi keväällä kirjoittaneen 19-vuotiaan miehen tulevaisuus on selkeällä mallilla.

"Tammikuussa armeijaan ja sen jälkeen alkavat opiskelut lääkkikessä." (TR)

Maailman liikkuvien urheilukansa



Suomalaisen yhteiskunnan suuret muutokset ovat johtaneet tilanteeseen, jossa liikunta- ja urheilujärjestöjenkin on pitänyt lähteä arvioimaan nykyisiä toimintatapojaan ja -kulttuuriaan. Kaikilla liikunnan ja urheilun sektoreilla, niin valtakunnallisella, alueellisella kuin paikallisellakin tasolla pitää pystyä analysoimaan ja muuttamaan toimintoja niin, että ne entistä paremmin tukevat ja kannustavat yksilöitä, liikkuvien elämäntavan muuttamiseen, kaikissa ikäryhmissä ja koko elämänsä ajan.

Tämä liikuntakentän visio- ja muutostyö on ollut käynnissä reilun vuoden ajan ja pohjana sille on ollut Suomen Liikunta ja Urheilu -yhteisön tulevaisuus-kuvan työstäminen, jonka peruslinjat on jo laadittu. Tämän SLU:n visio- ja strategiatyön rinnalla laadittiin ja laaditaan myös mm. Olympiakomitean, eri lajiliittojen, TUL:n ja liikunnan eri aluejärjestöjen uusia toimintalinjauksia ja visioita, samankaltaisina prosesseina. Kun tähän

vielä lisätään suomalaisen huippu-urheilun laaja-alainen kehittämishanke, jota huippu-urheilun muutostyöryhmä työstää, niin voi varmuudella sanoa, että ainakin halua ja yritystä uudenlaisen, yhteisen toimintatavan ja -rakenteen saamiseksi suomalaisen liikuntakenttään löytyy. Aikanaan, pienellä viiveellä näiden uusien linjausten ja näkemysten tulee näkyä myös paikallistasolla, seurojen toiminnassa. Suomalaisen liikunnan ja urheilun visio lähtee siitä, että olemme maailman liikkuvien urheilukansa - 2020.

Heitto, yleisseurana antaa huikean mahdollisuuden toteuttaa liikunta- ja urheilujärjestöjenkin unelman taustalla olevia keskeisiä ajatuksia. Heitossa on jo vuosia panostettu toiminnan tarjoamista kaikille, niin mukavasta mummoon kuin vauvasta vaariin. Perheet ja niiden liikutaminen on ollut ja on edelleenkin toiminnan keskiössä, eikä kilpa- ja huippu-urheiluakaan ole unohdettu. Lajien välisen yhteistyön ja vuorovaikutuksen merkitys on tiedostettu ja sitä on pyritty lisäämään eri keinoin, joskin yhteistyö on jäänyt vielä varsin ohueksi. Tämä monilajiyhteistyö tulee olemaan tulevien vuosien keskeisin kehittämiskohde. Valmentajien ja ohjaajien kokonaisvaltaisempi näkemys seuratoiminnasta ja eri liikuntalajeista edesauttaa myös yhdessä tekemistä ja yhteistyötä, toisaalta se mahdollistaa paremmin myös osaamisen hyödyntämisen. Yhteiset koulutukset ja tilaisuudet, valmentajavaihdot, tutorointi ja lajikokei-

lut tulevat olemaan keinoja, tämän yhteistyön lisäämiseen.

Seuratoimintoihin kohdistuviin entistä suurempiin laatuvaatimuksiin on Heitossa pyritty vastaamaan mm. koulutuksella, entistä paremmalla suunnittelulla, erilaisilla kehittämishankkeilla ja päätoimisuudella, joilla on pystytty nostamaan seuratoiminnan laatua ja osaamista kaikilla sen osa-alueilla. Tämä on tarkoittanut luonnollisesti myös kausimaksujen maltillisia korotuksia, mutta harrastaminen Heitossa on silti erittäin edullista.

Seuratoimijoiden ja lasten vanhempien on syytä tiedostaa se tosiasia, ettei lasten aktiiviseen harrastamiseen urheiluseurassa välttämättä takaa edes terveyden kannalta riittävää liikuntaa. Omatoimisen liikkumisen ja hyötyliikunnan on oltava merkittävässä osassa lasten ja nuorten elämää, tiellä kohti liikkuvaa elämäntapaa.

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

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

Jukka Ukkola
puheenjohtaja

ps. Kädessäsi on muuten uudistunut seuralehtemme, toivottavasti pidät!



Haukiputaan Heitto ry

Haukiputaan Heitto / Heiton talo
Törmäntie 15
90830 Haukipudas

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

www.haukiputaanheitto.fi

JOHTOKUNTA 2010

Puheenjohtaja
Jukka Ukkola
p. 040 508 8221

Varapuheenjohtaja
Vesa Ojala
p. 040 555 8596

Sihteeri / jäsenasiat
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Taloudenhoitaja
Sirrku Hietala
p. 040 739 9033

Hiihtojaosto
Leila Ukkola
p. 0400 564 939

Lentopallojaosto
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Painijaosto
Jouni Huttunen
p. 040 704 5403

Salibandyjaosto
Ilkka Ukkola
p. 0440 325 153

Suunnistusjaosto
Jari Lehtosaari
p. 0400 362 012

Uintijaosto
Hannu Saikanmäki
p. 045 657 8987

Voimistelijaosto
Ulpu Haarala
p. 040 505 6062

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

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

JÄSENMAKSUT

perhepaketti 33 euroa,
aikuisjäsen 13 euroa,
lapsijäsen (alle 15 v.) 8 euroa,
eläkeläisjäsen 8 euroa.

Huom! Jäseneksi liittymislomake myös netissä.

HUOM!

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

LAJIEN YHDYSHENKILÖT

Hiihto
Leila Ukkola
p. 0400 564 939
Orvokki Pirttilahti
p. 050 586 4828

Lentopallo
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Paini
Jouni Huttunen
p. 040 704 5403

Salibandy
Ilkka Ukkola
p. 0440 325 153

Suunnistus
Jari Lehtosaari
p. 0400 362 012

Sulkapallo
Ilkka Kurttila
p. 050 308 7711

Uinti
Hannu Saikanmäki
p. 045 657 8987

Voimistelu
Päivi Rintamäki
p. 040 836 0581
Ulpu Haarala
p. 040 505 6062

Yleisurheilu
Tanja Jaakola
p. 050 442 9157

Veteraanit/Vierivät Kivet
Aarno Ervasti
p. 050 505 1690

Kuntotanssit
Leila Uitto
p. 044 547 1813

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

Heiton Uutiset

Julkaisija:
Haukiputaan Heitto ry

Vastaava toimittaja:
Jukka Ukkola

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

Paino: Joutsen Median Painotalo

Painosmäärä: 14 000 kpl

UINNIN LAJIKLINIKAT AIKUISILLE

VAPAAUINTI
ma 18.10. klo 19.30-21.00

RINTAUINTI
ma 1.11. klo 19.30-21.00

SELKÄUINTI
ma 8.11. klo 19.30-21.00

Illan aikana käydään laji läpi alusta loppuun + käänös. Tekniikkaohjeita ja vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun. Vastauksia kysymyksiin. Opetus isossa altaassa.

Hinta: 9 euroa/ilta, 25 euroa/kaikki kolme

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

2-div joukkueen kotiottelut Jatulissa

Su 23.10.2010 klo 15.00 HaHe - TOPV (Tornio)
La 20.11.2010 klo 12.00 HaHe - UIFK (Oulu)
Su 28.11.2010 klo 15.00 HaHe - Sastamola Kings(Kemi)
Su 12.12.2010 klo 15.00 HaHe - OYUS (Oulu)
Su 30.01.2011 klo 15.00 HaHe - Merikoski SBT (Oulu)
Su 06.02.2011 klo 15.00 HaHe - LNM (Liminka)

Avoimet

TUL:n poikien ja tyttöjen kreikkalais-roomalaisen painin mestaruuskisat

ja

Kansainvälinen Eero Tapio -turnaus

19 - 20.2. 2011
Jatulissa Haukiputaalla

Heitosta tulee oululainen urheiluseura

Haukiputaan Heitto on reilun 3200 jäsenensä voimin suuri urheiluseura. Niin suuri, että kun Haukiputaan, Kiimingin, Oulun, Oulunsalon ja Yli-Iin kunnat yhdistetään reilun kahden vuoden kuluttua, Heitosta tulee yksi Oulun isoimmista urheiluseuroista.

"Kyllä Heitto on iso seura myös uuden Oulun mittapuussa", pohtii Oulun kaupungin liikuntaviraston vs. liikuntajohtaja **Niina Epäily**.

"Oulun kaupungissa on nyt rapiat 170 urheiluseuraa, niissä on paljon pieniä seuroja", Epäily kertoo.

Kahden vuoden kuluttua Heitosta tulee yksi Oulun isoimmista urheiluseuroista.

Viiden kunnan kuntaliitos on iso urakka. Vaikka uusi Oulu syntyy vasta 1.1.2013, on työt yhdistymisen eteen aloitettu.

"Kuntien liikuntatoimien edustajat ovat jo kokoontuneet pohtimaan kuntaliitoksen vaatimia toimenpiteitä", Epäily kertoo.

Ensimmäisenä päätettiin kartoittaa palvelujen nykytila. "Kuntakohtaisesti katsotaan, mikä on

esimerkiksi sisä- ja ulkoliikuntapaikkojen määrä ja ohjattujen liikuntapalvelujen tarve", Epäily havainnollistaa.

Kuntien erilaisten käytäntöjen yhdenmukaistaminen on yksi tärkeimpiä työlliställä olevia asioita. "Eri kunnilla on erilaiset käytännöt muun muassa sopimusten, hinnastojen, avustusten ja urheilijoiden palkitse-

misjärjestelmien suhteen", Epäily luettelee.

Sitä, miten kuntaliitos voisi konkreettisesti vaikuttaa Heiton toimintaan, Epäily ei vielä osaa sanoa.

Nykytilan kartoitus valmistuu lokakuun loppuun mennessä. "Siitä lähdetään sitten miettimään jatkoa", Epäily lisää.

Oulussa on tuoretta ja arvo-

kasta kokemusta kuntaliitoksesta, kun Ylikiiminki liittyi Ouluun vuoden 2009 alusta. Epäilyksen mukaan yhteistyö sujui valmistelussa ja sujuu nykyäänkin mainiosti. "Erittäin hyvin on saatu homma toimimaan", hän kiittelee.

Nyt sama rupeama on edessä uudelleen, mittasuhteiltaan vain moninkertaisena. Yksin Hauki-

putaalla on yli viisi kertaa enemmän asukkaita kuin Ylikiimingissä oli sen liittyessä Ouluun.

"Työtä ja tehtävää riittää. Hyvä, että aikajänne on pitkä", Epäily sanoo.

Teksti: Pekka Rahko
Kuva: Tinja Repo



Jatulin Kahvila MOLSKIS

- Kahvi ja leivonnaiset
- Hampurilaiset ja kebabit
- Virvoitusjuomat ja makeiset
- Paninit
- Pienet suolaiset ja kolmioleivät
- Urheilujuomat
- Jatulin kokous- ja tilauspalvelut
- Heiton saunan ja Jatulin takkahuoneen tilaustarjoilut

ma-to 8-19, pe 8-18, la ja su 9.30-17
p. (08) 8874 302, jatuli@hahe.fi

Kasvetaan yhdessä



Tervetuloa asiakkaksemme!

SUUPOHJAN OSUUSPANKKI

HAUKIPUDAS
Kirkkotie 4 puh. 020 166 6880

www.suupohjanosuuspankki.fi

PAIKKAKUNTASI PALVELEVA
KODINTEKNIIKAN
ERIKOISLIIKE Tervetuloa!

expert



KODINKONE-MARKUS OY

Revontie 17 90830 Haukipudas
puh. 08-5611 900

E-mail: kodinkone.markus@expert.inet.fi

Kyllä onnistuu.

KEHYSTYS-TARJOUS VIELÄ
LOKAKUUN LOPPUUN !

VALOKUVAAMO - KEHYSTÄMÖ

FOTOTORI
VASKIVUO

Puh. (08) 5471 819
Revontie 2, Haukipudas

SUOMEN
Mardega Oy

www.suomenmardega.fi



SUPERMARKET

REVONTORI

Tavallista parempi Ruokakauppa

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



Kivipöytä
www.kivipoyta.fi
Kivipöytä

Terveisiä Australiasta!

Kolmastoista elokuuta kuluvana vuonna tuli Heiton nettisivun kautta palautetta: "Tämä on muistutus melkein 60 vuoden takaa. Olen seurannut Heiton toimintaa noin kolmen vuoden ajan computalla. Kun ajattelen vanhoja aikoja, niin huomaan, että kehitys on mennyt eteenpäin jättäläisaskelin. Seuran kirjeenvaihto ja johto ovat ensiluokkaisia. Nostan hattua seuran nykyiselle monipuoliselle toiminnalle, siinä ovat mukana nuoret, nassikat ja vieläpä ikääntyneet ja sammaloituneet ihmiset. Vahinko vaan, että olen liian kaukana, etten pysty ottamaan osaa toimintaan. Siis annan RUUSUJA."

Sanat tulivat toiselta puolelta maapalloa, Australiasta ja niiden takana oli **Heino Ukkola**.

Painipoika Puttaalta

"Olen aina ihailut TUL:n toimintaa ja jollain muotoa työväenliike ja ammattiliitto ovat osa elämäni. Synnyin köyhässä Va-reputaan mökissä. Meitä oli kuusi mukulaa ja asuimme vähän syrjässä", 78-vuotias Heino Ukkola kertoo.

Perheen lapsista hän oli nuorin.

"Tulin Heiton salille 17-vuotiaana. Olin varmasti vähän epävarma ja ujo, eräänlainen metsäläinen, mutta minut otettiin vastaan yhtenä pojista. Kaikki eivät ole lahjakkaita ja pitää olla myös junnareita, niin kuin minä olen. Minulle Heitto oli tärkeä ja sopi ajatuksiini työväen urheiluseurasta. Pojat olivat hyvin rehtejä ja tunsin olevani kuin kotonani", Ukkola kiittää.

Virallista valmentajaa pojilla ei ollut, **Ukkolan Erkki** valmensi joskus. Enimmäkseen pojat väänivät keskenään.



Heino Ukkola lähettää terveisiä Heitolle toiselta puolelta maapalloa.

"Väentelin usein **Hannus Paulin** kanssa, ja siellä oli myös Suomen juniorimestari **Ojalan Pauli**. Muista pojista tulee mieleen **Karjalaisen Tauno**, **Ukkolan Arvo** sekä **Ojalan Eero** ja **Reijo**. Mauno Ukkola oli lupaus, josta kehittyi tosi hyvä painija."

Armeijan jälkeen Heino Ukkola muutti Muhokselle ja toimi puolitoista vuotta laboranttiapulaisena. Kauppakoulun hän kävi kirjeopistona. Tampereella Ukkola meni levytyökurssille, jonka jälkeen hän hitsaili työ-

seen ennen muuttoa Australiaan.

Toiselle puolelle palloa

Australiaan Heino Ukkola muutti 26-vuotiaana.

"Hyvin vaikeata oli päästä alkuun mutta minä olin kova lukemaan. Opin muun muassa Jokamiehen englannin ulkoakannesta kanteen."

Kotiteollisuuskouluun käyneelle kirvesmiehen homma sopi hyvin.

"Pärjäsin siinä, tein muutamia urakoitakin ja lopetin työurani opettamalla 16-vuotiaille kirvesmiehen ja puusepän töitä viimeiset pari vuotta."

Nykyinen vaimo sai houkuttelua Ukkolan vihille ja lapsia on kolme.

"Aikuiset lapset ostivat minulle tietokoneen viisi vuotta sitten ja nyt minä seuraan muun muassa Heiton touhuja jatkuvasti."

Suomessa ja Haukiputaalla ja Heiton talolla Heino Ukkola vieraili jokunen vuosi sitten.

"Eräänä päivänä menin Heiton taloa katsomaan ja Ukkolan Mauno esitteli minulle talon. Minusta tuntui niin kuin se olisi omaa elämää - oli niin hyvä heittolaisuus sisikunnassa!"

Eläkevuodet Australiassa eivät tunnuta juuri eroavan suomalaisista.

"Harrastan perhokalastusta, veneilen ja leikkaan ruuhoa täällä Melbournissa. Vietän yli puolet ajastani kesämökillä ja pidän itseni kunnossa."

Teksti: Tinja Repo



HAIKIPUTAAN SÄHKÖOSUUSKUNTA

Valaisimet lämmittimet
kaapelit pistorasiat
kytkimet keskuskeskukset
lamput lattialämmitystarvikkeet...

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

Temppuailua omaksi ja muiden iloksi

Kuperkeikka etuperin ja takaperin, lentokuperkeikka, karrynpyörä, arabialainen, puoli-voltti, voltti, sivuvoltti, käsillä seisona, yhdellä kädellä seisona. Siitä se lähtee, temppuailu Heiton LIKE-hankkeen syksyllä alkaneessa isompien tempukerhossa. Isompien ryhmä on 10-12-vuotiaille, pienempien 7-9-vuotiaille.

"Nuoremmat tekevät kuperkeikkaa, karrynpyörää, päälläseisontaa, käsilläseisontaa, ponnistusta ponnahduslaudalta ja volttia", ohjaaja ja triikkaaja **Kai Käräjäoja** luettelee.

Ahaa, siis telinevoimistelusta ko on kyse?

Ei, vaan jostain monipuolisemmasta. Telinevoimistelu on yksi lajin innoittajista mutta niin ovat karate, taistelulajit ja katusanssikin. Siinä, missä telinevoimistelussa pyritään puhtaisiin suorituksiin, on triikkauksessa tavoitteena yksilöllinen, juuri omannäköinen liike.

Kai Käräjäoja on harrastanut temppuailua viitisen vuotta. Treenin on Oulussa kahdesti viikossa.

"Tällä hetkellä itse hion jo ennestään opittuja liikkeitä paremmiksi mutta toki haluan ja yritän välillä oppia uusiakin liikkeitä. Haluaisin myös oppia liittämään eri liikkeitä sulavasti yhteen eli tekemään erilaisia liikesarjoja", temppuailija kertoo omista tavoitteistaan.

Triikkaus ja temppuailu ovat serkuksia keskenään

Triikkaus on nuori laji eikä ainakaan vielä pahemmin organisoitunut. Esimerkiksi lajiliittoa ei ole. Temppuailu harjoitellaan lähinnä omaksi ja muiden harrastajien iloksi. Ilosta pääsee nauttimaan oivallisesti netin avulla, josta löytyy lajin videoita. Netin avulla tai ansiosta laji onkin levinnyt ympäri maailmaa varsin nopeasti.

Sivusta seuraaja kategorisoi temppuailun skeittaamisen, lumilautailun ja parkourin kanssa



Karrynpyörät käyvät isompien tempukerhossa verryttelystä. Ohjaaja Kai Käräjäoja (oikealla) tarkkailee suorituksia.

samaan rentojen mutta silti melkoisia taitoja vaativien liikunta- muotojen lohkoon.

"Triikkaukseen kuuluvat erilaiset voltit, potkut ja kierteeet. Triikkauksessa ei käytetä mitään välineitä, joten sitä voi periaatteessa treenata missä vain tasaisella alustalla. Toki liikkeiden opettelussa patjoista ja muista on apua. Tempukerhossa käytetään monipuolisesti välineitä ja opetellaan sellaisiakin liikkeitä, jotka eivät triikkaukseen kuulu. Tempukerhoissa meillä on vaikutteita muun muassa parkourista", Käräjäoja selvittää käsitteitä.

Tempukerhoissa tehdään erilaisia akrobaattisia liikkeitä, kuten karrynpyörä, käsilläkävelyä ja voltteja.

"Esimerkiksi televisiosta tulee nykyään aika paljon extreme-lajeja ja arvaan, että moni tyttö ja poika sen kautta kiinnos-

tuu temppuailusta ja haluaa alkaa opetella itsekin", ohjaaja huomioi.

Temppuailua voisi pitää vaarallisen lajina. Onko se?

"Kyllä siinä on omat vaaran- sa mutta kun tietää rajansa, niin harvemmin sattuu mitään pahempaa."

Lasten suosikkitemppu tulee lähes yhdestä suusta: "Voltti!" Mikäs siinä, hyvin se näyttää jo sujuvan. Siitä on hyvä jatkaa.

Heiton LIKE- eli liikunnan kehittämishankkeen tavoitteena on lisätä liikuntaa haukiputaalaisille ja tuoda seuratoimintaan ammattimaisuutta. Hanke päättyi tämän vuoden lopussa mutta toiminta jatkuu. Liikuntaa on järjestetty ikäryh- tyille, aikuisille, perheille, lapsil- le ja nuorille. Tempukerhot ovat hankkeen uusin toimintamuoto.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Päävoltti tarjoaa jo haastetta. Temppuailussa voidaan käyttää erilaisia välineitä, puhtaasti triikkaukseen ne eivät kuulu. Triikkausliikkeitä ovat erilaiset voltit, potkut ja kierteeet.

! INFO

Mikä ihmeen triikkaus

- urheilua, taidetta, itseilmaisu- a, elämäntapa
- juuret karatessa ja Yhdysval- loissa 1980-90-luvun vaiht- eessa
- sisältää akrobaattisia liikkei- tä telinevoimistelusta, taiste- lulajeista ja katusanssista
- potkuja, voltteja ja twistejä
- tunnettuja triikkaajia ja lajin kehittäjiä **Jon Valera, Mike Chat, Chris Devera, Anis Cheurfa, Matt Emig**
- vaatii hyvää fysiikkaa, hen- kistä kanttia, voimaa, koordi- naatiota ja venyvyyttä
- tavoitteena on näyttää hy- vältä ja tehdä liikkeitä omalla tyyllillä
- Suomen huippuja kansainvä- lisestäkin menestynyt tampe- relainen **Veli-Matti Saarela**

Lähde: www.trikkaus.com

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

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

VARAA OMALE PORUKALLESII IHANAT PERINTEISET PIKKUJOULET!
(katetaan tilauksesta vk 46-49. min 30 hlö)



THE WORLD'S LARGEST HOTEL CHAIN

HOTEL SAMANTTA
Välitie 1, Haukipudas
+358 8 343 424
www.samantta.fi

SEO.
• POLTTOAINET
• KAHVIO
• PIKAPESU
• HUOLTO
HUKKIPUDAS
Revontie 1
puh. 5471 400

Senioreiden syksyssä parterrea ja verkkaritansseja



Senioreiden kuntopiirissä testattiin syyskuussa chair gym -välineitä.

Tuoli saa tassut ja kuntopiiri alkaa. Ennakkoluulottomat Vierivät kivet testaavat tällä kertaa muun muassa, miten gymstickin uusi tuolijumppaväline chair gym toimii.

Maanantain jumppa on osa 3G-hanketta, jonka alkuperäisenä tavoitteena oli saada kolme sukupolvea liikkumaan yhtä aikaa. Samassa paikassa, samoilla välineillä. Ja kolmesta sukupolvesta juontuu nimi 3G, 3 generations.

Yhtä aikaa piti liikkuman lasten liikuntakerhossa, aikuisten sulkapallokentillä ja senioreiden omassa jumpassaan. Kuten projektimaailmassa usein, ihan alkuperäisen suunnitelman mukaan ei mennä, mutta liikkuen mennään kuitenkin.

"Kolmisenkymmentä täällä käy, lisäksi saa tulla. Normaalia jumppaa, tasapainoa, gymstick-jumppaa ja parterrea", iäkkääm-

mät ryhmäläiset kertovat tähänastisesta ohjelmasta.

Ennestään tuntematon laji parterre takasi kokeneillekin liikkujille haastetta.

"Hyppimistä, penkillä kävelyä eteenpäin, taaksepäin, sivuttain, jalat solmussa... Välillä silmät auki ja välillä kiinni. Ja katseen kääntöä sivulta toiselle sekä sarjoja", ikiliikkuajat kuvailevat.

Hanke on Heiton sulkapallon vastuuhenkilön, **Iikka Kurtti-**lan käsialaa.

"Parhaat palat näistä kokemuksista poimitaan ja keväällä tehdään tuntimallit vertaisohjaajille", Kurtti-la kertoo hankkeen tavoitteista.

Syksyn mittaan tulossa on sellainenkin uusi tuttavuus kuin verkkaritanssit. Mitä se pitää sisällään, selviää syysloisien jälkeen.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



3G-hanke on Heiton sulkapallon organisoima juttu, jonka ideana on saada kolme sukupolvea liikkumaan. Satu Haajanen ohjaa Anita Kumpumäkeä.

KENKÄ EXPERTTI

Kenkä-Markus HAUKIPUDAS • Ma-pe 10-18, la 10-15 • Puh. 5471 464

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

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

PUUSEPÄNLIKE MATTILA KY

Toellisuuksite 1
90830 HAUKIPUDAS

08-547 1450
0400-684 735

HAUKIPUTAAN KEHITYS

- TOIMITILAT
- YRITYSTONTIT
- YRITYSPALVELUT

www.haukiputaankehitys.fi

Palveleva **TEKNISET**-liike Haukiputaalla

TEKNISET

PAIKALLINEN OSAA JEESATA!

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

Koistisen **KORJAAMO OY**

Karhusaari, 91 100 li.
Puh. (08) 8173 120.

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

Juoksubuumi vie



Jarkko Kivelä tietää, että juoksu kiinnostaa kuntoilijoita. Oppia hän jakaa Heiton Sporttiklubissa sekä Hyvän olon juoksukoulussa. Oleellista on aloittaa maltilla.

Suomessa eletään juoksubuumia – sen on jokainen pururautoja tai lenkkipolkua käyttävä voinut todeta. Tai maratontapahtumissa kiertävä: varsinkin puolikkailla matkoilla kävijämäärät ovat kasvaneet räjähdysmäisesti.

”Kyllä sinne on tullut lisää kuntoilijoita itseään haastamaan”, vahvistaa Heiton Sporttiklubin ja Hyvän olon juoksukoulun ohjaaja **Jarkko Kivelä**.

Kivelä tietää, mistä puhuu. Kuusi vuotta sitten uudelleen syttynyt juoksukipinä on kuljettanut miestä tapahtumissa ympäri Suomen. Takana on yhdeksän täyttämätöntä maratonia, muun muassa. Mutta nälkä on kasvanut syödessä: nyt ovat hissukseen alkaneet kiinnostaa ylipitkät matkat.

Vuodessa maratonkuntoon

”Jos harjoittelun aloittaa järkevästi, voi puolen vuoden tai vuoden säännöllisellä liikunnalla päästä puolimaraton- tai maratonkuntoon”, Kivelä uskalttaa luvata. ”Jalat tottuvat siinä ajassa asfalttiin ja iskuihin.”

Jos tavoitteekseen asettaa esimerkiksi selvittää puolikkaalta maaliin hyvissä voimin, vaatii se harjoittelua kolmesta neljään kertaan viikossa. Siitä juoksua on kaksi tai kolme kertaa. Ohessa voi sauvakävellä, hiihtää, vesijuosta tai pelata pallopelejä – kunkin omien mieltymysten mukaan.

”Yksi lenkeistä, esimerkiksi viikonlopun lenkki, on pitempi, puolitoista tai kaksi tuntia. Muut lenkit ovat noin puolet siitä”, ohjaaja neuvoo.

Jos juoksua on vähemmän takana, on järkevämpää mitata harjoitusta minuuteissa kuin kilometreissä. Peruskuntoa voi nostaa tutummilla lajeilla, kuten sauvakävelyllä.

”Aluksi tavoite voi olla, että

juoksee lenkistä vaikka kilometrin verran”, Kivelä kannustaa.

Maltti on valttia

Vähintään yhtä tärkeää kuin lenkit on palauttava harjoittelu, lihahuolto ja oikea ravinto. Ja hyvät juoksukengät.

”Ihanne olisi omistaa kaksi tai kolme paria. Silloin kengät kestävät paremmin, koska saavat kuivua kunnolla ennen seuraavaa lenkkiä”, Jarkko Kivelä sanoo.

Hinta ei ole ainoa merkki, jolla itselleen sopivan jalkineen tunnistaa. Fysioterapeutin tarkistus, tarvitaanko pronaaotiota vai ei, voi auttaa välttämään monta ongelmaa. Kenkä, joka ohjaa askelluksen väärin, aiheuttaa rasitusvammoja. Tyypillisiä ne ovat jalkaterässä, polvissa ja lonkkanivelissä.

Toisaalta ylen määrin tuetuilla kengillä voi myös tehdä hallaa.

”Nyt on suuntaus, että jalkapohjan lihaksia pitää vahvistaa. Tähän käy esimerkiksi avoaloin juoksu ja kävely.”

Taun jälkeen vauhtiin

Myös Jarkko Kivelällä itsellään tuli väliin viidentoista vuoden kausi, ettei hän juossut metrin metriä. Innostus liikuntaan sykähti ensin hiihtoa kohtaan, kunnes hänet houkutteli mukaan Heiton Sporttiklubiin.

”Huhtikuun alussa lähdin lenkille ja kesällä juoksin puolimaratonin. Treenasin koko kesän ja lokakuun alussa meni Kauniston maraton Haapajärvellä yllättävän hyvin, ihmeen vähillä vaikeuksilla. Siitä jäi hyvät fiilikset”, Kivelä muistaa.

Ensimmäiselle maratonilleen ei kannata asettaa aikatavoitetta. ”Kunhan juoksee läpi”, Jarkko Kivelä toppuuttaa.

Hänen oma haaveensa on kolmen tunnin alitus. Siihen on matkaa vielä 14 minuuttia.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



PERHELIIKUNTAA

Jatulin salissa sunnuntaisin klo 17.30-18.30

Tilaa ja välineet vapaaseen touhuamiseen noin alle kouluikäisille lapsille vanhempineen.

5€/perhe/kerta, ei ennakkoilmoittautumista.

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

Specsavers® Optikko

Revontie 10, 90830 Haukipudas, p.08-5566811

Heiton omassa kahvilassa

Elokuusta saakka Heiton jäsenet ovat saaneet Jatulissa nauttia pullakahvit seuran omasta kahvilasta. Ja paljon muutakin kuin pullakahvit. "Kebabit, paninit ja kolmioleivät", kahvilatoiminnasta vastaava **Jani Pitkänen** luettelee uusia tuotteita. Ja ne pullat ovat tietysti tuoreita.

Pitkänen on toinen Heiton palkkaamista, kahvilaa pyörittävistä työntekijöistä. Kemiläissyntyinen, keittiömestarin koulutuksen saanut Pitkänen on ehtinyt työskennellä ravintolalalla Suomessa etelästä pohjoiseen ja ulkomaillakin Sveitsissä.

Alku oli kahvilassa Pitkäsen mukaan hiljaista, kun sisäliikuntakausi ei ollut vielä päässyt vauhtiin. Syksyn tullen alkoi kuitenkin vilkastua.

"Aamusta käy eläkeläisiä, iltapäivisin koulujen loppuessa tulevat koululaiset ja iltaisin asiakkaina ovat perheet, jotka käyvät uimassa", Pitkänen tiivistää päivän kulun.

"Asiakkailta on tullut hyvää palautetta", Pitkänen kiittelee. Erityisesti perheet ovat antaneet kiitosta siitä, että uintireisun jälkeen saa rauhassa istua syömään kevyempää tai tukevampaa evästä.

Poikkeuksellisen kiirettä kahvilassa pitää turnausten ja pelien aikaan.

Tuotevalikoimaa on tarkoitettu laajentaa nykyisestä. Suunnit-



Jatulien kahvio on saanut nimekseen *Molskis* ja sieltä saa suolaista ja makeaa syötävää. Isompiin tilaisuuksiin varaukset kannattaa hoitaa etukäteen. Kuva: Tinja Repo.

teilla on muun muassa Heiton junttaburgeri, jota saavat toki nauttia muutkin kuin painijaoston porukka. "Se on omavalintainen burgeri, jossa on pohjana kunnan pihvi", Pitkänen kuvaillee.

Jatulia Pitkänen pitää otollisena paikkana kahviolle. Miljööön uudistaminen voisi olla aiheel-

lista, mutta se vaatisi neuvotte- luja vuokranantajan kanssa.

Urheiluseuran leivissä olevalta täytyy tietysti vielä tiedustella kiinnostukset urheilun saralta. Pitkänen kertoo oman urheilu-uransa alkaneen yleisurheilusta, lyhyiden matkojen juok- susta. Kampailulajit – judo, karate ja aikido – olivat seu-

raavat kiinnostuksen kohteet. "Vanhemmalla iällä lajiksi vaihtui maastopyöräily, nyt lähinnä lenkkeilen koirien kanssa", Pitkänen kertoo.

"Ja penkkiurheilun puolelta menee kaikki", Pitkänen lisää.

Kahvio on avoinna maanantaista torstaihin kello 8.00-19.00, perjantaisin kello 8.00-

18.00 sekä lauantaisin ja sunnuntaisin kello 9.30-17.00. Tilaisuuksiin, Jatulissa pidettäviin kokouksiin ym. tilaukset voi tehdä p. (08) 887 4302, tai jatuli@hahe.fi.

Teksti: Pekka Rahko



Tarvitsetko tiloja?

Juhlat kuin juhlat – Heiton talo!

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



Kisat kokoavat voimistelijat Jatuliin



Merihelmet osallistuvat 10-12-vuotiaiden sarjaan pallo-ohjelmalla.

Suomen voimisteluliitto Svolin Pohjois-Suomen ja Pohjanmaan aluemestaruuskisista kilpaillaan Haukiputaalla lauantaina 6. marraskuuta, jolloin kisojen järjestelyvuoro on Heitolalla. Näin syksyisin kyseessä ovat väliesarjojen kisat, joten joukkueiden hallussa pysyvät pallot, narut, vanteet, keilat ja nauhat.

Joukkueita odotetaan parikymmentä, kaukaisimmat Seinäjoelta. Vanhin sarja on yli

16-vuotiaille. Erikseen kisaavat mestaruus- ja kilpasarjojen joukkueet.

Heiton omista tytöistä matolle pääsevät 10-12-vuotiaat Merihelmet ja 12-14-vuotiaiden joukkue Triops. 8-10-vuotiaat Kiteet ja uusi, vuonna 2004 syntyneiden tyttöjen joukkue esiintyvät, mutteivät vielä kilpaile. Heiton joukkueet osallistuvat kilpasarjoihin.

"Vuonna 2004 syntyneet pienet tytöt tähtäävät aikanaan mestaruussarjaan. Parin vuoden päästä he pääsevät nappusarjaan ja 10-vuotiaina valitsemaan kilpa- ja mestaruussarjan väliltä", yksi ryhmän valmentajista **Johanna Tukia** kertoo.

Merihelmien pallo-ohjelma on kepeän tyttömäinen. Tänä vuonna aloittanut Triops keskittyy perusjuttuihin.

Harjoitusolosuhteissa toivomista

Syksyllä ilmoittautuminen pienimpien jumppa- ja voimisteluryhmiin oli totutun vilkasta. Tauolle on sen sijaan jäänyt muutamia isompien ryhmiä, esimerkiksi Fuksia.

"Siitä innokkaimmat on saatu apuohjaajiksi ja yksi tyttö siirtyi Oulun Naisvoimistelijoihin", Johanna Tukia kertoo.

Haukiputaan voimistelumatto on siirretty syksyllä Kellon koululle, jossa myös Heiton voimistelijat osittain harjoittelevat. Hankalampaa harjoittelua on Länsituulen koululla, jossa osa jaoston vuoroista on.

"Siellä ei ole maton mattoa", Tukia harmittelee.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo

Svolin Pohjois-Suomen ja Pohjois-Pohjanmaan yhteiset välinealuemestaruuskilpailut la 6.11. Jatulissa klo 13.00 alkaen

Kauniita voimisteluesityksiä, hienoja asuja, voimistelun riemua!

Liput 7€/5€, maksu käteisellä.



Viimeiset viikot ennen kisoja hiotaan, hiotaan ja hiotaan ohjelmaa.

HEITON TALO



Talo täynnä elämää

Tämä talo ei turhia odottele. Heiton talo, entinen Työosuuskunta ja tuttavallisemmin Osis on täynnä elämää. Aamusta iltaa, päivästä toiseen ja ympäri vuoden. Kuten on toki tarkoituskin.

Talon pihakin on liikuntapaikka. Ei ole ihan tavallista Suomessa, että urheiluseura rakentaa ja ylläpitää lähiliikuntapaikkaa. Pihalla on muun muassa beach volley -kenttä, katukoristelineet, skeittialue sekä kiipeily- ja tasapainoiluvälineitä. Kalle Kuivala ja Aleksi Rantakallio pelaavat pihalla silloin tällöin sählyä. (Kuva viereisellä sivulla vasemmalla ylhäältä.)

Arki-iltoina talolla vilisee vaaleanpunaista pukua ja röyhelöä. Voimistelujaoston jumppakoulut ovat paikan aktiivisia käyttäjiä. Maanantaisin vuoro on kahdella 4-5-vuotiaiden minien ryhmällä. Lapset opettelevat voimistelun alkeita ja perusliikuntataitoja. (Kuva vasemmalla toinen ylhäältä.)

Juoksukoululaisten teoriaosuudet pidetään talon yläkerrassa. Lenkin päätteeksi venyttelyt voi tehdä pihalla. (Kuva viereisellä sivulla oikealla alhaalla.)

Heiton jaostot pitävät talolla kokouksiaan. Suunnistusjaoston (kuva viereisellä sivulla vasemmalla neljäs ylhäältä) puheenjohtajana toimii Jari Lehtosaari ja painijaoston (kuva vasemmalla neljäs ylhäältä) Jouni Huttunen.

Vierivien Kivien kuntotanssit (kuva alhaalla) vetävät salin täyteen joka toinen tiistai. Tanssit jatkuvat marraskuun loppuun saakka. Itsenäisyyspäivän kunniaksi tanssitaan 6. joulukuuta.

Tiistaisin voimistelevat 6-8-vuotiaat jumppakoululaiset. Silloin leikitään tyttöjen lempileikkejä, tutustutaan voimisteluvälineisiin, kierretään temppuratoja, opetellaan ryhmätyöskentelyä ja itsenäistä ilmaisuja, harjoitellaan voimistelun alkeita sekä liikutaan musiikin tahtiin. (Kuva viereisellä sivulla vasemmalla toinen ylhäältä.)

Kahvakuulakursseja on pidetty raittiissa, joskus sateisessakin ulkoilmassa. Happihypely sopii sisätyön vastapainoksi mainiosti. Kahvakuulailussa harjoitusta saa koko keho isoista lihasryhmistä pieniin tukilihaksiin. Samalla paranee esimerkiksi tasapaino. (Kuva viereisellä sivulla oikealla keskellä.)

Kehonhuollossa vahvistetaan veltostumaan taipuvaisia ja venytetään kireitä lihaksia. Kehonhuolto on täsmäliikuntaa ongelmakohdille ja samalla ennaltaehkäisevää liikuntaa ongelmien välttämiseksi. Jumppa, jossa voi liikkua villasukat jalassa. (Kuva viereisellä sivulla vasemmalla keskellä.)

Vierivät Kivet ovat aktiivista porukkaa. Milloin he eivät kokoontu talolla keskiviikkoamupäivän tapaamiseensa, ajelevat he vaikka Pudasjärvelle nauttimaan ruskasta ja liikunnasta. (Kuva viereisellä sivulla vasemmalla alhaalla.)

Keskiviikoilta on naperoiden. Silloin sali on tulvillaan liikunnan iloa! (Kuva ylhäältä.)

Zumbaaa! Kuubasta lähtöisin oleva Yoanki Terán saa naiset nostamaan jalkaa, hien lentämään ja rasvat palamaan. Sopisihan se miehillekin, jopa suomalaisille. (Kuva viereisellä sivulla oikealla ylhäältä.)

Haukiputaan ja Martinniemen Eläkeläiset ehtivät torstaisen vuoronsa aikana monenmoista liikuntaa, bingoa, laulua ja soittoa. (Kuva vasemmalla keskellä.)

Tekstit ja kuvat:
Tinja Repo

HEITON TALO



Parturi-kampaamo
TUKKABOXI
Tiija Annala
Nelli Naamanen
Revontie 12
Haukipudas
Gsm.040-567 1633

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



Painava kumppani

**JOUTSEN MEDIAN
PAINOTALO**

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



**UINNIN STARTTIKURSSI
VETTÄ PELKÄÄVILLE**

ke 1.12., to 2.12., pe 3.12., ke 8.12.,
to 9.12. klo 19.45-20.30

Tavoitteena on vedessä olemisen, liikkumisen ja uinnin
alkeiden opetteluun avulla oppia luottamaan veteen. Opetus
pienessä ryhmässä
(max 6 osallistujaa) ja matalassa vedessä.
Hinta: 40 euroa
Ilmoittautumiset: Tinja Repo p. 044 352 4852,
tinja.repo@haukiputaanheitto.fi



**VIERIVIEN KIVIEN
KUNTOTANSSIT**

Kuntotanssit jatkuvat Heiton talolla
klo 13-16.00
5.10 19.10 2.11 16.11 30.11
ja 6.12 klo 14-17.00
Solisteina Eila ja Luksus

oviarpa 6€

Törmäntie 15
90830 Haukipudas

Heiton ikänaisten
N30-JOUKKUE ETSII
MAALIVAHTIA
ja muutamia
PELAAJIA
porukkaansa.

**NEULE
TIKKURI**
Yksilöllisiä neuleita
arkeen ja juhlaan

Vanhalantie 9
puh. 0400 496668
neuletikkuri@dnainet.net
kotiisivu.dnainet.net/helpirt2/
neuletikkuri

SUOMALAISET LAITEKAPIT

OCOTEC OY
Puh. 020-7431020
90830 HAUKIPUDAS

TALOPLUS OY

- Kuntoarviot
- Kuntotarkastukset
- Kosteusmittaukset
- Rakennusvalvonta
- Energiatodistukset

taloplus@gmail.com
Salongintie 5
91100 Ii
p.0400-895210

TALVIRENKAAT



VEDESTEIN

HANKOOK
PERFORMANCE TIRES



MICHELIN

NOKIAN
RENKAAT

MARANGONI
the intelligent tyre

- Korjaamo
- Varaosat • Akut
- Renkaat

**AUTOHUOLTO
P. UKKOLA KY**



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

Haukiputaan
Heitto kiittää
toimintansa
tukijoita!

Heitto

Tällä kupongilla
YHDET
SPORTTILIIVIT

-30%



SINIKAARRE
Revontie 2 HAUKIPUDAS
Hallituskatu 25 OULU
www.sinikaarre.com
ma - pe 10-17 la 10-14

RAUTANET

EERON KAUPPA OY
Laksontie 2, li
Puh: 08 - 817 3046

PAINIJAOSTON JUOLUPUKKIPALVELU

Tilaa laulamaton ja raitis pukki ja tue samalla urheilijoita!
Tiedustelut ja varaukset: 050-3466852
Tarkemmat tiedot myös kotisivuillamme lähempänä Joulua
www.haukiputaanheitto.fi/lajit/paini



VIRPINIEMI

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

**OULUN
RALUSTE-POJAT OY**

Veistämöntie 1, 90550 Oulu
Puh. 040 5738 764

Kelloliike Kylmäaho Ky

Revontie 5 HAUKIPUDAS

Puh. (08) 547 2998

www.kelloliikekylmaaho.fi

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

**Intersport Rintamäeltä
kaikki tarpeellinen
salibandyyn!**

Exel
Chill 3,2/3,6
salibandymaila
3,6 mitat: 75cm

34⁹⁰ (49,90-)

3,2 mitat: 90 ja 95cm

44⁹⁰ (59,90-)

EXEL
FEEL YOUR



**SPORT
TO THE
PEOPLE**

Intersport Rintämäki

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

www.intersport.fi/rintamaki

INTERSPORT

Pimeään metsään



Suunnistajat harrastavat lajiaan ympäri vuoden ja vuorokauden. Yösuunnistusta kokeili kauden päättäjaisissä parkkimmentä innokasta ja piti kokemastaan. Kuva: Jari Wilenius.

Suunnistajat ovat sitten metkaa porukkaa: päivällä ne menevät metsässä muuten vaan, talvella sukset jalassa ja yöllä lampu otsassa. Ympärivuotisesti ja ympärivuorokautisesti.

"Periaatteessa laji on yöllä sama kuin päivällä, mutta vaativampi. Maastoa ei näe, joten pitää osata kulkea suunnassa ja mitata matkaa", Heiton suunnistusjaoston nuorisovastaava ja suunnistuskouluvetäjä **Jaana Ervasti** vertaa.

Ainoa erityisvaruste pimeään aikaan on otsalamppu. Rastiliput on lisäksi merkitty heijastimin tai heijastinnauhoihin. Kompassia pitää osata käyttää, sillä maaston lukeminen ei yöllä riitä.

Lajin klassikossa Jukolan viestissä miesten osuuksista ensimmäinen juostaan hämä-

rässä, kaksi seuraavaa pimeässä.

"Ja neljäs osuus pimeässä tai hämärässä riippuen siitä, kuinka nopeaa joukkue menee", Ervasti laskee. "Naisten Venlojen viestissä yöosuuksia ei ole, harmi."

Hitaampaa eteneminen pimeällä tietenkin on.

"Huiput pystyvät menemään polkuväliä melkein samaa vauhtia kuin päivällä. Jos on tiheämpää tai huono pohja, esimerkiksi kivikkoa, pitää varoa enemmän ja meno on hitaampaa."

Pohjois-Pohjanmaan alueella yökisoja on vain muutama kaudessa. Epävirallisessa yö-cupisissa osakilpailuja on useampia, joista jäljellä finaali tulevana perjantaina 15. lokakuuta.

Oleellista yösuunnistuksessa on taata tasapuoliset olosuhteet kaikille radalle lähtijöille: alkuun lähtijöillä ei saa olla yhtään

vähemmän pimeää kuin myöhemmin starttaavilla.

Heiton nuorten suunnistajien kauden päättäjaisissä yösuunnistusta kokeili runsaat kaksikymmentä lasta ja muutama aikuinen. Metsään lähdettiin ensimmäisellä kerralla kolmen-kuuden hengen ryhmässä. Iltakahdeksan aikaan Runtelinlaavaa ympäröivässä maastossa oli jo ihan pimeää.

"Pääsääntöisesti tykkäsivät. Rata oli helppo ja kiva", Jaana Ervasti kertoo.

Pimeä metsä vaatii varovaisuutta mutta saattaa olla myös jännittävä paikka. "Pimeällä suunnistaminen asvattaa varmasti itseluottamusta", Ervasti arvelee.

Teksti: Tinja Repo



Katsastus
alk. **45€**

AUTOILIJAN
AVAINASEMAT

LAKEUDEN KATSASTUS OY
KEMPELE
08-5546707

PUTAAN KATSASTUS OY
HAUKIPUDAS
08-340700

KONETIEN KATSASTUS OY
OULU RUSKO
08-311 7151

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

Leilan Tukka-Tupa Solarium



Om.

Leila Partanen

Repolantie 1 Martinniemi Puh. 08 554 5882

www.tukka-tupa.fi

044 0100 235

PUUKSTAIN OY

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

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

M Annala Ky

Maanrakennustyöt

Matti: 0400-945 194

Sauli: 0400-389 134

Tapiolankuja 25 90830 Haukipudas

CINNAMON Graphics

> cinnamon.fi

Graafinen suunnittelu, nettisivut, taittotyöt,
kuvitukset, kuosit ja kuviot.



HTK-KONEPAJA OY

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

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

UUDISRAKENTAMINEN/SANEERAUKSET

ERIKOISRAKENNE K&H OY

**RAKENNUS 0400 589 418
SÄHKÖ 0400 386 300**

Kukka- ja hautauspalvelu Karjalainen HAUKIPUDAS

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



Kirkkotie 1,
90830 Haukipudas
Torinkulma,
ent. taksiasema.

**P. (08) 5471 750
ilt. (08) 5400 360**



**OULUN SEUDUN
AMMATTIOPISTO**
Haukiputahan yksikkö



**AMMATTI-IHMISIÄ
TULEVAISUUDEN
TARPEISIIN**

www.osao.fi/haukipudas

LENTOPALLO

HIIHTOLOMALLE TENERIFFALLE
Oulusta 6.–13.3.2011

Hinnat alkaen: 885 €

Aurinkoista
hihtolomaa!!!

Tiedustelut ja varaukset:

MATKAMAJAKKA OY

Puh. 08-561 6600, toimisto@matkamajakka.fi

Vastuullinen matkanjärjestäjä Oy Aurinkomatkat-Suntours Ltd.

R&M PAAVOLA Ay

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

Soita ja kysy lisää ! 0400-539772

Hammaslääkäri
ARI KOLEHMAINEN

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

LVI- JA
RAKENNUSPELTITYÖT
TARVIKEMYyntiä
S & H Ukkola Oy

Haukipudas.
Puh. 0400-581 584, 040-5581 584
Fax 08-5208 162

PUTAAN
PULLA

90850 MARTINNIEMI
Puh. 563 8700

Jonottamatta
OSAAVAAN HAMMASHOITTOON

SINUA PALVELEVAT

HAMMASLÄÄKÄRIT

* Birgitta Kropsu * Anu Palosaari * Sanna Päikkilä * Heikki Kiviahde

SUUHYGIENISTIT * Elina Siurua * Oili Kaleva

HAMMASHOITAJA * Mervi Saarinen

AJANVARAUS P. (08) 5409 907 • www.hha.fi

HAUKIPUTAAN
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA

Heitosta maajoukkueen kapteeniksi

Moni tuntee **Vahtolan Pirkon**, joka on jo pitkään hoitanut seuran sihteerin ja jäsenkirjurin tehtäviä. Harvempi ehkä tietää, että vuonna 1980 hän nousi lentopallon maajoukkueeseen - ensimmäisenä heittolaisena. Vuoden pelaamisen jälkeen hänet valittiin jo maajoukkueen kapteeniksi.

Vahtola, silloin tosin tyttönimellä **Kumpumäki**, löydettiin edustustehtäviin ykkössarjasta. Maajoukkueen valmentaja **Lasse Silver** kiersi turnauksissa tarkkailemassa ja valitsemissa pelaajia. Lentopalloilijaksi pienikokoinen, 163-senttinen Vahtola arvelee tehneensä vaikutuksen iloisuudellaan ja kyvyllään luoda joukkueeseen henkeä. Tai kuten lehtileike toukokuulta 1983 kertoo: "Yksi niitä harvoja suomalaisia naispassareita, joka osaa myös paterihyökkäyksen rakentelun."

Keväällä 1983 kapteeni pelasi viimeiset maaottelunsa, oli vielä nostamassa seurajoukkuettaan mestaruussarjaan esikoispoika mahassaan ja keskittyi siitä eteenpäin nuoren perheen arkeen. Seuratyö sai jatkumoa valmentajana ja johtokunnan sihteerinä.

Kahdessa edustusjoukkueessa

Matkustamista Pirkko Vahtolalla piisasi, sillä Suomen maajoukkueen lisäksi hän kuului Työväen Urheiluliitto TUL:n liittoukkueeseen. "Kahteen kertaan piti häitäkin siirtää, kun tuli joku maajoukkueleiri."



Heiton sihteeri ja jäsenkirjuri Pirkko Vahtola toimi takavuosina naisten lentopallomaajoukkueen kapteenina. Pallo on vaihtunut pensseliin ja pihan saunamökki saa pintaansa punaisen värin.

Tutuiksi tulivat ainakin Tanska, Tšekkoslovakia, Belgia, Englanti ja Ruotsi. Keväisin pelattiin Spring-cup, Länsi-Euroopan mestaruuskisat. Viimeinen arvoturnaus, EM-karsinnat, pelattiin Imatralla.

Vahtolan ensimmäinen maaottelu oli Japania vastaan. "Ehkä se Japani voitti."

Paremmiin jäi mieleen viimeinen ottelu.

"Kerroin pelin jälkeen, että tämä oli viimeinen matsini. Koin, että taidot eivät riittäneet maajoukkueeseen ja tuntui, että jään jalkoihin. Että voisi kai sitä tehdä muutakin."

Työnantaja tuki

Haukiputaan työlle jo yksin reisaaminen oli kokemus. Lähtemistä tosin helpotti työnantaja, Haukiputaan kunta, joka päästi lähtemään ja tuki jopa rahallisesti päiväkotipalaistaan.

"En ole koskaan kokenut, että tul-

lilaisille pääsy maajoukkueeseen olisi ollut mitenkään vaikeampaa. Tajusinkohan edes, että olen tullilainen - minä vain pelasin", Vahtola miettii.

Paljon puhutut järjestöriidat eivät siis tuntuneet ainakaan siihen aikaan ainakaan siinä lajis-

Heitto mestaruussarjaan

Viimeiseksi huippuhetkeksi pelaajana jäi Heiton naisten joukkueen nousu Suomen korkeimmalle sarjatasolle.

"Silloin treenattiin älyttömästi ja olinkin taitava. Harjoituksia oli joka päivä ja viikonloppuna pelit. Ammattikoulun sali oli meidän luokku", Vahtola kertoo.

Valmentajina toimivat Matti Länden, Venäjällä valmennusta opiskellut **Veijo Pussinen** ja Torniossa päivittäin Putaalle kulkenut **Urho Salmela**.

Heitossa naisten lentopallo on ollut vahvempaa kuin miesten.

"Ehkä Oulun Kisko oli liian vahva ottamaan miehiä. Naisissa taas Heitto oli vahva ja tänne haluttiin tulla muualtakin", Vahtola näkee.

Teksti ja kuva: Tinja Repo



Pelaajakortit



Tytöt D-98/E-99

Nimi: Camilla Antikainen
Ikä: 11 vuotta
Pelannut salibandyä:
 Aloittanut syksyllä
Parasta salibandyssä:
 Saa uusia kavereita,
 on tosi kivaa

Heitto
 HAUKIPUDAS



Pojat F-02

Nimi: Otto Jussila
Ikä: 8 vuotta
Pelannut salibandyä:
 Tämän vuoden jälkeen
 2 vuotta
Parasta salibandyssä:
 Kavereita joukkueessa,
 mukava pelata

Heitto
 HAUKIPUDAS



Pojat E-99

Nimi: Venni Moilanen
Ikä: 11 vuotta
Pelannut salibandyä:
 Toinen kausi menossa
Parasta salibandyssä:
 Kaikki pelit turnauksissa

Heitto
 HAUKIPUDAS



Pojat F-01

Nimi: Tomi Piittinen
Ikä: 9 vuotta
Pelannut salibandyä:
 Kolmas kausi menossa
Parasta salibandyssä:
 Kaikki kaverit ja
 maalien tekeminen

Heitto
 HAUKIPUDAS



Pojat E-00

Nimi: Jere Nevalainen
Ikä: 9 vuotta
Pelannut salibandyä:
 Nyt toista vuotta
Parasta salibandyssä:
 Maalivahti ja vedot

Heitto
 HAUKIPUDAS



Pojat B-94/C-95

Nimi: Kalle Mäkelä
Ikä: 14 vuotta
Pelannut salibandyä:
 Kahdeksan vuotta
Parasta salibandyssä:
 Joukkuepeli

Heitto
 HAUKIPUDAS



Pojat D-98

Nimi: Oula Inkeröinen
Ikä: 12 vuotta
Pelannut salibandyä:
 Neljä vuotta
Parasta salibandyssä:
 Kun tekee maalin tai
 estää vastustajaa
 tekemästä

Heitto
 HAUKIPUDAS



Isot tytöt -74-97

Nimi: Eveliina Satomaa
Ikä: 16 vuotta
Pelannut salibandyä:
 Ollisiko toinen vuosi
Parasta salibandyssä:
 Pelaaminen, urheilu

Heitto
 HAUKIPUDAS



Tytöt -00-03

Nimi: Ella Kokko
Ikä: 8 vuotta
Pelannut salibandyä:
 7-vuotiaana aloittanut
Parasta salibandyssä:
 Pelaaminen, maalien
 tekeminen

Heitto
 HAUKIPUDAS



Pojat G-03

Nimi: Joonatan Uusitalo
Ikä: 7 vuotta
Pelannut salibandyä:
 Vuoden
Parasta salibandyssä:
 Pelaaminen

Heitto
 HAUKIPUDAS



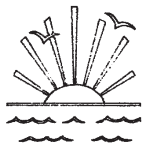
Pojat C-96/D-97

Nimi: Joel Laukkanen
Ikä: 14 vuotta
Pelannut salibandyä:
 Neljänneltä luokalta asti
Parasta salibandyssä:
 Peli-ilo, mukava pelata

Heitto
 HAUKIPUDAS

HIIHTO

**SÄÄSTÖ-
KUOPPA**
VALTAVAT VALIKOIMAT
HALVAT HINNAT



**HAUTAUSTOIMISTO
KARI KARP**

Puh. / Fax 08-557 3741
Käsipuhelin 040-731 6547
Kirkkotie 4, 90830 HAU KIPUDAS

**Yhdistimme riittävän vaatimustason
ja ajamisen ilon . . .**



Saaristonkatu 23-25 ja Kaijonharjun ostoskeskus
P. **08-374 543** www.ajotaitohessu.fi

TALOLÄÄKÄRIT
Paremmen asuinympäristön puolesta
RAKENNUSPALVELU VEJO VEDMAN KY
90830 HAU KIPUDAS
Puh. (08) 547 2631, 0400 681 265, Fax (08) 547 2163
rakennuspalvelu@vedman.net

SÄHKÖURAKOINTI
Tapio Hannus

050 362 8475
fax. 542 2962

Tuomaalankuja 12 • 90850 MARTINNIEMI

inno
KEITTIÖ

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

Sukset kuntoon!

Suksien voitelussa oleellisinta on, ettei se saa olla liian vaikeaa. Sillä kuka nyt jaksaisi pakkitolkulla voidetta ja pulveria ja liisteriä haalata mukanaan ja vielä miettiä, mitä kulloinkin suksiensa pohjiin pistäisi? Överiksi ei saa mennä, siitä lähtee Vauhdin Johan Lindin voiteluopastus tavan kuntoilijoille. Parempi siis pienempi määrä voiteita, joita osaa käyttää, kuin pakillinen tarpeettomiksi jääviä.

Voiteluteline vaatii pöydänreunaa reilun metrin. Sillä saadaan sukseen oikea jännitys. Jos suksen pohjasta löytyvät vielä viime kevään jäljet, ne poistetaan voiteenpoistonesteellä tai ski base cleanerillä.



Tavallinen kuntohiittäjä käyttää pikaluistoja. Kostealle lumelle ja pakkaskelille on oman sa. Voiteluun sopii parhaiten huoneenlämpötila. Sukset käsitellään 10-15 minuuttia ennen hiihtoa, jolloin luotinaime ehtii haihtua ja vaha jää. Sen jälkeen kiillotetaan paperilla tai harjataan nylonharjalla reilusti edestakaisin harjaten.



Astetta aktiivisemmat kuntohiittäjät voivat käyttää pohjustusparafinia. Se sulatetaan suksen pohjaan mieluiten voiteluraudalla. "Kunnon voitelu- rautojakin on ruvettu hakemaan vanhojen silitysrautojen tilalle", Johan Lind kertoo. Annetaan jäähtyä kymmenisen minuuttia, siklataan ylimääräiset pois ja harjataan. Harjaamalla saadaan pohjan kuvio auki. Uusiin sukisiin pohjustusparafinikäsittely kannattaa tehdä kahteen, kolmeen kertaan.



Normaali sininen vaha on riittävän kova. Se luistaa ja sillä on kulutuskestävyyttä. Paras tulos saadaan, jos siklataan puolilämpimänä ja puolihuolimattomasti. Harjaamiseen käytetään nylonharjaa. Sitten sukset jätetään jäähtymään noin kymmeneksi minuutiksi. "Jos lähtee hiihtoreissulle, voi ennen lähtöä tehdä tämän pariin, kolmeen kertaan. Silloin ei matkan aikana tarvitse", Lind vinkkaa.



Aktiivikuntohiittäjien ja kilpahiittäjien kannattaa pistää uusien suksien pohjaan cleaner, jonka annetaan olla yön yli tai vähintään tunti. Putsataan osa pois, jolloin pohja jää vähän kosteaksi. Siihen laitetaan suoraan sininen vaha. Ensimmäisen kerroksen annetaan jäähtyä kunnolla. Kahteen kertaan käsitellään vielä normaaliin tapaan puolilämpimänä.

Kuntohiittäjälle pito on tärkein. Hiekkapaperilla tai karhunkielellä karhennetaan pitoalue ja putsataan voiteenpoistonesteellä.



Pakkaskelille pistetään Pikapito miinus, nolla- tai vesikelille Pikapito plus. Annetaan kuivua vähintään kymmenen minuuttia ja tehdään toisen kerran. Kovalla pakkaskelillä kannattaa sukset laittaa jo edellisenä iltana, etteivät pohjat jäädy. Kun keli muuttuu pakkaselta vetiseksi, ei edellisiä voiteita tarvitse poistaa. Jos muutos menee toisinpäin, käytetään voiteenpoistonestettä ja laitetaan Pikapito miinus.



Liisteriä käytetään olosuhteissa, joissa purkkivoiteilla ei enää saavuteta riittävää pitoa, esimerkiksi märällä, jäisellä tai karkealla lumella. Liisteri on sitkeää ja liimamaista ja kiinnittyy pitoalueelle erittäin hyvin. Kulutustakin se kestävä purkkivoiteita paremmin. Kuntoilija voi käyttää nestemäistä liisteriä. Toinen vaihtoehto on lämminilmapuhaltimen avulla puserrettavat liisteripitot, jotka levitetään sormella.



"Voiteluun kannattaa tutustua kursseilla ja opastuksissa, joita on esimerkiksi urheiluliikkeissä. Ei se vaikeaa ole", Lind kannustaa kuntoilijoita. Sitten ei muuta kuin nauttimaan hiihdosta!

Tekstit ja kuvat: Tinja Repo

SINÄ PÄÄTÄT, PALJONKO MAKSAT RUOKAOSTOISTASI!

NÄIN SÄÄSTÄT OMASSA KAUPASSA*:

* Arinan omistavat asiakkaat. Tarjoamme palveluja ja etuja omistajatalouksille.
Aktiiviset omistajat hyötyvät eniten omasta kaupasta.

MERKKITUOTEKORI



Tunnetusti edullinen merkkituotekori

30,63 €

Esimerkki 13 tuotteen merkkituotekorista.

KESKIHINTAKORI



Vertailukelpoisesti laskettuna

-27%

edullisempi kuin merkkituotekori.

HALPAHINTAKORI



-47%

Edullisempi, halvin kori.

** Ks. 25 esimerkkituotteen vertailu (9/2010) www.s-kanava.fi/arina

1

LAAJENSIMME OMIEN TUOTTEIDEN VALIKOIMIA

Valitse sinulle sopivin ostoskori. Kaikki tuotteemme ovat pysyvästi edullisia.
Hintamme kestävät vertailun.



2

KESKITÄ KAIKKI OSTOSI OMAAN KAUPPAAN

Saat jopa 5 % Bonusta yli 2000 toimipaikasta.
Lisäksi saat muita rahanarvoisia asiakasomistajaetuja.
Säästät Bonuksella ja muilla eduilla jopa yli 500 € vuodessa.
(esim. 900 € kk-ostoista saat Bonusta 5 % = 45 €/kk = 540 €/v).



Lisää Bonuksesta ja maksutapaedusta:
www.s-kanava.fi

3

MAKSA KAIKKI OSTOSI S-ETUKORTILLA

Saat S-ryhmäostoistasi 0,5 % maksutapaetua.
Lisäksi saat peruspankkipalvelut maksutta.
Säästät enemmän hyödyntämällä S-Pankin palvelut.

S-Pankki
www.s-pankki.fi

Minna Komulainen pisti een hymyilemään



Aivan oikein, käsissäsä oleva lehti näyttää jotenkin erilaiselta. Nuorekas, aktiivinen ja eteenpäin pyrkivä seura halusi myös lehdestään sellaisen. Uudistuksen takana on pitkään mainosalalla työskennellyt, viime joulukuusta asti yrittäjänä toiminut graafikko **Minna Komulainen**.

"Lehti uudistuksia ja suunnittelujuttuja teen mielelläni, myös nettisivuja, esitteitä ja liikemerkkejä. Uutena opiskelen kuosi- ja kuviosuunnittelua", kiiminkiläinen Komulainen kertoo. Heiton lehden uudistustyö lähti liikkeelle aineistoon perehtymisellä: miten on ennen tehty ja millaisia muut vastaavat lehdet ovat.

"Lehden logoon hain fonttia ja testasin erilaisia. Tavoitteena oli, että lehti näyttää lehdeltä, eli fontin pitää olla aika jämäkää. Esimerkiksi e-kirjain on urheiluseuralle sopivasti jämäkää mutta hyväntuulinen. Kallistus viestii sporttisuudesta, liikkeestä ja eteenpäin menemisestä", teki jä kuvaa Heiton Uutiset -tekstiä. Etukanteen tulee eri lajeja ja tästä lähtien myös pääjuttu mainosten sijaan.

"Tarkoitus on herättää lukemaan. Sanomalehdistä yleensäkin luetaan otsikot, katsotaan kuvat ja kuvatestit ja vilkaistaan ingressit. Näillä pitäisi kouluttaa lukemaan varsinainen juttu, jonka pitää myös olla kiin-

nostava", Komulainen huomioi.

Seuran yhteystiedoilla on oma selkeä paikkansa näkyvästi kaksoisivulla. Heiton värit punainen ja musta toimivat myös painoteknisesti ja lisäksi niitä on maustettu sinisellä.

Kynä ja kone

Lehtisuunnittelun Minna Komulainen tekee Macilläään, logojen ideoinnissa ja piirtämisessä kuulu luonnosteluvaiheessa kynää ja paperia. Nykyisessä työskentelytavassaan hän pitääkin arvossa luovan työn vahvaa osuutta.

"Onneksi tekniikka on kehittynyt niin, että voin työskennellä kotona ja pdf:t vain sinkoilee sähköpostissa. Tällä hetkellä tuntuu hyvältä tehdä töitä näin. Yksin jaksaa puurtaa, kun ottaa asioista selvää ja opettelee, jos ei osaa jotain tai kysyy viisaammilta. Vahva yhteistyöverkosto on tärkeä. Jos suunnittelu menee leipomiseksi, junnaa vain eikä työ etene, teen jotain muuta välillä. Pesen pyykkiä tai katon päivän postit", Komulainen kuvailee.

Heiton lehti uudistus saa syksyn aikana jatkoa uusista esitteistä ja mainospohjasta.

Teksti ja kuva:
Tinja Repo



Graafikko Minna Komulainen haki Heiton lehden ilmeeseen nuorekkuutta ja aktiivisuutta. Sama linja jatkuu myös syksyn aikana valmistuvassa esitteessä.

SYYSTARJOUS!

LOPPUVUODEN LEHDET


vain **17€**

Paikallislehti Rantapohja kertoo viiden kunnan tapahtumista tiistaisin ja torstaisin.

(Haukipudas, Ii, Yli-Ii, Kiiminki, Ylikiminki)

Nimi: _____
Osoite: _____
Puhelin: _____

Rantapohja maksaa postimaksun

 Rantapohja

Tunnus 5004760
00003 VASTAUSLÄHETYS

Puh. (08) 5637 200

HEITTOLAISIA



Harri Siipola on mies Heiton lajien logojen takana. Viimeistelyvaiheessa ovat voimistelun, uinnin ja yhteisurheilun logot.

Lajit logoiksi

Ensin tuli salibandy, sitten paini ja lentopallo. Kohta on koko rivi valmiina. **Harri Siipola** on piirtänyt Heiton lajeille yhdenäisen ilmeen.

Omaksi ilokseen nuoresta asti piirrelyt ja maalailut Siipola on ollut heittolaisia pienestä pitäen. Laji on aina ollut lentopallo, jota pojat pelasivat aikanaan kesät ukona, Miehikän saaressa. Sarjassa Siipola pelasi korkeimmillaan nelosessa. Nykyään kuntolentopallo pomppii kahdesti viikossa.

"Logon hahmon luonnostelin ensin käsin, sitten skannasin sen koneelle ja muokkasin", kertoo Siipola ensimmäisen logon syntyhistoriaa.

Yhtenäistä kaikissa logoissa on hahmo, joka urheilee kulloisenkin lajin mukaisesti. Värit ovat Heiton punainen, sininen ja musta ja teksti kertoo, mistä seurasta on kyse.

Päivästä riippuen työ etenee reippaammin tai haudutellen.

"Joku viikko siinä aina menee. Riippuu, kuinka kauan kulloinkin jaksan muokata. Versioita teen aina useampia, joista jaosto on päässyt valitsemaan mieluisimman. Sitä on lähdetty muokkaamaan lopulliseen muotoonsa."

Teksti ja kuva:
Tinja Repo



MUURAUUS SAVILAAKSO
Takat, uunit, hormit, vesieristys ja laatoitus

Jarmo 044-3241 058
Jussi 044-5210 186

muuraus@savilaakso.fi
www.savilaakso.fi

PARTURI-KAMPAAMO
Stylette
Välitie 6, Haukipudas
P. 5475 970

TB-HUOLTO KADENIUS ky
Kysy meiltä rengastarjous!
Piikkisyöttejä! Muista myös lämmitysöljy!

Huvipolku 116 Puh. 08-547 1318
90830 Haukipudas Faksi 08-5471318

TEBOIL Meiltä saat Plussaa!
www.teboil.fi

Haukiputaan Seurakunta
P.S. 00831 HAUKIPUDAS puh. 08-5471 186

**Koulutettu hieroja
TUULA ASUKAS**
P. 041-4581 603

Sepänkuja 1,
Martinniemi

- KLASSISTA
HIERONTAA
ammattitaidolla!

Tervetuloa!

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

- Aurinkolämpöpaketit
- Ekowell-maalämpöpaketit

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

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

Putaankyläntie 276
90860 HALOSENNIEMI
www.teknopal.fi

KALASTUS- JA PERINTÄTARVIKKEET
Mädät ja keinosyöt.
HYVÄ VALIKOIMA
UISTIMIA ym.

VERKOTARVIKKEET
YH., MYÖS ASIAKKAAN
TILAUksesta
PIENEMPIÄKIN ERIL.

MYÖS LAHJAKORTIT!
VAVAT JA KELAT
TARJOUshinnoin

Syyskuusta alkaen
maanantait suljettu

HAUKIPUTAAN
Kala & Retki

Pöytänumero: Ti-pe 10-17.30
la 10-14.00
Kirkkatie 4, Haukipudas
Puh. 0440-303 511

**Ravintola
Vaunu**

Tarjoaa

- nostalgialia
- A-oikeudet
- kotiruokaa
- ohjelmaa

Vanhalla Rautatieasemalla
Asemakylänraitti 35
Haukipudas
puh. 08-5568698

Sähköurakoitsi Pentti Hirsoo oy

Urakoitsi
+suunnittelu

Yhteydenotot Ins. Ville Hirsoo
p.0405159219
ville.hirsoo@mail.suomi.net

JÄTEHUOLTOA HAUKIPUTAALLA



PAKKAAVILLA JÄTEAUTOILLA
jäteastiat - pikakonitit



VAIHTOLAVA-AUTOILLA
vaihtolavat - puhtosäiliöt

0400 681 824

toimisto@sr-kiinteistohuolto.fi

Suutari ja Snahkatyö
Mika Huovinen

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

MEILTÄ MYÖS ABLOY SARJOITUKSET

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

PELTISEPÄNLIKE KÄRSÄMÄ OY

0400 679 136

Kirkkotie 4 as 6, 90830 Haukipudas

CAMILLO KIVINIEMI

La 16.10.

Kristian Meurman

Liput 10€, sis. narikan

SOIMET KY

Veistotie 2, 90840 Haukipudas, www.soimet.fi

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

Myyämme myös putki- ja levytavaraa määrämittaan leikattuna asiakkaiden toiveiden mukaan.

Puh. Kauko 0400-290778, Marko 040-7608572

Ajanvaraus

Silmätautien erikoislääkäri, LT
Pasi Hägg

Optikot
Jenni Nousiainen
Henri Vuorinen

puh. 020 170 8950

HAUKIPUDAS, Revontie 2

UUTTA! Varaa nyt aikasi helposti internetissä instrumentarium.fi.

instrumentarium
Asiantuntijasi

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

KAIKKI KIVIAINES-TOIMITUKSET

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

SORALINKKI

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

Matin PELTIMYLLY Oy

- Rakennuspeltityöt
- Kourut ja kattoturvatuotteet
- Kourujen puhdistus

SARANOITU PIIPUNHATTU alk. 60€

KOTITALOUSVÄHENNYS

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

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



Tela 3 Pohjamaali -valkea -täyshimmeä
39,- /18L

Remppamaali Pintamaali -valkea -puolihihmeä
14,90 /2,7L

Kolibri G Koristepinnoite -valkea
59,- /9L

Tela 20 Pintamaali -valkea -puolihihmeä
49,- /9L

Vältä ulkomaalien hinnannousu ja osta ne ensi kesäksi
SYYSPOISTO HINTAAN

Kodin pintojen ykkönen
HAUKIPUTAAN VÄRISILMÄ

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

VÄRISILMÄ
Auttaa.