



Heitosta Haukipudas tunnetaan!

Heiton Uutiset

Ehkä Suomen paras seuralahti

Lokakuu 2015



Urheiluaiheisia paikannimiä Suomessa.

Heitontielleä on kauppa ja paloasema.

HEITTOLAISIA
SIVU 3



Veteraanien liikuntapäivillä liikutaan!

Taidonnäyte naruhyppelykisasta.

VIERIVÄT KIVET
SIVU 4



Joukkuevoimistelijat SM-kisoihin

Doria Heiton uusi SM-tason joukkue.

VOIMISTELU
SIVU 9

Liikunnan ja liikkumattomuuden hinta



Liikuntaharrastamisen hinta on puhuttanut laajasti viime vuodet. Entistä suurempi osa kansalaisista on sitä mieltä, että lasten liikuntaharrastaminen urheiluseurassa on liian kallista ja monille keskituloisillekin lapsiperheille se on muodostunut jo kynnykseksi osallistua seuratoimintaan. Vuosikymmenessä monen suosittuun harrastukseen hinta onkin jopa moninkertaistunut, joten yleinen huomio harrastamisen kustannusten noususta ei todellakaan ole tuulesta temmattu. Harrastamisen hintaan vaikuttaa luonnollisesti moni yksittäinen tekijä, mutta yhtenä keskeisenä syynä kustannusten nousulle voi pitää harrastamisintensiiteetin ja kilpailullisuuden merkittävää nousua. Kun tässä yhteydessä tiedostetaan myös suomalaisten teini-ikäisten muita länsimaisia ikäisiä huomattavasti jyrkempi harrastamisen lopettaminen, drop-out, ollaan suomalaisen liikuntaharrastamisen ongelmien ytimessä.

Heitossa tämä harrastamisen nouseva hintakehitys on luonnollisesti myös huomattu ja siihen on tietoisesti haettu erilaisia ratkaisukeinoja, jottei yhdenkään lapsen liikuntaharrastaminen olisi rahasta kiinni. Seuran kaikissa lajeissa pyritään tarjoamaan mahdollisuus harrastamiseen ja kilpaurheiluun rinnakkain ja harjoitusten määrät pyritään pitämään kohtuullisina. Seuralla on erilliset tukijärjestelmät, sekä niille lapsille ja nuorille, jotka harjoittelevat useampaa kuin yhtä lajia seurassa, että niille joiden perheen taloudellinen tilanne ei mahdollista harrastamismaksuista selviämistä. Vaikka harrastamisen hinnat ovat nousseet Heitossakin, ovat ne selvästi edullisemmat kuin keskimäärin muissa seuroissa. Uusin uhka harrastusmaksujen nousulle Oulussa on kaupungin virkamiesten kaavailema harjoitusvuorojen maksuttomuuden poisto alle 18-vuotiailta. Se tarkoittaisi käytännössä harrastamiskustannusten nousua kaikilla kaupungin tiloilla käytävillä seuroilla, koska seurojen olisi siirrettävä nämä kustannukset suoraan harrastusmaksuihin. Toivottavasti järki voittaa tässä asiassa, sillä näillä vuorojen maksullisuudella saadaan pitkässä juoksussa syntymään varmasti enemmän haittaa kuin hyötyjä.

Toinen keskeinen, laajasti koko yhteiskuntaa koskettava huolenaihe on liikkumattomuus. Sen hinnan arvioidaan olevan suomalaiselle yhteiskunnalle 1-2 miljardia euroa vuodessa ja sen kustannukset ohittavat jo tupakan ja alkoholin aiheuttamat kustannukset. Vaikka liikunta onkin lasten suosituin harrastus ja seuraharrastamisen suosio kasvaa edelleen etenkin alle 14-vuotiaiden keskuudessa, uhkaa kokonaisliikunnan vähyys lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Lihavien lasten osuus on kolminkertaistunut kolmessa vuosikymmenessä ja riittämätön liikunta on merkittävästi lisännyt tai vaikuttanut siihen, että muun muassa ylipaino, tyyppi 2 diabetes ja masennus ovat lisääntyneet kaikissa eri ikäryhmissä.

Tunti lisää liikuntaa koulupäivään on yksi hallitusohjelman kirjauksista, jolla lasten kokonaisliikunnan määrää pyritään kasvattamaan. Asia onkin helpommin sanottu kuin tehty, sillä tämä kirjaus on hyvin väljä ilmaus liikunnallisen koulupäivän muodostamiseksi, ilman mitään lupaus lisäresursseista, päinvastoin. Lisäksi monesti koulun henkilöstön asenteet, liikkumista passivoiva toimintakulttuuri ja nuorisoin viihdemediariippuvuus ovat vahvoja vastavoimia liikunnallisuudelle. Urheiluseuroja ja muita järjestöjä huudetaan myös apuun tämän haasteen edessä, mutta valtaosalla kolmannen sektorin toimijoista ei ole edellytyksiä vastata huutoon koulupäivän aikana, koska niillä ei ole päätoimisia työntekijöitä. Yhä suuremmaksi kasvava työttömien moniammatillinen joukko voisi tässä tilanteessa olla yhdistysten ratkaisu, mutta samanaikaisesti valtiovalta on leikkaamassa työllistämisrahojaan yhdistyksiltä. Tunti lisää liikuntaa koulupäivään on hieno, kannatettava ja toteutettavissa oleva kirjaus, mikä vaatii toteutuakseen kuitenkin ison asenneilmastomuutoksen. Joten uskon vasta kun näen!

Heiton toiminnassa on tavalla tai toisella mukana noin 3200 jäsentä, yhdessätoista eri lajissa ja lisäksi ikäkkäämpien jäsenten, veteraanitoiminnassa. Näiden toimintojen rinnalle tai yhteyteen on tämän syksyn aikana tullut myös kokonaan uutta toimintaa. Erityisryhmien liikunta laajenee monipuolisesta ikäihmisten liikunnasta sähköpyörätuolisalibandyyn, kun kaksi joukkueellista "sähköreitit" aloitti pelamisen Heitossa. Liikunta ja kulttuuri ovat perinteisesti kulkeneet rinnakkain Heitossa, mutta nyt ne lyövät jo entistä vahvemmin kättä, kun teatteritoiminta palaa seurantaloon suojiin. Juuri perustettu Haukiputaan Työväennäyttämö on aloittanut toimintansa Heiton talolla, siellä missä se vielä joskus 60-70-vuotta sitten toimi. Tämän porukan töiden tuloksista saanemme nauttia viimeistään keväällä.

Kiitän kaikkia Teitä seura-aktiiveja tekemästäne erinomaisesta ja arvokkaasta työstä, Hyvässä Seurassa! Toivotan menestystä kaikille myös urheilun saralla. Nautitaan tästä poikkeuksellisen lämpimästä syksystä monipuolisen liikunnan merkeissä, mutta muistakaa, että elämässä on muutakin kuin liikunta ja urheilu.

Jukka Ukkola
puheenjohtaja



Haukiputaan Heitto ry

Haukiputaan Heitto / Heiton talo
Törmäntie 15
90830 Haukipudas

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

www.haukiputaanheitto.fi

JOHTOKUNTA 2015

Puheenjohtaja
Jukka Ukkola
p. 040 508 8221

Varapuheenjohtaja
Hannu Saikanmäki
p. 044 239 2070

Sihteeri / jäsenasiat
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Vesa Ojala
p. 040 555 8596

Painijaosto
Jouni Huttunen
p. 040 704 5403

Salibandyjaosto
Pasi Soronen
p. 040 554 3549

Suunnistusjaosto
Orvokki Pesonen
p. 050 586 4828

Triathlonjaosto
Mika Lukkarila
p. 044 497 0459

Voimistelujaosto
Anniina Pohjola
p. 040 734 3025

Veteraanijaosto
Aarno Ervasti
p. 050 505 1690

Mauno Ukkola
p. 040 964 3551

LAJIEN YHDYSHENKILÖT

Lentopallo
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Paini
Jouni Huttunen
p. 040 704 5403

Salibandy
Timo Kusmin
p. 050 387 5188

Suunnistus
Orvokki Pesonen
p. 050 586 4828

Mailapelijaosto
Ilkka Kurttila
p. 050 308 7711

Uinti
Hannu Saikanmäki
p. 044 239 2070

Voimistelu
Anniina Pohjola
p. 040 734 3025

Veteraanit/Vierivät Kivet
Aarno Ervasti
p. 050 505 1690

Kuntotanssit
Leila Uitto
p. 044 547 1813

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

JÄSENMAKSUT

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

Huom! Jäseneksiilittymislomake myös netissä.

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

Heiton Uutiset

Julkaisija:
Haukiputaan Heitto ry

Vastaava toimittaja:
Jukka Ukkola

Sivunvalmistus:
Esa Huovinen, Jukka Ukkola,
Eero Aho

Paino: Joutsen Media Oy

Painosmäärä: 13 000 kpl



Maksuvälineeksi Heiton järjestämässä aikuisten liikunnassa käyvät myös:



Heitonkankaan heittolaisia

Onhan noita, urheiluaiheisia paikannimiä Suomen maassa. Vaan montako mahtaa olla kaupunginosia, jotka itse ja jonka kaikki tiet on nimetty urheiluun tai urheiluseuraan liittyen?

Etsimälläkään ei löytynyt vastaavaa, joten todettakoon, kunnes toisin todistetaan: Oulun Haukiputaan Heitonkangas painiaiheisine tiennimienneen on jotain ainutkertaista.

Molskitie, Niskalunki, Junttapolku, Jumppajussintie, Lenkkitie, Takavyö, Ristivyo, Lenkipolku, Kieppipolku, Kravatti ja Lonkkaheitto - niiden varrella asutaan. Heitonkiellä sijaitsee kauppa ja paloasema.

Heitonkie löytyy Haukiputaan lisäksi Sotkamosta, Molskitie Seinäjoelta. Niskalunki-niminen tie sijaitsee myös kahdessa muussa vahvassa painipitäjässä eli Lapualla ja Alajärvellä. Junttapolkua voi tallustella lisäksi Keminmaassa ja Seinäjoella. Lenkkitie on suosittu: kaimoja on kahdeksantoista, Lenkipolulla kuusi. Lapualla ja Seinäjoella on sa-

moilla alueilla muutamia muitakin painiaiheisia teitä, mutta ei samassa mittakaavassa.

Heitto-perhe Molskitieltä

Painia ei **Lukkarilan** perheessä harrasta kukaan, mutta jotain Heitossa jokainen. Pojat **Lauri**, 11 vuotta, **Antti**, 15 vuotta ja **Alexi**, 17 vuotta pelaavat kaikki salibandyä. Lauri ja Alekski ovat myös uineet, Antti ja Alekski pelanneet pingistä.

- Harjoitukset ovat Länsituulen lukiossa ja Jatulissa ja kuljen niihin pyörällä. Kauden lopuksi palkitaan ne, jotka ovat eniten käyneet pyörällä harjoissa, Lauri Lukkarila selventää.

Muutenkin Heitonkankaalta pääsee pyörällä hyvin, nuoremmat pojat Haukiputaan kouluun ja Alekski yleensä Ammattikoululle. Kaksoistutkinnon lukio-osuus Myllytullissa vaatii jo muita kyytjärjestelyjä.

Seuran perheuntivuoroilla koko perhe käy viikoittain joko uimassa tai kuntosalilla.



Anne, Alekski, Mika, Antti ja Lauri Lukkarila ovat asuneet Molskitiellä seitsemän vuotta.

Anne Lukkarila ui ohjatussa aikuisten harrasteryhmissä. Säännölliseen seuratoimintaan hänet imaisi liikunnaohjaajaopiskelija **Essi Lapin** ohjaama liikuntakerho, jossa tehtiin monipuolisesti eri lajeja. Kerho loppui mutta liikunta jäi.

- Samalla porukalla on jatkettu urheilua. Se oli kiva syysäys, meillä kaikilla jäi urheilu päälle, Anne Lukkarila kiittelee.

Koska lapset pääsevät kulkemaan itse harjoituksiin pyörällä, heitä ei tarvitse kuljetella. Talkoapanosta Suo-Ukon

päiväkodin esikoulunopettaja Anne on antanut esimerkiksi laittamalla ruokaa salibandyileirillä.

Perheen isän **Mika Lukkarilan** laji on triathlon. Uimakoulusta ja masters-ryhmästä alkanut heittolaisuus on nyt johtanut aktiiviseksi triathlonistiksi sekä jaoston puheenjohtajaksi. Viikoittaisia yhteisharjoituksia harrastajilla on neljästi ja pitkiä pyörälenkkejä viikonloppuisin tai opettajan töihin Muhokselle.

Yhteenlaskettuna tässä Molskitien talossa asuu kohta kolmekymmentä vuotta seuratoimintaa.

Alueelle ensimmäisten joukossa

Lukkarilat muuttivat rakentamaansa taloon kesäkuussa 2008. Rakennusprojektin alkaessa alueella oli vain yksi talo 1990-luvulta ja muutamaan uuteen taloon ehdittiin muuttaa heitä ennen, keväällä 2008.

- Täällä on hyvä asua. On rivi-, pari- ja omakotitaloja, kaupat kilometrin, parin säteellä, töihin, kouluun ja Jatuliin on pyörällä pari kilometriä ja keskustaa lähellä. Alikulkukäytävä ja liikenneympyrä ovat tuoneet turvallisuutta, Lukkarilat kiittävät.

Tinja Repo

Aihepiiri-nimeämisellä yhtenäisiä kokonaisuuksia

Laki sanoo, että kaupunginosat, kadut ja tiet on nimettävä. Nimen tulee olla ytimekäs ja helppo muistaa, kirjoittaa ja ääntää. Lisäksi nimelle pitää löytyä toimiva vastine myös toisella kotimaisella kielellä.

Kadunnimien suunnittelun lähtökohtana on pidetty vanhan paikannimistön suojelemista eli käytössä olevien nimien säilyttämistä ja jo unohtuneidenkin nimien elvyttämistä. Monilla kaava-alueilla on kuitenkin jouduttu tilanteeseen, jossa vanha paikannimistö ei riitä täyttämään kasvavaa nimitarvetta.

Nykyinen kaupunkien ja taajamien nimitönsuunnittelu perustuu suurelta osin aihepiirineämiselle eli ideaan, että tietylle alueelle suunniteltavat aihealueen yhtenäisen kokonaisuuden. Perinteisesti sopivina aiheina on pidetty sellaisia, jotka tuovat omaleimaisella tavalla esiin paikallisia piirteitä: kulttuuria, historiaa, seudulla harjoitettuja elinkeinoja tai paikalla vaikuttaneita henkilöitä. (TR)

Lähde: Aalto, Tiina: Osoitteena Osmankäämintie: tutkimus erästä ryhmänimistöistä. Virittäjä 2/2002.



Heitonkangas on harvinaisuus sikäli, että sen urheilu- eli painiaiheinen tiennimistö on niin laaja. Samannimisistä teitä löytyy Suomesta satunnaisesti.

Harrastuksena Vierivät Kivet

Heiton veteraanijaosto Vierivät Kivet on toiminut yli kymmenen vuotta. Harmaantuneinkin jaksamme olla mukana kaikenlaisessa toiminnassa.



Kultasimpun väki on tullut yhdeksi yhteistyöstäväksemme ja käymme siellä ja muissakin vanhusten hoitokodeissa laulattamassa ja tanssittamassa asukkaita.



Talvella neuloimme villapeittoja Kultasimppuun käytettäväksi pyörätuoleissa lämmittiminä. Jokainen neuloi tai virkkasi lappuja, jotka sitten yhdistettiin.



Seinäjoen liittojuhlilla 2014 meiltä oli yksi kokonainen kuvio täydennettynä muutamalla iillaisellä neidolla ja Kemlin Innon joukkueella.



Monena vuonna olemme olleet mukana järjestämässä Haukiputaan kevätpäiviä isommalla kokoonpanolla, mutta viime vuonna järjestimme kevätpäivät kahdestaan Haukiputaan Eläkeläisten kanssa.



TUL:n veteraanipäivät olivat tänä vuonna Varkaudessa Kuntorannassa. Sieltä menimme sitten Kuopioon laivaristeilylle ja Rauhalahden kylpylään. Siellä Jätkäkämpällä hupimestari Pauli Huttunen teki meille oman laulun.



Viime syksynä pikkujoulu vietettiin Rokualla. Siellä esitettiin ohjelmia ja ratkottiin tehtäviä.



Martinniemen Eläkkeensaajien ja Eläkeläisten kanssa olemme pelanneet ystävyysotteluja bocciaa ja kävelysählyssä, joka on meidän viikottainen liikuntamuotomme.



Kokouksia pidetään joka toinen keskiviikko Heitolla. Seuraava kokous 21.10. klo 10. Tervetuloa mukaan!



Leipurit ovat tärkeitä henkilöitä Kuntotanssien onnistumisessa.

Vierivien Kivien Kuntotanssit

Heiton talo Törmäntie 15

lokakuussa Iltarusko
ti 13.10. klo 13-16
ti 27.10. klo 13-16

marraskuussa Iltarusko
ti 10.11. klo 13-16
ti 24.11. klo 13-16

joulukuussa Luksus
su 6.12. klo 14-17
Itsenäisyyspäivätanssit

Huom!
pe 9.10. klo 19-22
Retropändi ja Retrotytöt

Kuntotanssit ovat jo vakintunut liikuntalaji, jota satakunta henkilöä harrastaa joka toinen tiistai syyskuun lopulta vappuun asti.

Vierivät Kivet

Arska ja Sirpa päättivät niin, mennään me Kuopion kaupunkiin. Eikä se rahasta meillä oo kii, kun Sirkalta euroja höylättiin.

Vierivät Kivet ei sammaloidukkaan, tanssit ja painit ne tunnetaan. Vierivät Kivet he laulaa vaan: Meillä on elämä kohdallaan.

Puhelahjat löytyvät Eetula näin, suu on pantu naamaan oikein päin. Vielä kun huomenna viiniä juo, saa Hilimat ja Vilimat laulun nuo.

Vierivät Kivet ei sammaloidukkaan, tanssit ja painit ne tunnetaan. Vierivät Kivet he laulaa vaan: Meillä on elämä kohdallaan.

2015 (sävel jenka). Pauli Huttunen Kuopion Rauhalahdessa teki tämän laulun meistä



TUL:n Oulun piirin veteraanien liikuntapäiviin osallistutaan innokkaasti. Tässä taidonnäyte naruhyppelykisasta Virpiniemestä.

Kuvat kokosi ja teksti laati Sirpa Ervasti.

Lentopallo paukkuu entistä kovemmin

Lentopallossa toiminta painottuu edelleen junioritoimintaan. Tulevana kautena heitto osallistuu valtakunnallisiin, sekä aluesarjoihin neljän joukkueen voimin. Kaikki juniorijoukkueet ovat tyttöjoukkueita. Sarjoissa pelaavat B-tytöt, C-tytöt, D-tytöt ja E-tytöt.

Vanha sanonta on, että lentopalloilija tehdään kesällä, näin on myös tyttöjen kohdalla tarkoitettu. Kesäkuussa C, D ja E-tytöt osallistuivat maailman suurimpaan junioriturnaukseen Power Cupiin, jossa C-tytöt sijoittuivat toiseksi omassa sarjassaan. Muutkin joukkueet pelasivat erinomaisen turnauksen sijoittuen tosi hyvin, vaikka mitaleita ei enempää tullutkaan. Kesän ajan on pidetty monipuolisia harjoituksia sekä lenkkeillen, että Virpiniemen hypyrimäen portaita hyödyntäen. Uutena juttuna on otettu käyttöön ”henkistä valmennusta” yhteisten siivoustalkoiden merkeissä. Valmennusporras on myös hankkinut lisää koulutusta kurssittaen itseään. Lisäksi Heitto on jo toista vuotta mukana Lentopalloliiton Fortum Tutor toiminnassa. Fortum tutor on henkilö, joka kiertää seuroissa antamassa apua ja vinkkejä valmentajille ja pelaajille. Välillä Tutor vain seuraa harjoituksia ja välillä vetää itse koko harjoituksen. Tällä tavalla saadaan uusia tuulia koko lentopallo tiimille. Heiton Tutorina on **Ilpo Mak-**

konen, joka omaa pitkän kokemuksen entisenä mestaruussarja pelaajana ja valmentajana.

Joukkuehan koostuu yksilöistä ja käytetään sanontaa ”joukkue on niin vahva kuin sen heikoin lenkki”. Kuitenkin kaikissa joukkueissa on joku joka nousee esille tavalla, tai toisella. Heiton tyttöjoukkueistakin on muutama pelaaja osallistunut aluejoukkueen karsintoihin. **Jenny Kaikkonen** on valittu jo C-tyttöjen Aluejoukkueeseen ja pelaa tulevalla kaudella C-tyttöjen SM-sarjaa kaksosiedustuksella Saloisten Salaman joukkueessa. Totta kai Jenny on myös Heiton B-tyttöjen kokoonpanossa. Vastikään Jenny osallistui aluejoukkueen mukana C-juniorien aluejoukkueiden SM-turnaukseen, josta hänet valittiin 16 tytön maajoukkue ryhmään. Valinta kohdistetaan ikäluokkansa lahjakkaimmille junioripelaajille, mikä toivottavasti motivoi harjoittelemaan jatkossa entistäkin ahkerammin ja päämäärätietoisemmin.

Aikuisten lentopallotoiminta on harrastelutoimintaa, sekä miesten-, että sekajoukkueen voimin. Joukkueet osallistuvat silloin tällöin eri turnauksiin ja pelaavat joitakin otteluita, jotta jotain mittaria olisi, kunka muilla entisillä pelikavereilla menee.

**Kuvat ja teksti
Pertti Vahtola**



Aluejoukkueeseen valittu Jenny Kaikkonen harjoittelee tähtäimenään maajoukkuepaikka.



B-tytöt harjoittelemassa hyökkäyskuvioita.

Heiton painitreeneissä huomioidaan lapsen ja nuoren kehittyminen

Haukiputaan Heitto on vuosia pysynyt vahvana tekijänä Suomen painissa. Tämän on mahdollistanut juniorityö, hyvä harastuspaikka, lajiin sitoutuneet taitavat valmentajat ja muut taustajoukot sekä tietysti tärkeimpänä itse painijat.

Heiton nykyiset painiharrastajat on jaettu neljään ryhmään; Nallepainiin, Pieniin, Väliyryhmään ja Isoihin. Treenit ovat lähes aina Jatulin painisalissa lukuun ottamatta ulkona ja kotona tapahtuvia harjoituksia. Nykyisin Väliyryhmän valmennukseen panostava **Petri Isokoski** toimii päävalmentajana. Hän tekee myös harjoitusohjelmat kaikille ryhmille. "Muille on ryhmäkohtaiset ohjelmat, mutta isoil-

le tehdään henkilökohtaiset. Niissä pystytään huomioimaan painijan parhaat ominaisuudet, joita pyritään harjoituksissa hiomaan huippuunsa. Tietysti myös muita osa-alueita kehitetään", Petri kertoo rauhalliseen tyyliinsä. Harrastajia Heiton painitreeneissä käy säännöllisesti noin 65 henkilöä. Heitossa treenataan sekä vapaa- että Kreikkalais-roomalaista-painia. Tytöt keskittyvät vapaapainiin.

Pienimmät noin 2 - 5-vuotiaat ovat vanhempiensa kanssa mukana Nallepainissa. Sunnuntai- tai puolitoista tuntia vietetään yhdessä liikunnan parissa. Tilaisuus alkaa hipalla tai vastaavalla leikillä. Sitä seuraa mattsar-

eläimet; rapu, sisilisko, karhu, hirvi ja kirahvi, maton toiseen päähän. Takaisin tullessa lapsi saa huilata palkintomatalla vanhemman selässä. Lapsi harjoittelee pääosin koordinaatiota ja tasapainoilua yleensä siten, että vanhempi kannattelee häntä. Vanhempi voi olla itsekin kiipeilyteline tai este, joka lapsen on ylittävää. Mukana on vielä esim. pallonheittoa ja lopuksi rentoutuminen, joka voi tapahtua vaikka leipomalla kaveria pizzaksi. Tarkoitus on saada lapsi löytämään liikunnasta iloa ja huomaamatta leikin avulla kehittää koordinaatiokykyä. Vanhemmat saavat kunnan hikijumpan nauravaa punttia kannatellensa.

Pienet treenaavat kerran pari viikossa tunnin kerrallaan. Ryhmässä 6 - 12-vuotiaat harrastajat saavat jo kunnan alkujumpan kuperkeikkoinen. Painista opetellaan perusliikkeiden nimet ja niiden tuntemus, mutta liikkeitä ei varsinaisesti vielä opetella paitsi joku sopiva perusliike esim. käsivarsiheitto, itse painia harrastetaan vain leikin varjolla. Painopiste on edelleen liikunnan ilon löytämisessä ja siitä nauttimisesta. Tavoitteena on oppia ja saavuttaa hyvä koordinaatiokyky, notkeus, keuhonhallinta, liikkuvuus, kyky toimia yhteistyössä ryhmässä ohjattuna ja hyvien tapojen noudattaminen.

Väliyryhmässä kehitetään paremmaksi vielä samoja perustaitoja kuin pienemmissä, mutta lisäksi treenit kovenevat sen verran, että myös kunto kehittyy paremmaksi. 8 - 13-vuotiaat jaksavat jo treenata kahdesta kolmeen kertaan viikossa ja hie-man pidempiä aikoja kerrallaan. Painiliikkeitä harjoitellaan jo kovasti; käsivarsi, taaksemeno, vyörytys, väännöt, lonkkaheitto. Kunnan niskalenkki on edelleen hyvä liike, mutta sen ongelmana saattaa olla, että pieni painija helposti keskittyy liikaa vain tämän yhden liikkeen käyttöön. Se on myös haastava liike puhtaasti tehtynä. Noin 40 % treeneistä on painiharjoittelua. Tässä iässä käydään jo kilpailuissa, joita pitäisi olla sopivasti, jotta harrastajat oppisivat olemaan liikaa jännittämättä. Tarkoitus on pystyä nauttimaan kilpailutilanteesta. Edelleenkin ei korosteta kilpailullisia tavoitteita.

Isot ovat nimensä mukaisesti isoja; lihasta, voimaa, notkeutta ja taitoa on kertynyt jo paljon. Isojen ryhmässä treena-



Paini on notkeuslaji.



Lenkistä on paha tulla pois, mutta sitä harjoitellaan.

Vanhaa painia

Ihmisrotu on paininut luultavasti koko olemassaolonsa ajan. Todisteita ovat esimerkiksi 15000 vuotta vanhat Ranskasta löydetty luolamaalaukset. Paini mainitaan myös monissa vanhoissa kirjoituksissa kuten *Iliaksessa*, *Ensimmäisessä Mooseksen Kirjassa* sekä maailman vanhimmassa eepoksessa *Gilgamëssa*.

Lähes kaikilla kulttuureilla on jonkinlainen folk-painityyli: Mongolien Bök, Intian Kushti, Japanin Sumo, Senegalin Laamb ja niin edelleen. Luultavammin paini kehittyi alunperin väkivallattomaksi tavaksi mitellä voimia ja taitoja siten, etteivät kamppailijat loukkaantuisi liian vakavasti.

Nykyisin paini on kehittynyt ja modernisoitunut Kreikkalais-roomalaiseksi painiksi ja vapaapainiksi. Kreikkalais-roomalainen paini juontaa juurensa 1800-luvun Ranskaan, jossa sirkusten haasteotteluissa kamppailut Napoleonin Grande Arméen sotilas **Jean Exbrayat** kehitti oman painityylinsä, jota hän kutsui nimellä "flat hand wrestling". 1848 Exbrayat lisäsi tyyliinsä säännön, jonka mukaan otteet vyötärön alapuolelta olivat kiellettyjä. "Flat hand wrestling" tai "Ranskanpaini" sai suurta suosiota ja levisi Eurooppaan ja lopulta ympäri koko maailmaa. Lajia alettiin kutsua Kreikkalais-roomalaiseksi painiksi muinaisen Kreikan olympialaisten mukaan.

Isoissa-Britanniassa kreikkalais-roomalainen paini ei saanut niin suurta suosiota kuin muualla Euroopassa. Syynä lienee ollut lajin ranskalaisperäisyys. Sen sijaan Isoissa-Britanniassa erilaiset folk-painityylit yhdistyivät "catch-as-catch-can" painiksi ("ota kiinni mistä saat"). Tämä tyylilä muistutti suuresti nykyistä lukkopainia, sillä siinä nivellukot ja kuristukset olivat sallittuja. Tarkoituksena oli saada vastustaja luovuttamaan. Tyyliä käytettiin erityisesti sirkusten haasteotteluissa ja festivaaleissa. Myöhemmin lajista karsittiin pois kaikki vaaralliset tekniikat ja sitä alettiin kutsua vapaapainiksi. Tämä johtui sääntöerosta kreikkalais-roomalaiseen painiin; vapaapainissa on sallittu myös otteet vyötärön alapuolelta.

Nykyisin paini on olympialaji, jonka taso maailmalla on äärimmäisen kova. Paini kuuluu ensimmäisten olympialajien joukkoon ja siksi onkin hyvä, että se on uusien sääntöparannusten myötä säilyttänyt paikkansa olympialaisissa. Paini koettelee yksilön voimaa, nopeutta, kuntoa, tekniikkaa, tasapainoa ja mieltä. Se on toiminut ammoisista ajoista lähtien keinona selvittää, kuka on "vahvin" saman varsinaisessa merkityksessä. Sitä se tulee tekemään myös tulevaisuudessa.

Juho Huttunen

tällä haavaa muutamia nuorempiakin, koska sopivankokoisia kavereita ei löydy Väliyryhmän puolelta. Isoilla treenikertoja on kuudesta kahteentoista viikossa ja ne ovat kovia harjoitteita. Pohjakunto on oltava erittäin hyvä pelkästään siksi, että voi treenata riittävästi. Notkeus, kunnan lämmittely ja venytely oikean ravinnon ja riittävä levon kanssa ovat edellytykset pysymiseen. Henkilökohtaiset ohjelmat mahdollistavat urheilijan kehittymisen. Nuoremmat käyvät mahdollisuuksien mukaan Himberg-leireillä, joka on tällä hetkellä paras nuorten leiri. Aikuisemmat pyritään saamaan maajoukkuetaso leireille. Valmenta-

jat ohjaavat painijat omaan taasoonsa soveltuviin kilpailuihin. Isojen ryhmässä on jo kovat tavoitteet; nuorempien pääavoite on KLL- ja juniore-SM-palkintopaikat, isoilla menestyminen SM-kisoissa ja sitä kautta pääsy edustuspainitehtäviin ja maajoukkuvalmennukseen. Sieltä on mahdollista ponnistaa aina maailman huipulle saakka. Tämä saattaa tuntua pelkältä haaveelta nyt, mutta kovalla työllä, hyvällä valmennuksella sekä ripauksella onnea, se voi joskus olla realistinen tavoite.

Miksi mukaan seuratoimintaan?



Painilla selviää vahvuus.

Urheiluseuratoiminta on hämmästyttävän monipuolista yhdessä tekemistä. Ensimmäisenä sanasta tulee mieleen valmennustoiminta ja itse urheilu, mutta siinä löytyy sopivia rooleja lähes joka alan osaajalle ja tietysti myös tavalliselle tallaajalle. Kannattaakin arastelematta hakeutua jaostojen väen, valmentajien, johtokunnan ja huoltajien lähetyville ja pistää ns. nenänsä toisten ja kohta ehkä omiinkin asioihinsa. Kohta pääseeikin nauttimaan kaikista seuratoiminnan riemuista. Päätöksen teon tueksi ja rohkaisua tuomaan alla on vastauksia otsikon kysymykseen.

Saat sisältöä arkeen ja elämään hyödyllisellä tavalla, pääset mukaan tekemään hyviä asioita ja nauttimaan yhdessä tekemisestä ja -olosta. Saat elämäniloa edullisesti.

Näet urheilun aivan uudelta kannalta, ihan läheltä, ei pelkästään TV:n ruudulta. Näet treenin hien sekä huohotuksen, tunnet lajiin liittyvät termit ja erikoisuudet. Muistat kilpailuja seurata, miten paljon on tehty töitä saavutusten eteen. Ymmärrät myös tunnemyrskyt, pettymykset ja ilon. Pystyt kunnioittamaan saavutuksia ja jättämään joutavan asiantunteattoman kritiikin omaan arvoonsa. Urheilun seuraaminen saa ihan uutta syvyyttä. Olet silloin enemmän Pro kuin naapurisi.

Pääset toimimaan lasten ja nuorten parissa, opit näkemään heissä uusia puolia. Vanhempien ja lasten välit pysyvät parempana. Nuori oppii kunnioittamaan antamaasi vapaaehtoistyötä, tukea ja panosta, joka on perustana koko toiminnalle.

Ymmärrät itsekkin toimintasi tärkeyden ja pystyt nauttimaan siitä. Olet toiminnan tukipylväs, kyllästetty luontostävällisellä lahonestoaineella.

Opit järjestötoiminnan ja yhdistyksen organisaation, periaatteet ja säännöt. Yhdistyksen, olkoopa millaisia hyvänsä, tavat toimia ovat hyvin samankaltaisia. Kokoustekniikka, neuvottelu, äänestykset, viralliset toimintatavat yms. tulevat tutuksi. Pystyt jälleen yllättämään kansalaistaidoillasi naapurisi tieosuuskunnan tai metsästysseuran kokouksessa.

Pääset vaikuttamaan. Seurassa tehdään paljon oikeita päätöksiä, jotka vaikuttavat nopeasti, lähelle ja moneen tahoon. Päätökset voi olla seurata, jaostoa koskevia tai vaikka yleisiä kannanottoja. Esimerkkinä voisi olla jäsenmaksujen suuruudet, verryttelyasun värit ja kannanotto maksuttomien juniorivuorojen puolesta Oulussa. Seuran organisaatio on leveä mutta matala. Paikkoja jaostoihin ja aivan johtoryhmätasolle päättäviin elimiin on yleensä halukkaille löytynyt ilman kovaa kynnärpäätaktiikkaa. Sopii myös vahvasti urakehitysuuntaukselle. Olet vallan ytimeissä.

Sopii kaikille. Olitpa nuori, aikuinen tai seniori tai jopa lapsi, ikä ei ole este ja kaikille on tarvetta. Jos olet muuttanut kauempaa, seuratoiminta on loistava tapa tutustua paikallisiin ihmisiin ja saada ystäviä. Jopa puoliso tai ystävä kannattaa ottaa mukaan. Estää nettiriippuvaisuutta.

Pääset matkustamaan ja opit uusia asioita. Valmentajana tai huoltajana tulee tutuksi Suomen paikkakunnat kilpailumatkojen aikana. Joskus matkat



Taaksemenon harjoittelua väliryhmässä.

suuntautuvat jopa ulkomaille; Haaparanta, Karunki, Boden... nuo eksoottiset elämyskohteet. Opit kaikki kuntien vaakunat ja urheiluseurojen nimet. Tietäisitkö muuten leikkimielisessä tietokilpailussa lauantai-iltana naapurisi kanssa, että on olemassa seurat Liperin Taimi ja Korson Veto?

Seurassa on tarvetta hyvin monille osaajille. Muutamia esimerkiksi; urheiluvalmentaja, huoltaja, hieroja, lääkäri, sairaanhoitaja, talkoolainen, myyjä, kokki tai leipur, makkaranpaistaja, siivooja, atk-tuki, sähkö-, järjestys-, rakennusmies/nainen, kasvattaja tai opettaja, LVI-ammattilainen, maalari, kattourakoija, esiintyjä, johtaja, muusikko, toimittaja, valokuvaaja, hallitusammattilainen, kirjanpitäjä, kuljettaja, tuomari esim. paini tai salibandy, ravintoterapeutti ja tulkki. Noin

aluksi listattuna.

Seuratoiminta on yhteisöllisyyttä parhaimmillaan. Saat hyviä ystäviä paljon, joista on tukea ja jopa oikeaa hyötyä. Yllätät jälleen naapurisi juuri talloilla maalatulla talollasi.

Elät pidempään. Tutkimuksen mukaan järjestötoiminnassa mukana olevien odotettavissa oleva elinikä on jopa pari vuotta pidempi kuin muilla. Voi johtua myös naurun vaikutuksesta ikään.

Näiden perustelujen jälkeen on lähes pakko tulla mukaan seuratoimintaan ottamalla yhteyttä jaostojen henkilöihin, joiden yhteystiedot löytyvät Heiton nettisivuilta tai suoraan valmentajiin treenin yhteydessä.



Polttopallo on pienten kestoosuusikki.



Vyörytsharjoittelua.

Painikärpäsen puremat

Kiimingin Purossa asustaa seitsemän henkinen perhe, joka on menettänyt jos ei aivan sydäntään niin ainakin pikkurillinsä painille. Pietilöiden perheestä kaikki ovat mukana jotenkin Heiton painitoiminnassa. Isä Janne ohjaa painikoulussa, äiti **Heli Roiha-Pietilä** on jaostossa ja ohjaajana nallepainissa, pojat **Aleksi**, **Joona**, **Konsta** ja **Nuutti** painivat sekä kuopus **Hilla** harrastaa nallepainia.

Kaikki alkoi siitä, kun Joonalle piti keksiä harrastus, äiti Heli kertoilee. Eksyttiin Heiton sivuille ja aloin luetella sieltä lajeja, kun tultiin painin kohdalle, niin johan kelpasi, äiti Heli muistelee. Myöhemmin sitten selvisi, että minunkin isä on paininut aikanaan, Heli kertoo. Vuoden sai Joona harrastella itsekseen, kun Konstankin piti päästä mukaan. Alettiin me siinä vähän Jannekin kanssa kisailla kumpi saa käyttää poikia salilla ja kilpailuissa, niin monipuolisesta ja mukaansa tempaavasta lajista on kysymys, Heli naurahdaa. Eipä aikaakaan kun Aleksi myös aloitti painin, vaikka pelkäsin aluksi sattuukohan tuo, Heli lisää. Itse aloin myös käydä jaoston kokouksissa noihin aikoihin, Heli jatkaa. Tänä syksynä sitten lisättiin loput remmiin. Itse kävin aiemmin nallepainiohjaaja koulutuksen ja Janne kävi myös ohjaaja koulutuksessa. Nuutti aloitti painikoulussa ja Hilla Jannen kanssa nallepainissa, Heli päättää.

Vaikka perheen arki täyttyykin painista, ei se menoa haittaa. Maanantai, tiistai, torstai ja sunnuntai kuluvat harjoituksissa, lauantaisin ovat kilpailut. Vapaa päivistä keskiviikko on pyhitetty saunalle ja perjantai ystävien ja sukulaisten tykönä vierailulle. Mahtava monipuolinen harrastus, koko keho saa toimintaa ja mukavaa tekemistä, perhe suosittelee. Niin ja mukavaa porukkaa ja samanhenkistä sakkia, lisää kuin yhdestä suusta.

Pietilöiden nopeat:

1.Parasta painissa? 2. Lempiliike? 3. Paini-idolli? 4.Paras saavutus?5. Tavoite painissa?

Janne

1. Monipuolisuus 2. Juntta 3. Petra Olli 4. Lapset 5. Lasten menestyminen

Heli

1.Kaikki 2. Nallelenkki 3. Petra Olli 4. Nallepaini 5. Olla hyvä ohjaaja



Pietilän perhe Jatulin salilla.

Aleksi 13v

1.Kisat 2. Ristivyo 3.Aleksander Karelin 4. Tapsan painit 1. + stipedi sieltä 5.KLL-mitali

Joona 12v

1.Voittaminen 2. Käsivarsiheitto 3. Rami Hietaniemi 4. KLL-2 5. Olympialaiset

Konsta 10v

1.Lentäminen 2. Ristivyo 3. Juuso Ukkola 4. Sarjavoitto 5. Maailmanmestaruus

Nuutti 5v

1.Saa tehdä niskalennejä 2. Niskalenne 3. Matti Pahikainen 4. Kuperkeikka 5. Päästä kilpailuihin

Hilla 4v

1.Kippilaiva 2. Niskalenne 3. Janna Pahikainen 4.Volttikone 5. Oppia kärrynpyörä



Aleksi ja Hilla - volttikone.



Joona heittää ristivyoä Konsta.

Joukkuevoimistelijat valmistautuvat välinekisoihin

Doria Heiton uusi SM-tason joukkue

Kohta on jännät paikat. 10. lokakuuta syksyn joukkuevoimisteluohjelmat saavat virallisen ensiesityksensä kisakatselmuksessa Jatulissa. Ja koska nyt on syksy, hiotaan viimeisiä silauksia välineohjelmiin.

Taannoin Heitossa tehtiin päätös, että pysytään harrastesarjatasolla ja annetaan muiden seurojen vastata kovemmissa tavoitteista. Se linjauksena on sittemmin pyörretty ja nyt joukkueet tekevät itse päätöksen, lähtevätkö kovempaan SM-sarjaan vaiko kilpasarjaan.

Ennen lahjakkaimmat voimistelijat lähtivät naapuriseuraan KTU:hun, mikä aiheutti sen, ettei valmentajiakaan enää kasvanut, voimistelujaoston puheenjohtaja **Anniina Pohjola** selvittää.

Uusi joukkue Doria näyttää tietä SM-sarjaan muille. Nuorempien, 10-12-vuotiaiden Solina seuraa aikanaan perässä. 12-vuotiaaksi asti kilpaillaan lasten sarjoissa, joten Kristallit tekevät oman päätöksensä tuonnempaan. Melinat, Team Stilla ja Stilla voimistelevat kilpasarjassa.

Koska Heitossa on nyt eritasoisia joukkueita samanikäisille, siirtyminen niiden välillä on luontevaa. Se, ketä tavoitteellisempi urheilu alkaa kiinnostaa, voi hakeutua SM-sarjajoukkueeseen ja jos taas vähempikin riittää, voi mieluisaa harrastusta jatkaa kilpasarjassa.

Vanne Dorian uusi väline

Ilmepiirissä on hauskaa, ilkkurista ja haikaa. Dorian tytöt harjoittelevat kapteeninsa **Vera Kenttälän** johdolla ilmaisua ja miettivät musiikkiinsa ja liikkeisiinsä sopivia ilmeitä.

Iloinen ilme tulee luonnostaan, kun kaikki, vaikeatkin kohdat sujuu hyvin. Hiljaa me ollaan



Moni voimistelijoista on aloittanut jumppakoulusta ja kiintynyt lajiin niin, ettei vaihtaisi sitä mihinkään.

vain silloin, kun ollaan kisoissa, on kovat vastustajat, jännittää paljon ja kaikki vain keskittyvät omissa oloissaan, tytöt miettivät.

Joukkue on harjoitellut ja kilpaillut yhdessä viime kaudesta ja viisi voimistelijaa on ollut mukana alusta asti – loputkin ”vuodesta nakki ja pottu”. Osa on luokkakavereita, joskus he tapaavat myös vapaa-ajalla.

Meillä on hyvä joukkuehenki ja se vaikuttaa suorittamiseen. Me nauretaan paljon! Kaikki on kavereita, kaikilla on mukavaa eikä kukaan murjota, pulppuilee puhe.

Kapteeni Kenttälä, 13 vuotta on voimistellut ihan pienestä asti Heitossa, aikaisemmin Kiteet-joukkueessa. **Anni Kujala**

la, 12 vuotta tuli joukkueeseen Oulun Naisvoimistelijoista vuosi sitten.

Doria matkustaa syksyn mittaan Turkuun, Forssaan ja Tampereelle ennen syyskauden päätapahtumaa, SM-kisoja Vantaalla 28.-29. marraskuuta. Vanneohjelman teema on vielä salaisuus katselmukseen asti.

Se on meille uusi väline, kun siirryttiin uuteen sarjaan. Ainaakin on kehitytty sen käytössä, vaikka aluksi oli haastavaa, Kenttälä ja Kujala kertovat.

Pallot ja narut

Stilla ja Team Stilla voimistelevat pallon kanssa. 10-12-vuotiaiden Stillan teemana kauden ohjelmassa on ensilumenriemu taikametsässä, 12-14-vuotiaiden Team Stillan ennustajat.

Osa on haastavampia uusia juttuja, esimerkiksi ristari (ristivaaka) oli osalle uusi. Alussa pallo ei meinannut pysyä kädessä, jumppakoulusta aloittanut ja kuudetta vuotta voimisteleva 11-vuotias **Pihla Haanela** kertoo.

Meidän pallo-ohjelma ei ole vielä oikein valmis. Siinä on viime kaudella olleita liikkeitä, joihin lisättiin pallo ja muutettiin laskuja, että on enemmän aikaa tehdä liike pallon kanssa. Meillä on intialainen teema, 10-vuotias **Tiia Siipola** Solinasta kertoo. Pallo on myös 10-12-vuotiai-

den Melina-joukkueen väline. Musiikki on löytynyt Helinä-keijusta.

Dorian Vera Kenttälän 7-vuotias sisko **Venla** voimistelee

Kristalleissa. Naruohjelmassa on nopea musiikki ja teema, jossa leikitään ja teipataan vanhemmat, jotta he eivät pääsisi töihin.

Tinja Repo



Ann Kujala (takana vas.), Vera Kenttälä, Pihla Haanela sekä Venla Kenttälä (edessä vas.) ja Tiia Siipola harjoittelevat joukkueidensa kanssa välineillä ja ilman, esimerkiksi perusvoimistelua, balettia ja peruskuntaa.



Dorian tytöt harjoittelevat ilkkurista ilmettä. Kuvasta puuttuu kolme voimistelijaa.

Tähtineidot kaukalossa

Team Astraia on jo ehtinyt tehdä tälle syksy heittolaista historiaa: se on seuran ensimmäinen SM-sarjaa pelaava salibandyjoukkue.

Tähtitieteellisen nimen takaa paljastuu vuosina 2001-2002 syntyneiden eli C-tyttöjen joukkue, jossa pelaa seuran omia sekä naapuriseura Kellon Lyönnin kasvatteja. Oulu Floorball Clubista ja Oulun Luistinseurasta tuli täydennystä tälle kaudelle.

Nimi Astraia eli Tähtineito löytyi kreikkalaisesta mytologiasta, kun haluttiin löytää yhdistyneelle joukkueelle uusi nimi.

- Jokainen tekee niin hyvin kuin pystyy, ohjeistaa valmentaja **Mika Pussinen** tyttöjä haastattelun lomassa jatkamaan harjoitusta.

Ja siinäpä se. Lajitustaan työtillä on kolmesta seitsemään vuotta, ja kun vuosia on tehty niin hyvin kuin on pystytty, ollaan nyt tässä. Mainiota!

"Haahuilut pois ja ripeästi toimintaa"

Tie sarjaan kävi karsintojen kautta. Kymmenen joukkuetta kahdestakymmenestä kahdesta valikoitui maan korkeimmalle sarjatasolle, jonka pelit alkavat lokakuussa. Haukiputaalaiset aloittavat vieraisa ja matkustamiseen tytöt huoltojoukkoineen saavat kauden mittaan tottua. Yhdeksän runkosarjaturnauksen kiertäminen kerryttää mittariin kymmenisen tuhatta kilometriä tien päällä.

Kotikonnuilla Haukiputaan yhtenäiskoululla pelataan loka-kuun viimeinen päivä.

Fyysistä ja henkistä kanttia testattiin jo karsinnoissa, kun samaan lohkoon osui kovia ennakkosuosikkeja. Kolmen voi-



Team Astraia on tasaisen vahva ja yhtenäinen joukkue.

ton ja yhden tappion saldolla haukiputaalaiset olivat yksi suoraan sarjapaikan varmistaneista joukkueista.

Kehityksen eteen on tehty työtä pitkäjänteisesti. Reilut kaksi vuotta sitten löytiin hyntyyt yhteen Kellon Lyönnin kanssa ja lähdettiin pelaamaan aluesarjaa laajalla ja laadukkaalla pelaajamateriaalilla.

- Pohjoisessa ei ole ollut meillevä vastusta, Mika Pussinen toteaa.

Jatkossa vastustajat ovat ikäluokan parhaimmistoa Vaasasta,

Kontiolahdelta, Tampereen seudulta, Turusta ja Uudeltamaalta. Pudotuspeleihin on silti tädet mahdollisuudet, sillä vain nelisen joukkuetta on ennakoarvailuissa muita edellä ja loput hyvinkin tasaisia.

- Toivotaan, ettei fyysikassa hävittäisi muille. Meillä on muutamia huippuja mutta lisäksi tasaisen vahva joukkue ja kaikki osaavat lajin jo. Hyvään yhteishengen on pyritty monella tavalla, Pussinen analysoi vahvuuksia.

Työistä kaksi, **Elli Kylmäluoma** ja **Sanni Uimarihuhta** vahvistavat myös Kellon Lyönnin C-poikien joukkuetta. Tasoin laajuudesta taas kertoo se, että Salibandyliiton Talentteilerille osallistui joukkueesta seitsemän pelaajaa ja Pikku Pohjo- laan neljä.

- Harjoittelun määrää ei voi lisätä hirveästi, joten pyrimme laatuun. Tytöt ovat vasta 12-14-vuotiaita, joten tulosta-voite ei ole vielä ykkösasia vaan se, että saataisiin porukkaa kehitettyä. Toivottavasti moni jatkaa tällä tasolla usean vuoden, valmentaja miettii.



Roosa Kemola, Nella Pussinen ja Sanni Uimarihuhta ovat pelanneet Heiton joukkueessa sen alusta asti. Nella on myös suunnitellut joukkueen logon.



Kapellimestari Mika Pussinen johtaa Heiton kautta aikain ensimmäistä SM-tasolla pelaavaa salibandyjoukkuetta. Toisena valmentajana toimii Juha Ollikkala.

Tinja Repo

Kotiturnauksen 31.10. otteluohjelma

9:45	Team Astraia - PSS
10:50	LoSB Tinakengät - SB Vaasa
11:55	PSS - FBC Loisto
13:00	LeBa-96 - RSS Panthers
14:05	FBC Loisto - PirPi
15:10	ÅIF - LoSB Tinakengät
16:15	RSS Panthers - SB Vaasa
17:20	ÅIF - Steelers
18:25	PirPi - LeBa-96
19:30	Steelers - Team Astraia

Sähkökäri on sähkökkä laji

Sähköpyörätuolisalibandy eli spt-salibandy eli sähkökäri. Laji herättää kiinnostusta Linnanmaan liikuntahallin kulkijoissa. Kyselemään ja juttelemaankin saisi tulla, toki!

Vaikka laji on Heitossa uusi tulokas tältä syksyltä, on sillä jo parinkymmenen vuoden historia Merikoski SBT:ssä. Joukkueita on kaksi, joista toinen pelaa SM-sarjaa ja toinen Finlandia-sarjaa.

Lajin sisällä näitä pidetään rinnakkaisina sarjoina eli kyse ei ole siitä, että toisessa pelaajat olisivat huonompia. SM-sarjassa pelitulos ovat nopeammat ja pelaajilla on vähemmän havainnointiin ja reagointiin vaikuttavia vammoja, lajin yhteyshenkilö ja joukkueenjohtaja **Anni Mannelin** selventää.

Heiton joukkueissa eri-ikäiset miehet ja naiset pelaavat yhdessä. Tällä hetkellä ikähaitari on 18-34 vuotta.

Kaksi on ollut ihan alusta asti ja nyt on yksi uusi poika kokeilemassa. Hirveää tunkua ei ole ollut, mutta aina välillä tulee uusia. Seuralla on yksi pelituoli, jolla voi kokeilla, Mannelin kannustaa kiinnostuneita mukaan matalan kynnyksen toimintaan.

Maajoukkue tehtävissä maailmalla

Pelituolit ovat lajiin suunniteltuja: kevytrakenteisia, näppärästi kääntyviä ja törmäyksiä



Heitossa pelaa kaksi joukkuetta, joista toinen SM- ja toinen Finlandia-sarjaa. Maanantaisin joukkueet harjoittelevat yhdessä.

kestäviä. Maksiminopeudet ovat 13,5 km/h ja 15 km/h.

Törmäily on säännöissä kiellettyä mutta kontaktia voi tulla, Mannelin kertoo.

Jutuntekohetkellä Heiton joukkueet ovat maajoukkueetason valmennuksessa, sillä kuo-
piolainen **Mika Saastamoinen**

on saapunut sparraamaan tuoretta seuravalmentajaa **Riina-Kaisa Ikosta**.

Maajoukkuekokemusta on muutamalla pelaajallakin, sillä Mannelin oli voittamassa Suomelle MM-pronsia Saksassa viime vuonna. **Maaret Turunen** on osallistunut maajoukkuele-

rille. Ehdolla he ovat nykyin mutta karsinnat ovat todella tiukat. Pari viikkoa sitten Mannelin oli maajoukkueen matkassa Hollannissa BredaGames-turnauksessa ja jos hyvin käy, nähdään heittolaisia pelaajia ensi kesän EM-kisoissa Espanjassa.

Suomen sarjakausi pelataan osaturnauksina, joista ensimmäinen Oulussa 14.-15. marraskuuta. Muut turnaukset pelataan pääkaupunkiseudulla, Turussa ja tarvittaessa Vaasassa.

Tämä on tosi vauhdikas ja taktinen peli. Syöttömahdollisuudet ovat rajoituneempia ja

kentällä liikkuminen on erilaista. Peli on hyvätasoista ja mielenkiintoista katsottavaa, Mannelin houkuttelee tutustumaan.

Lajissa urheilun sosiaalinen aspekti korostuu.

Harjoittelu tuo monille tavoitteellisuutta ja on rentoutumisen paikka opiskelun ja työn ohella, informaatiotutkimusta Oulun yliopistossa opiskeleva siivuloimisyjänä sivutoimisesti työskentelevä **Anni Mannelin** huomioi.

Tinja Repo



Maaret Turunen ja Anni Mannelin ovat pelanneet myös maajoukkueessa. Tämän kauden valinnat virallistettaneen lähiaikoina.

Laji pähkinänkuoressa

Sähköpyörätuolisalibandy alkoi Hollannissa 1970-luvun alussa, Suomessa vuonna 1993. SM-sarjaa on pelattu vuodesta 1997 alkaen ja maajoukkue perustettiin vuotta myöhemmin. Harrastajia on Suomessa noin sata.

Lajin pelaajat käyttävät arkielämässään vammansa vuoksi jotain apuvälinettä tai ovat muuten oikeutettuja pelaamaan lajia. Se on ainoa vaikeavammaisille soveltuva joukkueurheilumuoto.

Peli-idea on sama kuin pe-

rinteisessä salibandysä mut-
välineet eroavat toisistaan. Pelaajat käyttävät joko tavallista mutta lyhennettyä ja kevennettyä mailaa tai kiinteää pyörätuoliin kiinnitettyä T-stick-mailaa. Kenttä on pienempi ja maalit leveämpiä ja matalampia.

Kentällä on 4+1 pelaajaa, joista maalivahdin lisäksi vähintään yhdellä on oltava T-stick. Peliaika on 2x15 minuuttia ja vaihtoa saa tehdä rajoituksetta. (TR)

Lähde: www.floorball.fi

TRIATHLON

TRIATHLON, uusia haasteita ja yhdessä tekemistä



Maarit Kestilä ja Jarkko Kivelä.

Haukiputaan Heiton triathlonjaosto alkaa lähestyä taape-roikkää, jaosto kun täyttää pian kaksi vuotta. Tuona aikana on jaostoon liittynyt uusia triathlonista innostuneita ja kiinnostuneita naisia ja miehiä. Triathlonjaosto on tarjonnut jäsenilleen uusia kokemuksia, yhdessä tekemistä, uusia haasteita ja innostumista. Triathlonjaosto on lyhyen toimintansa aikana ehtinyt toteuttaa jäsenilleen sekä muille paljon erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia. Triathlonjaosto tarjoaa jäsenilleen syys- ja kevätkausina paljon toimintaa yhteisharjoituksista aina lajileireihin. Kesäaikoi-

na jaostolaiset nauttivat kolmen osalajin yhdistelmistä niin harjoitus- kuin kisamielessä. Triathlonjaoston vikkellä väki sai vahvistuksia vuoden vaihteessa siihen liittyneestä Sporttiklubista. Tämä liikunnasta monipuolisesti nauttiva ryhmä liikkuu yhdessä ja erikseen ympäri vuoden.

Triathlonjaosto on toiminta-aikanaan järjestänyt monenlaisia tapahtumia muun muassa triathlonkoulun, juoksukoulun, kuntotestautapahtuman ja viimeisimpänä Virpiniemi Triathlon 2015 kilpailun. Kilpailujohtaja **Veli-Matti Nieminen** kertoi hieman tarkemmin tuosta kil-

pailusta.

"Historian ensimmäinen Virpiniemi Triathlon järjestettiin Haukiputaan Virpiniemessä 2. elokuuta. Kisakeskuksena toimi Meriniemen uimaranta ja leirikeskuksen alue. Kisamatkoina oli perus- eli olympiamatka (1500m/40km/10km) ja sprinttimatka (500m/20 km/5km). Päätös kisojen järjestämisestä ajoittui myöhään keväälle ja siitä lähtien oli aktiivisilla talkoolaisilla kädet täynnä työtä koko kesän ajan. Töihin lukeutui muun muassa yhteistyötahojen ja tukijoiden löytäminen, reittien suunnittelua, turvallisuudesta ja kisojen sujuvuudesta huolehtimista, markkinointia sekä ihan kisojen fyysisistä rakentamista.

Kisoihin ilmoittautumisia tuli, mutta alkuun melko nihkeästi. Tähän vaikutti varmasti se, että kisaviikonloppu oli yksi kesän vilkkaimmista ajankohdista erilaisten tapahtumien osalta. Moni potentiaalinen osallistuja oli varmasti jo suunnitellut muuta tuolle ajankohdalle. Kisaviikonlopun koittaessa valmistelut oli kutakuinkin tehty ja kisaa edeltävänä päivänä talkooporukka rakensi Meriniemen hienon kisakeskuksen. Kisa-aamu valkeni upeana auringonpaisteena ja meri oli lähes peilitynny. Loistokeli sai "matti myöhäisetkin" liikkeelle ja kisa-kanssiassa oli ruuhkaa.

Kisan uintiosuus suoritettiin Meriniemen uimarannan edustalle merkatulla 500 metrin radalla. Uintiosuutta oli turvaamassa SUP-lautojen ja kanoottien lisäksi Kellon Meripelastusseura, mikä mahdollisti turvaturvauksen kisailijoille.

Uinnin jälkeen kisailijat siirtyivät vaihtoalueen kautta pyöräilyosuudelle, joka kulki Meriniemen uimarannalta Virpiniementietä ja Virpiväylää pitkin Haukiputaalle ja takaisin, tehden pienen lisälätkän Isoniementielle. Perusmatkan kilpailijat ajoivat reitin kaksi kertaa. Pyöräilystä siirryttiin juoksuosuudelle. Juoksureitti oli viiden kilometrin mittainen ja se kulki lähialueen teitä, polkuja



ja katuja. Alustassa oli vaihtelevuutta ja reitistä tuli paljon positiivista palautetta kilpailijoilta. Kilpailijat suoriutuivat koitoksesta loistavasti ja muutamia kikiramppailujakin nähtiin loppusuoralla. Hymy huulilla ja rennolla asenteella tultiin maaliin ja kaikki saivat olla ylpeitä suorituksestaan. Järjestelyt, kisaapäivän loistava keli, reippaat talkoolaiset ja Meriniemen puitteet loivat upean kisaelämyksen niin järjestäjille kuin kilpailijoille – Suuret kiitokset näistä!

Ensi vuonna toivottavasti saadaan taas kisat pystyyn ja päästään nauttimaan upeasta lajista, joka triathlon todella on."

Jos vielä mietit mikä olisi sinulle se uusi haaste tai haluaisit lisätä arkeesi monipuolisesti la-

jeja, liikkuen säännöllisesti niin vastauksena on triathlonjaosto. Tässä ryhmässä hymy on herkässä ja kaikki liikkuvat liikku- misen ilosta ei pakosta. Olit mies tai nainen, pitkä tai pätkä mieleltäsi nuori tai vanha tule mukaan tutustumaan mukavaan ja kookuttavaan lajiin! Triathlonjaostosta ja Sporttiklubista löydät lisää tietoa Haukiputaan Heiton kotisivuilta, kohdasta lajit valiten triathlonin.

Tanja Ylisirniö ja Veli-Matti Nieminen



Keltanokka triathlonin SM-puolimatalla

Suomen triathlonperinne syntyi Joroisissa vuonna 1983. Tapahtumalla on yli 30-vuotinen historia. Järjestelyt ovat toimineet vuodesta toiseen erinomaisesti, minkä vuoksi Fintriathlon Joroinen oli triathlonkesän 2015 ehdoton ykköstapahtuma.

Matkoina puolimatalla on 1,9 km:n uinti, 90 km:n pyöräily ja 21,1 km:n juoksu. Kilpailuun otetaan vuosittain ilmoittautumisjärjestyksessä 1500 urheilijaa. Tapahtuman suosiota kuvastaa hyvin se, että kilpailupaikat myydään parissa vuorokaudessa loppuun.

Haukiputaan Heiton triathlonjaostosta osallistui kahdeksan urheilijaa puolimatkan kilpailuun, joka kisattiin 18.7.2015. Suurin osa heittolaisista triathlonisteista matkasi seuran pikubussilla. Torstaina ajeltiin kaikessa rauhassa Joroisiin valmistautumaan kilpailuun.

Ensikertalaisenkin kisafiilis alkoi pikkuhiljaa nousta ilmoittautumisen jälkeen. Illalla kävin tutustumassa uintirataan ja uimassakin Valvatus-järvässä.

Perjantain vietin hissukseen valmistautumalla kisaan. Pyörä ja kypärä saivat kilpailijanimeroitarransa. Pyörä sai viime hetken tarkastuksen ja varustepussit tuli pakattua vaihtoja varten. Myös pakollinen osallistuminen kisainfoon oli ohjelmassa.

Kisastadionilla pystyi tutustumaan monien välinevalmistajien ja maahantuojien myyntitelttoihin ja -kojuihin, joissa oli esillä paljon välineuutuksiakin. Samalla tuli seurattua sprinttikilpailun juoksuosuuden maailmiantuuta.

Myöhemmin illalla vein varustepussit valmiiksi omaan numeroituun telineeseensä juoksuvaihtolueella ja pyörän katsastuksen kautta uintipaikan telineeseen. Kävin läpi kulureitit omille varustepussilleen ja pyörälleni. Kisajännitys alkoi pikkuhiljaa nousta, kun puoli-



matkan kilpailijoita pyörineen solui pyörätelineille.

Yö tuli nukkuttua pätkittäin ja todella huonosti. Jännitys oli tehnyt tehtävänsä. Päivä valkeani auringonpaisteeseen. Uskomaton näky oli ensikertalaiselle silmien edessä uinnin lähtöpäikällä: 1600 pyörää odottamassa vaihtoalueella.

Lähtemättömän vaikutuksen minuun teki kunkin sarjan yhteislähtö uintiosuudelle. Oman ikäluokkani uinnin lähdössä tuli vaihdettua pari sanaa valtionvarainministeri Alexander Stubbin kanssa, ja toivotimme hyvää kisaa toisillemme.

Torven tyytättyä hypättiin Valvatuksen veteen. Ensimmäiset parisataa metriä oli olo kuin

pesukoneessa. Omasta tilastaan joutui taistelemaan tosissaan. Uinti tuntui pahalta ja raskaalta. Noim 600 metrin kohdalla uinti alkoi yhtäkkiä kulkea ja meno maistua.

Rantautumispaikka lähestyi nopeasti veto vedolta. Käden kopsahdettua rantahiekkaan piti nousta nopeasti jaloilleen ja lähteä kohti omaa varustepussia. Uintivarusteet sujahtivat varustepussiin ja oma pyöräkin löytyi telineestä helposti.

Pyöräilyssä on peesauskielto eli edellä menevään pyöräilijään on oltava vähintään 10 metrin välimatka. Alkumatalla oli paljon kilpailijoita, joten ajonopeus vaihteli ruuhkasta riippuen. Rantasalmen kääntopaikka

45 kilometrin kohdalla tuli kuitenkin nopeasti vastaan. Samalla ruuhka hellitti, ja pääsin ajamaan omaa vauhtiani.

Matka taittui varsin vauhdikkaasti, ja edessä olivat viimeiset suuret nousut viimeisen 10 kilometrin matkalla. Poljin mäet rauhallisesti ja yritin säästellä jalvoja juoksuosuudelle. Viimeiset viisi kilometriä olivatkin sitten jo verkkaista ajoa kohti juoksuvaihtoa, joka menikin ongelmitta.

Heti juoksun alkuvaiheessa tunne oli uskomaton. Stadion-alue ja koko juoksureitti olivat täynnä ihmisiä, ja kilpailijoille riitti kannustusta koko juoksuajan ajan. Osa paikkakunnan asukkaista oli pihallaan vesiletkujen kanssa antamassa viiennystä kilpailijoille. Kolme juoksu kierrosta meni myös erittäin nopeasti. Maalisuoraa juostaessa kuulutettiin kilpailijoita maailiin.

Oma suoritukseni meni paremmin kuin osasin odottaa. Loppuaikani oli 5:05:00, ja sijoitukseni oli 41. M45-49-sarjassa. Kaikkiaan sarjassani oli 143 kilpailijaa. Henkilökohtainen puolimatkan ennätökseni parani peräti 35 minuuttia. Viiden tunnin haamuraja jäi muutaman minuutin päähän.

Iso kiitos kuuluu jaoston kokeneille konkareille hyvin vinkkien antamisesta ja jaoston säännöllisestä toiminnasta. Yksin ei

tulisi harjoiteltua näin monipuolisesti. Kaikki Heiton triathlonistit pääsivät hienosti kisan läpi, ja uusia henkilökohtaisia ennätyskirjattiin paperille. Illalla saunan lauteilla ja majapaikkasamme oli vielä kovemmat "jäkipelit" kisasuorituksista.

Joroisten Henki - maaginen käsite - on itse koettava paikan päällä. En ollut ennen missään aikaisemmassa hiihto- tai juoksu kilpailussa kokenut samanlaista kilpailijoiden kannustamista reitin varrella ja stadionalueella. Kisan aikana ei ollut missään vaiheessa kohtaa, jossa reitiltä olisi voinut eksyä tai ajaa harhaan. Triathlonistit kannustivat ja auttoivat toisiaan huomattavasti kilpakaverillaan vaikeuksia, mikä onkin triathlonin erityispiirre. Hymyssä suin kisattiin toisiamme vastaan, mutta kuitenkin jokainen haastoi itsensä.

Seuraava "Joroinen" järjestetään 15.-17.7.2016. Heiton triathlonjaostosta on ilmoittautunut kisaan 10 urheilijaa. Minäkin haastan itseni uudelleen myös ensi kesänä, ja samalla unelma täyden matkan teräsmieskisästä lähitulevaisuudessa vahvistuu.

Jarkko Kivelä



Heiton triathlonistit Joroisilla. Kuvassa vas. Mervi Pietikäinen, Jarkko Kivelä, Maarit Kestilä, Juha Pesonen, Mika Lukkarila ja Veli-Matti Nieminen.

Suunnistan ympäri maailmaa

Nyt paljastan salaisuuden: puussa on sellainen voima, että sillä saavuttaa vaikka MM-mestystä. Parivaljakko **Eeva-Liisa** ja **Mauno Hanhela** ovat sen testanneet niin monta kertaa, että ilman sitä ei Mauno kisaan lähde.

Lähtöjä onkin vuoden mittaan sellainen määrä, että haastattelu saadaan sovittua nipin napin kahden matkan väliin. Ja taas mennään!

Heinä-elokuussa tehty kolmen viikon reissu Ruotsin rastiviikoille eli O-ringeniin Boråsissa ja MM-kisoihin Göteborgissa oli menestyksellä mitattuna omaa luokkaansa: Mauno suunnisti ensimmäisen MM-kultansa, nyt 70-vuotiaiden sprinttikisasta.

- O-ringen oli aivan valtava tapahtuma: lasketaan yhteen Kainuun rastiviikot ja Fin5 ja kerrotaan kahdella, parikymmentä tuhatta suunnistajaa, Hanhelat kertovat.

Ruotsin rastiviikoilla Eeva-Liisa ilmoittautui sarjaan, jossa sai Oulurastien tapaan suunnistella omaan tahtiinsa. Mane osallistui sekä pitkälle matkalle että sprinttiin.

- Jälkeen päin ajatellen oli täysin hullua, että olin menossa MM-kisoihin ja viisi päivää sitä ennen olin suunnistamassa kilpaa rastiviikoilla, hän miettii nyt.

Tällä kertaa hulluus kannatti.

Matkailua ja kokemuksia

Kun Hanheloilta kysyy, missä kaikkialla he ovat suunnistuksen ja hiihtosuunnistuksen myötä matkailleet, ei vastausta löydy ihan heti. Se pitää laskea.

- Skotlanti vuonna 1994 oli ensimmäinen. Sitten Tsekki, Uusi-Seelanti, Liettua, Italia, Kanada, Kuusamo, Portugali, Romania, Sveitsi, Unkari, Ukraina, Saksa, Latvia, Viro, Brasilia, Sveitsi ja Ruotsi, Mauno Hanhela listaa käymänsä MM-kisat.



Eeva-Liisa Hanhela suunnistaa omaksi ilokseen muutaman kisan vuodessa. Kuva: Mauno Hanhela



Mauno ja Eeva-Liisa Hanhela osallistuivat viime kesänä Ruotsin rastiviikoille ja Mauno MM-kisaan. Selfie on otettu matkalla Boråsiin ja Göteborgiin. Kuva: Mauno Hanhela

Eeva-Liisa on ollut mukana kaikissa suunnistuskisoissa ja Viron hiihtosuunnistuskisoissa.

- Täytyyhän sitä takkia jonkun pitää, hän vitsailee.

Veteraanien kisat eivät ole ihan pikkutapahtumia. Sarjoja on 35-95-vuotiaille. Suomesta ja Ruotsista on yleensä paljon osallistujia. Esimerkiksi Ruotsissa oli M70-sarjassa 283 osallistujaa noin neljästäkymmenestä maasta. Ensi vuonna mestaruudet ratkotaan Tallinnassa.

- Kyllä se urheilu meitä kuljettaa ja joskus tuntuu, että ollaan menossa joka viikonloppu. Nuorempina ei pitkä ajomatkaa haitannut mutta enää en aja pimeällä tai yöllä, asuntoauton rattia reissuilla pyörittävä Mauno Hanhela tuumaa.

Asuntoauto on Hanheloiden kulkupeli Suomen ja Ruotsin matkoilla. Mauno ajaa, Eeva-Liisa huolehtii ruoanlaitosta ja kir-

joittaa päiväkirjaa. Kauemmas lähdettäessä he hyödyntävät suunnistajille räätälöityjä valmismatkoja.

Romanian märkä lumi ja Brasilian hiekkarannat

Jos reissuja, niin kokemuksiaakin on kertynyt muisteltavaksi. Laidasta laitaan. Toki tuore ensimmäinen mestaruus on kirkkaana mielessä, ja sitten on myös niitä toisenlaisia.

- Romaniassa oli hiihtosuunnistuskisojen olosuhteet sellaiset, että tuli märkää lunta ja urat oli ummessa. Laskin parimetrisen lumeen uralta ulos. Kyllä siinä monta ajatusta kävi mielessä, Mauno Hanhela kertoo.

- Portugalissa juoksin karsinnassa kartalta ulos ja melko kauan, ennen kuin huomasin. Otin suunnan kilpailukeskukseen, kiersin loputkin rastit ja pääsin D-finaaliin. Voitin sen seitsemällä minuutilla, hän muistaa seitsemän vuoden takaa.

Vaimo taas koki tuskaisia odotusminuutteja Italian rastiviikoilla.

- Iltasprintti oli vanhassa kaupungissa, jossa oli paljon kapeita solia. Yhtä rastia hain vähän liian kauan ja juttelin pitkään paikallisen miehen kanssa. Eeva-Liisa odotti ja odotti ja mietti, onko jotain sattunut.

Nähtävyyksiin tutustumiseen jää aikaa välipäivinä. Esimerkiksi Rio de Janeiron Copacabana, mahtavat kilometrien mittaiset hiekkarannat, sokeritoppavuori



Mauno Hanhela voitti Göteborgissa ensimmäisen maailmanmestaruutensa. Kultaa tuli 70-vuotiaiden sprinttimatkalta. Kuva: Juhani Mäkinen

ja Kristus-patsas tulivat tutuiksi vuosi sitten.

Yksi yhteinen urheilutapahtuma vuodessa

Matkustaminen on Hanheloiden yhteinen harrastus, mutta metsässä he liikkuvat kumpikin omillaan. Mauno käy Oulurasteilla harjoittelemassa ja kiertää suunnistus- ja hiihtosuunnistuskisoja Suomessa ja maailmalla.

Eeva-Liisa osallistuu muutamaa suunnistuskilpailuun

vuodessa. Enemmän hän pitää sprinttimatkoista, jotka ovat monesti kaupungissa ja joissa on vain pieniä käyntejä metsiköissä ja puistoissa. Hiihtosuunnistus ei ole hänen juttunsa yhtään.

Mutta yksi yhteinen urheilutapahtuma vuodessa on Hanheloilla jo perinne.

- MM-kisojen sprintin harjoittelu eli mallisuunnistus, se me kävellään yhdessä läpi.

Kesätyö suunnistuksen parissa



Katja Päckilä.

Olin ollut varsin epätoivoinen ja heräsin liian myöhään kesätyön hakemisen kanssa, jolloin hakemuksia tuli lähetettyä vähän joka paikkaan, joka kuulosti hiemankin minulle kiinnostavalta. Kävin ennen Heiton yleisurheiluharjoituksissa, jolloin Heiton ilmoitus suunnistusjaostolla OP:n tukemana kuulosti minulle mieleiseltä paikalta, ja vaikkei minulla ollutkaan suunnistuksesta enempää kokemusta kuin koulun liikuntatunnit, päätin silti hakea paikkaa.

Olin todella innoissani, kun sain soiton Heitolta enkä edes harmitellut, vaikkapa päässytään OP:n tuella töihin vaan jouduin käyttämään kesätyöseteliä. Sain töitä ja tekemistä kesäksi, ja olin siitä kiitollinen ja tyytyväinen.

Muistan olleeni alussa hieman jännittänyt, sillä en tosiaankaan ollut suunnistanut kuin koulussa eikä meitä ollut kovin hyvin opastettu siellä merkkien ja reittien parissa, joten myönnän minulla olleen hieman suorituspainetta. Kuitenkin minut perehdytettiin todella hyvin 'oi-kean' suunnistuksen pariin ja

opin nopeasti tarvikkeista, ki-soista sekä käytännöistä ylipää-tänsä. Lisäksi tykkäsin todella paljon, kun sai liikkua luonnossa ja olla ulkona, vaikkakin pariin kertaan olisi takin taskussa voinut olla hyttysmyrkyä.

Parhaiten olen viihtynyt jumppareiden ja hippolaisten ohjaajana sekä kartanmyyjänä. Viihdyin lasten parissa ja oli ilo seurata vierestä onnistumisia sekä kannustaa mahdollisissa vastoinkäymisissä. Työajat ovat olleet rentoja, voi nukkua pitkään ja iltavirkkuna jaksoin hyvin jopa sinne 21.00 asti työskennellä eivätkä matkat olleet itselleni liian pitkiä. Jokaisen kanssa oli helppo tulla toimeen, sillä Heitolta oli erittäin ystävällistä, avuliasta ja mukavaa porukkaa eikä työ siksi tuntunut pakkopullalta. Voisin ehdottomasti hakea uudelleen ensi kesäksi paikkaa ja suosittelenkin paikkaa heille, jotka tykkäävät ylipäättävästi liikkua luonnossa, joilla lajina suunnistus on mieleinen ja viihtyvät lasten parissa.

Katja Päckilä

Hain Heitolle kesätöihin OP Oulun kesätyötuella. Minut valittiin siihen parinkymmenen hakijan joukosta. Olen siivonnut Heiton taloa, ollut mukana pitämässä Hippo-suunnistuskoulua ja ollut järjestelemässä kisoja ja Oulurasteja. Kesä on ollut monipuolinen kaikin puolin ja olen oppinut paljon uutta. Oli kiva olla kesätöissä omassa seurassa ja oli mukava tutustua muihin kesätyöläisiin.

Hanna Hakala

Olin Haukiputaan Heiton suunnistusjaostolla kesätöissä Oulun kaupungin kesätyösetelillä kesällä 2015. Hain sinne töihin, koska vanhempien takia

kuitenkin olisin osallistunut talokoiisiin yms, joten tulipahan samalla tienattua vähän rahaa.

Työtehtäviini kuului Oulurastien viettä, suunnistuskoululaisten ratojen suunnittelua, rastireitin vetämistä, Hippo-suunnistuskoulun ohjaajana olemista yms.

Työ oli mukavaa esimerkiksi siksi, että työajat oli todella vaihtelevia. Missään vaiheessa ei ollut säännöllisiä työaikoja, vaan ne olivat joka päivä erit. Myöskään ei ollut perinteisiä työpäiviä, vaan kesätyösetelin 60 tuntia oli ripoteltu ympäri kesää eli töitä oli aina silloin kun suunnistusjaosto järjesti jotain ja siihen tarvittiin apua.

Jos pitäisi sanoa, että mikä jäi parhaiten mieleen, oli kyllä ehdottomasti se, että ilman kom-

passia keskellä metsää viiden rastin kanssa miljoonan hyytymisen kanssa yritin löytää rastille paikkaa, kun olin viemässä oulurasteja varten rasteja metsään. Ja kyllä se oli hankalaa yrittää kantaa monta rasti-pukkia ja huitoa hyttysiä pois ja vielä yrittää lukea karttaa samaan aikaan, ei olisi haitannut jos olisi ollut vaikka kolmaskin käsi :). Tuo kuitenkin tapahtui aika alkuvaiheessa töitä ja sen jälkeen en kyllä unohtanut kertaakaan kompassia enkä hyttysmyrkyä kotiin jos tiesin, että pitää viedä tai hakea rasteja.

Lauri Sundelin

Monipuoliset korjaamopalvelut



- Varaosat • Akut • Renkaat
- 4-pyöräsuuntaukset
- Ilmastointihuollot
- Katsastustarkastukset / -käyttö ym.



MICHELIN

MARANGONI
the intelligent tyre

NEXEN

NOKIAN
RENKAATHANKOOK
PERFORMANCE TYRES

AUTOHUOLTO UKKOLA OY



Salmintie 13, 90830 Haukipudas
Puh. (08) 5472 987
www.autohuoltoukkola.fi

HOLSTINMÄEN AUTOLASI

Täyden palvelun autolasiliike

tuulilasitoulu.fi

Heitto avantouinnin SM-kisoissa

Maaliskuinen aamu valkonee Raatin uimahallin rannassa. Paikalla on iloisia ihmisiä pelkissä uima-asuissa pakkasessa. Katsomon puolella väki on vuoraantunut topa-asuihin ja villahousuihin. Vesi näyttää, tuntuu ja onkin jääkylmää mutta uimarit työntyvät tyynenä veteen hasut pipot päässään kannustuksen saattelemana. Katsomosta kuuluu naurua ja iloisia huutoja uimareille. Meneillään on avantouinnin SM-kilpailut.

Tänä vuonna ensimmäistä kertaa oli myös Haukiputaan Heitto edustettuna avantouinnin SM-kilpailuissa. Oulun Raatissa uidot kolmipäiväiset kisat käsittivät jääkylmässä vedessä uitavia viestejä ja yksilölajeja. Haukiputaan Heiton viestijoukkue, HaHe Swimming pääsi jo heti perjantaina esiintymään epävirallisessa vapaauintiviestissä jossa joukkue sijoittui kolmanneksi. Joukkueessa uivat **Harri Yrttiaho, Veli-Matti Nieminen, Maarit Kestilä** ja **Aleksi Kanste**. Lauantaipäivä koostui yksilösuorituksista ja päivän huipensi Aleksi Kansteen SM-hopeaa tuonut suoritus 25m rintauinnissa. Sunnuntaina uitiin viralliset SM-viestit rintauinnilla, jossa HaHe Swimming sijoittui hienosti viidenneksi kokoonpanolla: **Harri Yrttiaho, Vesa Keränen, Maarit Kestilä** ja **Aleksi Kanste**.

Avantouintikisat olivat koko joukkueelle uusi mutta mukava kokemus. Kisoja varten käytiin avannossa porukassa ja yksikseen sillä kylmässä vedessä uitu suoritus vaatii paljon harjoitusta. Haukiputaalta puuttuva yleinen talviuintipaikka toi haasteita harjoitteluun. Käynnit painottuivatkin Tuiran talviuintipaikalle. Vesi-ja-



Kuvassa vas. Aleksi Kanste, Vesa Keränen, Harri Yrttiaho ja Maarit Kestilä.

tulin kylmäallas oli myös suosittu harjoittelupaikka. Vesa Keränen ja Veli-Matti Nieminen olivat olleet lajin parissa jo entuudestaan mutta muille joukkueen jäsenille avantouinti oli uusi, kisatalvena aloitettu harrastus. Harjoitus tuottikin tulosta sillä jokainen suoritti omasta osuudestaan kunnialla. "Lämpimältä tähän tuo tuntui", kommentoi veden kylmyyttä Maarit Kestilä heti kilpailusuorituksen jälkeen. "Ei sitä ehtinyt veden lämpötilaa ajatella", tuumasi hopeamitalisti Aleksi Kanste. Kaikki kilpailijat olivat suorituksensa jälkeen leveä hymy kasvoilla ja selvästi itsensä ylittäneinä. Parasta kisoissa oli kuitenkin "lämmän ja letkeä tunnelma", kuten Harri Yrttiaho osuvasti kuvaili. Samoin tunnelma välittyi katsojallekin. Kaikilla Heiton uimareilla vallitsi yksimielisyys kisojen jälkeen tulevan talven suhteen; ensi vuona uudelleen!

Kuvat ja teksti:
Eeva Yrttiaho

Masters-uimareille mitalleja

Oulussa järjestettiin Masters:n lyhyenradan SM uimakilpailut 27 - 29.3.2015. Kisoihin osallistui kaikkiaan 450 masters-uimaria ympäri Suomen. Heitolta osallistui kisoihin neljä uimaria. Uimarit menestyivät hienosti, kilpailuista tuomisista oli kolme mitallia

Maarit Kestilä oli omassa ikäluokassaan 50 metrin perhosuinnissa toinen. 100 metrin rintauinnissa kolmas. 50 metrin vapaainnissa kuudes. 100 metrin vapaainnissa kuudes. 100 metrin sekauinnissa viides. 400 metrin vapaainnissa viides.

Harri Yrttiaho oli omassa ikäluokassaan 800 metrin vapaainnissa kolmas. 50 metrin rintauinnissa kuudes. 400 metrin vapaainnissa neljäs.

Lisäksi Heittoa edustivat **Jussi Kanste** ja **Arto Katajamäki**.

Arto Katajamäki oli oman sarjan 50 metrin vapaainnissa 12. 50 metrin selkäuinnissa kuudes. 100 metrin vapaainnissa yhdeksäs. 50 metrin perhosuinnissa 12. Jussi Kanste oli oman sarjan 50 metrin selkäuinnissa kuudes. 200 metrin selkäuinti neljäs. 100 metrin sekauinnis-

sa seitsemäs. 50 metrin perhosuinnissa 12. 100 metrin selkäuinnissa kahdeksas.

Nämä olivat Heiton ensimmäiset Masters kisat joihin osallistuttiin. Kaikki uimarit paransivat omia henkilökohtaisia ennätyksiään.

HS



Kuvassa vas. Aleksi Kanste, hopeamitali kaulassa.

**Lounas-Kahvila-
Nyymanni**

Avoinna arkisin 9-16
Muulloin tilauksesta.

Lounasbuffet 8,90€
Keittolounas 7,40€
Salaattilounas 6,70€

www.lounaskahvilanyymanni.fi
Revontie 14, 90830 Haukipudas
lknyymanni@gmail.com
p. 044 5535 331
(Varaa pikkujoulut ajoissa!)

PUUKSTAIN OY
Tekstiilipainatukset &
Teippaukset

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

Puutavaramyymälä Haukiputaalla
Revonrauta Ky

Sahatavaraa, raakaponttia, mitallistettua lautaa, ulkovouri lautaa, koolausrimaa, lankkuja, ulkovoeripaneelia jne..

Weckman kattopellit Revonraudasta!

Revontie 47, entinen Rautian noutopiha.
www.revonrauta.com

UINTI

Rollo-uinneissa Saara Niemelle SM-pronssia



Saara Niemi ja mitali.

Rollo-uinnit on tarkoitettu 10-12 vuotiaalle tytöille ja 11-13 vuotiaalle pojille. Rollo-ot ovat oman ikäluokkansa SM-kilpailut jotka järjestetään joka vuosi, aina eri paikkakunnilla. Kesäkuussa Oulussa pidettyissä kisoissa oli edustajia yli kuudestakymmenestä seurasta ja noin 900 uimaria. Samalla nuorille uimari lupauksille pidetään Rollo-leiri, jossa opetetaan uusia tekniikoita ja niksejä Suomen huippu uimareiden opastuksella.

Heiton **Saara Niemi** voitti tytöt 10 vuotta, 50 metrin perhosuinnissa pronssia. Saaran mitali on Heiton nuorten uimareiden ensimmäinen SM-mitali.

Heitolta Rollo-kisassa oli neljä uimaria, Saara Niemi, **Ida Roponen**, **Jatta Nurmela** ja **Viivi Kallunki**. Kaikki tytöt paransivat omia ennätyksiään.

HS



UIMAKOULUT

Alkeisuimakoulut Kirput, Delfiinit
Aikuisten tekniikka-uimakoulut

www.haukiputaanheitto.fi/laji/uinti

Rantapohjan SYYSTARJOUS 4 kk! **32€** (8,00€/kk) sis. alv 10%

Paikallislehti Rantapohja kertoo levikki-alueensa tapahtumista tiistaisin ja torstaisin.
(Haukipudas, Ii, Kiiminki, Kuivaniemi, Pateniemi, Yli-Ii, Ylikiiminki)

Rantapohja maksaa postimaksun

Rantapohja
Tunnus 5004760
00003 VASTAUSLÄHETYS
P. 044 714 7800

Pohjois-Suomen tilatut

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

**SYNTYNYT
ASIAKKAIDEN
UMISTAMAKSI!**

Omistaja-asiakkaana omistajat palan pankistasi

Oulun Osuuspankki on suomalainen pankki, joka syntyi yli 100 vuotta sitten asiakkaitaan varten ja heidän omakseen. Vielä tänäkin päivänä pankin omistamme vain me, paikalliset omistaja-asiakkaat.

Pankin omistaja-asiakkaana omistat osan pankistasi ja samalla hyödyt parhaista eduistamme. Se on hyvä ja kannattava sijoitus tulevaisuuteen!

Liity jo tänään! Varaa aika OP Oulun Puhelinpalvelusta **010 2535 014** tai netissä op.fi/oulu ja tule käymään konttorissamme. Lue lisää op.fi/asiakasomistaja

Yhdessä hyvä tulee OP Oulu

Puhelu OP Ryhmän 010-numeroon maksaa 0,0835 €/puhelu+0,07 €/min kotimaan verkko lankakäytymää ja 0,0835 €/puhelu+0,17 €/min matkpuhelinliikitystä (lomat ja ALV)

**PALKINNOT JA
POKAALIT**

**REVONTIEN
KULTA JA KELLO**

Revontie 9,
HAUKIPUDAS
PUH.08-5472998
Avoinna ma-pe 9-17
la 10-14

www.revontienkultajakello.fi

**Koulutettu hieroja
TUULA ASUKAS**

P.041-4581 603

Kiventie 3, Martinniemi

- KLASSISTA
HIERONTAA
ammattitaidolla!

MYÖS LAHJAKORTIT

Tervetuloa!

R PAAVOLA Ky

- Puiden ajo, myös puhtaata risut.
- Kaivinkonetyöt, myös pienet purkutyöt.
- Traktorityöt ja maiden ajo.
- Likakaivojen tyhjennys (lin alueella).

Soita ja kysy lisää! 0400 539 772

Hammaslääkäri ARI KOLEHMAINEN

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

Kalevalainen jäsenkorjaus

"Jos kaipaat rentoutusta, tai kivuille vapautusta, kenties kehossasi on jokin jumi, on se hoidon jälkeen menneen talven lumi."

Soita ja varaa aika kokonaisvaltaiseen kehonhoitoon urheilusuoritusten parantamiseksi ja niistä palautumiseksi.

Heiton jäsenkortilla alennettuun hintaan !!

**Kalevalainen jäsenkorjaaja
Hannu Heikkinen
045-6387938**

www.kansanperinteet.fi Luotsiasemantie 16, 90850 Martinniemi

Mailapelit harppaavat eteenpäin



Koko perheen harrastus. Juniorivuorolla apuvalmentajina toimii monen lapsen vanhempi. Pelimiehet alkavat olla jo 10 vuotiaita. Nuorimmat pelaajat 5v.

Mailapelikausi on käynnistynyt Haukiputaalla jännittävässä merkeissä. Jaoston isän **Ilkka Kurttilan** sanoin: mailapelejä on harrastettu Haukiputaalla jo useampi vuosi rennolla otteella ja tavoitteena saada koko perhe liikkeelle. Tällä kaudella päätettiin kuitenkin tiukentaa otetta mailan kahvasta. Sulkapallon ja pöytätenniksen kansallisissa kilpailuissa sekä pöytätenniksen divisioonapeleissä tullaan näkemään haukiputaalaista väriä. Tarkoitus ei ole kuitenkaan pu-

ristaa liikaa mailasta, naureskelevat **Harri Pesonen** ja **Markus Vahtola** juuri vedetyn Hartsan ja Maken sulkisklinikan jälkeen.

Sulkapalloa laidasta laitaan

Heitto tarjoaa perhe-, kunto- ja kilpasulkista sekä nuoremille Mini-Sulkis- ja juniori- vuoroja. Kuntovuorot aloitettiin tänä syksynä Hartsan ja Maken klinikalla, jossa käytiin läpi peruslyöntien anatomia ja ase-

teltiin askelmerkkejä sujuvaan kenttäliikkumiseen. Illan aikana valaistiin myös erilaisia rutiineja, joilla harjoitusvuoroista on mahdollista saada enemmän irti. Toki vuoron loppuksi lastenkettiin pisteitäkin – haastepeilit ovat homman suola. Seuraa vaa klinikkaa suunnitellaan jo kovasti. Syksyn treenien jälkeen keväällä odottavat kauden kohokohdat: Oulun ja Kajaa- nin kansalliset kilpailut. Juniorivuorolla isoimmat alkavat olla 10-vuotiaita ja ovat omaksuneet jo useamman talven **Lennartin** oppeja. Tanskalainen huippuvalmentaja **Lennart Engren** on jo useana vuonna jakanut valmennustietoa Suomessa. KAHVA-LAPA-PAM – ja pallo lentää niin mallikkaasti, että aikuisten on parempi pysytellä pienimpien nappuloiden puolella spar- raamassa. Talven mittaan suunnataan Ouluun Multimatcheihin. Ehkä pidetään kisat myös omas- salissa ja haastetaan mukaan nappuloita naapuriseuroista.

Pöytätennishistoriaa

Syyskauden ensimmäisten treenien alkulämmittelyssä se sovittiin: tehdään historiaa ja

ilmoitetaan Heiton pöytätennisjoukkue mukaan divisioona- peleihin. Pingis-Maken vanha pelikaveri Teemu Oinas oli kyselty muutama päivä aikaisemmin kiinnostusta lähteä Heiton joukkueella mukaan SPTL:n sarjatoimintaan. Teemu toimii nykyään Pöytätennisliiton kilpailuvaliokunnan puheenjohtajana ja I, II ja IV-divareiden sarjapäällikkönä. Teemu otti myönteisen vastauksen ilolla vastaan ja räätäloi sarjaohjelman nopealla taidilla kasaan. Oulussa pelataan divisioonapöytätenniksen superviikonloppu 28.-29.11. oululaisen OPT-86:n isännöidessä III- ja IV-divisioonien syyskierrosta. Kahdeksan joukkueen IV-divisioonan pohjoislohkos- sa Heiton joukkueen kanssa pelaa joukkueita Oulusta, Kemistä, Yli-Kiimingistä, Jyväskylältä ja Pietarsaaresta. Heiton joukkue lähtee hakemaan rohkeasti sarjanousua eli sijoitusta kahden parhaan joukkoon.

Nähdään salilla ja kisoissa!

Tulevan talven mailapelivuoroille ehtii vielä mukaan. Kaitenikaiset ja -tasoiset ovat ter-

vetulleita ja hintalappukin hienolle harrastukselle on vähintään kohtuullinen – kaikki vuorot hintaan 50 e / perhe. Pöytätennisjoukkue suuntaa nyt katseensa marraskuun lopun divisioonaviikonloppuun ja sulkapalloilijat laittavat askelmerkkejä kohdilleen tulevan talven koitoksia varten.

Teksti: Markus Vahtola
Kuvat: Ilkka Kurttila ja Markus Vahtola



Kuvassa Tuomas Kurttila.

Livolta Oy

Karpalotie 20
90820 Kello
040 7638 566

Hei, me tullaan! Haukiputaan Työväen Näyttämö Heiton talolle



Takana vasemmalta: Paula Havana, Kaisla Huovinen, Raimo Suorsa, Aini Sutela, Helena Halonen ja Paula Harju. Edessä: Tuomas Orava, Juha Pörhölä, Eija Kumpulainen, Tuula Taskinen, Päivi Ranta, Harri Mäkelä, Kaija Isojäämsä ja Tapani Kauppi. Kuvasta puuttuu Pekka Ojala.

Olen pohtinut viime talvena harrastajanäyttelijästävie- ni kanssa, missä voisimme Haukiputaalla tehdä näköistämme teatteria. Kun keväällä pyöräilin Heiton talon ohi, tajusin, että tuossahan se teatteritalo seisoo! Etsin kirjastosta "Osakunnan" historian, ja sieltähän löytyi talon rakennusvuodelta 1915 kuva Haukiputaan Työväen Näyttämön kullisien maalaamisesta. Teatteritoimintaa oli talolla viime vuosisadalla vaihtelevasti 60-luvulle asti.

Niinpä veimme ajatuksemme herättää HTN henkiin Heiton johtokunnalle, joka iloksemme näyttikin hankkeelle vihreää valoa. Elokuussa sovimme siten toiminnan aloittamisesta ja "pelisäännöistä" liikuntajaosten kanssa. Kesällä kokosimme näyttelijäporukan, johon kuuluu tällä hetkellä 14 näyttelijää ja yksi monitoimimainen. Harjoitukset aloitimme 24.8. ja teatteri rekisteröitiin yhdistyksek- si 16.9.

ENSINÄYTELMÄ

Jo toukokuussa päätin kirjoittaa teatterille ensimmäiseksi näytelmäksi Haukiputaan historiaan liittyvän fiktiivisen musiikillisen draamakomedian MARTINNIEMEN MARILYN.

Rakkaustarina sijoittuu Mar-



tinniemen Sahan ympärillä olevaan luokkayhteiskuntaan vapusta vappuun vuosina 1966-67. Kohtauksien tapahtumapaikkoja ovat mm. Renkaan talo, Alakosken lava, Osakunta (Heiton talo), Martinhovi ja kirkko. Näytelmän ensi-ilta on vapun aatonaattona 29.4.2016.

KUORO, BÄNDI JA TEATTERITEKNIikka

Pyrimme pitämään vuosittain ainakin yhden näytäntökäuden. Jatkamme musiikinäytelmien tuottamista myös seuraavana kautena. Tarkoituksemme on alkaa valmistelemaan jo tulevan talven aikana säveltämäni ja aiheeltaan lastensuojeluun liittyvää musikaalia LENNÄN OMIN SIIVIN. Etsimme siihen kuorolaisia ja solisteja, jotka voivat esiintyä jo tämän kauden "Marilyn"

joukkokohtauksissa.

Myös bändin haluaisimme jo tämän vuoden näytelmään. Musiikki siinä on "60-lukulaista" tai vanhempaa, joten siitä kiinnostuneet soittajat ottakaa yhteyttä. Etsimme myös ryhmäämme teatteriteknikasta (ääni, valot) kiinnostunutta nuorta tai vanhempaa henkilöä. Järjestämme siihen koulutusta.

YHTEYDENOTOT:

Juha Pörhölä
juha.porhola@gmail.com
puh. 050 3604 718

Kaija Isojäämsä
kaija.isojaamsa@gmail.com
puh. 040 7755 752

Olen otettu saadessani aloittaa ohjaajana Haukiputaan Työväen Näyttämön jälleenherättämiskautena sen loistavan porukan kanssa. Kiitos myös Heiton toimintamme alkuun mahdollistaneille henkilöille. Toivon, että haukiputaalaiset ja muut lähiseudun teatterin ystävät ottavat meidät avosylin vastaan.

TERVETULOA TEATTERIIN!

Juha Pörhölä

Kuva: Harri Mäkelä
Piirros: Kaija Isojäämsä



Asianajotoimisto KARI ERIKSSON

AA, VT
Ratakatu 8 B, OULU
puh. 515 011, 0400-685 036
HAUKIPUDAS
puh. 5475 102



inno KEITTIÖ

LVI- JA RAKENNUSPELTITYÖT

TARVIKEMYYNTIÄ

S & H Ukkola Oy

Haukipudas.

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



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

Jussin PYÖRÄPISTE

Käyttövesi- ja lämpöjohto remontit ammattitaidolla
PYYDÄ TARJOUS!



Kotisi putkimies
PutkiPoke

• Asennukset • Tarvikkeet • Suunnitelmat •
• Puh. 0400 681 561 • www.putkipoke.fi

Parturi-kampaamo

TUKKABOXI

Puh. 040 567 1633

Tuija, Jenna, Jenni & Jesse

Revontie 12
Haukipudas.
Avoinna:
Ma-La

Meiltä myös ripsipidennykset. www.tukkaboxi.fi



Maanrakennusliike

**PENTTI
TAKKULA
KY**

Luostarinvainio 10
90820 KELLO
puh 08-5402221
0400 285 029

KOIRATARVIKE

Huis Kiss

ANF
Canidae
Cibau
Josera
JamesWellBeLoved
Golden Eagle
Power of Nature
Oxbow

LELUT, RUOKINTA,
TURKINHOITO JA TARVIKKEET

Koirille, kissoille ja jyrssiöille!



www.huiskiss.fi

Toivonlementie 5 | puh. 08 311 7554

Kylmää kyytiä lajista riippumatta tarjoaa

KYLMÄKOMPPANIA OY

KYLMÄLAITTEET LÄMPÖPUMPUT KODINKONEET

HUOLTO ASENNUS KORJAUS

Oulun, Pudasjärven, lin ja

Kemi-Tornion talousalueilla

puh. 020 755 8560

info@kylmakomppania.fi

Jokelantie 3, 90830 Haukipudas



PELTIMYLLY OY

- laatua samassa ajassa -

- Rakennuspeltityöt
- Kourut ja kattourvatuotteet
- Lumenpudotukset
- Profiilipelti- ja konesaumakatot

SARANOITU
PIIPUNHATTU
alk.

60€

KOTITALOUSVÄHENNYS

Puh. 344 707, 040 846 1975
Laattatie 4, Annalankangas, 90830 Haukipudas
www.peltimylly.fi • info@peltimylly.fi

Palveleva TEKNISET-liike Haukiputaalla

TEKNISET

PAIKALLINEN OSAAJEESSATA!

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

VÄRISILMÄ-PÄIVÄT

Tuhansia trendikkäitä tuotteita ja edullisia hintoja
TORSTAISTA LAUANTAIHIN 8.-10.10.2015

UUTUUS!

Linen-tapettimallisto
33 ihanaa tekstiilimäistä
yksiväristä kuosia

4500 €/rll

BORÅSTAPETER

UUSI
ROOMS Studio
-laminaattilattia
Käyttöluokka 23/32.
KOKO MALLISTO
10 kuosia!

BOROSAN
EASY UP
TAPETIT
2100
€/rll

STUDIO
LAMINAATTI-
LATTIA
1850
€/m²

EVERYDAY LIFE
TAPETIT
2900
€/rll

Tarjous!

VINYLIKORKKI-
LATTIA
Decolife, 3 kuosia
3990
€/m²

DECOLIFE
vinylikorkki
Kulutusta kestävä
lapsi- ja koiraperheen
suosikkilattia.
Käyttöluokka 23/32.

ALP STONE
10x10
lattialaatta
1790
€/m²

OPTION white
seinäkaakeli
30x60 rektifioitu
1790
€/m²

Tarjous!



TUNNETILA
Sisustuspalvelu

Inspiroidu
ja varaa aika!
WWW.TUNNETILA.FI



Värisilmä

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