



# HEITON UUTISET

Heitosta Haukipudas tunnetaan!



Lokakuu 2009

## TARVITSETKO TILOJA!

*Juhlat kuin juhlat Heiton talo!*



Tiedustelut ja varaukset 044 5325 153, [www.haukiputaanheitto.fi](http://www.haukiputaanheitto.fi)



## NYT RYSÄHTI VÄRISILMÄN LAATAT

LAATTARYSÄYS VOIMASSA LOKAKUUN LOPPUUN.



Laatta Studion laatat kaikki

**-25%**

Nice&Easy laatat kaikki

**-15%**

Option valkea matta 20x25 seinälaatta

**8,90/m<sup>2</sup>**

Paljon eriä 30x30 laattoja

**-50%**



Huomioi myös Värisilmän Asennus- ja suunnittelupalvelu

Katso [www.haukiputaanvarisilma.fi](http://www.haukiputaanvarisilma.fi)

Ale laattoja esim: Zeus Cotto 33x33 lattialaatta

**5,-/m<sup>2</sup>**

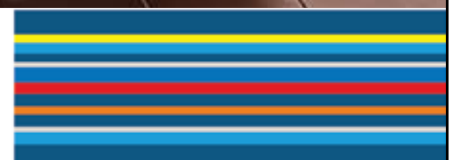
Ruka green 10x10 lattialaatta

**8,90/m<sup>2</sup>**

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

Kodin pintojen ykkönen  
**HAUKIPUTAAN VÄRISILMÄ**

Revontie 15, 90830 Haukipudas. Puh. 08-5471 561. [myynti@haukiputaanvarisilma.fi](mailto:myynti@haukiputaanvarisilma.fi)



## HAUKIPUTAAN HEITTO

# Heitto mukana etujoukoissa



Suomalainen liikunta- ja urheilujärjestelmä ja samalla koko yhteiskunta on suurten haasteiden edessä niiden pyrkiessä löytämään keinoja kansalaisten liikuntatottumusten muuttamiseksi entistä aktiivisemmiksi ja monipuolisemmiksi.

Nykyinen liikunta- ja urheilujärjestelmä on tullut monelakin tapaa tiensä päähän. Tarvitaan uusia rohkeita avauksia, uutta toimintakulttuuria ja uutta yhteistä näkyä tulevaisuudesta, jotta liikunnasta ja urheilusta saadaan muovattua kiinteä osa suomalaista elämäntapaa, läpi koko elämän.

Heitossa on koko 2000-luvun pyrittä rakentamaan toimintoja niin, että niissä huomioitaisiin kaikki ikäryhmät ja molemmat sukupuolet ja tässä työssä on myös onnistuttu kohtuullisen hyvin, koska seura ja sen harastajamäärät ovat kasvaneet kaikissa ikäryhmissä koko ajan ja tämä positiivinen suunta jatkuu edelleen.

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU on laatimassa suomalaiselle liikunta ja urheilujärjestelmälle uutta visiota ja strategiaa kohdata muuttuneen yhteiskunnan ja muuttuneiden liikuntatottumusten sille asettamat uudet haasteet. On ollut erittäin mielenkiintoista ja samalla haastavaa, että on saanut henkilökohtaisesti olla mukana tässä laajassa, liikunnan ja urheilun visio 2020 nimellä kulkevassa kehittämissuunnitelmassa. Tämän prosessin tuloksia tullaan lähivuosina hyödyntämään ja jalostamaan uusiksi strategioiksi ja toiminnoiksi liikunta- ja urheilusektorin kaikilla tasoilla. Heitto on seurana mukana näissä etujoukoissa!

Suomessa on meneillään lukemattomia erilaisia hankkeita, joilla pyritään löytämään uusia yhteistoimintamuotoja mm. kuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden välille. Heitto on mukana valtakunnallisessa, Euroopan sosiaalirahaston (ESR)

rahoittamassa liikunnan kehittämishankkeissa (LIKE), yhdessä 16 muun urheiluseuran kanssa. Haukiputaalla on menossa myös oma, Vireä kolmas sektori hanke, jonka tarkoituksena on kehittää kunnan alueella toimivat kolmannen sektorin toimijat merkittäväksi palvelujen tarjoajaksi. Kunnan ja järjestöjen yhteistyö ja yhteistoiminta on varmasti kaikkien etu, mutta yhteistyö ei kunnan näkövinkkelistä saa lähteä vain siitä lähtökohdasta, että siitä saadaan maksimaalinen säästö aikaiseksi. Tehdystä työstä pitää saada myös oikea korvaus. Toisaalta järjestöjen kannattaa tarkasti myös harkita, onko niiden järkevää lähteä tuottamaan palvelutoimintoja, koska silloin pitää olla valmis myös toimimaan markkinatalouden pelisäännöillä!

Haukiputaalla liikuntapaikkojen määrä ja saatavuus on kohtuullisella tasolla ja koko valtakunnan tasoon suhteutettuna se on hyvä. Pitkäjänteisen seuratoiminnan suunnalta katsottuna ongelmana Haukiputaalla on päätöksenteon poukkoileminen. Esimerkiksi keskusurheilukentän kehittäminen on ollut jäissä lähes vuosikymmenen, vaikka päätöksiä kenttälueen kehittämiseksi on tehty useita ja Länsituulen koulun lähiliikuntapaikkaa palloilukenttineen ei ole saatu rakennettua. Samantyyppinen tilanne on kunnan salivuorojen jakoprosessissa. Yhtenäisten jakoperusteiden puuttuminen on johtanut tilanteeseen, jossa kenenkään ei ole käsitystä, miten ja millä perusteilla vuorot jaetaan. Kun salivuorojen jakoprosessissa seurojen edustajat ja liikuntatoimi vielä yhteistyössä tekevät muutoksia tehtyyn jakosysteemiin, muuttuu tämäkin yhteinen ”päätös”, yksipuolisesti seuraavana päivänä. Yhteistä linjaa kaivataan, toivottavasti se myös löytyy lähitulevaisuudessa.

Kiitän kaikkia Teitä seuraktiiveja tekemästänne erinomaisesta ja arvokkaasta työstä liikunnan hyväksi! Kiitos myös kaikille yhteistyökumppaneille, jotka ovat mahdollistaneet tämänkin lehden ilmestymisen!

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

**Jukka Ukkola**  
puheenjohtaja

## HAMMASLÄÄKÄRI Ari Kolehmainen

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

## OULUN RALUSTE-POJAT OY

Veistämöntie 1, 90550 Oulu  
Puh. 040 5738 764

## TALOPLUS Oy

- Kuntoarviot
- Kuntotarkastukset
- Kosteusmittaukset
- Rakennusvalvonta
- Energiatodistukset

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

## 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!

## Heiton Uutiset

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

**RAUTANET**

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

## 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**

**Heitto** Haukiputaan  
Heitto ry

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

email. [etunimi.sukunimi@haukiputaanheitto.fi](mailto:etunimi.sukunimi@haukiputaanheitto.fi)

Seuran osoite / Heiton talo  
Törmäntie 15  
90830 Haukipudas

### JOHTOKUNTA 2009

**Puheenjohtaja**  
Jukka Ukkola  
p. 040 508 8221

**Varapuheenjohtaja**  
Vesa Ojala  
p. 040 555 8596

**Sihteeri / jäsenasiat**  
Pirkko Vahtola  
p. 040 764 9561

**Taloudenhoitaja**  
Sirkku Hietala  
p. 040 739 9033

**Kirjanpitäjä**  
Irmeli Rantala-Kokko  
p. 050 412 7450

**Seurakehittäjä**  
Tinja Repo  
p. 044 352 4852

**Veteraanijaosto**  
Mauno Ukkola  
p. 040 964 3551

**Voimistelijaosto**  
Kaisa Korkeasalo  
p. 0400 474 205

Ulpu Haarala  
p. 040 505 6062

**Uintijaosto**  
Hannu Saikanmäki  
p. 045 657 8987

**Painijaosto**  
Marjo Markus  
p. 040 574 5398

**Suunnistus/hiihtojaosto**  
Lassi Honkanen  
p. 0400 675 888

Leila Ukkola  
p. 0400 564 939

**Salibandyjaosto**  
Ilkka Ukkola  
p. 044 532 5153

### JAOSTOJEN YHDYSHENKILOT

**Paini**  
Jouni Huttunen  
p. 040 704 5403

**Voimistelu**  
Ulpu Haarala  
p. 045 678 1229

**Suunnistus/hiihto**  
Orvokki Hakala  
p. 050 586 4828

Jari Lehtosaari  
p. 0400 362 012

**Lentopallo**  
Pirkko Vahtola  
p. 040 764 9561

**Salibandy**  
Ilkka Ukkola  
p. 044 532 5153

**Uinti**  
Hannu Saikanmäki  
p. 045 657 8987

**Veteraanit /Vierivät kivet**  
Aarno Ervasti  
p. 050 505 1690

Kuntotanssit  
Leila Uitto  
p. 044 547 1813

**Yleisurheilu**  
Tanja Jaakola  
p. 050 442 9157

**Sulkapallo**  
Ilkka Kurttila  
p. 050 308 7711

**Heiton talo / Osis**  
Varaukset  
Ilkka Ukkola  
p. 044 532 5153

## URHEILUSEURAT

# Seurat voivat Suomessa vaihtelevasti

## Perinteinen sportti on saanut rinnalleen uusia ulottuvuuksia

Urheiluseuroilla menee tämän päivän Suomessa vaihtelevasti. Ei ole yhtä seuraa mutta kirjoja senkin edestä ja jonkinasteinen murrosvaihe on vielä kesken. Seurakenttä on myös mielenkiintoisesti jakautunut.

- Suomen noin yhdeksästä tuhannesta seurasta on puolet sellaisia, joissa on alle kaksi sataa jäsentä ja yhteensä kymmenen prosenttia seurojen jäsenistä. Isoja, yli yhdeksän sadan jäsenen seuroja on taas vain kymmenen prosenttia, mutta niihin kuuluu puolet kokonaisuuden määrästä, yhteiskuntatieteiden tohtori, Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n koulutuksen johtaja **Juha Heikkala** havainnollistaa.

Väliin asettuvat keskiuuret seurat.

Mitä taas toimintaan ja aktiivisuuteen tulee, on nähtävissä jako kolmeen: hyvin aktiivisiin, perustoimintaa pyörittäviin sekä uinuviin.

### Mahdollisuuksia tarjolla

- Pääsääntöisesti urheiluseurat järjestävät lapsille ja nuorille enemmän tai vähemmän vakavaa kilpailutoimintaa. Tällöin motiivina on tarjota omille lapsille ja lasten lähipiirille mielekästä tekemistä. Mutta yhä enemmän on myös seuroja, jotka ovat haistaneet kunto- ja terveystoiminnan mahdollisuudet, Heikkala huomioi.

Ensimmäisessä mallissa toiminta pyöritetään vapaaehtoisvoimin ja vanhempien maksamilla maksuilla. Uuden toiminnan runkona voi olla maksullinen palvelutoiminta.

- Aikuiset ovat valmiita maksamaan palveluista ja kysyntää on,



Lapsille ja nuorille järjestetty liikunta ja urheilu on perinteistä seuratoimintaa. Kuva: arkisto/Ossi Kannianen.

mutta kuka toteuttaa? Kun julkinen sektori tuntuu vetäytyvän, jäävät mahdollisuudet yritys- ja järjestösektoreille. Jos seurat eivät ole valmiita, yrityssektori kuorii kermat päältä, Heikkala herättelee.

### Toiminta moninaistunut

Seura- ja muulle yhdistystoiminnalle on Suomessa edelleen kysyntää ja liikunnan harrastajamäärät ovat kasvaneet. Perinteisten sporttiseurojen rinnalle on syntynyt

myös uusia tapoja toimia, joista yksi ei ole parempi toista.

- Epämuodollinen toiminta, kuten höntsäilyporukat, villit sarjat ja omaehtoinen aktiivisuus ovat kasvaneet, Heikkala nostaa esimerkkejä.

Urheilun isot linjat ovat kulkeutuneet kolmea tietä, jotka tänä päivänä menevät rinta rinnan.

- Ensimmäinen oli kilpaurheilun tie. 1960-70-luvuilla alkoi rinnalle nousta liikunnan harrastamisen tie. Nyt kuljetaan myös hyvinvoinnin tietä, jolloin tärkeiksi nousevat esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisy ja kansanterveys, Heikkala viittaa emeritusprofessori **Kalevi Heinilään**.

### Seurat hyvinvoinnin markkinoilla

Liikunnalla ja urheilulla on sekä kysyntää että tarvetta: kansanterveydenkin näkökulmasta meidän suomalaisten pitäisi liikkua nykyistä enemmän. Perinteisen sportin rinnalle nousseet palvelut lähenevät osin jo yritystoimintaa. Ero on arvoissa.

- Seuroissa palvelutoimintaa tehdään aatteen tueksi. Liikunnan on mielestäni syytä olla mukana hyvinvoinnin markkinoilla. Seuroissa se onnistuu, kun pelisäännöt tehdään selviksi. Omat arvot ovat lähtökohta, jonka pohjalta tutkitaan toimintaympäristöä: mitä tarpeita ja mahdollisuuksia siellä on, Juha

Heikkala kannustaa.

Onnellisuustutkijat ovat tulleet siihen tulokseen, että aineellisen hyvinvoinnin osalta suomalaisten perustarpeet on jo tyydytetty. Aineellista hyvinvointia lisäämällä ei onnellisuus enää kasva. Miten sitten?

- Henkistä hyvinvointia lisäämällä. Itsensä toteuttaminen on modernille yksilölle tärkeää ja tässähän on myös kansalaistoiminnan ydin: tehdään sitä, mitä halutaan. Tähän kannattaa seuroissa satsata, Heikkala vinkkaa.

### Virtuaalimaailma voi olla vahvuus

Seurojen olisi herättävä ympäröivään todellisuuteen myös uusien toimintatapojen ja välineiden suhteen.

- Virtuaalimaailma on nuorten arkea. Mitä se tarkoittaa seuratoiminnan vuorovaikutuksen kannalta? Millä uusilla tavoilla nuoret organisoituvat ja toimivat? Uudet välineet ja niiden käyttö voidaan kääntää hyödyksi, Heikkala näkee.

Teksti: Tinja Repo



Työpaikkaliikunta voi olla yksi uusista seurojen mahdollisuuksista. Kuva: Tinja Repo.



**Haukiputaan Seurakunta**

PI 5, 90631 HAUKIPUDAS puh. 08-5471 185



**Entisöintityö Kauppila Ky**

Entisöintiä  
ja  
Verhoilua

p. 040 - 548 0268  
Martinniemi



Tilaa itselle tai lahjaksi  
Paikallislehti  
Rantapohja!

**Rantapohjan**  
**TUTUSTUMIS-**  
**TARJOUS**  
**1700**

/3 kk  
(5,66€/kk)

**Tarjous koskee vain uusia tilauksia.**

Paikallislehti Rantapohja kertoo Haukiputaan, Iin, Kiimingin, Kuivaniemen, Yli-Iin ja Ylikiimingin tapahtumista tiistaisin ja torstaisin.

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

Rantapohja maksaa postimaksun

Vastauslähetys  
sopimus 5004760  
90003 Oulu

**Rantapohja**

Puh. (08) 5637 200/  
Haukipudas

Puh. (08) 8162 140/  
Kiimingin  
aluetoimisto

## LIIKUNTA JA TERVEYS

# Kuntotestaus: kenelle, miksi ja miten?

Erilaisia fyysisen kunnan mittauksia on Suomessa tehty jo yli viisikymmentä vuotta. Viimeisen kymmenen vuoden aikana testaus toiminta on laajentunut huomattavasti uusien testien ja erilaisten analysointiohjelmien tultua markkinoille.

Kuntotestejä tehdään hyvin erilaisille henkilöille. Testattavien kuntotaso vaihtelee liikkumattomasta painonpudottajasta huippu-urheilijaan ja ikähaitari puolestaan koululaisista eläkeikäisiin. Suurin osa testauksiin osallistuvista on kuitenkin työikäistä väestöä. Testausta voidaan siis tarjota hyvin erilaisille väestöryhmille, joten tärkeäksi nousee kysymys, miksi ja miten fyysistä kuntoa pitäisi mitata.

### Riskit tunnistettava

Perinteisesti kuntotestillä on haluttu varmistaa liikunnallisesti passiivisen asiakkaan liikuntakelpoisuus, saada selville asiakkaan suorituskyky liikuntasuosituksen pohjaksi, asiakkaan motivointi tai harjoittelun vaikuttavuuden seuranta.

Tärkeintä testin valinnassa on selvittää, mihin testaustulosta tullaan käyttämään, jotta voidaan valita oikea menetelmä testin suorittamiseksi. Testin tulee olla riittävän erottelva, jotta kuntotasossa tapahtuvat muutokset tulevat esille seurantatestissä. Testin tulee myös mitata tai arvioida juuri sitä ominaisuutta, jota halutaan testata. Testin tarkoituksenmukaisuus asiakkaalle tulee myös harkita tarkoin. Esimerkiksi kävelytesti ei anna oikeaa palautetta pitkän matkan juoksijalle niistä kestävyyskunnan osa-alueista, joita maratonia varten tulee kehittää.

Useissa fyysisistä kuntoa arvioivissa testeissä tarkkuus paranee, mitä lähemmäs maksimisuoritusta testattavaa voidaan kuormittaa. Maksimitasoa lähestyttäessä myös testauksen riskitekijät lisääntyvät.

Kohtalaisen riskin ryhmään kuuluvat yli 45-vuotiaat henkilöt, joilla on vähintään kaksi seuraavista riskitekijöistä: sukurasite sydänperäisiin sairauksiin, tupakointi, kohonnut verenpaine, kohonnut kolesteroli, kohonnut sokeriarvot, lihavuus ja liikunnan puute.

Tähän ryhmään kuuluvia on väestössä erittäin runsaasti. Usein nämä kyseiset riskit jäävät selvittämättä ja testejä tehdään olosuhteissa, joissa testin turvallisuutta



Testitulosten analysointi, palaute ja liikuntaneuvonta ovat tärkeä osa kuntomittauksia.

ei voida taata. Suositusten mukaan varsinkin maksimaalisessa testauksessa vaaditaan lääkärin nopeaa saatavuutta ja testaushenkilöstön riittävää valmiustasoa.

### Tavoitteena motivoida liikkumaan

Kuntotestaus liikunnan motiivointikeinona toimii hyvin hyväkuntoisilla henkilöillä. Huonon testituloksen saanut henkilö, jolla ei ole liikuntataustaa, voi kokea testauksen ahdistavana. Testaajan kyky palautteen annossa on ratkaisevaa

tällaisessa tilanteessa.

Liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistattomat ja ihmiskehon harjoitettavuus säilyy koko elämän ajan. Mitä matalammalta suoritus- tasolta aloitetaan, sitä suuremmat kuntomuutokset saavutetaan jo hyvin lyhyessä ajassa. Myös hyvin pienillä liikuntamäärillä saavutetaan tuloksia, jos liikunta aloitetaan täysin alusta.

### Palautetta, neuvontaa ja seurantaa

Yksittäisen kuntotestaustapah- tutuman merkitys voi jäädä vähäiseksi ilman seurantatestiä. Testaus- tilanteessa on myös hyvä tarkistaa liikunnan annostelua suhteessa uuteen kuntotasoon.

Seurattaessa harjoittelun vaikutuksia kuntotestien avulla, tulee erityisesti kiinnittää huomiota käytettävien testien luotettavuuteen ja toistettavuuteen sekä testiolosuhteiden vakiointiin. Näissä asioissa valitettavasti monilla testeillä ja teste- jä tekevillä on puutteita.

Testin päätyttyä vasta alle puolet koko testauspalvelusta on toteutettu. Tärkein osio on saavutettuun testitulokseen perustuva palaute ja liikuntaneuvonta, jolla pyritään vaikuttamaan asiakkaan liikuntatottumuksiin.

Oikea testi, oikeaan aikaan, oikein tulkittuna, toimivilla laitteilla ja ammattitaitoisella henkilökunnalla turvallisesti toteutettuna ja yhdistettynä motivoivaan palautteeseen ja liikuntaneuvontaan antaa maksimaalisen hyödyn kuntotestauksesta. Pisteensä iin päälle on jo samassa yhteydessä sovittu seurantatesti.

Teksti ja kuvat:  
Hannu Kaikkonen  
liikuntafysiologi, testauspää-  
liikö, ODL Liikuntaklinikka



Testitilanteessa on huolehdittava turvallisuudesta.

www.haukiputaanheitto.fi





**RAKENNUSPALVELU**  
**VEIJO VEDMAN KY**

PL 9  
90831  
Haukipudas

Email: rakennuspalvelu@vedman.net  
Puh.(08) 547 2631, fax (08) 547 2163  
Gsm 0400 681 265

Asianajotoimisto  
**KARI ERIKSSON**  
asianajaja, varatuomari

Oulun toimisto  
Kirkkokatu 11 B 29  
p. 515 011

Haukipudas p. 5475 102

**SEO.**

- POLTTOAINEET
- KAHVIO
- PIKAPESU
- HUOLTO

**HAUKIPUDAS**  
Revontie 1  
puh. 5471 400

Tervetuloa! Sisustamisen ammattilaiset - kotisi parhaaksi!

**HAUKIPUTAAN KALUSTE**

**OULUN SÄLEKAIHDIN**

Revontie 53, 90830 Haukipudas

Haukiputaan Kaluste p. (08) 5471 955 • Oulun Sälekaihdin p. (08) 5562 945

## HEITTOLAISIA

## Pekka Ukkola, päivää!



Varma Pekka Juhani Ukkolalla on pitkä historia Heitossa, jopa Haukiputaan Tempon ajoilta asti.

Kovan työn takana oli saada **Pekka Ukkola** haastateltavaksi Heittolaisten sivulle. Ja tuplasti työtä teetti, että samannimisiä aktiivisia heittolaisten onkin kaksi. Mutta kun jutun vauhtiin päästiin, sai seuran 76-vuotinen historiakin uutta väriä. Piti nimittäin palata juurille, Haukiputaan Tempoon asti.

- Alkujaan hiihdin Tempon sarihiihtoja niin kuin kaikki muutkin pennut. Ensimmäinen Tempon seurapaita meni hukkaan joskus 1950-luvun lopulla ja löytyi ladosta monta kymmentä vuotta myöhemmin, muistaa autohuoltoa paikkakunnalla pyörittävä Varma Pekka Juhani Ukkola, jonka päälajiksi vakiintui sittemmin suunnistus.

Kymmenisen vuotta nuorempi **Pekka Alfred Ukkola** taas tuntee painimolskin ja -salin juuriaan myöten.

## Seuraan syntyneet

Yhteistä miehillä on vahva heittolainen verenperintö. Tuskin voi edes määritellä, milloin he ovat seuraan liittyneet - kuuluneet he ovat siihen ikänsä.

Vanhemman Ukkolan isä **Lauri Ukkola** kuului Tempon perustajiin. Sittemmin Pekka-poika oli pistämässä pystyyn Heiton suunnistusjaostoa yhdessä **Mauno Hanhelan**, **Eske Tienhaaran**, **Riitta Karjalaisen**, **Tapio Pussisen** ja **Jarmo Savilaakson** kanssa. Elettiin 1970-lukua.

Taukoa aktiivivuosien tuli oman yrityksen perustamisen aikoihin 1980-luvun loppupuolella. Sitä ennen Ukkola oli ehtinyt istua myös Heiton johtokunnassa kahteen otteeseen.

- 1980-luvun alkuun asti Heitto järjesti isoja suunnistuskisoja. Ja kun täältä lähdettiin kilpailemaan, ei yksi bussi riittänyt, mies muistellee huippuvuosia.

Siksikin suuri oli ilo, kun uusi sukupolvi hoiti seuran taas kisakantaa.

- Tämä nuori väki järjesti mahavat kisat, taustajoukoissa edelleen toimiva suunnistuskonkari kehuu menneen kesän HeittoRasteja.

Nuorempi Pekka Ukkola on **Maunun** ja **Rauhan** poika ja viihtynyt painisallilla ikänsä: ensin urheilijana, sitten valmentajana.

Jälkimmäisen pariin tie vei omien poikien harrastuksen myötä. Valmennusuraa aloitellessa **Eske Iso-koski** vastasi Heitossa isompien ohjauksesta, Ukkola ja **Kari Kukkola** 5-6-vuotiaista.

- Viisitoista vuotta lupasin olla, nykyisen ykkösryhmän luotsi muistuttaa.

## Eksyminen metsässä ja muita muisteluksia

Pekka Ukkolat tuntevat toisten lajeja jossain määrin. Suunnistus-Pekka seuraa kisoja katsomosta mutta paini-Pekka on suunnistanutkin. Tosin lajin harrastus loppui kertalaakista eksymiseen Ranualla Koululiikuntaliiton kisoissa.

- Silloin päätin, että nyt tämä laji riitti, irtoaa huumorilla, kun ajallista etäisyyttä on riittävästi.

Kaimat eivät pahasti ole sekoituneet. Haittaakaan siitä ei ole ollut, vaikka viikoittain yritetään varata autohuoltoa kunnalla putkimiehenä työskentelevältä Pekka Ukkolalta.

Seuratoiminta on vienyt paljon mutta tuonut rutkasti enemmän molemmille.

- Onhan se vienyt aikaa ja rahaa mutta hyviä kokemuksia on monenlaisia. Plussan puolella ehdottomasti enemmän, kaimat toteavat yksissä tuumin.

Teksti: Tinja Repo  
Kuvat: Jari Wilenius



Pekka Alfred Ukkolan oma laji on paini, jossa hän toimii valmentajana.



**Edulliset ryhmähinnat**

**Kotiruokalounas noutopöydästä**

Lapset (4-12v) ..... **7,70 €**/hlö  
Aikuiset ark. .... **8,50 €**/hlö  
Aikuiset la-su..... **9,50 €**/hlö

**Majoitus**

**32 €**/hlö  
2-hengen huoneessa

**25 €**/hlö  
3-hengen huoneessa

**21 €**/hlö  
4-hengen huoneessa

Valitie 1 • 90830 Haukipudas  
p. (08) 343 424 • www.samantta.fi

- Puunajoa ja -sahausta
- Likakaivojen tyhjennyksiä

II - Haukipudas alueella

**R&M PAAVOLA**

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

**KLASILA**  
TALOT

WWW.KLASILATALOT.FI

Myynti ja Tehdas: Pertti Klasila 0400 581 410

PAIKKAKUNTASI PALVELEVA  
KODINTEKNIIKAN  
ERIKOISLIKE Tervetuloa!

**expert**



KODINKONE-MARKUS OY

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



**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

**SOIMET KY**  
Veistotie 2, 90840 Haukipudas, www.soimet.fi

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

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

Puh. Kauko 0400-290778, Marko 040-7608572

## LIKE-HANKE



Minna Ronkainen, Heikki Grekelä ja Tarja Siira.

# Liikuntaa hengailen

Voiko liikuntaa harrastaa farkut jalassa? Voi, kun kysytään Hyrrä-hankkeen **Tarja Siiralta** ja **Minna Ronkaiselta**. Ja se on jopa toivottavaa!

Hyrrä-hanke haluaa saada kaikenlaiset nuoret liikkumaan ja kertomaan mielipiteensä, mikä kiinnostaa. Hankkeessa on mukana kuusi pohjoissuomalaista kuntaa, joista Haukipudas yhtenä. Kunnan yhteistyökumppaneina ovat paikalliset järjestöt. Haukiputaalla urheiluseuroista kiinnostuksensa ovat tässä vaiheessa ilmaisseet Heitto ja Veikot. Heitossa yhteistyö kulkee LIKE-hankkeen alla.

- Hankkeessa mukanaolo tuo seuraan resursseja esimerkiksi ohjaajapalkkioihin. Ja kun asioita mietitään saman pöydän ääressä, vältetään tekemästä päällekkäistä työtä, projektkoordinaattori, vapaa-ajanohjaaja Minna Ronkainen esittelee hyötyjä.

### Kaikki eivät kilpaile

Niille, jotka liikkuvat tai urheilivat aktiivisesti, se on osa elämää. Mutta kaikkia ei kilpaurheilu kiinnosta eikä harrastuksiin huvita lähteä harva se ilta. Onko peli silloin

menetty?

- Hyrrän liikuntaan kuuluvat esimerkiksi työpajat ja nuokkarit: tanssitunnille voi tulla vaikka farkut jalassa. Liikunta on osa nuorisokultuuria, Ronkainen muistuttaa.

Ensi keväänä kutsutaan seurat koolle miettimään, millaista toimintaa ne voisivat tarjota nuorille, jotka eivät kilpaurheile.

Työn pohjaksi tehdään Haukiputaalle terveysliikuntaohjelma eli konkreettinen toimintasuunnitelma, jonka osia ovat vähän liikkuvat nuoret siinä missä kilpaurheilijatkin. Suunnitelma ei jää hyllyyn pölyä keräämään vaan se pistetään heti käytäntöön.

Tarja Siira korostaa suunnittelussa "fit for all" -asennetta: miten palvelut ja olosuhteet saadaan sellaisiksi, että ne ilman viilaamisia sopivat kaikenlaisille liikkujille.

- Hyrrä-hanke ei siis sulje pois liikkuvia nuoria, vaikka pyrkii erityisesti etsimään sellaisia liikuntalajeja ja -tapoja, jotka houkuttelevat niitä nuoria, jotka eivät aiemmin ole löytäneet liikuntaa elämänsä. Matalan kynnyksen ryhmiä ovat esimerkiksi perjantai-illan sählyt ja muut sellaiset, joihin on mahdollisimman helppo tulla: ei tarvita erityisiä varusteita eikä tarvitse pe-

lätä kilpailua ja joiden ajankohdat ja paikat ovat nuorille sopivia, Siira kuvailee.

### Kerhoissa vipinää varpasiin

Hyrrä-ikäisiä nuorempien liikkuttamiseen keskittyy Vipinää varpasiin -hanke, jonka vetovastuussa on liikunnanohjaaja **Heikki Grekelä**. Kohteena ovat 6-16-vuotiaat ja pääpaino erilaisissa kerhoissa.

- Kiipeilyä, luistelua, jalkapalloa, uintia, erilaista perheliikuntaa ympäri Haukipudasta kouluilla ja liikuntapaikoissa, Grekelä luettelee esimerkkejä tarjonnasta.

Eskarilaisille on jo järjestetty jalkapallon tarhaturnaus ja tulossa on sählyturnaus. Päiväkoti-ikäisten liikuntaa kehitetään yhteistyössä Jätulintarhan kanssa. Seurayhteistyö taas tuo tähän hankkeeseen monipuolisuutta.

Teksti: Tinja Repo  
Kuvat: Jari Wilenius

## Liikuntakerhot

### Vipinää varpasiin -kerhot alaluokkalaisille

- Uimakerho
- Tekniikkauimakerho
- Jalkapalokerho ja perhevuoro
- Kiipeilykerho
- Luistelukerho
- Luistelukoulu/perheluistelu
- Salibandy

### Äksön-kerhot yläluokkalaisille

- Palloilu
- Tyttöjen palloilu
- Kuntosali
- Uinti
- Kiipeily
- Tanssi
- Kuntonyrkkeily
- Liikunta on parasta huumetta -pelit

Lisätietoja: Minna 040 860 8032,  
Heikki 040 514 5028

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

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

Kiinteistöhuolto  
**Putaan Kotitalkkari**

050-36 99 070

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

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

Vartiointiliike  
**POLAR SECURITY OY**

Paikallista turvallisuuspalvelua ammattitaidolla vuodesta 1996.

Nyt omakotitalon valvonta alkaen 15,00 €/kk  
www.polarsecurity.fi  
24 h 040/55 44 444

**K MARKET**

puh. 08-564 1100

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

**K EXTRA**  
**MARTINNIEMI**

## LENTOPALLO

# Lentopallo on nosteessa

Suomen lentopallon miesten maajoukkueella menee tänä päivänä paremmin kuin koskaan. Resursseja on käytettävissä enemmän kuin ennen. Maallikkokin on huomannut, että suomalaisittain, seudullisesti ja haikiputaalaisittain ajateltuna lentopallo elää nostetta. Tämän Heiton lentopallojoaston puheenjohtaja **Harri Paadar** allekirjoittaa mutta heti perään kommentoi:

- Menestystä ei ole onnistuttu käyttämään hyväksi niin hyvin kuin mahdollista. Se hetki vuonna 2007, kun Suomen miehet sijoittuivat EM-turnauksessa neljänneksi, olisi pitänyt käyttää paremmin juniorilentopallon hyväksi.

Laji-ihmisille menestys ei ollut yllätys mutta sen myymisessä ulos olisi ollut parantamisen varaa. Vähän nukuksissa olivat sekä seurat että Lentopalloliitto.

- Olisi pitänyt tehdä kovasti raakaa työtä. Tällä alueella lentopalloa ja joukkueita on paljon. Pitäisikö panostaa julkisuuteen ja tehdä enemmän yhteistyötä koulujen kanssa, Paadar nostaa esimerkkejä.

Mutta onneksi peliä ei ole pelattu.

- Siemen on kylvetty ja mahdollisuuksia on. Heitossa toimintaa kehitetään pikkuhiljaa. Meillä on valmentaja, jolla on visio ja intressejä viedä tätä eteenpäin, Paadar viittaa junioriryhmää ohjaavaan **Taina Kaikkoseen**.

## Yksi huippuseura seudulla riittää

Harri Paadar toteaa, että odo-

tukset Kempeleestä Ouluun siirtynyt Sun Volleytä kohtaan ovat korkealla. Liigajoukkueen lisäksi oululainen Etta pelaa ykkössarjaa.

- Oulun alueella ei ole varaa kuin yhteen lentopallon huippuseuraan. Tässä pitäisi edetä järkevästi, seurojen välisellä yhteistyöllä, Paadar toteaa.

Heiton roolin tässä kuviossa hän näkee kasvattajana.

- Laadukas juniorityö on mahdollisuuksiemme, eikä yhtään huono mahdollisuus. Pitää myöntää, että huippupelaajia ei tule joka päivä.

## Uusia käytäntöjä

Harri Paadar pyörittelee tilannetta, että tänä päivänä lentopallo on enemmän tyttöjen kuin poikien laji. Toisekseen kilpailu laajan lajikirjon markkinoilla on kovaa. Eikä siinä vielä kaikki: lentopallo ei ole mikään helppo laji.

- Pitää harjoitella ehkä vuosi, kaksi tai kolme ennen kuin pystyy kilpailemaan. Paljon on kiinni vettä: osataanko olla innostavia. Vanhempien mielipide ja mahdolliset ennakoasenteet vaikuttavat myös.

Urheiluseurojen tavassa toimia olisi Paadarin mielestä pientä free-saamisen tarvetta. Virtuaalimaailma voi tukea myös perinteistä seuratoimintaa ja urheilua.

- Sosiaalisen median käyttö esimerkiksi. Pitää vastata kysyntään, Harri Paadar mainitsee.

Teksti: Tinja Repo



Lentopallon junioriryhmään tullessa ei tarvitse vielä osata lajista mitään.

## Lentopallo on muutakin kuin lentopalloa

Syksyllä toimintansa aloitta- neessa lentopallon junioriryhmässä ovet ovat avoimena.

- Tervetuloa myös uudet! Mitään ei tarvitse osata ennestään, ja on parempikin, kun ei osaa. Silloin harjoitellaan perusasioita kaikki samalta viivalta, ryhmää ohjaava **Taina Kaikkonen** selventää.

Kolmestatoista 8-11-vuotiaasta työstä vain yhdellä on lajitaustaa ennestään. Mukaan siis ehtii hyvin- kin pitkin kautta.

Sarjataipaleelle lähdetään heti kättelyssä, mutta pakollista se ei kenellekään joukkueen tytöistä ole. Tuntumaa otetaan Tiikerisarjassa,

jota E-tytöt pelaavat Pohjois-Suomen alueella. Sarja pelataan turnauksina, joita Kaikkonen arvelee tulevan pari-kolme kautta kohti.

- Enemmän kuin voittoja turnauksista haetaan kokemuksia, iloa ja näkemystä siitä, mitä muut samankäiset osaavat, itse aikanaan kansallisella huipputasolla ja Suomen maajoukkueessa pelannut valmentaja linjaa.

Ensi kesänä joukkueen on tarkoitus suunnata valtakunnalliseen Power cupiin Seinäjoelle. Viime kesänä turnaus pelattiin Oulussa.

- Turnauksiin osallistuminen on kasvattavaa, opettavaa, jännittävää

ja hauskaa. Se tuo toimintaan tavoitteellisuutta ja tietoa, miksi mitään tehdään.

Harjoittelu ei pyöri yksin lajin ympärillä.

- Koordinaatiojuttuja, leikkejä, pelejä ja viestejä. Opetellaan häviämään ja voittamaan, Kaikkonen kertoo.

Toimintaan voi käydä tutustumassa pari kertaa maksutta. Harjoitukset ovat Martinniemen koululla tiistaisin kello 17.00-18.30.

Teksti: Tinja Repo  
Kuvat: Jari Wilenius



Harjoituksissa tehdään muutakin kuin pelataan.

**TEKNO-PAL OY**  
 Aurinkosähkölaitteet, paneelit,  
 valaisimet ym. alan asennustarvikkeet.  
 Aurinko- ja maalämpöpaketit.  
 Asuntojen sähköisten säteilyjen mittaus.  
 LVI-asennus- ja huoltotyöt sekä tarvikkeet.  
**TAUNO UKKOLA**  
 Puh. 0400-890669 Putaankyläntie 276  
 fax 08-5409326 90860 HALOSENNIEMI

**M Annala Ky**  
**Maanrakennustyöt**  
 Matti: 0400-945 194 Sauli: 0400-389 134  
 Tapiolankuja 25 90830 Haukipudas

**Hintamyrsky!**  
 Nyt 2x60min hierontaa yhden hinnalla!  
 Tarjous voimassa lokakuun ajan.  
 0400-638 799 Varaa aikasi heti!  
 Koulutettu Hieroja Jari Wilenius  
**Jatuli** Jokelantie 20, 90830 Haukipudas

**CAMILLO KIVINIEMI**  
 Vuokrataan 1+8 henk. bussia  
 www.camilloky.com 044 5873041, 08 5401593

## SUUNNISTUS

# Seikkailu liikuttaa huomaamatta

Heiton ainoan kolmen lajin jaoston yhteistyössä on voimaa: vahvuudet pakettiin ja kas, seikkailukerho 6-12-vuotiaille näki päivänvalon tänä syksynä.

- Suunnistus on jo seikkailu sinänsä. Yleisurheilussa on hyviä koordinaatioharjoituksia. Hiihdon Löydä liikunta -kerhot ovat samantyyppisiä, monilajisia ryhmiä, idean isä **Jukka Tienhaara** erittelee.

Nuoren Suomen seuratuken saaneen toiminnan tavoitteena on innostaa liikunnan pariin lisää lapsia. Tämä tapahtuu vähän kuin varkain: liikuntaa tulee seikkailun varjolla. Kaupan päälle halutaan laittaa lasten kanssa touhuamaan myös vanhemmat.

## Extremeä ja leirejä

Perinteisten liikuntalajien lisäksi tarjolla on muutamia spesiaa-

lijuttuja: melontaa, rullaluistelua, mäenlaskua, lumikenkäilyä ja seinäkiipeilyä. Välillä käytetään ulkopuolisia ammattilaisia. Leireille on tarkoitettu lähteä kolme kertaa vuodessa. Ensimmäinen, syksyn viikonloppuleiri on työn alla.

- Toistaiseksi olemme olleet salissa mutta jatkossa myös ulkona. Näin opitaan liikkumaan luonnossa, uskalletaan mennä metsään ja tutustutaan Haukiputaan upeisiin lähiseutuihin, Tienhaara kuvaa taustaideologiaa.

Mutta onko se sitten extremeä vai extremeä? Sekä että: ensimmäinen on samalle asialle vanhempi kirjoitusmuoto, jälkimmäinen uudempi. Mutta seikkailusta ja elämyksistä on kyse yhtä kaikki.

Ryhmään mahtuu vielä uusiakin seikkailijoita vanhempineen.

**Teksti: Tinja Repo**  
**Kuva: Jari Wilenius**



Tanja Jaakola on yksi seikkailukerhon ohjaajista.

## Tunturista tuulee

Viime syksynä allekirjoittaneelle ja elämäkumppani Helenalle tuli täyteen pyöreitä vuosia, yhteensä yhdeksänkymmentä. Ystävät hiihdon ja suunnistuksen parista olivat huomanneet kuntoilun hiipuneen, joten he hankkivat lahjan, joka luultavasti saisi kuntoilupinän uudelleen syttymään: majoituspaketti kahdelle hengelle Suomen tunturisuunnistuskisoihin Utsjoelle.

Perjantaina 7. elokuuta auton keula suunnattiin kohti pohjoista. Ensimmäinen etappi oli Saariselällä, jossa yövyttiin paikallisessa kylpylähotellissa. Lauantaiaamuna hyvissä ajoin alkoi matka kohti Utsjokea, jossa lähtö olisi kello 14.00.

Matkalla saatiin ihailta komeita Inarin maisemia. Monenlaista ajatusta ja muistoa kulki mielessä ajellessamme alkukesästä edesmenneen entisen lenkkikaverin Pussisen Tapion kotimaisemissa. Tapio oli tehnyt suuren elämäntyön pohjoisimman Lapin suunnistus- ja hiihtourheilun parissa. Tämänkertainen tunturisuunnistus oli nimetty Tapion muistokisaksi.

Utsjoella majoitus oli paikallisella leirintäalueella. Ehdtettiin käväistä lounastamassa ja kiireesti suunnistusvetimet päälle.

Kisakeskus oli koulukeskuksessa, jonka kentälle kokoontui lähes tuhatpäinen suunnistajajoukko mukanaan viisi Heiton paria. Lähtölaukauksesta porukka kirmasi ylös tunturin kuvetta kohti ensimmäisiä rasteja, kovakuntoisimmat juosten, kuntoilijat sopuisasti kävelen.

Ilma oli helteinen, joten voimat piti jakaa maltilla ja juomaa kului pulloista sekä tunturipuroista. Kuntosarjoissa ehtii katsella maisemiakin suunnistuksen lomassa ja kyllä niitä Utsjoella piisasikin.

Kaikki Heiton parit selvisivät ensimmäisestä päivästä kunnialla. Mane ja Nikke parhaiten, kilvoitellen jopa mitaleista. Ilta sujui kipeytyneitä lihaksia lääkiten ja jälkipeliä pelaten. Tuli siinä mökin kuistilla laitettua Heiton suunnistuksen tulevaisuuden strategiatkin uusiksi Pekan, Jarin ja Jukan kanssa.

Toiseen päivään lähdettiin takaa-ajoperiaatteella, ensimmäisen päivän nopeimmat keulilta. Jukka ja Jaana yrittivät kovasti puristaa kiinni Pekan ja Siskon ensimmäisen päivän etumatkaa, mutta eivät aivan onnistuneet. Mane ja Nikke ottivatkin sarjassaan mitalin. Jari ja Kristiina jouituivat jalkavaivojen vuoksi keskeyttämään ja samoin kävi meillekin.

Palkinnonkin saimme, kun Tenojoen laakso tuli näkyviin sumun hälvettyä. Siellä tunturin kupeessa sai ajatus lentää jo ensi kesän tunturisuunnistuksiin Saariselälle. Sinne mennään vielä isommalla porukalla ja hieman paremmalla valmistautumisella.

Kiitos ystävät hienosta lahjasta, joka mahdollisti tämän kokemuksen!

**Jarmo Savilaakso**

**262 yötä Kalevan rastiviesteihin...**

**KEITTIÖKALUSTEET  
KOMEROT, WC RYHMÄT  
LIUKUOVET, REMONTIT  
LATTIAPINNOITTEET**



**NP GROUP OY Välttie 6 90830 HAUKIPUDAS**

**AVOINNA: Ark 11 - 18 La 10 - 14**

**040-5592987/Mika ja 040-5587402/Jenni**

**www.npgroup.fi**

**email: toimisto@npgroup.fi**



## YLEISURHEILU

# Uudet tilat innostavat pienimpiä yleisurheilijoita

Länsituulen koululla käy maanantaisin illansuussa vilskettä, kun Heiton yleisurheilukerhon viitisentoista lasta kirmaavat ympäri liikuntasalia. Ohjaajat **Pia Hanhela** ja **Maria Pieskä** kuvaavat kerholaisten ihastuneen uusiin tiloihin. Ja miksi-pä eivät olisi, kaikki on hoitavaa ja naarmutonta.

- Lapset tykkäävät kun täällä on tilaa juosta, Hanhela mainitsee.

- Ja on rimpuilutelineet, Pieskä lisää.

Tänä vuonna valmistuneen koulun liikuntasali saatiin käyttökuntoon vasta aivan syyskuun lopussa. Koulun viralliset vihkiäisetkin ovat vielä edessäpäin. Aulan ilmoitustaululle on kiinnitetty tiedote, jossa varoitetaan parin lattialistan asennuksen olevan vielä kesken, mutta pienet keskeneräisyydet eivät kuitenkaan kerholaisten hidasta.

5-6-vuotiaille tarkoitettua yleisurheilukerhoa pidettiin aiemmin Jämsällä. Siellä oli Hanhelan ja Pieskän mukaan vain yksi lohko salista käytössä, eikä tila täysin sopinut pienille kerholaistilalle.

Länsituulen koulu onkin tervehtinyt lisä Haukiputaan liikuntapaikkavalikoimaan, niin Heiton kuin muidenkin seurojen näkökulmasta. Kun yleisurheilijat vielä riehuvat salissa, seuraavat käyttäjät jo lämmittelevät koulun käytävällä.

- Leikitään ja opetellaan yleisurheilulajeja leikin kautta, tiivistää Hanhela kerhon ohjelman.

Samalla opetellaan ryhmässä olemisen ja toimimisen sääntöjä. Se on tärkeä taito, tämän tietävät kaikki urheilukerhoja lapsille pitäneet.

Pallonheitto ja juoksu ovat suosituimpia lajeja.

- Tytöt tykkäävät juoksulajista, pojat heitoista, Pieskä kertoo.

Kisojakin pidetään parit kesässä ja lisäksi osallistutaan kunnanmesta-



Heiton yleisurheilukerho on tarkoitettu 5-6-vuotiaille.

ruuskilpailuihin. Hanhela ja Pieskä olivat kesätoissa Heitossa ohjaamassa yleisurheilukerhoja, osittain kunnan kesätyötuen turvin.

Alle kouluikäisillä kerholaistilalla ei vielä ole varsinaisia idoleja yleisurheilun maailmasta. Usain Bolt taitaa olla monille tuntematon suuruus. Mutta tässä vaiheessa bol-

teista ja muista aikuisten jutuista ei tarvitsekaan välittää. Tärkeintä on viettää hauska hetki kavereiden kanssa.

Teksti: Pekka Rahko  
Kuva: Jari Wilenius

**PUTAAN PULLA**

90850 MARTINNIEMI  
Puh. 563 8700

NEULE TIKKURI



Neuleita lapsille ja aikuisille  
p. 0400 496668

helvi.pirttilahti@gmail.com  
www.neuletikkuri.websites.fi

**Sähköurakointi Pentti Hirso oy**  
Urakointi  
+suunnittelu  
Yhteydenotot Ins. Ville Hirso  
p.0405159219  
ville.hirso@mail.suomi.net

MARTINNIEMEN  
METALLITYÖVÄEN AO.108  
Puheenjohtaja  
Olavi Kurttila  
Puh: 044 5400968

**KYLMÄ- JA KODINKONEHUOLLOT**  
lin ja Haukiputaan alueella  
**TUICKANEN**  
Pappilantie 3, li  
**040-550 2839**

**SÄHKÖURAKOINTI**  
Tapio Hannus

050 362 8475  
fax. 542 2962

Tuomaalankuja 12 • 90850 MARTINNIEMI

**SÄÄSTÖ-KUOPPA**

VALTAVAT VALIKOIMAT  
HALVAT HINNAT

**TB-HUOLTO KADENIUS ky**

Kysy meiltä rengastarjous!

Muista myös lämmitysöljy!

Huvipolku 116  
90830 Haukipudas

Puh. 08-547 1318  
Faksi 08-5471318

**TEBOIL**  
www.teboil.fi

Meiltä saat Plussaa!

**PENTTIK**  
HAUKIPUDAS Kirkkotie 1, ma-pe 10-18, la 10-14

**PUUSEPÄNLIKE MATTILA KY**

Teollisuustie 1  
90830 HAUKIPUDAS

08-547 1450  
0400-684 735

**K**

**SUPERMARKET**  
**REVONTORI**

Tavallista parempi Ruokakauppa

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



## PAINI

# Kun konkari puhuu, on syytä kuunnella

**Esko Isokoski** haluaa olla puuttumatta päivittäistä urheiluseuratyötä tekevien painivalmentajien työhön.

- Kaikki tekevät sitä parhaansa ja kykijensä mukaan, hän korostaa.

Painavaa kokemusta, perusteellista koulutusta ja pohdittuja ajatuksia löytyy kuitenkin siinä määrin, että kuunteleminen vetää hiljaiseksi. Meriitit puhukoot myös puolestaan: useita painijoita kansainväliselle huipulle. Ei sellaista ihan puolivaloilla tehdä!

Esko Isokoski jaottelee painiharjoittelua ikäkausittain, joista kullekin löytyy omat erityiset painopisteensä.

- Pieniä, 8-12-vuotiaita pitää ohjata salilla viihtymiseen. Ohjaaja saa harrastajat hyvin helposti kaikoamaankin, joten harrastus pitää tehdä mielenkiintoiseksi. Esimerkiksi harjoituksen lopetuksen tulee olla sellainen, että lapsi jää odotamaan seuraavaa kertaa, Isokoski havainnollistaa.

## Ratkaisevat ikävuodet

Valmentajakonkari korostaa moneen kertaan, miten tärkeä, eli tärkein, on ikäkausi 12-16 vuotta.

- Se on aivan ratkaiseva ja silloin pitäisi painijalla olla uransa paras valmentaja. Niitä virheitä on vaikea korjata myöhemmin ja silloin tekemättä jääneitä harjoitteita ei enää jälkikäteen voi paikata, Isokoski alleviivaa.

Oikean tekniikan oppiminen korostuu.

Esko Isokoski osallistui aikoinaan sekä TUL:n että Painiliiton valmentajakoulutuksiin, jotka eivät keskittyneet pelkkään lajiosaamiseen. Oppia tuli myös esimerkiksi voimanhankinnasta ja psykisestä valmennuksesta.

- Sen avulla oppi ymmärtämään urheilijoita. Kymmenen poikaa on ryhmä mutta siinä on myös kymmenen yksilöä.

## Kovuutta ja hienosäätöä

16-18-vuotiaat painijat elävät jonkinasteista siirtymäkautta.

- Silloin ajetaan kovuutta, jotta alkaa kestää harjoittelua.

Aikuisilla tekniikan pitää jo olla niin hyvä, että siinä keskitytään hienosäätöön: nilkan asennon kääntämiseen ja muihin pieniin yksityiskohtiin. Harjoittelussa huomioidaan yksilöllisyys ja hankitaan kilpailukovuutta.

Valmentajauransa ajoilta Esko Isokoskea ovat eniten jääneet risomaan loukkaantumiset. Herkkyys rikkoutua korostuu äärimmilleen trimmatulla urheilijalla, joten arvokisoja on valmennettavilta mennyt sivu suun viime hetken vammojen vuoksi.



**Esko Isokoski.**



**Tiina Vainionpää (oikealla) on kuulunut Esko Isokosken valmennettaviin.**

## Perustyö tehdään kotisaleilla

Isokoski muistuttaa, että kaikki lähtee harjoituksen ohjelmoinnista.

- Kyllä jo syyskuussa pitää tietää, mitä toukokuussa tekee. Suunnittelu on valmentamisen aikaa vievin osuus mutta pitää tietää, mitä tehdään ja miksi tehdään.

Maamme viime aikojen arvokisamenestyksen puutteesta on Isokosken mielestä turha syyttää päävalmentajaa.

- Suomessa menestys on perustunut kotisaleilla onnistumiseen. Jos keskimäärin kahdeksasta sadasta harrastajasta nousee yksi huippu, niin ei Suomen kokoisessa maassa kauhean paljon huippuja voi yhtä aikaa olla, hän muistuttaa.

Harrastajamäärien aaltoliike siis heijastuu menestyksen aaltoliikkeenä. Lajin kehityksessä Ruotsi menee koko ajan pikkuisen edellä.

- Suomalainen urheilu elää murrosta, jossa talkoohengellä ei enää tehdä niin paljon. Painin on korostettu olevan halpa harrastus, mutta miksi sen pitäisi olla? Kyllä vanhemmat ovat valmiita maksamaan huippuluokan valmennuksesta, Esko Isokoski näkee.

Seurassa satsaus huippuvalmennukseen on satsaus tulevaisuuteen.

- Entiset huippupainijat koulun penkille. Heillä on lajin tuntemusta ja tekniikan osaamista, Isokoski mainitsee, vaikka korostaa, että pelkkä painitusta ei vielä riitä.

Toisaalta hän on itse elävä esimerkki tilanteesta, jossa molskin reunalla istuskelevasta pienten painijapokien isästä voi tulla huippuvalmentaja ilman omaa lajitaustaa. Valmius koulutautua ja oppia on ykkösasia.

**Teksti: Tinja Repo  
Kuvat: Jari Wilenius**

**LATAA LIKUNNALLA ENERGIAA ELÄMÄSI!**

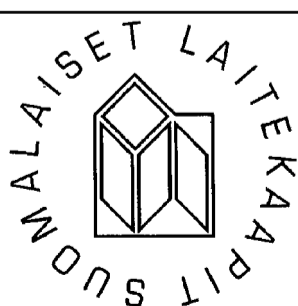
## Liity Heiton Sporttiklubiin!

Aikuisille suunnattu Sportti-klubi aloitti toimintansa marraskuussa 2004.

Tarkoitus tarjota kuntoilijoille mahdollisuus ohjattuun valmennukseen ja välinehuoltoon, sekä yhteislenkeihin mukavassa porukassa.

Mukaan toimintaan voi tulla milloin vain, kunnostasi riippumatta. Keskiviikkoisin yhteislenkki klo 18.00. Lähtö Annalankankaan P-paikalta, laji menossa olevan kauden mukaan.

Seuraavasta yhteislenkistä ja toiminnasta voi tiedustella Tarjalta p, 044-3227728 tai Jarkolta p. 044-5451969.



**OCOTEC OY**

Puh. 020-7431020  
90830 HAUKIPUDAS

**Jo 20 vuotta matkatoimistopalveluja Haukiputaalla !!**

Talvella Oulusta suoria lentoja Teneriffalle ja Gran Canarialle !! Suositut lennot Oulusta Turkkiin jatkuvat maaliskuun alussa.

Varaa talven lomasi ajoissa. Paketoimme myös ryhmille tai yksittäisille erikoismatkoja. Kysy tarjous!

Matkat lähelle taikauas hoituu Matkamajakan kautta!!

Matkatoimisto **MatkaMajakka Oy**

Revontie 15, 90830 Haukipudas, p. (08) 5616 600, fax (08) 5472 806  
Avoimna: ma 9-18, ti-pe 9-17. Sähköposti: toimisto@matkamajakka.inet.fi

## HIHTO

# Lunta ja latuja odotellessa



Sulan maan aikaan Minisompa-ryhmä harjoittelee myös sisällä.

Heiton Minisompa-ryhmäläiset ovat varmasti kokeneet lokakuun alun talviset säät mieluisina. Vaikka maa onkin hohtanut valkeana enemmän rännästä kuin lumesta, ja valkeus on sulanut aina pian pois, on nyt saatu enemmän ja aikaisempia enteitä talvesta kuin monena viime syksynä.

Näinä ilmastonmuutoksen aikoina lunta ja latuja on saatu usein odotella vuodenvaihteeseen asti.

- Kuivaharjoituksia, tiivistää monen aikaisemman alkutalven ohjelman **Orvokki Hakala**, yksi Minisompa-ohjaajista.

Ei ryhmässä silti tekemisestä tule puutetta.

- Jalitsua, sauvakävelyä, pelejä ja leikkejä, kuntopiiriä, Hakala listaa lumettoman kauden touhuja.

Minisompa-ryhmän yksi tavoite on juuri monipuolisen liikunnan tarjoaminen.

- Ryhmä on tarkoitettu 8-9-vuotiaista aina noin 12-vuotiaille, Hakala kertoo.

Hiihdossa minisompalaiset harjoittelevat jo tekniikkaa.

- Torpanmäellä on tähän tosi hyvät maastot, Hakala kehuu.

Jos lumentulo viipyy, voidaan lähteä Virpiniemeen, jossa ladulle päästään lumitykin ansiosta aikaisemmin.

Kilpailujakin on tarjolla, joskaan kilpaileminen ei Hakalan mukaan ole pakollista. Omien kisojen ja seuran sarjahiihtojen lisäksi tavoitteena on osallistua Rantapohjapöytä ja Rantapohjaviesteihin.

- Matalan kynnyksen kilpailuja lähialueilla, Hakala määrittelee.

Tällä hetkellä minisompalaisia on seitsemän ja Hakala vihjaa muutaman mahtuvan vielä mukaan. Minisomman harjoitukset ovat lukiolla tiistaisin kello 18.00-19.15. Hakalan lisäksi ryhmän ohjaajina toimivat **Leila Ukkola** ja **Lassi Honkanen**. Yhteystietoja löytyy Heiton nettisivuilta.

Mutta mikä saa ala-asteikäisen valitsemaan hiihdon, kun tarjolla on lukuisia muita urheilulajeja saliban-

dysta jääkiekkoon ja uinnista jalkapalloon?

- Jokaisen on hyvä oppia uimaan, ajamaan polkupyörällä ja hiihtämään. Niillä pääsee jo pitkälle, Hakala listaa.

Lisäksi hiihto on hauskaa ja monipuolista liikuntaa.

- Tosi hauskaa, vahvistaa Minisommassa mukana oleva **Rasmus Savilaakso**.

Tammikuussa 9 vuotta täyttävä Rasmus on ollut Heiton hiihtoharasteissa mukana Nappuloista saakka. Kun keväisin on kysytty, vieläkö hiihto kiinnostaa seuraavana syksynä, vastaus on aina ollut selvä "kyllä".

- 5-vuotiaana Rasmus aloitti hiihtämisen, muistelee äiti **Hanna-Riikka Sipola** ja lisää Rasmuksen

isän hiihtäneen kilpaa 15-vuotiaaksi asti, kipinä taisi syttyä siitä. Nyt koko perhe viihtyy suksilla ja Heiton hiihtokouluun on oltu tyytyväisiä.

Rasmus seuraa myös aikuisten kilpahihtoa ja hiihtää itse kisoissa.

- Aika monta voittoakin on tullut, hän toteaa.

Hiihto ei ole nuoren urheilijan ainoa liikuntaharrastus.

- Käyn pelaamassa sählyä keran viikossa, Rasmus kertoo.

Eri lajit eivät siis ole toisensa pois sulkevia. Ja onhan hiihto hyvä oppia siksikin, että se kuuluu suomalaisten kansalaistaitoihin. Kyllä niitä lumisiakin talvia vielä tulee.

**Teksti: Pekka Rahko**  
**Kuvat: Jari Wilenius**



Kuntopiiri on yksi hiihdon sisäharjoittelumuodoista.

## Eräs soppa ja kuinka se syntyi

Tämä tarina sai alkunsa Heiton hiihtojaoston pikkujoulussa tammikuussa 2009. Keskustelu sivusi Sporttiklubin mahdollista laavulla pidettävää illanviettoa. Ja kun tällainen tilaisuus oli suunnitelmassa, täytyi myös huomioida, mitä siellä mahdollisesti tarjottaisiin. Silloin Sakari lupautui valmistamaan hirvenlihakeiton.

Nämä pikkujoulussa käymämme keskustelut ehtivät jo unohtua, kunnes Tarja otti yhteyttä ja alkoi kysellä kokin valmiuksia, jos laavutapahtuma saataisiin aikaiseksi huhtikuussa. Ja kun olin lupautunut tähän erittäin vastuulliseen tehtä-

vään, ei minulle jäänyt enää muita vaihtoehtoja h-hetken läheisyydessä kuin ryhtyä tuumasta toimeen.

Keiton raaka-aineiden kokoaminen alkoi **Jussi Krankan** tuomasta hirvenlihasta. Hirvenliha koki ensimmäisen kypsymisvaiheensa leivinuunissa edellisenä päivänä ennen keiton valmistamista. Aamulla alkoi perunateatteri, sen jälkeen selleri, palsternakka ja sipuli saivat keittoon kuuluvat muotonsa. Perunat ja kasvikset kiehuaan, hirvenlihat pieniksi ja mukaan kattilaan.

**Hurun Mattin** kommentit kokille olivat vähemmän mairittelevia, koska hänen mielestään keitossa oli jo-

tain ylimääräistä kuten lanttua. Mattin kommentista huolimatta keitto valmistui. Maistamisen, haistamisen ja pienen makutarkastelun jälkeen se todettiin kokin taidot huomioon ottaen täysin tarjoilukelpoiseksi. Ja näin kymmenen litraa valmista keittoa jäi maustamaan ja odottamaan kuljetusta juhlapaikalle.

Tästä alkoi siirtyminen pakettiautolla Hepokujalta Annalankankaan laavulle keiton, nuotiopuiden ja muun rekvisiitan kanssa. Laavulla odotti nälkäinen juhkakansa ruokakuljetuksen saapumista. Ruokailu alkoi hiljaisuuden vallitessa ja kokki odotti mielenkiinnolla ensimmäisiä kommentteja keiton onnistumisesta. Tilanne helpottui huomattavasti, kun kansa alkoi kysellä, vieläkö keittoa on jäljellä ja voitiin yhdessä todeta, että ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi.

Seuraavana ohjelmassa oli sauvakävelykilpailu ja **Tarjan** johdolla tietovisa.

Tämän jälkeen siirryttiin jälkiruoan eli nuotiokahvin ja -räiskäleiden valmistukseen. Kokkeina häärivät **Hurun Matti**, **Hanhelan Mauno** ja **Karvosen Sakke**. Ei mennyt kauaa, kuin ämpärillinen lätytaikinaa oli löytänyt oikean osoitteen.

Iltaa jatkettiin tietokilpailujen ja hauskanpidon merkeissä.

**Aurinkoista kevätpäivä**  
**muistelivat**  
**Karvosen Sakke ja Sinttu**



**cazze**  
Optikat

**HAUKIPUTAAN OPTIIKKA**  
**JÄ SILMÄLÄÄKÄRIKESKUS**

KIRKKOTIE 4, 90830 HAUKIPUDAS  
PUH. 08-547 2647  
[WWW.HAUKIPUTAANOPTIIKKA.FI](http://WWW.HAUKIPUTAANOPTIIKKA.FI)

**PAINAVA KUMPPANI**  
**PAINOTALO SUOMENMAA**

Käyntiosoite: Lekatie 4, 90150 Oulu  
Postiosoite: PL 52, 90101 Oulu  
[www.suomenmaa.com](http://www.suomenmaa.com)

## VOIMISTELU

# Tanssillinen voimistelu antaa tilaa ilmaisulle



Tanssillisessa voimistelussa korostetaan rytmillisyyttä ja ilmaisua.

Heiton voimistelujaosto aloitti tanssillisen voimistelun ryhmän 11-15-vuotiaille tänä syksynä. Ryhmä harjoittelee Heiton talolla torstaisin ja sitä ohjaavat siskokset **Iina** ja **Anni Hautala**. Muutama uusikin tyttö mahtuu vielä mukaan.

- Tanssillinen voimistelu pohjautuu voimisteluun mutta on sitä vapaamuotoisempaa. Siinä ei esimerkiksi ole määrättyjä liikkeitä, Iina Hautala kertoo.

Lajissa järjestetään sekä kilpailuja että näytöksiä. Heiton tytöt osallistuvat joulukuussa Svolin asematapahtumaan Keminmaassa.

Harjoittelu on monipuolista sisältäen esimerkiksi akrobatiaa, välineiden käyttöä, voimistelun vartalo- ja jalkatekniikkaa, balettia, lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Rytmillisuus ja ilmaisu korostuvat. Se ei ole ihan helppo juttu.

- Sen, että nauttii, pitää näkyä koko vartalosta, ei pelkästään kasvoista, Hautala korostaa.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Iina ja Anni Hautala.

*Kynsistudio BeautyNails*

Sari Kivari  
Professionails-kynsimuotoilija

Lohitie 5  
90810 KIVINIEMI

Puh: 0400 355 550  
E-mail: sari@beautynails.fi  
www.beautynails.fi

**Merihelmet etsii  
uusii  
voimistelijoi!**

Ryhmässä tilaa  
8-10-vuotiaille tytöille.

Lisätiedot:  
sanna.nikkinen@haukiputaanheitto.fi



AUTOILIJAN

AVAINASEMAT

LAKEUDEN KATSASTUS OY  
KEMPELE  
08-5546707

PUTAAN KATSASTUS OY  
HAUKIPUDAS  
08-340700

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

Katsastus  
alk. **45€**

## SULKAPALLO

# Mailapelit Heiton historiassa: Pingistä ennen, sulkapalloa tänään



Heitossa viime aikoina piristynyt sulkapallo ei ehtinyt ihan ensimmäiseksi mailapeliksi seuran historiassa, sillä pöytätennistä eli pingistä pelattiin 1970-80-luvuilla. Muista mailapeleistä tennis ja squash lienevät jääneet Heitossa kokematta.

**Edvin Mattila** toimi Heiton puheenjohtajana aikana, jolloin painia, hiihtoa, yleisurheilua ja suunnistusta sisältänyt lajivalikoima kasvoi tällä uudella tulokkaalla. Elettiin 1970-luvun loppupuolta.

Tarinaa Mattilalta löytyy kaikesta, niin myös pöytätenniksen välinehankinnoista.

- Menin tuntemani Osuuspankin johtajan luo ja myin hänelle pingispöydän kokoisen mainoksen kahdella sadalla markalla. Sanoin, että mainos tulee pöydän alapuolelle, joka ihmetytti. Ideana oli, että kun pöydät eivät olleet käytössä, ne nostettiin seinälle. Tällöin mainos näkyi, Mattila kertoilee.

Vastaavat kaupat tehtiin myös

Sampopankin ja Kansallisosakepankin kanssa.

Harjoituspöydät tehtiin ja maalattiin Mattilan puusepänverstaalla. Materiaalina oli kimpilevy, jossa 14-millisen puulevyn kahta puolta oli kolmemilliset vanerit. Virallinen pöytä ostettiin vasta 1980-luvun puolella.

Idearikkaan mainosmyynnin ansiosta rahaa oli myös mailoihin, palloihin ja verkkoihin. Ne ostettiin.

## Harrastaminen riitti

- Nuorisoa, jossa oli muutamia näppäriä pelimiehiäkin, kävi pelamassa Heiton talolla parina iltana viikossa. Pari-kolmekymmentä pelaajaa kerrallaan. Oma pelivuoroa joutui odottamaan, Edvin Mattila muistaa.

Kilpailulajia pöytätenniksestä ei Heittoon koskaan tullut.

- Kempeleestä kävi parhaita pelimiehiä Haukiputaalla mallia

näyttämässä. Urheiluseurassa pitäisi aina olla myös joku harrastelaji, joka ei liity kilpailutoimintaan, entinen puheenjohtaja näkee.

## Sulkapallo kuulolla

Hissuksiin alkanut sulkapallo kuulisi mielellään, millaisia toiveita sille on. Nyt aikuisille on pelivuoro Länsituulen koululla sunnuntaisin kello 18.30-19.30. Toiminnan käynnistämistä viivästyttivät uuden koulun salin viimeistelytyöt mutta nyt on päästy aloittamaan.

Yhtä aikaa aikuisten pelivuoron kanssa järjestetään Liikuntaleikkikoulu lapsille. Lasten ryhmä on täynnä.

*Pelaisitko Heitossa pingistä tai löytyykö arkistoistasi valokuvia? Auta meitä paikkaamaan aukkoa!*

**Teksti: Tinja Repo**  
**Kuva: Jari Wilenius**

NOMINATION KALEVALA-KORU AAGAARD

## Kelloliike Kylmäaho Ky

Revontie 5 HAUKIPUDAS

Puh. (08) 547 2998

www.kelloliikekylmaaho.fi

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

CITIZEN SEIKO CANDINO

## Liikunnallista syksyä



**HUOLTOPALVELU  
KARPPINEN KY**  
http://www.karppinen.org

**AUTOJEN HUOLLOT  
JA KORJAUKSET**

**OLJYNVAIHTO  
AIKAA  
VARAAMATTA** KONETIE 10  
HAUKIPUDAS  
puh (08) 556 5795  
fax (08) 542 5256

**VIRPINIEMI**

**KUNTOTESTAUS  
LEIRITYS** KOULUTUS  
majoitus  
ohjauspalvelut

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

## Kylmäasennus Harila

Ilmalämpöpumppujen, kylmälaitteiden  
asennus ja huolto

p. 040-596 3468

**HAUKIPUTAAN  
SÄHKÖOSUUSKUNTA**



**Valaisimet lämmittimet  
kaapelit pistorasiat  
kytkimet keskuskeskukset  
lamput lattialämmitys-  
tarvikkeet...**

Tule tutustumaan!

Martinniementie 31, puh 08-5612600

**Ma - Pe 7.00-15.30**



## VIERIVÄT KIVET

## Isot tapahtumat ovat korvaamattomia

Vierivien Kivien Liisa Nurminen ja Aarno Ervasti eivät hevilla suostu ajatukseen, että liittojuhlilla ja muilla isoilla liikuntatapahtumilla ei olisi enää tulevaisuutta. Tai oikeastaan - eivät suostu ollenkaan ajattelemaan niin.

Nurmisella on kokemusta puolesta kymmenestä TUL:n liittojuhlasta, Ervasti pääsi monien sattumien summana vasta nyt, viime kesänä ensimmäisille juhlilleen. Ulkomaillakin Heiton vireät veteraanit ovat käyneet tunnelmia haistelemassa: Kultaisen iän festivaaleilla Kanarialla ja Eesti Kalevin 105-vuotisjuhlissa Suomenlahden toisella puolen.

- Aivan ihanaa on päästä esiintymään mutta myös harjoittelu ennen varsinaista tapahtumaa on hieno, Nurminen kuvaa.

Kasvotuttuja ja muita tuttuja, uusia ja vanhoja tulee tapahtumissa vastaan. Pohjoisesta on totuttu lähtemään kimpakyydein, jolloin Kemin Innon, Iin Yrityksen tai Oulun Tarmon kollegat ovat tulleet läheisiksi.

## Kultaiset muistot

Kun kesäkuista Tampereen TULe 2009 -liittojuhlaa aletaan muistella, ei puheen pulppuamisesta meinaa tulla loppua. Selväksi tulee, että kokemukset kaikkine mutkineen ovat olleet kokemuksen arvoisia. Vieriviä Kiviä matkassa oli nelisenkymmentä, joista suurin osa osallistui kenttävoimisteluoohjelmiin. Nuoremmat heittolaiset lähtivät kilpailemaan omilla lajeissaan.

- Veteraanipäivien avajaiset ja tanssit Tampereen työväentalolla, jota on kehuttu Suomen toiseksi kauneimmaksi, Aarno Ervasti muistelee kohokohtia pääjuhlan esiintymisen lisäksi.

Juhlakulkue Tampereen halki jäi myös mieleen.

- Joka kadunkulmassa miehet huusivat T-U-L-hei-hei-hei. Yleisöä oli koko matkan varrella. Ylpeältä tuntui marssia, Nurminen ja Ervasti kertaavat.

## Ylös aallonpohjasta

- Kun siellä on käyty ennenkin. Tulee mukava ja ihana olo ja niin kauan kuin vielä kynnelle kykenen,



TULe 2009 -tapahtuman kulkue jäi marssijoilla mieleen.

niin lähdän, Nurminen suunnittelee jo seuraavia, viiden vuoden päässä siintäviä väliliittojuhlia.

Jos kokemukset ovat niin rikkaita, niin miksi isojen tapahtumien suosio sitten on, ainakin tällä hetkellä, hienoisessa alamäessä?

- Nuoret eivät ehkä pidä liittojuhlia tärkeinä mutta kyllä heitä kuitenkin löytyy voimisteluesityksiin, jos vanhemmat ovat olleet mukana. Koululaisille ohjelman harjoittelu olisi hyvää kesätekemistä ja siinä saa olla yhdessä kavereiden kanssa, veteraanit pohtivat.

Jotta suosio kääntyisi taas nousuun, pitäisi ehkä miettiä sisältöä ja sen muokkausta. Kilpailut ja urheilu on syytä pitää mukana mutta Ervas-

ti ja Nurminen kaipaisivat nuorillekin muuta monipuolista tekemistä sen rinnalle.

- Myös massaliikuntaa ja leikki-mielistä kisailua, Ervasti ehdottaa.

Osallistumisinto on paljolti kiinni vanhemmista ja valmentajista: jos he innostuvat, innostuvat taatusti lapsetkin. Ehkä kyse ei olekaan pysyvistä laskusta vaan aalto- liikkeestä?

- Aikanaan elokuvat olivat suosittuja. Kun televisiot tulivat koteihin, elokuvissakäynti väheni. Nyt se on taas suosittua, Ervasti vertaa ja löytää toisen verrokin uutta kuikoistustaan elävistä seuratuksista.

Teksti: Tinja Repo  
Kuvat: Arkisto



Heitosta aikuinen-lapsi-ohjelmaan osallistui seitsemän paria.

## Vierivät Kivet

Mistä kertoo tuo nimi tuttu?

No, tässäpä siitä pikku juttu.

Heiton Talon suojissa toimivat veteraanit, urheilusta innostuneet mummut ja vaarit.

Joka toinen tiistai kutsumme teitä kuntotanssiin, Talolla pyörähtää voit rentoon valssiin.

Jenkkaa, humppaa, tangoa taivutella tahdissa Eilan, baarin puolelta ostaa kahvin ja jututtaa "heilan".

Kokouskin on meillä keskiviikkona kahdesti kuussa, silloin maistuu myös kahvi ja pulla suussa.

Kokouksen aluksi on kiva porukalla jumpata, lihaksiin voimaa ja vetreyttä iloisesti pumpata.

Ruskaretkellä käymme vaikkapa Konttaisella.

Virkistäytyä voi vaikka pienellä Karhunkierroksella.

Illalla sitten yhdessä syödään ja lauletaan, vitsejä kerrotaan, pelataan ja saunotaan.

Pärnussa käymme syyskuussa kylpemässä

kolottavia paikkoja monella tapaa hoidattamassa.

Lokakuussa suuntaamme veteraaniristeilylle Tallinnaan, TUL:n tuttuja toimijoita jälleen tapaamaan.

Teatteri kuuluu myös toimintasuunnitelmaan,

tänä syksynä tutustumme Oulussa Naistenhurmaajaan.

Ystävärühmiä tapaamme usein Kemissä,

"kilpailumatkalla" poikkeamme vaikkapa Raahessa.

Keväällä sitten on metkut uudet,

rajattomat ovat toiminnan mahdollisuudet,

jos vain voimia lähtemään riittää,

koko kroppa siitä myöhemmin kiittää.

Jos talkoilla haluat mielelläsi toimia,

ja sinulla riittää ylimääräisiä voimia,

Liity mukaan joukkoon tähän vireään,

niin tutustua voit moneen uuteen ystävään.

Ajat voit helposti etsiä netistä,

ja sitten kiskoa itsesi mukaan petistä.

Sirpa Ervasti, Vierivien Kivien sihteeri

Palveleva TEKNISET-liike Haukiputaalla

**TEKNISET**

PAIKALLINEN OSAA JEESATA!

Väiskin TV ja kone • Jokelantie 3, 90830 HAUKIPUDAS • Puh. (08) 547 2407 • ark 9-18, la 9-16

## UINTI

# Kansteen perhe viihtyy altaassa



Alekski Kanste ui kilpaa ja harjoittelee neljä kertaa viikossa.



Katarina Kanste ui tekniikkaryhmässä.



Anniina Kanste on jo 5-vuotiaana melkoinen vesipeto.

Verenperintöä tai ei, mutta **Kansteen** perhe on uimareita isoimmasta pienimpään. Vesi-Jatulissa kuuluu ilta poikineen, kun vanhemmat ohjaavat ja lapset uivat.

Tytöt **Anniina**, 5 vuotta ja **Katarina**, 7 vuotta kuuluvat Tekniikka 3-ryhmään, jota ohjaa äiti **Outi**. 11-vuotias **Alekski** on jo kilpailumari, Heiton ykkösryhmän nuorimmainen. Ryhmää valmentavat **Jussi**-isän lisäksi **Mirija Ojala**, **Eeva Yrttiäho**, **Ale Luokkanen** ja **Seppo Konttijärvi**.

Eikä siinä vielä kaikki: ohjattujen harjoitusten lisäksi perhe tykkää pulikoida myös Heiton perheuintivuoroilla.

- Silloin hypitään ja sukellellaan, lapset kertovat.

## Oma uintitausta apuna hyvässä ja pahassa

Nuoresta iästään huolimatta Anniina ja Katarina ovat sinut veden kanssa. Heiltä sujuu jo vapaauinti, selkäuinti ja rintauinti. Tekniikkaryhmän lähtöasovaatimuksena oli 25 metrin uimataito, joka neidoilla on hallussa.

- Haluan, että lapset oppivat eri uintilajit ja suhtautuvat myönteisesti uintiin. Kilpailumenestys ei ole tärkeää, Outi Kanste luonnehtii, vaikka myöntää toki innostuneensa myös kilpailullisesta puolesta pojan kiinnostuksen myötä.

Kummallakin vanhemmista on uintitaustaa. Outi on uinut Oulun Uimaseurassa kahdeksan vuotta ja muistissa ovat positiiviset kokemukset yhdessä harjoittelusta sekä leireistä Kuortaneella.

Jussi ui kuutisen vuotta Jyväskylän Saukoissa. Omista kokemuksista karttui arvokasta oppia, tosin kantapäähän kautta.

- Sellaisia virheitä emme ainakaan näiden uimareiden kanssa tee. Pahimmillaan uimme seitsemänkymmentä kilometriä viikossa leirillä vähän ennen SM-kisoja. Ylirasituksesta nousi leiriviikon jälkeen sitten korkea kuume.

Alekski ja muu kilparyhmä harjoittelee tällä hetkellä neljä kertaa viikossa. Kilometrit vaihtelevat kahdesta ja puolesta reiluun kolmeen. Ryhmässä on yhdeksän 11-15-vuotiasta uimaria ja tavoitteena pitää harjoittelu määrältään sopivana ja laadultaan monipuolisena.

Kilpailulliset päämäärät ovat Ikäkausimestaruusuintien karsinnoissa ja osalla myös loppukilpailuissa. Aleksin vahvin laji on vapaauinti, jonka sadalla metrillä hän kuuluu ikäluokkansa parinkymmenen nopeimman joukkoon Suomessa.

## Vanhempi-lapsi-suhde toimii

Uinnissa vanhempi-lapsi-muotoiset valmentaja-uimari-parit ovat tuttuja Suomen ja samalla maailman huipputasoa myöten: **Jani Sievistä** valmensi isä **Esa Sievinen** ja **Hanna-Maria Seppälää** äiti **Mir-**

**jami Seppälä**. Kansteilla tämä ei ole tuottanut ongelmia, päinvastoin.

- Tasapuolisesti kohtelen kaikkia uimareita. Porukassa on voimaa: omatkaan eivät sano vastaan, Jussi Kanste arvioi.

Ihan vain omin voimin lapsia ei ole haluttu lähteä uinnissa opastamaan, vaikka osaamista löytyykin.

- Kun harjoittelee samanikäisten kanssa, myös ryhmä vie uimarin kehitystä eteenpäin. Siksi on parempi harjoitella porukassa kuin keskenämme, Outi Kanste selvittää.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Kansteen perhe viihtyy uimahallilla useampana iltana viikossa.

## Harrasteryhmässä ei kilpailla

Voiko uintia harrastaa ohjatuksi ja porukalla mutta ilman kilpailuviettä? Voi, sillä juuri tähän tarpeeseen käynnistettiin syksyllä Heiton harrasteryhmä, jossa tällä hetkellä harjoittelee kerran viikossa viisi 13-15-vuotiasta uimaria.

Varsinaista ikärajaa ei ryhmässä kuitenkaan ole.

- Myös aikuiset voivat tulla mukaan. Kriteerinä on kahden sadan metrin uimataito. Kerralla uidaan kilometri tai pari, ohjaaja **Ale Luokkanen** kertoo.

Uintilajeista ohjelmaan kuuluu selkäuinti, rintauinti ja vapaauinti ja pääpaino on uintitekniikan harjoittamisessa.

Ryhmään ilmoittaudutaan uintijaoston nettisivuilta löytyvällä lomakkeella. Kausimaksu on 80 euroa, joka sisältää ohjauksen ja vakuutuksen. Sen lisäksi pitää hoitaa seuran jäsenmaksu. Ohjatut harjoitukset ovat Vesi-Jatulissa perjantaisin kello 19.15-20.15.

Teksti: Tinja Repo

## SALIBANDY

## Heiton salibandyn historian lyhyt oppimäärä



Naiset ovat pelanneet 3-sarjaa viime ja tällä kaudella.

Olipa muinoin, ei kuitenkaan niin kovin kauan sitten, kaveriporukka, joka pelaili salibandyä Heiton talolla. Kaukalopallo Martinniemessä kuului myös yhteisiin harrastuksiin. Joukkue käytti itsensä nimeä Random Players.

Eivät tainneet satunnaiset pelaajat silloin aavistaa, että siitä kehkeytyisi askel kerrallaan Haukiputaan Heiton salibandytoiminta, joka vuonna 2009 koostuu yhdestä naisten, neljästä miesten ja yhdeksästä juniorijoukkueesta. Ja että pelaajamäärä tulisi noin kymmenkertaistumaan tämän päivän noin kahteen ja puoleen sataan.

- Joukkue hakeutui Heittoon, jotta saisi parempia harjoitusvuoroja ja pääsisi pelaamaan sarjaan, nykyinen salibandytoiminnan puheenjohtaja **Ilkka Ukkola** selvittää.

Ukkolan lisäksi alkuajoina ovat edelleen mukana myös Jarmo Salo, joka pelaa seuran nykyisessä III-di-

variporukassa sekä Heiton puheenjohtajana toimiva **Jukka Ukkola**. Myös hiihtojaoston nykyinen puheenjohtaja **Lassi Honkanen** sekä E-poikia valmentava **Seppo Nikkilä** ovat pelanneet jo vuosia. Salibandytoiminnan sihteeri **Jari Tienhaara** on ollut mukana vuodesta 2002 alkaen.

### Junioritoiminta käyntiin

Kauden 2001-2002 vuorot olivat ensimmäiset Heiton nimissä varatut. Seuraavalla kaudella seuran joukkue pelasi sarjatasolla V-divisioonassa, samoin sitä seuraavalla kaudella. Sarjatasoa ylempäs nousu tapahtui vuonna 2004.

Kaudella 2004-2005 perustettiin neljä uutta joukkuetta: ikämiesten M35 sekä 1-2-luokkalaisille, 3-4-luokkalaisille ja 5-6-luokkalaisille

nuoreille omansa. Keväällä 2005 ensimmäistä kertaa järjestettyyn junioriturnaukseen osallistui neljä joukkuetta: Kellon Työväen Urheilijat, Haukiputaan Pallo ja Heitosta kaksi.

Seuraavaksi kaudeksi miehet palasivat V-divariin mutta junnutus kasvoi.

- Taikaviitta-turnaukseen osallistui kymmenisen joukkuetta, Ukkola muistelee.

### Naiset ja tytöt aloittavat

Kaudella 2006-2007 hallittu kasvu jatkui. Uutuuksia olivat naisten sekä 7-9-luokkalaisten joukkueet.

- Naiset halusivat jo aiemmin perustaa oman joukkueen. Syksyllä 2006 tämä onnistui, kun **Leena Pohjola** otti vetovastuun. Hän pelaa

Heitossa edelleen, Ukkola kertoo.

Junnuista C-pojat tekivät historiaa osallistumalla ensimmäistä kertaa sarjaan, Exel-liigaan. Myös harjoittelu kehittyi: kesätreeni astui kuvaan vuonna 2007. Taikaviitta-turnaukseen otti osaa jo 17 joukkuetta.

Seuraavalla kaudella junnuporukat nimettiin uusiksi Salibandyliiton systeemin mukaisesti. Kun seuraan liittyi vahvistuksia toimintansa lopettaneista Hillereistä, pelasi Heitossa kaksi miesten joukkuetta V-divisioonassa ja sen lisäksi M35-joukkue, naisten joukkue sekä B-, C-, D-, E- ja F-juniorit.

Oma toiminta aloitettiin ala- ja yläasteikäisille tytöille.

D-juniorit menestyivät hienosti sijoittumalla Leijonaliigassa toiseksi. Sarjaa ja cupeja pelasivat myös E- ja C-pojat. Oma turnaus kasvatiti joukkueäärää vielä yhdellä ja muutti nimensä Haukiputaan mestaruusturnaukseksi.

porrasta ylöspäin: viime kaudeksi se nousi IV-divisioonaan ja täksi kaudeksi kolmoseen. Kakkosjoukkueet jatkoivat vitosessa.

- M35:sta saatiin kilpailukykyisempi, kun viime kaudella aloitettiin M40, Ilkka Ukkola kertoo.

Myös naiset aloittivat pelaamisen 3-sarjassa, jossa se jatkaa tälläkin kaudella.

Kaudella 2008-2009 kasvua jatkettiin nuorempien suuntaan, G-ikäisten poikiin ja tyttöihin.

### Maltillisen kasvun tie

Heiton salibandytoimintaa on kasvatettu maltillisesti. Ennen kaikkea halutaan panostaa laatuun.

- Tulevina kausina joukkueet säilyvät samoina, jolloin pelaajat oppivat tuntemaan toisensa paremmin. Mahdollisesti myös sama valmentaja jatkaa joukkueen kasvua, Ilkka Ukkola kertoo suunnitelmista.

Teksti: Tinja Repo

Kuva: Arkisto/Jari Wilenius

### Miehet nousevat

Kakkosarjatasoisilla pelaajilla vahvistunut miesten ykkösjoukkue harppasi kahdessa kaudessa kaksi

**Uusi isompi sali — lisää 2001-2002 syntyneitä tyttöjä mahtuu ryhmään mukaan!**

Harjoitukset kirkonkylän koululla maanantaisin klo 18.30-19.30.

Lisätiedot: [www.haukiputaanheitto.fi/lajit/salibandy](http://www.haukiputaanheitto.fi/lajit/salibandy)  
Mika Pussinen p. 040 803 2501  
[mika.pussinen@haukiputaanheitto.fi](mailto:mika.pussinen@haukiputaanheitto.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.

# TALVIRENKAAT



**REDESTEIN**

**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.



## SALIBANDY

## PELAAJAKORTIT

**Tytöt D 96-98**

Nimi: Saana Kivelä  
Ikä: 10 vuotta  
Pelannut salibandyä: Aloittanut viime vuonna  
Parasta salibandyssä: Kun näkee kavereita harkoissa, yhdessä pelaaminen

**Tytöt G 01-02**

Nimi: Nella Pussinen  
Ikä: 7 vuotta  
Pelannut salibandyä: Toinen kausi alkanut  
Parasta salibandyssä: Sähly, pelaaminen

**Pojat G 01-02**

Nimi: Vili Kemppainen  
Ikä: 6 vuotta  
Pelannut salibandyä: Aloittanut syksyllä  
Parasta salibandyssä: Pelaaminen

**Pojat E 98-99**

Nimi: Joonas Nalli  
Ikä: 11 vuotta  
Pelannut salibandyä: Kolme vuotta  
Parasta salibandyssä: Maalinteko

**Pojat B 92-93**

Nimi: Samuli Vähä  
Ikä: 17 vuotta  
Pelannut salibandyä: Vuoden OLS:ssa ja kolmas kausi Heitossa  
Parasta salibandyssä: Kavereiden kanssa pelaaminen

**Tytöt C 93-95**

Nimi: Pinja-Maria Jokelainen  
Ikä: 12 vuotta  
Pelannut salibandyä: Aloittanut tällä kaudella  
Parasta salibandyssä: Pelaaminen

**Pojat C 94-95**

Nimi: Jaakko Takalo  
Ikä: 15 vuotta  
Pelannut salibandyä: Kolmas vuosi lähtenyt  
Parasta salibandyssä: Kaikki kaverit ja mukava harrastus

**Pojat D 96-97**

Nimi: Joonas Kortessalmi  
Ikä: 12 vuotta  
Pelannut salibandyä: Kaksi vuotta  
Parasta salibandyssä: Pelaaminen, treenit

**Pojat F 00-01**

Nimi: Konsta Ojala  
Ikä: 8 vuotta  
Pelannut salibandyä: Vuoden  
Parasta salibandyssä: Pelaaminen, maalinteko



**Koulutettu hieroja**  
**PEKKA NISULA**  
Puh. 040-580 2633.  
Taatantie 7, Martinniemi.  
• Klassinen hieronta • Kotikäynnit



**MUURAUUS SAVILAAKSO**  
Takat, uunit, hormit, vesieristys ja laatoitus  
Jarmo 044-3241 058  
Jussi 044-5210 186  
muuraus@savilaakso.fi  
www.savilaakso.fi

*Matin*  
**PELTIMYLLY Oy**

- Rakennuspeltityöt
- Kourut ja kattoturvatuotteet
- Kourujen puhdistus

**SARANOITU PIIPUNHATTU alk. 60€**

**KOTITALOUSVÄHENNYS**

Puh. 344 707 0400 382 025  
Laattatie 4, Annalankangas, 90830 Haukipudas  
www.peltimylly.fi • info@peltimylly.fi

**Kahvila JATULI**

tarjoaa:  
pulla kuin pulla,  
kahvin kera  
**2,50€**  
tarjous voimassa  
1.12.2009 asti

**Muista myös pikku-joulut kauttamme!**

**PARTURI-KAMPAAMO**  
**Stylette**  
Välitie 6, Haukipudas  
p. 5475 970

**JÄTEHUOLTOA HAUKIPUTAALLA**



**SR Jätehuolto**

Pakkaeville jätteille jäteastiat - pikakorit  
Vaihtolava-autolla vaihtolavat - puhtokäsit

0400 681 824 toimisto@sr-kiinteistohuolto.fi

**ODL**  
parantaa elämää



Kuntotestauksella saat tukea harjoitteluun ja harjoittelun seurantaan.

Liikuntaklinikan testi-  
valikoimista löytyy sopiva testi niin aloittelevalle liikkujalle kuin huippu-urheilijalle.

**ODL LIIKUNTAKLINIKKA**  
Ajanvaraus puh. 010-3452154  
Kajaaninkatu 17 90100 Oulu  
www.odl.fi

**Hammaslääkärit**  
Heikki Kiviahde  
Birgitta Kropsu  
Anu Lampela

**Kokonaishoito ja särkypotilaat.**  
Myös iltaisin.  
**AJANVARAUS**  
5409 907  
Kirkkotie 2  
www.hha.fi

**HAUKIPUTAAN HAMMASLÄÄKÄRIASEMA**

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



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

WebTV Finland: Etusivu - Windows Internet Explorer

http://www.webtvfinland.fi/

File Edit View Favorites Tools Help

WebTV Finland: Etusivu

**WebTV Finland**

Etusivu Ajankohtaista Tapahtumakalenteri Osto/myynti Yhteystiedot Yritysvideot Rekrytointi

**Urheilu** **TapahtumaTV** **FanituoteTV** **Kiekko-Laserin suorat lähetykset KIEKKO-LASER** **WebTV Finland EtusivuEXTRA**

**OstosTV** **Aamukahvi** **Uutiset** **Kärppien B-junioreiden kotiottelut suorana!** **kesport HAUKIPUDAS**

**RadioPOOKI20v** **WebTV Finland VERKKOKAUPPA**

**WebTV Finland livenettitelevisio, suoria nettilähetyksiä tapahtumista ja urheilusta Talven näkyvyyspaketit nyt myynnissä, [www.webtvfinland.fi](http://www.webtvfinland.fi), katso heti**

## YHTEISTYÖ

# Virpiniemi voi virkeästi

Viime vuosien aikana Virpiniemen liikuntamahdollisuuksia ovat täydentäneet uudet sisä- ja ulko-liikuntapaikat, kuten liikuntahalli, jalkapallokenttä, pelialueet ja leikkialueet. Illat ja viikonloput ovat hyvin varattuja mutta päiväkäyttöä voisi lisätäkin.

- Seuroille tämä on haaste, kenelle ja mitä arkisin ennen kello kuuttatoista voitaisiin tarjota, opiston rehtori **Seppo Kangas** herättelee.

Vaihtoehtoja voisivat olla seni-oriliikkujat, työpaikkaliikunta, perheet, päiväkodit ja koulut. Ainakin.

## Kuntotestejä kaikille

Yksi kehityksen alla olevista palveluista ovat testaukset, joita on ja tulee olemaan tarjolla eritasoisille liikkujille. Tavalliselle työikäiselle sopivat esimerkiksi polkupyöräergometritesti, lihaskuntomittaukset, liikkuvuusmittaukset sekä kehon koostumuksesta kertovat testit. Tulosten lisäksi asiakas saa kirjallista palautetta, liikuntasuosituksia ja neuvontaa.

Urheilijat taas hyötyvät suorituskykyä ja kehitystä mittaavista testeistä. Edistymistä ja harjoittelun vaikutuksia voi seurata muun muassa nopeuden, lihaskunnan ja ponnistusvoiman osalta.

- Urheilijoille testejä voidaan tehdä joko liikuntaopiston omissa tai seuran käyttämissä tiloissa, Kangas vinkkaa.

Liikuntaopisto haluaa profiloitua testauksessa käytännönläheiseksi matalan kynnyksen paikaksi. Testejä tekevät kokeneet ammattilaiset ja tilanteen niin vaatiessa suositellaan testeihin osallistumista lääkärintarkastuksen kautta.

Haastattelun aikaan salissa karotetaan uusia vaihtoehtoja aktiivikuntoilijoille ja aikuisurheilijoille sopivista mittauksista. Liikunnan-ohjaaja **Jaana Ukonaho** nostaa esille myös iäkkäät.

- Puristusvoima on senioreille tärkeää, sillä se kertoo siitä, miten jaksaa kantaa kassit kaupasta kotiin ja miten pärjää itsenäisesti, Ukonaho rinnastaa.

Myös toimintakykyä ja tasapainoa voisi tältä kohderyhmältä selvittää.

## Täsmäkoulutusta seurojen tarpeisiin

- Onko seuroilla erityisiä koulutustarpeita, joita lajiliitot eivät järjestä? Koulutus on liikuntaopiston ydinosaa. Toiminta-alueemme on koko Pohjois-Pohjanmaa, joten koulutus ei rajoitu fyysisesti vain tänne, Seppo Kangas huomauttaa.

Asiantuntemusta löytyy opistolta suoraan tai verkostojen kautta.

- Nuoren urheilijan ravitsemus tai nuoren urheilijan testaaminen: miksi ja miten, Kangas kertoo esimerkkejä.

## Lähellä ja kaukana

Sijainti on Virpiniemen liikuntaopistolle sekä vahvuus että haaste.

- Luonto, korkeuserot ja meri, Kangas luettelee plussia.

Haastetta tuo, että paikka on sivussa valtaviirroista, jolloin sinne pitää erikseen lähteä. Mutta toisaalta: saapahan ainakin vaihtelua ja irtiottoa arjesta samalla.

Tulevat Haukiputaan tieratkaisut kiinnostavat myös rehtoria. Työn alla oleva kevyenliikenteenväylä Kiviniemestä Virpiniemeen on otettu ilolla vastaan. Kun Haukiputaan kuntakeskuksesta lähteväs-



Virpiniemen liikuntaopiston liikuntahalli valmistui muutama vuosi sitten. Kuva: Jari Wilenius.

tä yhdyntästä ja siihen liittyvästä kevyenliikenteenväylästä päästään päättämään ja mahdollisesti sitä jopa rakentamaan, lyhenee matka Kankaan arvion mukaan muutamalla kilometrillä.

- Silloin reiteistä tulee kierros, jolloin siitä tulee varmasti suosittu ulkoilu- ja liikuntapaikka.

Teksti: Tinja Repo



Markku Pekkarinen toimi koehenkilönä uusien kuntotestitapojen kokeilussa. Kuva: Tinja Repo.

MENOSSA MUKANA

**OULUN SOITIN JA TARVIKE**

Hallituskatu 11  
90100 OULU  
p. 08-311 6100

www.oulunsoitinjatarvike.fi



WWW.OSAO.FI/AIKUISKOULUTUS

## Digitalkkari, elektroniikka-asentajan ammattitutkinto

Oulun seudun ammattiopiston Haukiputaan yksikössä alkaa uusi digiaikaa painottunut elektroniikka-asentajan ammattitutkintoon johtava koulutus.

Koulutus järjestetään **monimuotokoulutuksena**. Opetus tapahtuu iltaisin kerran viikossa.

**Haku** 23.10.2009 klo 15.00 mennessä  
**Opiskelu** 11.11.2009–18.11.2011  
**Lisätietoja** Tuukka Puijola, puh. 010 27 23031  
tuukka.puijola@osao.fi

Koulutukseen otetaan 12 opiskelijaa. Jokaiselle opiskelijalle tehdään henkilökohtainen opiskelusuunnitelma, jonka mukaan opiskelu etenee. Tutkinnon suorittanut voi toimia elektroniikka-alan käyttöönotto-, korjaus- ja opastustehävissä. Koulutus antaa myös valmiudet oman yrityksen perustamiseen. Tutkintomaksu 330 e.

### Haku

www.osao.fi/aikuiskoulutus/aikuiskoulutuskalenteri tai Oulun seudun ammattiopisto, Haukiputaan yksikkö Sari Järvi, Ammattitie 1, 90840 Haukipudas Puhelin 010 27 22007, sari.jarvi@osao.fi



OULUN SEUDUN AMMATTIOPISTO  
Haukiputaan yksikkö

Tällä kupongilla  
YKSI TUOTE

**-30%**

24.10.09 ASTI

Alusasut arkeen, juhlaan  
ja urheiluun

Rakkaalle Sinikaarre  
Lahjakortti



**SINIKAARRE**

Revontie 2 Haukipudas  
www.sinikaarre.com  
ma - pe 10-17 la 10-14

Etuohjelman avain-  
asiakkuudesta on  
sinulle paljon hyötyä

Paras etusi on henkilökohtainen pankkineuvoja.  
Soita 0200 3000 (pvm/mpm) ma-pe 8-20 ja  
varaa aika, niin kerromme myös muista eduista.

Haukipudas,  
li  
nordea.fi

**Nordea**

Nordea Pankki Suomi Oy

**HAUKIPUTAAN KEHITYS**

• TOIMITILAT

• YRITYSTONTIT

• YRITYSPALVELUT

www.haukiputaankehitys.fi

Valitse pankki, josta saat  
**OP-bonusta** ja muita etuja!

Varaa aika numerosta 010 2535 014 ja tule käymään!

Etua elämään. OP-Pohjolasta.

Oulun OP



**PALVELUALOJEN AMMATTILIITTO**

Servicefacket

Jos työskentelet yksityisellä palvelualalla etkä ole vielä  
liiton jäsen liity nyt:

[www.pam.fi](http://www.pam.fi) <<http://www.pam.fi>>

Rakennusliike  
**ALLAN  
KÄRKKÄINEN**  
Vanhalantie 90830 Haukipudas.  
Puh. 08-5400606, 0400-285099.

**JOHA OY**  
MAINOS- JA LIIKELAHJAT

**Yritykset ja yhteisöt  
tarjoamme yksilölliset  
mainos- ja liikelahjat**

- fleecet
- takit
- t-paidat
- pipot
- lippikset
- mainoskarkit
- kynät
- kangasmerkit
- pinssit
- kaulanauhat

**Sekä paljon muuta! Kysy tarjous!**

**Brodeeraus, silkkipaino  
ja lasermerkkaus**

Hallituskatu 35, 90100 Oulu  
puh. 376 961, 0440 386 456

joha@johafinland.com • www.johafinland.com

**LAADUKASTA NÄKYVYYTTÄ YRITYKSELLESI!**

**PUUKSTAIN OY**

Jokelantie 3, 90830 Haukipudas,  
P.08 5401 045

www.puukstain.fi,

email: puukstain@puukstain.fi

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



**Monipuolinen S-market!**

**S-MARKETISSA ON  
JOKA PÄIVÄ EDULLISTA!**

Paitsi edullisuutta, S-market on myös  
tasaista laatua ja monipuolisuutta.

**S-Etukortilla keräät lisäksi Bonusta jokakauppatkalla  
– JOPA 5%!**



**S-Pankki**  
Kotona ja kaupassa

**S MARKET**

**li • Haukipudas • Kello**