



Heitosta Haukipudas tunnetaan!

# Heiton Uutiset

Ehkä Suomen paras seuralahti

Maaliskuu 2012



## Tunnista kahteen päivässä

Lasten liikunnan määrissä on parantamisen varaa.

**LIIKUNTA JA TERVEYS  
SIVU 3**



## Kivet vierineet jo kymmenen vuotta.

Veteraanijaosto ei hyydy vaan jaksaa yhä vain.

**VIERIVÄT KIVET SIVU 10**



## Kaikki molksille!

Sunnuntaisin painisalilla liikkuvat lapset, vanhemmat ja isovanhemmat.

**PAINI SIVU 16**

# Yleisseura, toimintaa koko elämänkaarella



Eri tutkimuksissa esitettyjen tietojen mukaan lähes kolmannes Suomen väestöstä, eli vajaa 2 miljoonaa ihmistä, liikkuu terveytensä kannalta liian vähän ja fyysinen kunto on heikentynyt lähes kaikissa väestöryhmissä. Riittämätön liikunta on merkittävästi lisännyt tai vaikuttanut siihen, että muun muassa ylipaino, lihavuus, tyypin 2 diabetes ja masennus ovat lisääntyneet kaikissa eri ikäryhmissä. Asia on tiedostettu jo pidemmän aikaa, mutta tätä huolestuttavaa kehitystä ei ole saatu käännettyä. Liikkumattomuudella on valtava kansantaloudellinen merkitys tai pitäisikö paremminkin sanoa hinta. Eri lähteistä riippuen hintalapulle vaihtelee 300 miljoonasta miljardiin euroon joka vuosi.

Lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi noin puolet. Murokäsikäisillä nuorilla fyysisen aktiivisuus vähenty mer-

kittävästi ja enemmän kuin missään muissa vastaavan elintason ja elintavan omaavissa länsimaissa. Työikäisistä runsas kymmenesosa liikkuu terveysliikunnan suosituksen mukaisesti ja eläkeikäisistä vain muutama prosentti. Suomalaisten työmatka- ja arkiliikunta ovat vähentyneet merkittävästi. Jopa oletetun eliniän kasvu on taittumassa, koska kansalaisten fyysinen ja myös psyykinen kunto on edellisiä sukupolvia huomattavasti huonommassa kunnossa. Näistä lähtökohdista katsottuna ei ole ihme, että yhteiskunnan eri sektoreilla ollaan erityisen huolestuneita suomalaisten liikkumattomuudesta, liikkumisen yksipuolisuudesta ja näiden mukanaan tuomista erilaisista ongelmista. Ongelma on yhteinen ja meidän kaikkien tulee kantaa vastuumme ennen kaikkea lasten ja nuorten liikuttamisen lisäämiseksi.

Liikuntaharrastuksen aloittamisella jo lapsena, sekä kodin ja lähiympäristön tuella on merkittävä korrelaatio liikuntaharrastuksen jatkumiseen läpi koko elämän. Urheilun yleisseurat, jollainen Heitonkin on, antavat erinomaisen mahdollisuuden monipuoliseen ja koko elämänkaaren mittaiseen liikuntaharrastukseen. Heitto tarjoaa erilaisia liikunta- ja harrastustoimintoja mukasta mummoon ja vauvasta vaariin. Harjoitusmäärien lisääminen lajin sisällä on monien lajien ja valmentajien ratkaisu menestymiseen yhä kovenevassa kilpailussa, myös lasten urheilussa. Toisenlainen lähestymistapa voisi olla harjoittelun lisääminen monipuolistamisen kautta, harrastamalla eri lajeja. Saman seuran sisällä ja tutussa ympäristössä on helpompi ja turvallisempi kokeilla ja harrastaa erilaisia lajeja. Tämä moni-

lajiyhteistyö on tämän ja tulevan toimintavuoden kehittämiskohde Heitossakin. Kun urheilu- ja liikuntaharrastusta voi jatkaa hyvässä seurassa läpi koko elämän, tulee liikunnasta helposti luonnollinen osa elämää.

Meneillään oleva toimintavuosi on historiallinen, tuleehan se jäämään viimeiseksi toimintavuodeksi haukiputaalaisena urheiluseurana. Uusi Oulu tulee varmasti tuomaan joitakin muutoksia toimintakulttuureihin, mutta mitään mullistavaa muutosta Heiton toimintoihin ei ole tulossa.

Haukiputaalaisuus on ollut ja tulee olemaan keskeinen osa Heittoa, Uudessa Oulussakin. Tästä hyvänä esimerkkinä seuraava kokemus, jollaisia meille kaikille on vuosien saatossa kertynyt varmasti useita.

Menin helmikuussa valtion liikuntaneuvoston kokoukseen Helsingin olympiastadionille. Olin paikalla hieman etuajassa, ennen muita. Vahtimestari esitteli minulle stadionia ja ohjasi kokoustilaan. Keskustelumme aikana tuli puheeksi paikkakunta, mistä olin tullut ja välittömästi sen kuultuaan vahtimestari totesi ääneen, Haukiputaan Heitto. Hymyilin itsekseni! Heitosta Haukipudas tunnetaan on edelleenkin enemmän kuin totta.

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

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

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

### JOHTOKUNTA 2012

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

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

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

**Hiihtojaosto**  
Jarmo Savilakko  
p. 044 324 1058

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

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

**Salibandyjaosto**  
Pasi Soronen  
p. 040 554 3549

**Suunnistusjaosto**  
Jaana Ervasti  
p. 040 564 7471

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

**Voimistelujaosto**  
Irene Kenttälä  
p. 050 360 2590

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

**Taloussihteeri (johtokunnan ulkop.)**  
Sari Roivainen  
p. 044 303 0520

**Seuratyöntekijä (johtokunnan ulkop.)**  
Tinja Repo  
p. 044 352 4852

### LAJIEN YHDYSHENKILÖT

**Hiihto**  
Jarmo Savilakko  
p. 044 324 1058

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

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

**Salibandy**  
Jenni Kivari  
p. 044 032 5153

**Suunnistus**  
Jaana Ervasti  
p. 040 564 7471

**Sulkapallo**  
Ilkka Kurttila  
p. 040 142 3636

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

**Voimistelu**  
Irene Kenttälä  
p. 050 360 2590

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

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

**Kuntotanssit**  
Leila Uitto  
p. 044 547 1813

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

## Heiton Uutiset

**Julkaisija:**  
Haukiputaan Heitto ry

**Vastaava toimittaja:**  
Jukka Ukkola

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

**Paino:** Suomenmaa Oy

**Painosmäärä:** 14 000 kpl



Voimistelujoiden kevätnäytös  
"Matkalla maailman ympäri"  
17.5.2012 klo.15.00  
Heiton talolla

Tervetuloa!  
Liput 5 € yli 15v.

**Asianajotoimisto**  
**KARI**  
**ERIKSSON**

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



## Yleisöluento

**Nuoren urheilijan ravitsemus**  
ma 23.4. klo 18.00-20.00 Heiton talolla

Urheilijoille, vanhemmille, ohjaajille ja valmentajille.

Luennoitsijana laillistettu ravitsemusterapeutti, FT Marja Vanhala, ODL Liikuntaklinikka.

Tilaisuus on Heiton jäsenille maksuton.

Järjestelyjen vuoksi toivotaan ennakoilmoittautumista:  
tinja.repo@haukiputaanheitto.fi

## Henri Seppälä liikkuu kuten pitääkin

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille sanoo, että 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään yhdestä kahteen tuntiin päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Lisäksi tulee välttää yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja sekä yli kahden tunnin päivittäistä ruutu-aikaa.

Suositus on minimi, ei maksimi. Enemmänkin saa liikkua!

Onko tämä helpommin sanottu kuin tehty? Ei, mikäli liikunnan pilkkoo osiin ja ottaa hyödyn irti kaikista mahdollisista tilaisuuksista, kuten liikuntaharrastuksista, piha-peleistä, koulumatkoista ja välituntiliikunnasta.

Lasten liikunnan harjoituksissa on tärkeää, ettei aika mene seisokeluun, jonottamiseen ja odottamiseen, vaan tekemiseen.

"Jalkapallossa on kivaa, että se on joukkuelaji. Kumpikin isovelji on harrastanut jalkapalloa. Olen keskikenttäpelaaja ja syöttöaika paljon. Joukkueessa on monta hyvää pelaajaa", palloilija kertoo.

"Painin aloitin isoveljen perässä, koska siitä voisi olla apua jalkikseen: saisi rohkeutta ja uskaltaisi mennä pallon perään paremmin", hän jatkaa.

### Pakolla ei onnistu

Jos liikunta on tärkeää, niin on myös lepo ja ruoka. Monipuolinen, terveellinen ravinto sekä riittävä uni ovat hyvinvoinnin avainasioita yhtä kaikki.

Kouluikäisen tulisi syödä viisi kertaa päivässä: aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Kasviksia ja vihannuksia pitäisi syödä puoli kiloa päivässä, eli monella on varaa lisästä.

Unta kasvava lapsi ja nuori tarvitsee 8-10 tuntia yössä. Riittävä uni on tärkeää terveen kasvun, oppimisen ja päivän rasituksesta palautumisen kannalta. Unirytmien tulee olla säännöllinen. Liikunta tulisi ajoittaa siten, ettei se häiritse yöunta, sillä liian raskas liikunta liian lähellä



Henri Seppälä liikkuu riittävästi. Tiistaisin hän pelaa jalkapalloa Haukiputaan Pallossa.

### Painia ja palloilua

**Henri Seppälä** on 9-vuotias koululainen, joka harrastaa jalkapalloa, painia ja pianonsoittoa. Henrin viikossa liikunnan suositusmäärä täyttyy kevyesti, eikä se poppakonsteja vaadi.

"Jalkapalloharjoituksia on kolmesti tai neljästi viikossa, painia kerran tai kaksi viikossa. Koulumatkaan menee noin viisitoista minuuttia, kuljen sen yleensä pyörällä. Välitunneilla pelataan jalkapalloa tai ollaan rimpahippaa. Kotona pelataan pihalla kavereiden kanssa jalkapalloa tai laskenmäkeä", Seppälä kertoo.

Lajeina jalkapallo ja paini ovat monipuolisia molemmat.

nukkumaanmeno saattaa häiritä nukahtamista ja heikentää unen laatua.

Seppälän perheessä levon merkitys tiedetään: Jos väsyttää, niin on lupa huilata treeneistä ja jäädä kotiin. Jos on takana raskaat treenit, niin pihapelit jäävät vähemmälle. Viikon urheilulajit vaihtelevat kiinnostuksen mukaan, mutta viisi treenipäivää ja kaksi lepopäivää on äiti **Marja-Liisa**

**Seppälän** mielestä hyvä rytmi.

"Mutta jos ei mene treeneihin, niin ulos pitää mennä kuitenkin. Pelaamisella, netin käytöllä ja telkkarin katsomisella on rajat."

Lasten liikunnan motivaatiossa on roolinsa sekä kavereilla että vanhemmilla.

"Sillä on merkitystä, että vanhemmat arvostavat liikuntaa ja liikuntaharrastuksia, mutta kyllä liikkumisen pitää

lähteä lapsesta itsestään. Meillä vanhemmat pojat harrastavat skeittausta, lumilautailua ja jalkapalloa harrastusryhmässä. Liikunnasta pitää tehdä kivaa ja isommilla se on enemmän yhdessäoloa kavereiden kanssa sekä pelailua", Marja-Liisa Seppälä kertoo.

**Teksti ja kuva: Tinja Rejo**



## Tarvitsetko tiloja?

### Juhlat kuin juhlat – Heiton talo!

Tiedustelut ja varaukset 044 532 5153, [www.haukiputaanheitto.fi](http://www.haukiputaanheitto.fi)



## Tiedätkö jäsenetusi?

Heiton voimassaolevalla jäsenkortilla saat monia etuja. Vuoden 2012 jäsenetuja ovat:

### Vesi-Jatulin perheintivurot

Seuran jäsenenä voit käyttää uimahallissa Heiton perhevuoroja lauantaan ja sunnuntaan klo 17-20. Hintaan sisältyy myös Jatulin kuntosalin käyttö. Kertamaksut: alle 16-v. maksuton, aikuiset 2 e, eläkeläiset 1 e. Huom! Jäsenkortti on esitettävä joka kerta vuorolle tullessa.

### Intersport Rintamäki

Alennukset alkuperäisistä hinnoista: -30% salibandymaalit ja -tarvikkeet, sisäpelikengät, juoksukengät ja juoksuasut, hiihtoaasut, jumppa-asut, uima-asut, hiihtotarvikkeet ja voiteet. -25% painikengät. -20% huolto-

tarvikkeet. Seuranetohinnoinnukset, siteet, monet, sauvat.

### Haukiputaan Värisilmä

Alennukset normaalihintaisista tuotteista: -5-12% maalit, -15% tapetit, -10% työkalut. Pyydä tarjous lattiatuotteista ja laatuista.

### Kelloliike Kylmäaho

-5% normaalihintaisista tuotteista (paitsi Nomination, Kalevala-koru). Alennus ei koske työsuorituksia.

### Kimallus ja välke

-10% normaaleista kampaamo- ja parturitoista (ei erikoistöistä eikä tuotteista). Voimassa ma-pe klo 9-17. Ei voi yhdistää muihin alennuksiin.

(TR)

## Viisi helppoa tapaa tukea seuran toimintaa

### Arina

Osuuskauppa Arina on yksi Heiton pääyhteistyöyrityksistä. Täyttämällä lomakkeen osoitteessa [http://www.haukiputaanheitto.fi/seuran\\_esittely/arina-yhteistyoy-suostus](http://www.haukiputaanheitto.fi/seuran_esittely/arina-yhteistyoy-suostus) siihen, että S-ryhmän asiakasomistajana tekemäsi ostokset kartuttavat samalla Heiton sponsoribonus-tiliä. Omat bonukset kertyvät, kuten ennenkin. Tiedot ovat luottamuksellisia ja niitä käytetään vain tähän tarkoitukseen.

### Veikkaus

Pelaamalla Veikkauspelisi Heiton sivujen kautta tuet seuran toimintaa. Linkki löytyy seuran etusivulta sekä jokaisen lajin etusivulta. Jokaisesta näiden kautta pelatusta Veikkauksen pelistä myös seura hyötyy taloudellisesti!

### HotSport – urheiluväen oma kanta-asiakaskortti

Bonusta sekä kortin haltijalle että hänen seuralleen! Mi-

käli sinulla jo on YkkösBonus-kortti, voit liittää korttiisi lisäksi HotSport-ominaisuuden ja omat bonukset kertyvät normaalisti vanhalle tilillesi. Lisätiedot: [http://www.haukiputaanheitto.fi/seuran\\_esittely/hotspot-yhteistyoy/](http://www.haukiputaanheitto.fi/seuran_esittely/hotspot-yhteistyoy/)

### DNA-liittymällä tukea seuran toimintaa

Tule Haukiputaan DNA Kauppaan ja avaa DNA-liittymä (koskee DNA mokkula- ja DNA -matkapuhelinliittymiä lisäpalveluineen). Operaattori tilittää Heitolle jokaisesta avatusta liittymästä 15 euroa rahaa! Riittää kun liittymän avaaja mainitsee tilauksen yhteydessä "Heitto".

### Klikkaa banneria

Heiton kotisivujen [www.haukiputaanheitto.fi](http://www.haukiputaanheitto.fi) yläreunan mainosbanneria klikkaamalla kilahdaa kolikko seuran kassaan joka klikkauksesta! Klikkaaminen ei vielä velvoita sinua mihinkään.

(TR)

## Kannoitko soihtua, osallistuitko kulkueeseen, olitko katsomassa?

Syyskuussa 2011 käynnistyi vuoden 1952 olympiasoihtuviestin perinnekeruu, jonka tavoitteena on kerätä talteen Helsingin olympiakisojen soihtuviestiä koskevaa perinnettä ja muistitietoa. Kysyttyä materiaalia ovat käsikirjoitukset, kuvat ja äänitteet. Keruuta hoitaa Suomen Urheilumuseo.

Aineistoa voi lähettää kuka vain soihtuviestitiedon tallennuksesta kiinnostunut ja muistot voivat liittyä esimerkiksi soihtuun kantamiseen, olympiatulen saattueeseen, kulkueeseen tai paikallisen soihtujuhlan katsomiseen tai viestijärjestelyihin.

Miten tapahtuivat soihtukantajaksi valitseminen ja harjoittelu, millainen oli kantajien tai airueiden vaatetus, säätö, tunnelma tai viestiosuuden vaatavuus, annettiin muistopla-

ketti? Millainen oli soihtujuhla - jätkö sieltä matkamuistoja, millainen oli tunnelma tai ohjelma, paljonko oli väkeä juhlassa ja reitin varrella? Miten viesti- ja juhlaohjelmat hoidettiin? Oliko mukana varatuli tai huoltoautoja? Elo- tai valokuvattinako tapahtumaa?

Aineistoa voi lähettää postitse osoitteeseen Soihtuviestin perinnekeruu, Terttu Mämmelä, Suomen Urheilumuseo, Olympiastadion, 00250 Helsinki tai sähköpostitse osoitteeseen [terttu.mammela@stadion.fi](mailto:terttu.mammela@stadion.fi). Tarvittaessa haastattelu voidaan tehdä myös puhelimitse.

Lisätietoja aineiston lähettämisestä ja soihtuviestin perinnekeruusta: erikoistutkija Terttu Mämmelä p. (09) 4342 2514 tai 044 761 9470.

(TR)

## Myös liikuntapaikoista kerätään tietoja

Kuluvan vuoden Euroopan rakennusperintöpäivien teemana ovat liikuntapaikat ja sen myötä kerätään tietoja suomalaisille tärkeistä liikuntapaikoista. Kaikkiaan näitä on Suomessa noin 30 000, joten omakohtaisia kokemuksia löytyy varmasti jokaiselta. Liikuntapaikat ovat osa jokapäiväistä elinympäristöä ja rakennettua maisemaa.

Liikuntalajien ja -paikkojen kirjo on laaja koulujen saleista liikuntakeskuksiin, sisäliikuntapaikoista hiihto- ja laskettelukeskuksiin ja skeittipuistoihin, harrastuspaikoista stadioneihin ja kilpailupaikkoihin.

Kyselyn toteuttaa kansallismuseo ja sen tavoitteena on tuoda esiin rakennettujen lii-

kuntaympäristöjen merkitystä kulttuuriympäristönä sekä ihmisten hyvinvoinnille. Se liittyy myös Hyvinvointi-Suomen liikuntaympäristöt -hankkeeseen. Kyselyyn toivotaan vapaamuotoisia vastauksia eri-ikäisiltä ja eri tavoin liikkuvilta ihmisiltä heille tärkeistä liikuntapaikoista. Vastauksia toivotaan 1. lokakuuta mennessä. Kysymykset ja vastausohjeet löytyvät osoitteesta <http://www.nba.fi/fi/tietopalvelu/arkistot/kansatiede/liikuntapaikat-kysely%20>

Euroopan rakennusperintöpäivät koskettivat Haukiputaan Heittoa myös vuonna 2008, jolloin teemana olivat seurantalot.

(TR)

## Historiikin tekijää haetaan

Haukiputaan Heitto täyttää pyöreät 80 vuotta vuonna 2013. Juhlavuosi etenee näyttävästi tammikuusta joulukuuhun ja tarkoitus on koota kansiin myös seuran tähänastinen historia.

Se on mielenkiintoista onkin, sillä vaikuttaa siltä, että Heitto onkin oikeastaan itseään vanhempi! Jo ennen virallista perustamisvuotta 1933 löytyy seuran nimi esimerkiksi RULN:n Oulun ja Perä-Pohjolan piirin joh-

tokunnan pöytäkirjoista. Myös seuran nimi on muuttunut matkan varrella.

Nyt haetaan historiikkile kirjoittajaa. Aihe voisi toimia loppuäänä vaikkapa alan opiskelijalle. Kerro kiinnostuksestasi seuran puheenjohtajalle Jukka Ukkolalle ([jukka.ukkola@haukiputaanheitto.fi](mailto:jukka.ukkola@haukiputaanheitto.fi)) tai seuratyöntekijä Tinja Revolle ([tinja.repo@haukiputaanheitto.fi](mailto:tinja.repo@haukiputaanheitto.fi)).

(TR)

## Valitse Sporttipussi!

Ainakin seuraavat kaksi vuotta Haukiputaan päivittäistavarakaupoissa tulee olemaan kaupan oman muovikkasin rinnalla sporttinen vaihtoehto: Putaan Sporttipussi. Valitsemalla ostoksillesi tämän vaihtoehdon tuet samalla Haukiputaan Heiton seuratoimintaa sekä yhteistyökumppani OYS:n lastenklinikan toimintaa.

Haukiputaan Heitto kiittää

mukaan lähteneitä kauppiaita ja kauppiaita sekä kaikkia Sporttipussin mainostajia!

Pussin voi ostaa seuraavista kaupoista: K-Supermarket Revontori, K-Market Kello, K-Lähikauppa Martinniemi, Valintatalo, Siwa Martinniemi, Siwa Kiviniemi, S-Market Kello, S-Market Reimari ja Säästökuoppa.

(TR)

Koistisen  
**KORJAAMO OY**  
Poikkisaarentie 48, li  
**Henkilö- ja pakettiautot**

- Huollot ja korjaukset
- Autosähkötyöt
- Vikadiagnostiikka
- Ilmastointihuollot
- 4-pyöräsuunnaukset
- Rengastyöt

**040-708 2438**

SUOMALAISET LAITEKAPIT

**OCOTEC OY**  
Puh. 020-7431020  
90830 HAUKIPUDAS

**JÄTEHUOLTOA HAUKIPUTAALLA**

**SR**  
Jätehuolto

**Pakkaavilla jäteautoilla**  
jäteasiat - pikakontit

**Vaihtolava-autoilla**  
vaihtolavat - puhtosällit

**0400 681 824** toimisto@sr-kiinteistohuolto.fi

**MEILTÄ**

- RENKAAT
- MP-RENKAAT
- VANTEET
- RENGASTYÖT

**HUOLTOPALVELUT**

- MOOTTORIKELKAT
- LUMILINGOT
- M-PYÖRÄT/MOPOT
- RUOHONLEIKKURIT
- YM. PIENKONEET

Avoinna: ma-pe klo 9-17

*Saita!*

**HAUKIRENGAS JA HUOLTO**  
Revontie 43, Haukipudas  
Puh. 040-7755 200  
[www.haukirengas.fi](http://www.haukirengas.fi)

**FIRST STOP**  
LAHELLÄ AUTOASI LÄHEMPÄN SINUA.

## 85-vuotias Vilma Höglund näyttää mallia nuoremmille

Ollapa tuossa kunnossa 85-vuotiaana! Tai edes nuorempana. Siis sellaisessa kunnossa, kuin **Vilma Höglund**, jota suunnistuskärpänen on puraissut ja kovaa. Ja meneepä häneltä polkka poikineen Haukiputaan Heiton Vierivien Kivien kuntotansseissakin!

"Hyvä pohjakunto, eihän sitä muuten tällä tavalla riehuisi. Aina olen lähtenyt ja sitä sanonut nuoremmille, että pitää lähteä."

Hiihto vei 7-vuotiaan Vilmatyttösen mukanaan kouluaikana, kunnes **Mikkosen Antero** vei suunnistamaan. Sen jälkeen liikkuminen noudatti vuosirytmiiä: kesällä suunnistusta, talvella hiihtoa. Ensin jäi pois kilpahiihto, sitten hiihtokin. Mutta ei suunnistus, ei viiteenkymmenen vuoteen, tuskin koskaan.

"Suunnistajat ovat niin ihania. Harvoilta Oulurasteilta olin viime kesänäkään pois ja Kainuun Rastiviikot, sinne pitää päästä. Miksikö? Siellä on neljät kilpailut viikossa. Vaikka kilpailu ei olekaan niin tärkeää, tärkeämpää on löytää rasti ja löytää maaliin."

Pateniemen Vesa oli Vilma Höglundin ensimmäinen seura, toinen Haukiputaan Heitto.

"Minut houkuteltiin Heittoon, että saadaan viestiporukka. Ainoana minä olen siitä

porukasta enää suunnistamassa."

Venlojen viestissä tuli aikanaan täydennettyä parikymppisten porukkaa. Mutta niin tuli tehtyä myös porukan paras aika.

Entä sitten tanssi? Kaiken lisäksi tämä Oulun Tuirassa asuva rouva polkaisee tansseihin yleensä pyörällä.

"Vaan se! Ainakin kaksi kertaa viikossa käyn, Koskelankylän Valolla ja kesällä Hietasaareissa. Nyt kun oli vähän paussia, niin kyllä on kysely, missä olet", kertoo suorasukainen ja turhia pingottamaton Höglund.

Viime kesänä hänelle asennettiin sydämentahdistin muttei mennyt kuukauttaakaan, kun hän jo osallistui Kainuun Rastiviikoille. Urheilua on energisellä naisella takanapäin kovasti ja monenlaisia muistoja.

"Enemmän kuin puolet on mukavia muistoja. En antaisi mitään poiskaan."

Teksti ja kuva: Tinja Repo



Vilma Höglund suunnistaa ja tanssii 85-vuotiaanakin. Kunto on rautainen.

**PUUSEPÄNLIKE MATTILA KY**

Teollisuustie 1  
90830 HAUKIPUDAS

08-547 1450  
0400-684 735

**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.

**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

**JÄTEHUOLTOA HAUKIPUTAALLA**

**SF Jätehuolto**

**Pakkaavilla jäteautoilla**  
jäteastiat - pikakontit

**Vaihtolava-autoilla**  
vaihtolavat - puhtosäiliöt

0400 681 824 toimisto@sr-kiinteistohuolto.fi

**UUDISRAKENTAMINEN/SANEERAUKSET**

**ERIKOISRAKENNE K&H OY**

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

**M Annala Ky**

**Maanrakennustyöt**

Matti: 0400-945 194 Sauli: 0400-389 134  
Tapiolankuja 25 90830 Haukipudas

**Tiedon nälkään!**

**P. (08) 563 7200**

**Rantapohja**

Huvipolku 6, Haukipudas  
www.rantapohja.fi

Maanrakennustyöt  
Tiistaina ja torstaina

Kuivaniemi  
Yli-Ii  
Haukipudas  
Kiiminki  
Ylikiminki

# Talkootyön voimannäyte



Ajanottajien on oltava silmä tarkkana. Sekuntikelloilla varmistetaan, jos sähköinen ajanotto ei toimisikaan.



Palkintopöytä järjestetään edellisenä iltana. Jaana Teppola ja Leena Saloranta pistävät pystit ojennukseen.



Koska katsomoa ei ole, se tehdään. Sari Katajamäki pyyhkii varastopölyt pois.

"Kolmen ja puolen tunnin takia tehdään hirveän paljon töitä", kertoo uimajaoston puheenjohtaja **Hannu Saikanmäki**.

On perjantai 16. maaliskuuta ja Hauki-uintien alkuun aika tarkkaan 20 tuntia. Ja 24 tuntia haastatteluhetkestä eteenpäin kisat ovat jo ohi kestätyään virallisesti sen kolme ja puoli tuntia.

Uinteja on valmisteltu pitkään, vuoden verran. "Kisoja on haettava Uimaliitolta helmikuun viimeiseen päivään mennessä", Saikanmäki kertoo. Vuoden 2013 kisojen hakemus on siis jo lähtenyt.

Järjestelyt huipentuvat tietysti uintia edeltäville viikoille, mutta ne ovatkin sitten kiireisiä viikkoja. "Viimeiset viikot ja illat ovat todella tiivistä työntekoa", Saikanmäki kertoo. Otetaan vastaan ilmoittautumisia, kootaan päivän kilpailuohjelmaa, varmistellaan tuomarien saaminen paikalle ja niin edelleen.

"Monta tuntia menee illassa ja joka ilta", Saikanmäki laskee viimeisen viikon rututusta.

Kisojen ajaksi tarvitaan paljon talkoolaisia. "Näin isojen kisojen pyörittämiseen tarvitaan 25-35 talkoolaista, jotka ovat paikalla koko kilpailun ajan. 1-tason tuomarikortillisia, 2-tason tuomarikortillisia, käsiajanottajia, ajanottolaitteen käyttäjä, kirjureita, kuuluttajia", Saikanmäki luettelee.

Talkoolaiset myös rakenta-

vat katsomon. Vesi-Jatulissa ei ole katsomoa, joten se rakennetaan kisoja edeltävän päivän iltana kantamalla altaan reunuille 150-200 tuolia.

Saikanmäki tietää aikaisempien vuosien kokemuksista, että lauantai-iltana uintien pääorganisoijan takki on tyhjä. Varmasti monen talkoolaisenkin.

Harva tulee ajatelleeksi, kuinka paljon työtä ja ennakkovalmisteluja isot kilpailut vaativat. Ja ironista kyllä, järjestelyjen tärkeyden huomaukseen usein vasta silloin, jos jokin ei toimi. Kun kaikki sujuu kuin rasvattu, katsomon tuolla ei tule ajatelleeksi, kuinka hienosti talkootyö sujuukaan.

Hauki-uinnit järjestettiin nyt kuudetta kertaa, ja mukana oli kahdeksan seuraa.

"Vuosi sitten oli isot kisat, 13 seuraa", Saikanmäki muistelee vuoden 2011 uinteja. Kilpailijoiden määrä on vaihdellut 80-140 uimarin välillä.

Kilpailupäivänä talkooporukka menee uimahallille aamuseitsemältä, että viimeisetkin asiat saadaan kuntoon ennen puoli kymmentä, jolloin alkavat verryttelyt.

Kello 11 ensimmäisen lajin uimarit asetuttavat lähtöpaikoilleen. Kisat voivat alkaa.

**Teksti: Pekka Rahko  
Kuvat: Tinja Repo**

## UINTI



Outi Kanste tarkkailee käännöksiä.



Kisojen hermokeskuksesta hoidetaan kuulutukset, ajanotto ja tulospalvelu. Fanny Mattila (vasemmalla) ja Kati Mattila avustavat tulospalvelussa, Ale Luokkanen (takana) kuuluttaa, Pauli Kyllönen Kempeleen Pyrintöstä ja Hannu Saikanmäki vastaavat tulospalvelusta ja Seppo Konttijärvi ajanottolaitteesta.



Kuudennet Hauki-uinnit on uitu. Ajanottolevyt nostetaan odottamaan seuraavaa kilpailua.

[www.pp-fasadi.fi](http://www.pp-fasadi.fi)



## Äitienpäiväjuhla

Arvoisa Äiti, kutsumme Sinut Haukiputaan Heiton perinteiseen Äitienpäivän juhlaan Heiton talolle sunnuntaina 13.5.2012 klo 15.00.

Ohjelmassa mm. huomionosoituksia, lasten esityksiä ja kakkukahvit.

Lämpimästi tervetuloa!



## Kelloliike Kylmäaho Ky

Revontie 5 HAUKIPUDAS

Puh. (08) 547 2998

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

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

## TB-HUOLTO KADENIUS kv

Kysy meiltä rengastarjous!

Muut rengastyöt. Muista myös lämmitysöljy!

Huvipolku 116  
90830 Haukipudas

Puh. 08-547 1318  
Faksi 08-5471318

**TEBOIL**  
[www.teboil.fi](http://www.teboil.fi)

Meiltä saat Plussaa!

## PUUKSTAIN OY

Jokelantie 3, 90830 HAUKIPUDAS, P.08 5401045  
[www.puukstain.fi](http://www.puukstain.fi), email: [puukstain@puukstain.fi](mailto:puukstain@puukstain.fi)

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

## R PAAVOLA Ky

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

Soita ja kysy lisää ! 0400-539772

## Sähköurakointi Pentti Hirssö oy

Urakointi  
+ suunnittelu

p. 040 5159219

# Voimistelu on verissä



Kerran voimistelija taitaa olla aina voimistelija, muodossa tai toisessa. Ei pääse panteri pilkuistaan eikä voimistelija liikkunastaan. Tuskin haluaisikaan.

Parikymmentä vuotta sitten kaksossiskot **Outi Kuusisto** ja **Kati Rautio** sekä **Kaisa Korkeasalo** voimistelivat ja ohjasivat Heitossa ja vaikka he tätä nykyä asuvat kaikki muualla Suomessa, niin laji on seurannut mukana.

"Olen edelleen onnellinen ja kiitollinen siitä, että löysimme niin mahtavan harrastuksen, kuin voimistelu. Rytmisellähän me aloitimme, joukkuevoimistelu tuli rinnalle aika pian. Asuimme Haukiputaan Siikasaaressa ja kävimme Kirkonkylällä ala-astetta. Talvella kuljimme jäiden yli koulusta kotiin, jossa kävimme syömässä ja lähdimme lähes saman tien takaisin jäiden yli treeneihin Jatuliin", muistelee Outi Kuusisto.

Kaisa Korkeasalo aloitti satujumpan joskus alle kouluikäisenä.

"Harrastin Heitossa suunnilleen kaikkea mahdollista! Jumppa nousi ykköseksi joskus 10-vuotiaana. Harrastin ja kilpailin rytmisessä kilpavoimistelussa sekä joukkuevoimistelussa. Rytmisen lopetin 16-vuotiaana ja joukkuevoimistelun vasta aikuisena, jo parin tytön äitinä."

## Onnistumisen elämyksiä, esiintymisen iloa

"Voimistelijana ja valmentajana mieleenpainuvia hetkiä on ollut useita: oman joukkueen onnistuminen kilpailussa ja kehittymisen näkeminen. Oma esiintymisvietti on vahva, joten se, että olemme matolla joukkueena ja pääsemme näyttämään taitomme ja onnistumme, se on ollut hienoa. Kun nauttii voimistelusta ja esiintymisestä ja saa näyttää

sen ulospäin, se on upea tunne", Kati Rautio hehkuttaa.

"Monet kisamatkat ja leirit olivat ihan huippuja. Ympäri Suomen matkattiin ja tuli paljon uusia tuttavuuksia. Kisa-keskuksessa Karjaalla olimme useana kesänä Suomen huippujen kanssa", Outi Kuusisto muistelee.

Onnistumisten ohella elämäntaitoja kasvattivat ne epäonnisimmat hetket.

"Muistan paljon älyttömän mukavia reissuja, onnistumisen elämyksiä mutta myös pettymyksiä. Parhaat muistot jäivät aikuisiän kisoista, koska silloin osasi nauttia esiintymisestä ja kilpailemisesta", Kaisa Korkeasalo sanoo.

## Liikuntaa läpi elämän

Kun oma voimistelu-ura jäi naisilla vähemmälle, astui kuvioon muuta lajiin liittyvää.

"Olen ohjannut satujumppaa ja mixtreeniä ja toimin naisten joukkueen valmentajana jokusen vuoden. Toimin val-

mentajana myös Kellon Työväen Urheilijoissa 1990-luvun lopussa ja Kankaanpään Voimistelijoissa 2000-luvun alussa", Outi Kuusisto luettelee.

"Laji on edelleen lähellä sydäntä mutta jäänyt muuttojen, opiskelujen ja elämänmuutosten myötä. Kun pian kaksivuotias tyttäreni **Miina** hieman kasvaa, vien hänet varmasti jumppasalille. Nelivuotias **Uuno** tulee varmasti kokeilemaan painia, joka Heitossa oli vahva laji myös silloin, kun itse vielä jumpattiin", Helsingissä asuva Kuusisto kertoo.

Sallassa asuvan Kaisa Korkeasalon jumppakipinä on jo saanut palaamaan lajin pariin.

"Ensimmäistä vuotta vedän koulun kerhona jumppakoulua. Nuorin tytär, 6-vuotias **Helmi** kulkee jumpalla."

Kati Rautio asuu perheineen Mikkelissä, josta matka jatkuu Hyvinkäälle kesällä. Ohjattuun voimistelutoimintaan tyttäret **Pihla**, 6 vuotta ja **Ronja**, 4,5 vuotta eivät ole menneet, mutta äidilläpä onkin kokemusta ja liikepankkia omasta takaa.

"Voimistelutoiminta jäi muuton vuoksi, perhe ja opiskelu menivät etusijalle. Välineitä kotoa löytyy ja tälläkin viikolla kävimme nauhan kanssa voimistelemassa kerrostalomme kerhuhuoneessa. Jumppailemme siellä melko säännöllisesti viikoittain eri välineillä. Olen siirtänyt voimistelua sekä tietoisesti että tiedostamatta työtöni, mihinkään jumpparyhmään en ole tyttöjä vienyt", Kati-äiti kertoo ja jatkaa:

"Voimistelu on antanut minulle erittäin hyvän liikepankin ja ryhmäohjaustaitoja, joita pystyn hyödyntämään tulevassa ammatissani. Lisäksi olen saanut ihania kokemuksia, tutustunut uusiin ihmisiin sekä saanut sykkyksen elinikäiseen liikkumiseen."

Teksti: Tinja Repo



Revontie 47, 90830 Haukipudas (08) 563 2600,

## Hammaslääkäri ARI KOLEHMAINEN

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



POHJOIS-SUOMEN, POHJANMAAN JA SAVO-KARJALAN  
**JOUKKUEVOIMISTELUN  
ALUEMESTARUUSKILPAILUT**

Haukipudas  
Vapaa-aikakeskus Jatuli  
14.4.2012 klo 12.45



Pääsyliput  
aikuiset 8 €  
lapset (alle 14 v) 4 €  
alle 4-vuotiaat maksutta

Kellon TU / voimistelijaosto

**SUOMEN VOIMISTELULIITTO**



## Kahvakuula

### Kesätreenit konkareille ja kokeilijoille

#### Alkeiskurssi (5 kertaa)

Heiton talon pihalla tiistaisin 22.5.-19.6. klo 18-18.45  
Kurssimaksu 30 euroa. Maksuvälineinä käyvät myös liikunta- ym. setelit.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
tinja.repo@haukiputaanheitto.fi tai p. 044 352 4852

#### Konkarin kahvakuulatreenit

Heiton talon pihalla tiistaisin 22.5.-19.6. klo 19-20  
Varaa paikkasi/sopivan painoinen kuula tai ota oma kuula mukaan.

Maksu 30 euroa/kaikki viisi kertaa tai 8 euroa/kerta. Maksuvälineinä käyvät myös liikunta- ym. setelit

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
tinja.repo@haukiputaanheitto.fi tai p. 044 352 4852

## Painava kumppani



JOUTSEN MEDIAN  
PAINOTALO

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



# Haussa innokkaita oppijoita

Mitä saadaan, kun yhdistetään minejä ja jumppakoululaisia? Ainakin ensi syksynä siitä saadaan uusi joukkuevoimisteluryhmä, jolle peräti kaksi. Toisaiseksi nimetön ryhmä ottaa vastaan hyviä nimiehdotuksia sekä tietoja uuteen ryhmään siirtymisestä kiinnostuneista 5-8-vuotiaista jumppaajista.

Vaatimuksena on vain, että mineissä tai jumppakoulussa on jo opittu lajin perusasioita, kuten asentoja, vartaloliikkeitä, vaakoja ja vartalonhallintaa.

Ohjaajat **Henriikka Moilanen** ja **Sallamari Matinmikko** ovat innoissaan. Kolmas ohjaaja tulee olemaan **Carita Eriksson**.

Nuoresta iästään huolimatta tytöt ovat kokeneita voimistelijoina ja ohjaajia. Moilanen ehti itse voimistella Meritähdisä ja Fuksiassa, kunnes joukkueen lopettamisen jälkeen siirtyi ohjaajaksi. Matinmikko harjoittelee ja kilpailee toisiansa edelleen. Hänen joukkueensa on Oulun Naisvoimistelijoiden kilpasarjan Rosellet, joka harjoittelee neljästä viiteen kertaan viikossa.

Jumpparyhmiin verrattuna voimistelujoukkue harjoittelee hippusen verran tiukemmin, mutta yhä leikin varjolla.

"Asioita opetellaan tarkemmin ja päämäärät ovat selkeämmät. Molemmat ryhmät esiintyvät. Hyvä voimistelijana on innokas ja kiinnostunut, tykkää lajista sekä haluaa oppia ja osallistua", ohjaajat vertaavat.

Voimistelujoukkue aloittaa harjoittelun tutusti kerran viikossa. Pikkuhiljaa treeniker-



Henriikka Moilanen ja Sallamari Matinmikko aloittavat syksyllä uuden voimistelujoukkueen ohjaamisen.

toja tulee lisää. Isona niitä voi olla kuusikin kertaa viikossa, joten halua harjoitella vaaditaan. Ryhmän tavoitteet asetetaan kausi kerrallaan mutta ohjaajat ovat valmiita valmentamaan aikanaan vaikka hui-pulle asti. Se ei olekaan ihan vähän, sillä sen verran voimistelunmaa Suomi on: jos joukkuevoimistelussa pärjää tässä maassa, on jo varsin kovassa kurssissa myös kansainvälisesti.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Voimistelijan on tärkeää olla notkea ja sitä harjoitellaan jo jumppakouluissa. Kuva tiistain ryhmästä.



Uudessa ryhmässä perusasioiden, kuten asentojen, vartaloliikkeiden, vaakojen ja vartalonhallinnan tulee olla tuttuja.

*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

**LEIPOMON MYYMÄLÄ AVOINNA myös lauantaisin klo 10-14.**

*Tervetuloa!*

**PUTAAN PULLA**

Sepäntie 2, 90850 Martinniemi  
Puh. (08) 563 8700  
www.putaanpulla.fi



Perustajajäsenet Helvi Väänänen, Pauli Hannus, Sylvii Hannus, Mauno Ukkola ja Rauha Ukkola palkittiin juhlatansseissa. Palkitsemisen juonsi Vierivien Kivien nykyinen puheenjohtaja Aarno Ervasti.

## Kymmenvuotias veteraani vierii vain

Tammikuussa 2002 heräsi Haukiputaan Heiton veteraaneilla ajatus, miksei omassa urheiluseurassa voisi olla veteraanitoimintaa, jos kerran muissakin. Ja kun ajatus heräsi, niin kohta sitä sitten oli! Heiton Vierivät Kivet perustettiin **Rauha** ja **Mauno Ukkolan**, **Sylvii** ja **Pauli Hannuksen** sekä **Helvi** ja **Auvo Väänäsen** voimin. Yhteensä kymmenisen henkilöä on ollut mukana alusta asti ja aktiivisia osallistujia on nykyään monta kymmentä. Tiistaina 21. helmikuuta juhlataphtumaa vietettiin kuntotanssien merkeissä Heiton talolla. "On kysytty, miksi urheiluseurassa pitää olla veteraanijaos-

to. Siksi, että paljon punaiset ja vähemmän punaiset, koko värisuora voi toimia yhdessä", perustelee Mauno Ukkola puolueteetonta linjaa. Poliitiikkaa ei siis tehdä eikä puhuta, mutta muuta sitäkin enemmän. "Petankkia, jumppaa, kävely-sählyä, saappaanheittoa, retkiä, matkoja, laulua, juhlia, esiintymisiä ja kuntotansseja", Vierivät Kivet luettelevat. Eivät taatusti ehdi sammaloitumaan! Jaoston aktiivisten osallistujien keski-ikä huutelee pitkästi seitsemänkymmenen paremmalla puolella ja ikähajontaa on 60-vuotiaasta 83-vuotiaaseen. Eläkeläisyys ei ole pääsyvaatimus, vaan kaikki kiinnostuneet ovat ter-

vetulleita. Pääasiassa yhteistä tekemistä on päiväaikaan. Osa osallistuu kaikkeen tarjolla olevaan, osa valikoi sopivimmat ja mieluisimmat. Kuntotansseja on järjestetty Vierivien Kivien muistin mukaan vuodesta 2006 alkaen. Tällä hetkellä niitä on ohjelmassa joka toinen tiistai. Läheinen yhteys heittolaisilla on Kemin Innon veteraaneihin iki-intolaisiin, jotka viimeimmäksi kävivät vierailulla Haukiputaalla karkauspäivänä 29. helmikuuta.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Pyöreitä vuosia juhliittiin tanssien.



Laulusolisti löytyy omasta takaa: Tuomo Merenheimo esiintyy.

## SULKAPALLO



Suomen Sulkapalloliitto  
Badminton Finland

www.sulkapallo.fi

## Minisulkis - tästä se lähtee Lasten sulkapallo starttaa Heitossa syksyllä 2012

Sulkaapallo on laji, joka kulkee isältä pojalle. Kun katsoo lajiin tämän hetken parhaita pelaajia Suomessa, löytää listoilta 1980- ja -90-luvuilta tuttuja nimiä. Ja kun tarkastelee menestyneiden pelaajien taustoja muuten, on lajin alkeet lähes poikkeuksetta tahkonnut käsivarteen oma vanhempi. Laji on parhaimmillaan juuri tätä: lapsi saa nopeasti onnistumisia ja intohimoa lajiin, kun pallo alkaa lentää verkon yli. "Olen itse yrittänyt innostaa nuoria liikkumaan ja nauttimaan omasta lajistaan niin, että pelipuku vedetään ylle vielä yli nelikymppisenä, miksei myöhemminkin. Tässä on onnistuttu hyvin lajissa nimeltä sulkaapallo", Heiton sulkaapalotoimintaa vetävä Ilkka Kurttila kertoo. Näin myös Heitossa. Ryhmän vetäjinä tulee toimimaan kisakenttiä kiertäneitä intohimoisia pelureita. Peliveljet Harri Pesonen ja Ilkka Kurttila ovat molemmat pe-

lanneet Kajaanin Sulkaapalloilijoissa ja oululaisessa Tervasulassa. Markus Vahtola taas on Racketlon Club Uleåborgin nelimailasankari. Vaalalaiset Iiris Raitala ja Päivi Haataja ovat juoksuttaneet muun muassa Markus Heikkistä, joka on yksi Pohjois-Suomen parhaista pelaajista kautta aikojen. Tähän porukkaan kuuluu myös Tiina Ukkola, jonka löytää Heiton naisten kilpavuorolta maanantaisin. "Sulkaapalossa pelaaminen on lajin suola ja tässä asiassa teemme yhteistyötä oululaisen sulkaapalloseura Tervasulan kanssa. Läheskymmenen vuotta pyöriinestä Multimatch-kisatoiminnasta on jo noussut pelaajia aina junioreiden SM-talenteille saakka. Se on osoitus Tervasulan valmentajien vahvasta lajiosaamisesta", Kurttila jatkaa.

Tapahtumana Multimatch on ollut parhaimmillaan yleisömenestys, koska katsomosta yleensä löytyy fani jokai-

selle pelaajalle. Multimatchia voidaan kutsua sulkaapalloilun alkeiskisailuksi, jossa jokaiselle tarjotaan oman tason mukaisia vastustajia. "Vaikka lähdemme pitämään kentälle hauskaa lasten kanssa, voisin silti heittää haasteen ilmaan: kenestä nuoresta kasvava ensimmäinen sulkaapalloilija Haukiputaalla, joka pystyy haastamaan gubbeosaston toisissaan ja vie jalat alta nelikolta Kurttila, Pesonen, Vahtola ja kuntoihme Ismo Tolonen? Löytyykö se syksyllä aloittavasta Minisulkis-ryhmästä", Kurttila heittää.

Jos asia kiinnostaa, niin nyt kannattaa olla hereillä. Jos haluat oppia pelin alkeita ja nauttia höntsäimisestä oman lapsesi kanssa, niin varaa pelipaikka soittamalla p. 040 142 3636 (Ilkka Kurttila). Ryhmään on vapaana enää muutama paikka.

Teksti: Ilkka Kurttila



Minisulkiksessa on kiva! Kuva Olli Pulkinen, Suomen Sulkaapalloliitto.

## Minisulkis

- Elo-syyskuussa järjestetään vanhemmille Minisulkis-kurssi, jossa käydään läpi sulkaapallon opettamista lajia aloittavalle lapselle.
- Minisulkis-vuoro alkaa syksyllä 2012. Jäljellä muutama paikka.
- Lysti on halpaa: kaikki Minisulkis-kurssille osallistuneet vanhemmat voivat tulla lapsensa kanssa ilmaiseksi ryhmään pelamaan vastuuvallmentajien johdolla.
- Osallistuvat juniorit ovat pääasiassa 6-10-vuotiaita.
- Esittelyvideo löytyy osoitteesta <http://www.haukiputaanheitto.fi/lajit/sulkaapallo/>
- Mahdollisuus osallistua sulkaapallon Multimatch-alkeiskisoihin.

(IK)



## Minisulkis-koulutus

**Aika:** lauantai 18.8.2012 (päiväkoulutus)  
**Paikka:** Virpiniemen liikuntaopisto  
**Hinta:** ilmainen  
**Järjestäjä:** Suomen sulkaapalloliitto, yhteistyössä Haukiputaan Heitto ja Oulun Tervasulka  
**Kouluttaja:** harrastepäällikkö, LitM, Olli Pulkinen

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [ilkka.kurttila@popli.fi](mailto:ilkka.kurttila@popli.fi), p. 040 142 3636

Minisulkiksessa sulkaapalloharrastus ja pelaajan polku alkaa! Minisulkis on suunnattu 5-9-vuotiaille lapsille ja heidän valmentajilleen ja apuohjaajilleen. Tarkoituksena on antaa suuntaviivoja pienten sulkaapalloilijoiden ohjaukseen sekä tarjota lapsia ohjaaville aikuisille toimintamalleja harjoitusten toteuttamiseen. Minisulkiksen keskeisiä lähtökohthia ovat motoristen perustaitojen oppiminen ja lyöntiharjoittelun aloittaminen.

Miten lapsiryhmän kanssa toimitaan sulkaapalloharjoituksissa? Millaisia oppijoita ryhmässä voi olla? Mikä merkitys on apuohjaajilla, ympäristön muokkaamisella ja miten lyöntiharjoittelussa edetään, kun palloon ei vielä kunnolla osuta?

Asutko Haukiputaalla tai Oulussa? Syksyllä 2012 aloittaa uusia sulkaapaloryhmiä. Ryhmien vetäjinä toimivat kokeneet sulkaapalloilijat muiden vanhempien toimiessa apuohjaajina. Oulussa toimintaa järjestää sulkaapalloseura Tervasulka.

Kysy lisää junioritoiminnasta:  
Haukipudas: Ilkka Kurttila p. 040 142 3636  
Oulu: Erja Kaakkuriniemi p. 041 549 7755



# Helmikuu Heiton tapaan



**Helmikuu lienee kuukausista vilkkaimpia, mitä tulee Heiton liikuntaan ja sen monipuolisuuteen. Ympäri kuntaa ja maata sattuu ja tapahtuu, monessa lajissa. Näin liikuttiin ja urheiltiin helmikuussa vuonna 2012.**

## Painijat ahkeria kiertämään

Turku, Liminka, Peräseinäjoki, Ilmajoki. Ja kaiken ohessa valmistautumista maaliskuun alun omaan Eero Tapio -turnaukseen. On siinä riittänyt painiväellä haipakkaa!

Painin SM-turnauksen ajan kohta on helmikuussa. Tällä kertaa sieltä oli **Jonne Ukolan** tuomisina sarjan 75 kg pronssi. Kun tavoite oli kultainen, ei pronssi sitä ihan täyttänyt. Ottelussa finaaliin pääsystä sarjan lopulta voittanut **Veli-Karri Suominen** oli parempi.

"Jonne ei päässyt käyttämään omia vahvuuksiaan ja kaverin taktiikka piti alusta loppuun. Hän oli läksynsä lukeutunut ja paini tarkasti", Heiton valmennustiimin jäsen **Tuomas Ojala** analysoi silloin.

Pronssiottelu helsinkiläistä **Aber Amiria** vastaan oli heittolaiselle läpihuutojuttu.

"Sen tason sälli Jonne kuitenkin on. Hän osoitti, että kuuluu tässä maassa tämän sarjan kärkikastiin eikä ole sanonut viimeistä sanaansa. Vielä vähän kun saadaan ruuvia kiristettyä", Ojala asetti tavoitetta.

Kisakokemusta miesten matseista kävivät keräämässä myös juniiori-ikäiset **Einari Ukkola** ja **Petteri Kukkola** sekä konkari **Matti Pahikainen**, jolla sitä tosin oli jo ennestään varsin mittavasti.

Tämän lisäksi painijat turnasivat helmikuussa Limingassa Pohjois-Suomen aluemestaruuspaineissa, Peräseinäjoella Mannin matseissa ja Ilmajoella Myhi-paineissa.

## Lentopallossa tehtiin historiaa

Sen verran on aikaa kulunut, että voi jo puhua historian tekemisestä. Vuosiin ei ollut Haukiputaalla pelattu lentopallon virallista turnausta, mutta lauantaina 18. helmikuuta niin sitten tehtiin Länsituulen koululla.

Viime vuoden lopulla virallista pelitoimintaa palauteltiin Haukiputaalla mieliin muuttaman ottelun verran, mutta nyt sitten urakoitiin kokonainen turnaus, johon osallistui kahdeksan E-tyttöjen aluesarjaa pelaavaa joukkuetta, Heitosta kaksi.

Jännitys kipristeli vatsanpohjissa niin pelaajilla kuin valmentajillakin, mutta urakka hoidettiin kunnialla.

"Ihan hyvä, kun jännittää. Peli tuntuu silloin mukavalta", **Venla Jutila** täsmensi.

HaHe2 voitti kaikki kolme peliään ja sitä myöten oman lohkonsa. HaHe1 voitti yhden ottelun ja hävisi kaksi.

"Molemmat Heiton joukkueet pelasivat hyvin. Kiitos runsaasta kannustuksesta paikalla olleille kannustajille", valmentaja **Taina Kaikkonen** sanoi.

## Hiihtojaosto palautti perinteen eloon



Samana päivänä starttasivat 4-12-vuotiaat kilpahihtäjät Heiton pihan minisprint-ladulle. Historiaa tämäkin, sillä 1980-luvun loppupuolella Heiton talo toimi edellisen kerran kilpailujen lähtö- ja maalipaikana. Silloin reitit kiersivät nykyistä väljemmän asutuksen lomitse esimerkiksi Keiskan kautta ja olivat mitaltaan kilometrejä. Nyt pienimmät hiihtäjät vetäisivät seitsemänmetrin pätkän, isoimmat kiersivät kolmenmetrin lenkin kahteen kertaan. Osallistujia oli nelisenkymmentä.

"Ensin hiihdän, sitten nukun päikkärit ja sitten on syntärit", kertoi juuri kisapäivänä

neljä vuotta täyttänyt oulunsalolainen **Netta Juujärvi**, jonka toinen mummula on Haukiputaalla.

## Uimarit elementissään Kemissä ja Oulussa

Tukuttain omia ennätyskiä ja niiden myötä kasa mitaleja – näin hoitivat Heiton uimarit urakkansa Kemien Työväen Uimareiden kansallisissa kisoissa lauantaina 11. helmikuuta.

"Omat ennätykset paranivat lähes kaikilla", valmentaja **Jussi Kanste** iloitsi.

Varsinainen mitalirohmu oli **Aleksi Kanste**, joka voitti 14-vuotiaiden poikien sarjassa neljä matkaa ja sijoittui kerran hopealle.

Flunssa-aalto ehti kutistamaan Heiton uintijoukkueen kokoa kahta viikkoa myöhemmin Oulun uinneissa, mutta **Annika Turpeinen** ja **Roosa Kesonen** polskivat, minkä kerkesivät. Annika Turpeinen voittikin kaksi kultaa ja kaksi hopeaa, Roosa Kesonen oli kolmas 15-vuotiaiden tyttöjen 200 metrin rintauinnissa.

## Ei päivää ilman salibandyä

Eipä taida olla viikossa päivää, etteikö Heitossa salibandyä pelattaisi. Ja Heitossahan sitä muuten pelaavat kaikki: nuorimmat perhesählyä, iäkkäimmät kävelysählyä. Välille mahtuu neljä miesten ja kaksi naisten joukkuetta, kuntosählyä, tyttöjä kolme ja poikia kuusi porukkaa sekä yksi sekaryhmä. Junioreiden ryhmistä osa jakautuu vielä kahdeksi eri joukkueeksi, joten laskutaito alkaa olla kovilla.

Vanhimmat salibandyjunioireista ovat B-poikia, iältään viidestätoista armeijäikäiseen. Ydinporukka, 1994-95 syntyneet on ollut kasassa jo pitkään. Tällä kaudella pojat pelasivat Salibandyliiton pohjoista aluesarjaa ja sijoituivat tavoitteensa mukaisesti viidenneksi.

Säbä-jännitystä on tarjolla vielä huhtikuussa, kun pelataan muun muassa Oulu cup. Siihen osallistuvat ainakin molemmat E-juniorijoukkueet. Fatpipe-liigan lopputulokset ratkottiin maaliskuun viimeisenä sunnuntaina.

## Hiihtosuunnituksesta MM-hopeaa

Veteraanien hiihtosuunnituksen maailmanmestaruudet ratkaistiin kahden pitkän matkan kilpailun yhteistulosten perusteella. Nyt kilpailut olivat 22.-27. helmikuuta Ukrainan Sumyssa.

"Lauantain kilpailuissa olin sarjani ensimmäinen lähti-



## HAUKIPUTAAN HEITTO



jä. Aamulla oli satanut muutaman sentin räntää, lämmitä oli +2 astetta. Suurimmalla osalla urista olivat toisten sarjojen kilpailijat jo hiihtäneet tai ainakin moottorikelkka ajanut, mutta kolmos-nelösvälillä oli noin puolen kilometrin väli täysin kulkematon. Siinä oli usko, toivo ja rakkaus lujilla. Suksi ei luistanut ollenkaan", kuvasi kolmanneksi hiihtänyt **Mauno 'Mane' Hanhela**.

"Sunnuntaina oli käännetty lähtöjärjestys ja sain lähteä viimeisenä. Urat olivat auki, vaikka räntää sateli pitkin päivää, lämpöä +3 astetta ja sukisikin luisti vähän paremmin. Sääennusteiden perusteella olin varautunut nollaan ja pikkupakkaseen niin kuin useimmat muutkin. Onneksi mukana olivat vesikelin sukset ja niissä nollakelista pikkupakkaseen voitelu. Sunnuntaina en mielestäni tehnyt pahempia virheitä, sujuvuus olisi voinut olla parempi lopussa. Matkaa kertyi 8,3 kilometriä ja aikaa kului 36.05. Voittaja **Risto Orpana** kulki 55 sekuntia nopeammin mutta lauantaina toisena ollut **Paavo Inkinen** käytti aikaa 38.07, joten yhteistuloksissa nousin toiseksi."

### Kenttästä se pienikin ponnistaa

Sulkapallo on Heiton lajeista pikkuisin, mutta saa nähdä, kuinka kauan. Nyt alkoi nimittäin tapahtua.

Virallisesti sulkapallo toimii lentopallojaostossa, mutta helmikuussa istahtivat lajin puuhamiehet ensimmäiseen oikeaan lajipalaveriinsa. Sen tuloksena käynnistyy lajin junioritoiminta ensi syksynä. Siitä lisää tämän lehden sivulla 11. Lisäpotkua projektille haetaan seuraturkihankkeella.



### Koulutusta kisakauden ulkopuolella

Voimistelijoille helmikuu ei ole kilpailukautta mutta silloin tehdään muuta. Harjoitellaan tietysti, ja koulutaudutaan.

"Koulutamme jatkuvasti ohjaajia ja valmentajia, jotta tarjoamme toiminta olisi mahdollisimman laadukasta", voimistelujaoston koulutusvastaava **Hanna Kenttälä** kertoo.

Itse hän urakoi loppuun kolme viikonloppua kestäneen voimisteluvalmentajien jatkokoulutuksen Vierumäen urheilupuistolla.

"Sain paljon uusia vinkkejä käytännön harjoitteluun ja pääsin tutustumaan joukkuevoimisteluvalmentajiin ympäri Suomen. Koulutus oli oikein antoisa ja sain II-tason valmentajan pätevyuden", Kenttälä kertoo.

### Juoksukarusellista toiseen

Yleisurheilijat kävivät Ouluhallissa juoksukarusellissa tammikuussa ja maaliskuussa. Siellä yleisurheilukoululaiset saivat treenata ohjatusti oikeilla suorituspaikoilla muun muassa pituushyppyä, korkeushyppyä ja aitajuoksua. Tästä lisää tämän lehden sivulla 19.

Siinä välillä helmikuussa he keskittyivät omaan harjoitukseensa jätulissa.



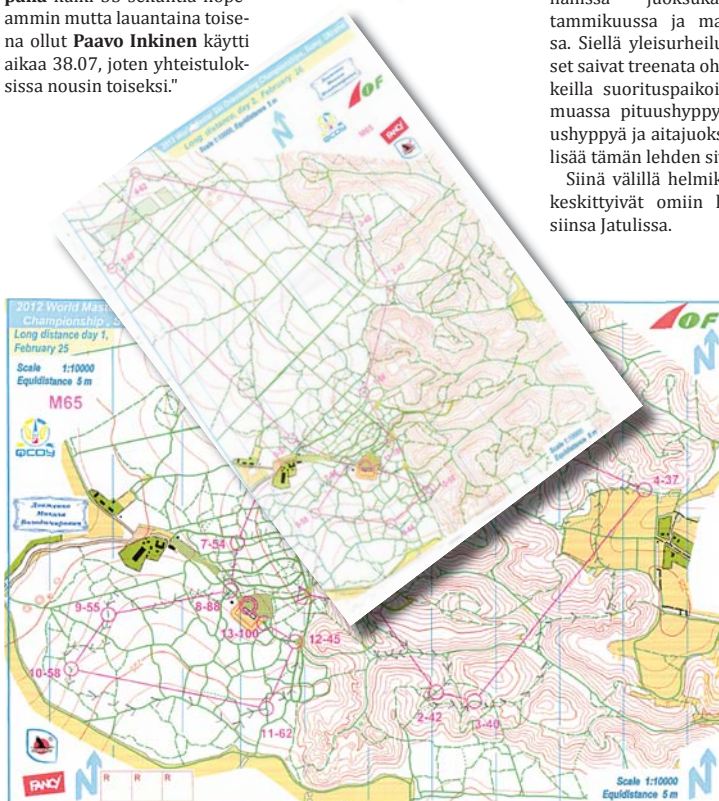
"Yleisurheilukoulun treenit pidetään kerran viikossa maanantaisin. Innokas porukka, noin 15 lasta on pysynyt hyvin mukana koko talven", ohjaaja **Henna Anunti** kertoo.

### Tanssin juhlaa talolla

Kymppivuotiaskein voi olla veteraani – ainakin, jos on kyse

urheiluseuran veteraanijaostosta. Heiton Vierivät Kivet juhliivat ensimmäisiä pyöreitä kuntotanssien tiistaina 21. helmikuuta. Vierivistä Kivistä lisää tämän lehden sivulla 10.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



## SUUNNISTUS

# Suunnistusta ikä kaikki

**Marjo Jaatinen, suunnistusta seitsemän vuotta. Niilo Haapaniemi, suunnistusta vajaat neljäkymmentä vuotta. Ja samassa metsässä molemmat, saman lajin parissa. Haastetta riittää kumpaisellekin.**

**Marjo Jaatisen** houkutteli iltarasteille ystävä **Merja Rusanen**. Suunnistus on Jaatisilla koko perheen juttu: **Milja** 14 vuotta, **Venla** 12 vuotta, **Ilona** 7 vuotta ja **Janne** 4 vuotta ovat päässeet lajin makuun ja mies **Jyrkikin** kulkee rasteilla mukana.

"Miljan kanssa innostuttiin ensin. Kartta lepattaen kierteltiin Oulurasteja ja ihmeteltiin touhua. Uskalsimme mennä, koska ystävä auttoi alkuun. Kun Milja oppi suunnistamaan itsenäisesti, aloin kulkea itseäni varten.

Metsässä tyhjenee pää työssä muista asioista ja siellä voi nauttia ulkoilmasta ja luonnosta raittiissa ilmassa. Suunnistuksen myötä innostui myös juoksemisesta: rasti on tuossa lähellä, saatan ottaa pikkupyrrähdyksen. Metsässä se tapahtuu huomaamatta.

Joskus menen retkeilymiehellä ja katsellen, joskus kilpailun kannalta. Oulurasteilla olen kiertänyt C-rataa yleensä, joskus B-ratoja.

Suunnistusta pidetään vaikeampana lajina kuin se onkaan. Tänä päivänä kartat ovat niin hyviä, ettei kompassia edes tarvitse. Itse käytän sitä välillä lähinnä harjoituksen vuoksi. Iltarastitapahtumissa ei eksy, sillä siellä on niin paljon muita suunnistajia, radoista voi valita sopivan, järjestäjät opastavat ja muilta suunnistajilta voi kysyä.

Metsässä kokee monenlaisia tunteita: löytämisen riemua ja toisaalta sen, kun ei ole siellä päinkään, missä luulee olevansa.

Suunnistusta voi harrastaa vauvasta vaariin, monentasoi-

set ja -kuntoiset samassa tapahtumassa. Varusteiden suhteen kynnys on matala, sillä huonommillakin verkkareilla ja lenkkareilla tai kumppareilla pärjää. Emitin saa tarvittaessa lainaan järjestäjiltä."

**Niilo Haapaniemi** suunnistaa ympäri vuoden sekä kilpailee aktiivisesti.

"Minulla suunnistus alkoi työpaikkaliikunnasta, kun meillä Oulu-yhtiöllä pidettiin kurssia 1970-luvun puolivälissä. Suunnistimme kerran viikossa. Olen maalta kotoisin ja metsässä ikäni liikunut. Kaipasin jotain vapaa-ajan toimintaa, vaikka myös hiihdin ja lenkkeilin.

Suunnistaessa ei voi mennä kieli ulkona kuin arosusi, siinä pitää pelata päänsä. Ei voi lautoa niin kuin sileän juoksija.

Kesällä suunnistan ja talvella hiihtosuunnistan. Siitä hän se kesäkausi pyörähtää käyntiin, kun Oulurastit alkavat huhti-toukokuun vaihteessa.

Viime kesänä kiersin lähes kaikki Oulurastit, vain kahdet jäi väliin: ensimmäiset sen takia, kun olin Kainuun Rastivierkoilla ja toiset, kun oli Tunturisuunnistus.

Tiistaisin ja torstaisin on siis Oulurastit, lauantaisin ja sunnuntaisin kilpailuja. Yhtiön rastit olivat ennen näiden lisäksi vielä eri päivänä.

Jukolan viesteihin olen osallistunut pitkästi toistakymmentä kertaa, yleensä juossut aloitus- tai lopetusosuuden. Tykkään aloittaa, kun saa rallatella keulassa. TUL:n kisoissa kierrettiin aikanaan ympäri Suomea. Olin kuljettajana, joten piti olla aina mukana. **Tuomo Arolan** ja **Mane Hanhelan** kanssa napsittiin kaikki mitalit tällä alueella.

Suunnistuksen voi opetella vaikka tässä iässä. Opettele kompassin käytön tai menee ilman, kun nykyajan kartat on niin hyviä, että kartanluvulla pärjää jokainen, joka metsässä liikkuu ja kun maltaa vähän katsoa. Alussa voi lähteä jonkun toisen kanssa."

**Teksti: Tinja Repo**  
**Kuvat: Tinja Repo ja Mane Hanhelan albumi**

*Niilo Haapaniemi  
sekä kuljetti  
suunnistajien  
bussia että kilpaili.  
Kuva Heiton  
hiihtosuunnistajista  
vuodelta 1991.*



Jaatisilla suunnistus on koko perheen harrastus. Maaliskuussa kokeiltiin hiihtosuunnistusta.



## Hippo-suunnistuskoulu

### Hippo suunnistus-koulu alkaa

2.5. klo 18.00 Heiton talolla  
(7-10vuotiaalle)

Ilmoittautumiset 22.4. mennessä  
[www.hahe.fi/suunnistus](http://www.hahe.fi/suunnistus)  
<http://www.hahe.fi/suunnistus>,  
mistä löytyy myös lisätietoja ja alustava ohjelma.  
Tervetuloa mukaan!



## Suunnistuskoulu aikuisille

### OULURASTIT-SUUNNISTUSKOULU AIKUISILLE HAUKIPUTAALLA 2012

**Tavoite:**  
Suunnistuskoulu antaa valmiudet käydä itsenäisesti iltarasteilla.

#### Ohjelma:

- ma 7.5. klo 18 Teoriaosuus ja tutustuminen suunnistusvälineisiin ja -varusteisiin (Heiton talo, Törmäntie 15, Haukipudas)
- ti 8.5. klo 18 Oulurastit (Virpiniemi, Haukipudas), ohjaaja
- to 10.5. klo 18 Oulurastit (Takkuranta, Haukipudas), ohjaaja
- la 18.8. Oulurastit (Viitajärvi, Haukipudas)
- ti 25.9. Oulurastit (Ukonkaivos, Haukipudas)
- la 6.10. Oulurastit (Martinniemi, Haukipudas)

Suunnistuskoulun hinta on 50 euroa, joka sisältää:

- teoriaopetuksen sekä Suunnistaen seikkailuun -esitteen
- osallistumismaksun + ohjauksen + emitin Oulurasteilla 8.5. ja 10.5.
- osallistumismaksun + emitin Heiton Oulurasteilla 18.8. ja 25.9. sekä 6.10.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Jari Lehtosaari p. 0400 362 012,  
[jari.lehtosaari@haukiputaanheitto.fi](mailto:jari.lehtosaari@haukiputaanheitto.fi)



## LENTOPALLO

# Seuraava haaste: toimintaa F-junioreille



Heiton valmentaja Taina Kaikkonen käyttää hyödyksi kaikki oppimisen paikat ja niinpä peleissäkin opetellaan pelaamista. Voiton hakeminen tai virheiden välttely ei saa korostua.

Haukiputaalla on vahva tausta lentopallossa, harrastajia ja innokkaita laji-ihmisiä sekä potentiaalia jakaa lentopalloperintöä. Siitäkös voisi ponnistaa vaikka minkälaiseen tulevaisuuteen. Suomen Lentopalloliiton Pohjois-Suomen aluepäällikkö **Teemu Niemelä** on toiveikas.

"Virpiniemi, Jatuli, koulut – saleja on. Olen käynyt seuramassassa **Kaikkosen Tainan** ohjaamia harjoituksia ja tyttöjen lentopalloturnausta ja toiminta on hyvännäköistä. Se, miten harjoituksissa ja peleissä valmennetaan, olisi kopioitavissa nuorempiin ryhmiin", Niemelä näkee.

### Omaa lajia ja muita lajeja

Heiton tytöt ovat E-ikäisiä ja siihen, miksi Niemelä nuoremista puhuu, on syynsä.

"Lentopalloliitolla on koulutusta F-junioreiden valmennukseen ja se on seuroille maksutonta. Silloin ei ohjaajankaan tarvitse vielä osata kaikkea ja senikäisten liikunta on monipuolista. F-ikäisten turnauksissa on pelien ohella, joko alkulämmittelyä tai turnauksen aikana silloin, kun ei ole omia pelejä, mahdollisuus kiertää taitomerkkirataa."

F-juniorit voivat tehdä tempuja myös harjoituksissa sekä kotitehtävinä. Palaute on ollut hyvää.

Alle 12-vuotiailla pitäisikin lajiharjoittelua olla vain kohtuullista, lisäksi monipuolista muuta liikuntaa.

"Heitossa tämä voisi tarkoittaa sitä, ettei lisätä oman lajiharjoittelun viikkoharjoitusmäärää vaan käännetään katse muihin lajeihin. Esimerkiksi yleisurheilu, paini ja telinevoimistelu tukisivat lentopalloa", Niemelä kannustaa ja kertoo esimerkin. "Vuonna 1987 syntyneistä poikien maajoukkueessa aikanaan pelanneista yksitoista kahdestatoista oli aiemmin ollut Suomen kärjessä jossain muussa lajissa kuin lentopallossa."

Oman lajin ja muun harjoittelun suhteen tulisi olla fifty-fifty vasta 15-16 ikävuoden paikkeilla.

### Pelitkin ovat oppimista varten

Missäs sitä pelaamaan oppisi, ellei peleissä. Yksinkertainen ajatus, mutta joskus haasteellinen käytännössä.

"Pelin aikanakin ohjataan peliä ja opetetaan peliä. Se on parasta aikaa opettaa, ei vain hakea voittoa."

E-ikäiset pelaavat lentopalloa jo kilpasarjassa, joka tuo omat haasteensa.

"Miten uskalletaan ja pystytään pelaamaan kolmen kosketuksen peliä, tekemään passseja ja hyökkäyksiä. Pelaajien pitää antaa kokeilla niitäkin taitoja, kuten iskulyöntiä, jotka eivät ole vielä hallussa sataprosenttisesti. Siis kokeillaan haastavia juttuja eikä vain vältellä virheitä", aluepäällikkö kannustaa.

Lentopallo on haastava laji, joten junioreiden ohjaajat joutuvat miettimään, miten tarjota onnistumisen elämyksiä

kaikille. Haaste koskee myös koululiikuntaa, joten Teemu Niemelä onkin kiertänyt pitämässä koululentispäiviä.

"Pallotempuja, kaksi vastaan kaksi –pelejä, kaikki pääsevät hyökkäämään. Tulee paljon onnistumisia ja kova hiki", hän iloitsee.

### Entiset pelaajat tärkeitä ohjaajia

Teemu Niemelä kehuu useaan otteeseen Taina Kaikkosen valmennusosaamista, kuten hauskoja ja mielenkiintoisia harjoitteita. Kaikkosen

osaamisesta hyötyy jatkossa laajempi joukko, sillä hänet on nimetty aluevalmentajaksi nuorempien tyttöjen pariin.

"Entiset pelaajat ovat tärkeitä ohjaajia ja valmentajia. Heitä olisi kiva nähdä Haukiputaalla lisääkin, esimerkiksi aloittamassa F-junnujen toimintaa. Ei omaa osaamista kannata väheksyä", Niemelä toteaa.

Teksti ja kuva: Tinja Repo

## Autokoulu Ajotaito Hessu



Haukipudas ja Oulu | Puh. 08-374 543  
[www.ajotaitohessu.fi](http://www.ajotaitohessu.fi)

## Sunnuntaisin molskilla papat ja mummotkin

Isoäiti, isoisä, isä ja neljä lasta. Vanhemmat ja kaksi lasta. Äiti ja tyttö, äiti ja poika. Isä ja lapsi. Yhdistelmiä on monia ja kaikki ne ovat painijaoston aikuinen-lapsi-ryhmään tervetulleita. Uusi toiminta alkoi Heitossa helmikuussa.

Järvelän perheestä asiasta innostuivat ensimmäisenä isä **Markku** ja poika **Iiro**, mutta mukaan halusivat sitten muutkin lapset. Asia ratkesi, kun Markku pyysi avuksi omaa isää eli lasten isoisää **Veikko** Järvelää sekä **Tellervo**-mummu. Myös isosisko **Veera**, 8 vuotta touhuu ja auttaa mukana, kun Iiro, 6 vuotta, **Eero**, 4 vuotta ja **Aaro**, 2 vuotta purkavat molskilla energiaansa.

"Kaikki kiinnostaa! Hiihtolomalla oli suru puserossa, kun oli taukoa. Saa purkaa energiaa poikien kanssa ja tämän jälkeen ei tarvitse mennä kuin suihkun kautta sänkyyn", Markku Järvelä kuvailee.

Omaa painitusta hänellä ei ole, isä-Veikolla on. Eikä nyt painista tässä ryhmässä liiemäli tarvitse puhuaakaan, sillä toiminta on ennen kaikkea monipuolista yhdessä liikkumista.

"Itse painia ei tässä ryhmässä harrasteta eikä tekniikkaa opeteta. Lapset vanhempineen pääsevät kuitenkin tutustumaan monipuoliseen molskin maailmaan ja nauttimaan painillisesta liikunnasta. Laajakaariset nostot ja huimat heitot nostattavat hien äitien ja isien otsille ja saavat vekarat kiljastelemaan riemusta", ryhmän ideoija ja ohjaaja **Janne Kärkkäinen** kertoo.

### Painia vain mausteeksi

"Ryhmällä on tarkoitus madaltaa perheiden kynnystä ot-



Leikkivarjon alla on tunnelmaa.

taa paini omaksi harrastukseksi. Tarkoituksena on aktivoida vanhemmat mukaan toimintaan, kun toimintatavat ja ihmiset tulevat tutuksi, sekä lapset tutustuttamalla heidät ympäristöön ja ilmapiiriin", Kärkkäinen perustelee, miksi toiminta kuitenkin molskilla tapahtuu.

Tämän ryhmän lisäksi hän ohjaa väliryhmän kymmenen ja risat -ikäisiä tyttöjä ja poikia.

Lapset vanhempineen ja isovanhempineen valtaavat molskin sunnuntaisin klo 18.30-19.30. Lisätietoja ja ryhmään mahtumisesta voi kysyä Janne Kärkkäiseltä p. 050 380 9046.

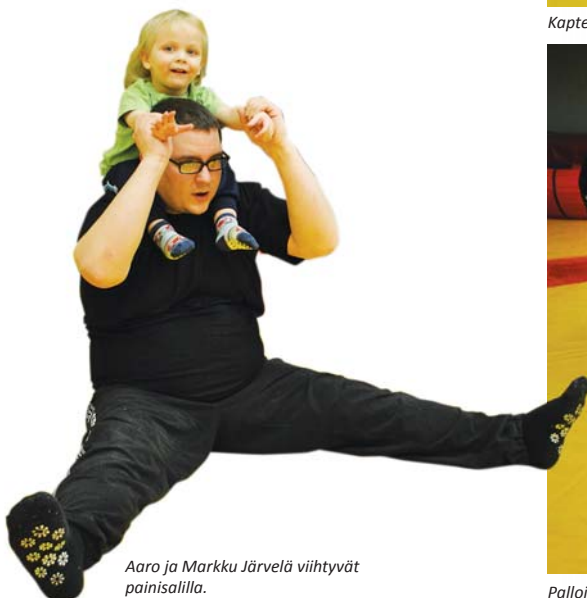
Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Kapteeni käski kävelemään polvillaan.



Pallojen keruussa saavat pitää kiirettä lapset ja aikuiset.



Aaro ja Markku Järvelä viihtyvät painisalilla.



# Hiihtokoulussa pelataan käsipalloa



Sukset jalassa pelatessa oppii hallitsemaan välineensä.

Hiihtokoululaiset ovat sinnikästä sakkia. Kevätauringon paistaessa muutaman asteen pakkasessa ei monellakaan tee tiukkaa lähteä hiihtelemään hohtaville hangille, mutta nämä nuoret urheilijat tekivät sen myös syksyn vesisateissa ja sydäntalven pakkasissa.

"Olisiko yksi harjoitus peruttu pakkasen vuoksi", yleisurheilustakin tuttu ohjaaja **Tanja Jaakola** muistelee. "Sinnikkäi-

tä lapsia nämä, jotka jaksavat tulla tänne."

Sen lisäksi ulkoilmasta nauttavia ja kestävyysurheiluun suuntautuneita. Junnujen ja minisompakäisten yhdistetyssä ryhmässä harjoittelee kymmenen 9-13-vuotiaasta lasta. Aktiiviset nuoret hiihtäjät myös uivat, yleisurheilevat ja pelaavat salibandyä.

Hiihtokoulun harjoitukset on kahdesti viikossa. Keski-

viikkona käydään läpi enemmän tekniikkaa, lauaintaina pelaillaan ja leikitään – sukset jalassa silloinkin.

"Oppii liikkumaan suksilla ja hallitsemaan niitä", Jaakola valottaa kisailujen pointtia.

**Johanna Laukka**, 11 vuot-

ta pitää ulkona liikkumisesta. Siksi yleisurheilu kiinnostaisi kesälajina. Hiihdossa hän on innostunut jo järjestämään omat kisatkin.

"Niihin osallistuu kavereita ja naapureita. Esikuviani ovat **Therese Johaug** ja **Riitta-Li-**

**sa Roponen**. Tavoitteenani on, että hiihdän isonakin kilpailuissa", Laukka kertoo.

**Teksti ja kuvat: Tinja Repo**

## Sinetti velvoittaa laatuun

Nuoren Suomen sinettitunnuksen saaneet seurat joutuvat säännöllisesti arvioimaan toimintaansa. Samalla tarkistetaan, että ne edelleen täyttävät sinettiseururan kriteerit. Heiton hiihtojaostolle tämä tehtiin viimeksi marraskuussa 2011.

"Seurassa on hyvä ilmapää ja kaikkien mielipiteitä kuunnellaan. Pienessä ryhmässä ehti ottaa huomioon kaikki hyvin huomioon. Lapset ja nuoret tunte-

vat olonsa kotoisaksi seurassa ja vanhemmat luottavat seuran valmentajiin ja toimintaan. Ryhmässä on hyvä suunnitelma, mutta voisi olla hieman enemmän tasoryhmittelyä", raportissa todettiin hiihtojaoston toiminnasta.

Yhtä uutta, 12-15-vuotiaiden ryhmää kaivattiin entisten rinnalle. Samoin pientä kehitettävää olisi kilpailullisessa ja valmennuksellisessa puolessa sekä koulutuksessa.

Yleisurheuran lajirepertuaari nähtiin Heiton vahvuutena.

"Seuralla on monipuolista toimintaa ja lapset ja nuoret saavat harjoitella eri lajeja. Tämän mahdollistaa yleisseura ja pieni ryhmä, jossa voidaan toimia joustavasti ottaen huomioon lasten ja nuorten tarpeet."

Heiton hiihtojaosto sai sinetin vuonna 2006 ja voimistelijaosto vuonna 2008.

(TR)



Johanna Laukka on innokas hiihtokoululainen ja järjestää itse omia kisojakin.

**OULUN  
RALUSTE-POJAT OY**

Veistämöntie 1, 90550 Oulu  
Puh. 040 5738 764

**KYLÄ- JA  
KODINKONEHUOLLOT**  
Iin ja Haukiputaan alueella  
**TUUKKANEN**  
Pappilantie 3, Ii

**040-550 2839**

## HAUKIPUTAAN HEITTO

# Luo tunnelmaa valoilla

Meiltä myös sähkötarvikkeet ja asennustyöt

**HAUKIPUTAAN SÄHKÖSUUSKUNTA**

Martinniementie 31 • Puh. (08) 561 2600 • [www.hso.fi](http://www.hso.fi)

**inno**  
KEITTIÖ

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

## TEKNO-PAL OY

Aurinkosähkölaitteet, paneelit, valaisimet ym. alan asennustarvikkeet.

- Aurinkolämpöpaketit
- Ekwel-maalämpöpaketit

**LVI-asennus- ja huoltotyöt sekä tarvikkeet.**

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

Putaan kyläntie 276  
90860 HALOSENNIEMI  
[www.teknopal.fi](http://www.teknopal.fi)

## Kylmäasennus Harila

Ilmalämpöpumppujen, kylmälaitteiden  
asennus ja huolto  
p. 040-596 3468

### Ajanvaraus

Silmätautien  
erikoislääkäri, LT  
**Pasi Hägg**  
Optikot  
Jenni Nousiainen  
Henri Vuorinen

puh. 020 170 8950

HAUKIPUDAS, Revontie 2

UUTTA! Varaa nyt aikasi helposti internetissä [instrumentarium.fi](http://instrumentarium.fi).

### instrumentarium

Asiantuntijasi

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

## Kukka- ja hautauspalvelu Karjalainen

HAUKIPUDAS

- Sidontatyöt iloon ja suruun
  - Arkut • Kuljetukset
  - Kukut • Hautakivet
  - Lisänimien kaiverrukset
  - Pitopalvelu
- Kirkkotie 1,  
90830 Haukipudas  
Torinkulma,  
ent. taksiasema.  
**P. (08) 5471 750**  
**ilt. (08) 5400 360**

**seo.**

- POLTTOAINEET
- KAHVIO
- PIKAPESU
- HUOLTO

**HAUKIPUDAS**

Revontie 1  
puh. 5471 400

## LVI- JA RAKENNUSPELTITYÖT

TARVIKEMYYNTIÄ  
**S & H Ukkola Oy**

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

B R O D E E R A U S

**JO-HA OY**  
More Joy From Quality

YKSILÖLLISET MAINOS- JA LIKELAHJAT

Fleecet Pinssit  
Takit Lippikset  
T-paidat Kangasmerkit  
Pipot Kaulanauhat  
Kynät Mainoskarkit

BRODEERAUS - SILKKIPAINO - LASERMERKKAUS

Kysy tarjous! [joha@johafinland.fi](mailto:joha@johafinland.fi)

**AxFLOW**

Tietoa, ratkaisuja ja palvelua pumppausprosessinne parhaaksi.



"Laatua samassa ajassa"

**PELTIMYLLY Oy**

- Rakennuspeltityöt
- Kourut ja kattoturvatuoitteet
- Lumenpuodotukset
- Profiilipelti- ja konesaumakatot

SARANOITU  
PIIPUNHATTU  
alk.

**60€**

**KOTITALOUSVÄHENNYS**

Puh. 344 707, 040 846 1975  
Laattatie 4, Annalankangas, 90830 Haukipudas  
[www.peltimylly.fi](http://www.peltimylly.fi) • [info@peltimylly.fi](mailto:info@peltimylly.fi)

# Juoksukaruselli innostaa ja kannustaa liikkumaan



Juoksukaruselli pidettiin maaliskuussa Ouluhallissa. Kevätkaruselli on Haukiputaan urheilukentällä toukokuussa.

Virpiniemen liikuntaopistolla on meneillään uudenlainen ja monipuolinen hanke, Juoksukaruselli. Sen avulla pyritään innostamaan lapsia ja nuoria liikkumaan. Erityisesti juoksemista tuodaan tutuksi sillä ajatuksella, että juoksu on maailman mukavin asia.

Juoksukarusellin toiminta on kohdennettu 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille riippumatta heidän aiemmasta urheilustaustastaan. Yksin juoksuun ei keskitytä, vaan ajatus on innostaa tutustumaan muihin-kin lajeihin.

Tarkoituksena on hyödyntää myös nykyteknologiaa ja internetiä unohtamatta kuitenkin yhteisöllisyyden mahdollisuuksia. Nuoret voivat itse toteuttaa omaa toimintaansa esimerkiksi suunnittelemalla ja ohjaamalla juoksu-harrastustaan.

## Yhteistyön voimaa

Lähialueiden urheiluseurat ovat lähteneet aktiivisesti mukaan liikuntaopiston hankkeeseen. Kaukaisimmat yhteistyökumppanit tulevat Pudasjärveltä, Utajärveltä ja Kuivaniemeltä saakka. Juoksuinnostuksen avulla pyritään kehittämään maaseudun toi-

mintaympäristöä, sillä juoksu-harrastustoiminta on varsin helppo järjestää lähes kaikkialla.

Virpiniemen liikuntaopisto järjestää Juoksukaruselli-toiminnan tiimoilta liikuntakerhojen ohjaajakoulutusta kuluvan kevään aikana. Kerho-ohjaajana toimiminen soveltuu esimerkiksi innokkaalle, aktiiviselle ja liikunnasta kiinnostuneelle nuorelle. Liikuntaopisto maksaa ohjauksesta pientä palkkaakin.

## Heitossakin heittäydty mukaan

Haukiputaan Heiton yleisurheilukoululaiset ovat innolla mukana Juoksukaruselli-toiminnassa. Ohjaajat **Henna Anunti** ja **Tanja Jaakola** ovat luotsanneet kauden aikana yleisurheilukoululaisia myös Juoksukaruselli-toimintaan.

Innokkaille harrastajille on valitettavasti ollut talven aikana tarjolla vain yksi salivuoro Jatulista, joten Juoksukaruselli-toiminta on antanut lisämahdollisuuden syventyä urheilun saloihin.

Juoksukaruselli on toiminut muun yleisurheilutoiminnan rinnalla ja tukena. Noin kerran kuukaudessa yleisurheilukou-

lulaiset ovat käyneet Ouluhallissa harjoittelemassa. Viime syksynä järjestettiin Juoksukaruselli-maastojuoksupäätös Haukiputaan keskus-kentällä läheisyydessä.

”Toukokuussa on tulossa Kevätkaruselli-tapahtuma, joka pidetään Haukiputaan kentällä ja sen välittömässä läheisyydessä”, paljastaa Henna Anunti. ”Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Virpiniemen liikuntaopiston ja Haukiputaan Veikkojen yleisurheilujaoston kanssa”, Anunti jatkaa.

Kevätkarusellin tarkoitus on olla mukava tapahtuma, johon koko perhe voi osallistua. Liian vakavamielisiä eivät juoksemiseen ja kisailuun saa olla. Päätarkoitus on nauttia liikunnasta!

”Kevätkarusellissa on kaikille avoin maastojuoksuksia ja oheistoimintaa: muun muassa nopeustestaus, hyppytesti ja tempurata. Juoksumatkojen pituudet ovat 200–1000 metriä ikäluokasta riippuen”, valottaa Anunti tulevasta tapahtumasta.

## Innolla kohti uutta kautta

Piipahdus yleisurheilukoulu-laisten harjoituksissa Jatulin salissa eräänä maaliskuuisena maanantaina vahvisti sen, että

liikkuminen on mukavaa!

Hennan ja Tanjan ohjauksesta oli 14 innokasta urheilijaa. Mukana oli sekä tyttöjä että poikia. Pituushyppyn tekniikkatreenaus oli täydessä vauhdissaan, ja varmasti ennätykset rikkoutuivat ensi kesänä!

Vaikka tilat esimerkiksi aita-juoksuun harjoitteluun olivat todella rajalliset, loistivat innokkuus ja ilo lapsista, kun jalat nousivat kepeästi yli aitojen.

## Minkä nuorena oppii...

Lapset liikkuvat ja juoksevat yleensä luonnollisesti, mikä harmittavasti unohtuu lapsen

ja nuoren vartuessa. Suurimalle osalle meistä aikuisista juoksuliikunta on muuttunut takkuavaksi ja raskaaksi.

Luontaiseen liikkumiseen ja juoksemiseen pyrkii myös Juoksukaruselli-hanke. Juoksu itsessään on helppo ja edullinen harrastus, jota olisi helppo vaalia. Juoksu-toimintaa on helppo järjestää useimmilla paikkakunnilla, eikä varusteisiin uppoa omaisuuksia. Kunnon lenkkarit ja reipas mieli – niillä pääsee jo hyvin alkuun!

Teksti: Marja Kivelä  
Kuva: Tinja Repo

Lähde: [www.juoksukaruselli.fi](http://www.juoksukaruselli.fi)



## Juoksukaruselli

HAUKIPUTAAN HEITTO JÄRJESTÄÄ

# JUOKSUKARUSELLIN

KEVÄTKARUSELLIN 24.5.2012 klo 18-20  
Haukiputaan urheilukentällä

TERVETULOA LIKKUMAAN!

Mukana myös Haukiputaan Veikot ja Virpiniemen liikuntaopisto.




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


## SALIBANDY

## Vartiointiliike

POLAR SECURITY OY  
KAUTTAMME KAIKKI TURVALLISUUSPALVELUT

- hälytyskeskuspalvelut
- hälytyskäyntipalvelut
- vartiointipalvelut
- vastaanottopalvelut
- vahtimestaripalvelut
- kiinteistöhuoltopalvelut
- pelastussuunnitelmat

## HÄLYTYSLÄHTÖVALMIUS 24/7 HAUKIPUDAS-II ALUEELLA

MYYMME, ASENNAMME, HUOLLAMME  
JA VUOKRAAMME LAITTEITA:

- kulunvalvontaan
- hälytyksiin
- videovalvontaan



KYSY TARJOUS! P. 040 5799 725

www.polarsecurity.fi

Teollisuustie 1, HAUKIPUDAS

# H... aukiputaan ... U

## ... Liikennekoulu

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

## HAUKIPUTAAN KEHITYS

Toimitilat yksittäisistä työhuoneista  
isoihin avokonttoreihin

www.haukiputaankehitys.fi



## Salibandyturnaus

C-junioreiden avoin Haukiputaan  
salibandymestaruusturnaus  
12. 5.2012 Jatulissa

Haukiputaalaisilla joukkueilla on etuoikeus osallistua turnaukseen. Turnaukseen otetaan 8 joukkuetta. Joukkueessa ei sallita yli-ikäisiä. Ilmoittautumiset: 13.4.2012 mennessä. Pelaajaluetelot: 20.4.2012 mennessä. Osallistumismaksu: 170 euroa.

Tiedustelut: Harri Pesonen, p. 044 280 5320  
harri.pesonen@haukiputaanheitto.fiIlmoittautumiset Heiton nettisivujen kautta:  
http://www.haukiputaanheitto.fi/lajit/salibandy/C-junioriturnaus-2012/

## Triosähly

Triosähly-turnaus työpaikkajoukkueille  
Jatulissa la 28.4.2012 klo 10.30 alkaen

Triosählyä pelataan jo viidettä kertaa. Peseekö sinun työpaikkasi tänä keväänä muut?

Säännöt pähkinänkuoressa:

- 3 hlö/joukkue kentällä, ei maalivahtia
- peliaika 2x12 min
- pieni kenttä, pienet maalit

Osallistumismaksut:

60 euroa/joukkue (laskutetaan) + tuomarimaksu  
5 euroa/peli (maksu käteisellä paikan päällä)

Järjestelyistä vastaa Heiton salibandyjaosto.

Ilmoittautumiset 18.4. mennessä:

tinja.repo@haukiputaanheitto.fi, p. 044 352 4852  
(Joukkueen nimi, hetyshenkilö+yhteystiedot, laskutusosoite)

Pojat F03



Pojat E00



Pojat F02



Pojat B94-95



## SALIBANDY

Tytöt ja pojat 04-06



Tytöt 96-97



Pojat C96-97



Pojat D99



Tytöt 98-99



Tytöt 01-03



Pojat E01



Pojat D98



# Muutoksia liittyvien kuntien liikuntaan

Uusi Oulu tuo muutoksia kaikkien liittyvien kuntien, myös Haukiputaan liikuntaan. Tähän mennessä yhdistymishallituksessa ja liittyvissä kunnissa on päätetty seuraavista:

## Uimarit samalle viivalle muiden lajien kanssa

Alle 18-vuotiaiden ryhmien maksuton liikuntapaikkojen käyttö laajenee. Nykyisissä kunnissa maksuttoman käytön periaatteet ja rajoitukset ovat erilaiset, esimerkiksi Oulunsalossa myös alle 18-vuotiaiden ryhmiltä peritään tilavuokria ja Haukiputaalla maksullisuus koskee uimahallin ratavuoroja. Alle 18-vuotiaiden ryhmien maksuton käyttö laajenee koskemaan jatkossa myös näitä.

"Oulun käytäntö on selkeä strateginen valinta ja konkreettinen teko lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, joka on mahdollistanut paremmin myös vähävaraisempien perheiden lasten urheiluseuroissa tapahtuvan liikunnan harrastamisen", asian valmistellut työryhmä toteaa.

Euroiksi muutettuna tämä tuki vastaa vuosisatasolla 850 000 euroa.

## Hinnastot yhtenäistetään

Uuden Oulun kunnista Haukiputaalla, Yli-lissä ja Oulussa on kunnan omistamia ja hallinnoimia liikuntalaitoksia. Haukiputaan ja Oulun hinnastoissa ei ole suuria eroja. Suurimmat muutokset ovat Vesi-Jatulun kertamaksun laskeminen 5,00 eurosta 4,50 euroon ja Jatulin kuntosalimaksun nostaminen 3,50 eurosta 4,50 euroon. Tällöin kuntoilumaksu on sama kuin Oulussa, jolloin uuden Oulun kaikkien uinti- ja kuntosalipalveluiden yhteiskäyttö onnistuu joustavasti.

Jatulun hinnastosta poistetaan urheiluseurojen kau-

simaksut ja tunti hinnat lasketaan samalle tasolle kuin vastaavanlaisissa paikoissa eli Linnanmaan liikuntahallissa ja Oulun urheilutalolla. Virpiniemen liikuntakeskuksen ja Martinniemen kuntosalin hinnat pysyvät nykyisellään.

Ulkoliikuntapaikat ovat olleet Kiimingissä maksuttomia kaikille, Oulunsalossa myös alle 18-vuotiaat ovat maksaneet. Haukiputaalla ja Oulussa periaatteet ovat olleet samantyyppiset. Jatkossa alle 18-vuotiaille ulkokenttien vuorot ovat maksuttomia.

Uudet hinnat ja hinnaston yleiset ehdot sekä vuorojenjakoon liittyvät periaatteet otetaan käyttöön jo 1.8.2012, sillä vuorot jaetaan kausittain syksystä kevääseen.

Kiiminkijoen opisto ja Oulunsalon kulttuuri-instituutti rinnastetaan jatkossa liikunta-toimen hallinnoimissa tiloissa urheiluseurojen maksuluokkaan.

Koulusaliyöryhmä on tarkastellut uuden Oulun kuntien koulusalien ilta- ja viikonloppukäytön hinnoittelua ja vuorojen jakamista. Jatkossa esimerkiksi urheiluseuroja helpottaa se, että myös koulusalit varataan ja hoidetaan keskitetysti liikuntavirastosta.

Koulujen liikuntavälineistö tulee jatkossa olemaan myös seurojen käytettävissä. Tähän asti tilanne on vaihdellut kouluittain.

## Seniorikortin ikäraja säilyy, hinta laskee

Liikuntaan kannustavaa senioritoimintaa on kaikissa liittyvissä kunnissa. Pientä vaihtelua on ollut hinnoissa, ikärajoissa ja toimintatavoissa. Kortin käyttö jatkuu myös uudessa Oulussa siitä saatujen hyvien kokemusten vuoksi.

Yhdistymishallitus on omalta osaltaan tehnyt päätöksen ja asia käsitellään Oulun liikuntalautakunnassa tämän lehden

ilmestymispäivänä 28. maaliskuuta.

Esityksen mukaan uudet hinnat astuivat voimaan tammikuussa 2013. Haukiputaalla ja Yli-lissä ikäraja säilyisi mutta hinta laskisi, sillä kortin ikärajaksi esitetään 65 vuotta ja hinnaksi 30 euroa. Kuukautta kohden kortin kustannus olisi tällöin 2,50 euroa. Oulussa ikäraja laskisi viidellä vuodella ja hinta nousisi kymmenellä eurolla, Oulunsalossa ikäraja säilyisi mutta hinta nousisi viidellä eurolla. Kiimingissä seniorikorttia ei ole ollut.

Seniorikortin voi lunastaa sinä vuonna, kun täyttää 65 vuotta. Korttia voi käyttää liikunta-toimen hallinnoimissa liikuntalaitoksissa pääsääntöisesti arkinen aamu- ja päiväaikaan eli muuten hiljaisempaan aikaan. Kortin käyttöpaikkoja tulee kuntaliitoksen myötä enemmän, sillä nykyisen kunnan lisäksi ovat avautuvat muihin liitoskuntiin.

## Avustukset ja palkitsemiset myöhemmin

Liikunnan ohjauspalveluiden hinnasto ja ohjauspalveluihin liittyvät periaatteet päätettiin kesällä 2011 ja ne ovat jo käytössä.

Avustusten ja palkitsemisten valmistelu on kesken. Vuonna 2012 noudatetaan vielä liittyvien kuntien omia avustus- ja palkitsemiskäytäntöjä ja yhtenäisenä tapana käytössä ensi vuodesta alkaen.

Koska kuitenkin esimerkiksi urheiluseurojen toiminta-avustukset haetaan vuonna 2013 vuoden 2012 toiminnan perusteella, on uusiin periaatteisiin jo syytä tutustua ja toimia niiden mukaan esimerkiksi harjoitussuoritteiden kirjaamisessa jo kuluvana vuonna.

Teksti: Tinja Repo



## InBody-mittauksia

### InBody-kehonkoostumusmittauksia ma 21.5.2012 Jatulissa

Mittaus ja henkilökohtainen palaute 10 euroa.

Varaa aikasi:  
tinja.repo@haukiputaanheitto.fi tai p. 044 352 4852

# Talvi-Extrat!

**Climax S.A.**  
**Putoamis-suojainpaketti**  
SCL058A **169,-**

**Turvavaljaat:**  
• polyesterihihna 47 mm  
**Turvaköysi 10 m (SCL049)**  
**Vaimennin (SCL062)**  
• pituus 1,5 m  
**Turvahaka 3 kpl (SCL051)**  
**Jarru (SCL047)**  
• lukkiutuu välittömästi

**Kolalapio**  
TT1201Y **16<sup>90</sup>**

**BENZI & DI TERLIZZI**  
**Nivelakseli B105 pikalukituksella**  
• pulttikytkimellä  
• L=860 mm  
• ristikko 80 x 30,2 mm  
T824486 **219,-**

**CRX**  
**Majakka 12 V**  
• H1-poltin  
• joustava kumivarsi  
• IP 56  
ST0493 **24<sup>90</sup>**

**AKUT!**  
**125 Ah**  
• kylmäkäynnistysvirta EN800  
• 344 x 173 x 275 mm  
BC80010 / BC8110 **148,-**

**IKH**  
**Hallilämmitin 10 kW**  
• 230 V / 50 Hz  
• polttoaine dieselöljy (talvialaatu)  
• kuumalankasytytys  
• IP21  
DD10 **399,-**

*italialaista laatua!*

## lijoen Rauta Oy

91100 li • Puh. (08) 817 3046 • Fax (08) 817 4626  
Avoinna: Ma-Pe 8-18, La 8-14

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



## JONOTTAMATTA OSAVAAN HAMMASHOITON

Haukiputaan  
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA

Sinua palvelevat suun hyvinvoinnin ammattilaiset, hammaslääkärit  
Anu Palosaari, Birgitta Kropsu ja Heikki Kiviahde

Meiltä myös suuhygienistin palvelut.  
Kokonaishoito ja särkypotilaat. Myös iltaisin.



(08) 540 99 07 • Kirkkotie 2, Haukipudas • www.hha.fi

# Pyöräostoksille Intersport Rintamäelle!

Pyöräosastomme ammattilaiset auttavat sinua löytämään kattavasta valikoimasta sinulle sopivimman vaihtoehdon niin kaupunki-, maantie- kuin maastoajoonkin. Koeajat pyörän ja saat sen säädettynä ja ajovalmiina juuri sinua varten!

JAMIS NOPSÄ mongoose NISHIKI Crescent SCOTT



**SPORT  
TO THE  
PEOPLE**

## Intersport Rintamäki

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

[www.intersport.fi/rintamaki](http://www.intersport.fi/rintamaki)

**INTERSPORT**

## Värisilmä on paikka, josta löytyy

maalit  
tapetit  
kaakelit  
laminaatit

Kph-kalusteet  
asennuspalvelu  
sisustussuunnittelu

# MYYJÄ

### MEILLÄ ON MYÖS LATTIA-ALE

MUOVI-  
MATTOJA

...kysy myös  
asennettuna



VARASTOLAMINAATIT  
**ALE-HINNOIN**

...lisäksi 12x42 MDF-jalkalistat Kaupan  
Päälle maaliskuun loppuun (1m/m<sup>2</sup>)

KÄYTÄVÄ-  
MATTOJA



Varastossa olevat  
RULLA-  
VERHOT



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



Auttaa.

# KESÄRENKAAT



**HANKOOK**  
PERFORMANCE TIRES

**MICHELIN**

**MARANGONI**  
the intelligent tyre

**REDESTEIN**

**Korjaamo • Varaosat**  
**Akut • Renkaat**

**AUTOHUOLTO**  
**P. UKKOLA OY**



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



REVONTIE 2  
PUH. 547 1071

**Tuu**  
**tötterölle!**

TÄLLÄ KUPONGILLA  
Anita Sporttiliivit  
ja -housut  
**-30%**  
5.4.2012 asti



**SINIKAARRE**  
Revontie 2 HAUKIPUDAS  
Hallituskatu 25 OULU  
Tervetuloa ma-pe 10-17 la 10-18  
www.sinikaarre.com

Fysikaalinen hoitolaitos

## FYSIOPUDAS

Jokelantie 1, 90830 HAUKIPUDAS  
Puh. (08) 563 5720



**SUOMEN**  
**Mardega Oy**

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



**MUURAUUS SAVILAAKSO**  
Takat, uunit, hormit, vesieristys ja laatoitus

Jarmo 044-3241 058  
Jussi 044-5210 186

[muuraus@savilaakso.fi](mailto:muuraus@savilaakso.fi)  
[www.savilaakso.fi](http://www.savilaakso.fi)

Pohjola on Leijonien pääyhteistyökumppani.

"Tätä kelpaa  
Vilauttaa erätavolla."



Yhdessä hyvä tulee.

## Leijona-kortti?

Kysimme mielipiteitä kevään halutuimman kortin kuvasta - ja erittäin myönteisiä olivat. Ei ihme, sillä tätä korttia kelpaa kaivella lompakosta niin ennen kuin jälkeen pelin.

Älä jää paitsioon vaan toimi heti, sillä Leijona-kuva on saatavilla vain rajoitetun ajan. Kortin hankkimalla tuet Jääkiekkoliiton junioritoimintaa. Lue kortista ja siihen liittyvistä eduista osoitteesta [op.fi/leijonat](http://op.fi/leijonat)

Leijonakorttikuva saatavilla 1.3.-30.6.2012 OP-Visa Electroniin ja OP-Visa-yhdistelmäkorttiin (rajoitettu erä). Kuvan vaihdosta peritään Osuuspankin hinnaston mukainen maksu.

Oulun OP 