



Rantapohja
Tiistaina 26.1.2010 41.vsk • No 6

Rantapohja
Torstaina 28.1.2010 41.vsk • No 7

**Rantapohjan
TUTUSTUMIS-
TARJOUS**
18€
/3 kk (6,00 e/kk)
(Tarjous koskee vain uusia tilauksia)

Paikallislehti Rantapohjasta HYÖDYLLISTÄ TIETOA TIISTAISIN JA TORSTAISIN PAIKALLISISTA UUTISISTA JA TAPAHTUMISTA

(Haukipudas, Kiimingi, Ylikiiminki, Ii ja Yli-Ii)

- Tutustumistarjous 3 kk 18€ (6€/kk), koskee vain uusia tilauksia
- Kestotilaus 2010, lasku kahdessa erässä 2x31,75 €
- Kestotilaus 2010, lasku yhdessä erässä 63,50 €

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

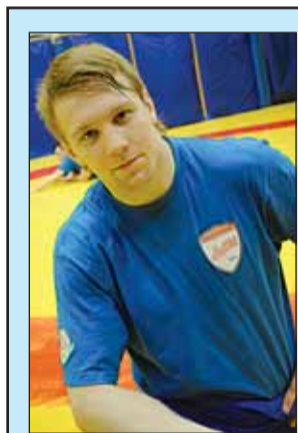
Rantapohja
maksaa
postimaksun

Rantapohja

Vastauslähetyt
sopimus 5004760
90003 Oulu

Puh. (08) 5637 200/
Haukipudas

Puh. (08) 8162 140/
Kiimingin
aluetuomisto



Suomen-
mestari.....s. 7



Voimistelu ei ole
vain pikkutyttöjen
laji.....s. 13



Suunnistaen
suksillas. 16-17



Kodin
muovimattoja
varastomalleja
• leveys 4 m

-30%

VÄRISILMÄ SUPER REMONTTIMAALI 20

Puolihiimeä, nopeasti kuivuva SUPER on helppo ja kevyt työstää, valmista pintaa tulee helposti. Puolihiimeä pinta sopii seinä- ja kattopinnoille. Sävytettävissä.



23⁹⁰
/2,7 l

kirkas+sävytys
8,85€/l

VÄRISILMÄ PANEELILAKKA

on vesiohenteinen, UV-suojai-aineita sisältävä korkealaatuinen lakka. Sillä suojaat kuivien tilojen paneeliseinät ja hirsipinnat tummumiselta ja likaantumiselta. Sävytettävissä.



25⁹⁰
/2,7 l

valk.+sävytys
9,59€/l

LX 8.0 LAMINAATTI

Suosittu koskit Pähkinä ja Tammi. Korkealaatuinen mutta silti edullinen vaihtoehto kaikkiin kodin tiloihin.

TUOTETIEDOT:
Paksuus 8,0 mm
Käyttöluokka 23/32
Kosteussuojattu HDF-runko
Takuu 15 vuotta kotikäytössä

TARJOUS!

9⁹⁵
/m²

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



Auttaa.

HAUKIPUTAAN HEITTO

Urheiluseura – liikuttava juttu



tilakysymykset ovat tekijöitä, mitkä ovat omalta osaltaan nostaneet harrastamisen kustannuksia seuroissa. Tämä näkyy tietysti myös meidän toiminnossamme, mutta harrastaminen Heitossa on edelleenkin edullista ja tästä pidämme kiinni tulevaisuudessa.

Useiden vuosien ajan Haukiputaalla on vatvottu keskusurheilukentän paikasta ja perusparannuksesta. Edelleenkin asiaa ei ole saatu ratkaistua ja syntynyt tilanne johtaa aina vain uusien ja uusien suunnitelmien esiin pulpahtamiseen kentän sijituspaikasta. Tilanne tuntuu käsittämättömältä, kun käsittääkseni yksikään kentän käyttäjäryhmistä ei ole kentän siirron kannalla. Liikuntatoimi, kentän läheisyydessä toimivat koulut ja urheiluseurat ovat kaikki antaneet tukensa kentän säilymiseksi nykyisellä paikallaan. Kenen intressissä kentän siirto on? Uusin suunnitelma tulee kunnan teknisen toimen suunnalta. Tässä suunnitelmassa kenttä siirretäisiin ”jonnekin” Annalankankaalle. Jos tämän suunnitelman ajatuksena on, että liikuntapaikat pysyvät hyvässä kunnossa, kun ne sijoitetaan mahdollisimman etäälle käyttäjistä, toimii suunnitelma hyvin. Muussa tapauksessa ajatusta on vaikea ymmärtää!

Tämä vuosien aikana syntynyt heikko ja ailahteleva toimintakulttuuri kunnan liikunta-asioiden päätöksenteossa antaa mielestäni aiheen nostaa esiin monilla paikkakunnilla toimivan seuraparlamentin perustamisen myös Haukiputaalle. Seuraparlamentti olisi liikunta-asioiden käsittelyä ja

päätöksentekoa auttava elin, jossa kunnan seurojen edustajat, liikuntatoimen avustamana tekisivät esityksiä päätöksenteon tueksi.

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 aurinkoista ja lämmintä kevättä, tuosta kaikesta lumentulosta huolimatta. Nautitaan siitä nyt, kun sitä kerran on. Liikkukaa ja urheilkaa, mutta muistakaa, että elämä on muutakin kuin urheilua.

Jukka Ukkola
puheenjohtaja

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

Ihmisten motivaatiota ja jaksamista voi vain ihmetellä, kun miettii, mikä saa heidät viikosta, kuukaudesta ja vuodesta toiseen uhraamaan vapaa-aikaansa urheiluseuratoiminnan hyväksi. Rahasta ei voi olla kysymys, ellei puhuta urheilun marginaali-ilmioistä ammattilaisurheilusta. Pääosa perinteisistä seuratoimijoista toimii täysin vapaaehtois pohjalta, jolloin syntyneet kulutkin jäävät monin osin rasittamaan vain omaa kukkaroa. Kiitoksen sana on monesti tiukassa, arvostuksesta kuuluu puhuttavan yleensä vain päättäjien juhlapuheissa, arvostelijoita kyllä riittää! Mikä näitä seuratoimijoita siis liikuttaa? Onnistumisen elämykset omassa lapsuuden

ja nuoruuden seuratoiminnassa, halu olla mukana ja auttaa, omien lasten harrastaminen, opittu elämäntapa jne. Lista on varmaan loputon, mutta olivatpa syyt mitkä tahansa, onneksi näitä vapaaehtoisia ihmisiä edelleen löytyy, sillä he muodostavat koko seuratoiminnan peruskiven. Mitä urheiluseura ja seuratoiminta sitten on? Se on näiden vapaaehtoistoimijoiden ja seuran jäsenten yhteinen näkemys ja voimainponnistus liikunta- ja urheiluharrastamiseen, jolle seuran historia ja muotoutunut toimintakulttuuri antavat pohjan ja suuntaa.

Seuratoimintojen jatkuva vaatimustason kasvu, tästä seuraava toimintojen ammatimaistuminen ja haasteelliset

Vuoden IF-seura

Tunnustuksena hyvästä ja turvallisesta työstä liikunnan ja urheilun hyväksi Haukiputaan Heitolle luovutettiin vuoden IF-seuran tunnustus TUL:n Aprilliristeilyllä 26.-27. maaliskuuta.

Turvallisuus on olennainen osa seuran toimintaa. Painopiste on tapaturmien ennaltaehkäisyssä mutta vahinkoihinkin on varauduttava.

Kevään aikana tehdään Heitolle turvallisuussuunnitelma. Myös lajit ovat huomioineet turvallisuuden omassa toiminnassaan. Tästä esimerkkejä ovat

ohjaajien koulutus, oikein suunniteltu ja ohjattu harjoittelu, oikeantasoiset ryhmät sekä yhdessä harrastajien ja heidän vanhempensa kanssa sovitut pelisäännöt.

Varusteiden on oltava lajiin sopivat ja esimerkiksi salibandysä juniorit käyttävät suojalaseja harjoituksissaan ja kilpailuissaan, hiihtäjät turvaliivejä.

Ensiaputaidot ja -välineet ovat ohjaajilla ajan tasalla. Eri-tyistä huomiota vaativat viikonloppun perheuintivuorot.

Heitolle oma soittoääni

Haukiputaalainen laulaja ja lauluntekijä, pikkupojasta asti heittolainen **Jukka Takalo** intoutui salibandymiesten kakkosdivarikarsinnoista niin, että tekaisi Heitolle oman soittoäänän.

Soittoääni on kuunneltavissa ja ladattavissa osoitteesta http://www.jukkatakalo.fi/?page_id=202

Heitto Haukiputaan Heitto ry

www.haukiputaanheitto.fi
facebook: ryhmä Haukiputaan Heitto
email: etunimi.sukunimi@haukiputaanheitto.fi

Haukiputaan Heitto / Heiton talo
Törmäntie 15
90830 Haukipudas

JOHTOKUNTA 2010

Puheenjohtaja
Jukka Ukkola
p. 040 508 8221

Varapuheenjohtaja
Vesa Ojala
p. 040 555 8596

Sihteeri / jäsenasiat
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Taloudenhoitaja
Sirkku Hietala
p. 040 739 9033

Hiihtojaosto
Leila Ukkola
p. 0400 564 939

Lentopallojaosto
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Painijaosto
Jouni Huttunen
p. 040 704 5403

Salibandyjaosto
Ilkka Ukkola
p. 044 532 5153

Suunnistusjaosto
Jari Lehtosaari
p. 0400 362 012

Uintijaosto
Hannu Saikanmäki
p. 045 657 8987

Voimistelujaosto
Ulpu Haarala
p. 040 505 6062

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

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

LAJIEN YHDYSHENKILOT

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

Lentopallo
Pirkko Vahtola
p. 040 764 9561

Paini
Jouni Huttunen
p. 040 704 5403

Salibandy
Ilkka Ukkola
p. 044 532 5153

Suunnistus
Jari Lehtosaari
p. 0400 362 012

Sulkapallo
Ilkka Kurttila
p. 050 308 7711

Uinti
Hannu Saikanmäki
p. 045 657 8987

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

Yleisurheilu
Tanja Jaakola
p. 050 442 9157

Veteraanit/ Vierivät Kivet
Aarno Ervasti
p. 050 505 1690

Kuntotanssit
Leila Uitto
p. 044 547 1813

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

HAUKIPUDAS

Heitontie kertoo paikallishistoriaa



Tiennimistössä halutaan tuoda esille alueen historiaa, joten Haapakankaan teiden nimillä on juurensa Heitossa ja painissa. Heitontielle valmistuu paloasema syksyllä.

Tiedätkö, mistä löytyvät Ristivyö, Takavyö, Kravatti ja Lonkkaheitto? Painisaliilta tuttuja termejä, mutta niin ovat myös Haukiputaan kartasta. Haapakankaan tiennimistö sai alkunsa painista ja Heitosta.

”Teiden nimiä suunniteltiin, kun alueen kaavaa tehtiin 2000-luvun alussa. Haukipudashan on tullut tunnetuksi painijoista ja Heitosta”, rakennusvalvonnan palvelusihteeri Anita Viittala muistaa.

Apuja nimeämiseen kysyttiin Viittalan mukaan myös painijoilta.

Ensimmäiset talot alueelle valmistuivat puolenkymmentä vuotta sitten. Tällä hetkellä kokonaan tai

lähes loppuun asti rakennettuja ovat Molskitie, Junttapolku, Niskalenkki, Takavyö, Lenkipolku ja Lenkitie.

”Osa alueen tonteista on vielä luovuttamatta”, Viittala kertoo.

Nimistötoimikunta päättää

”Tiennimistössä halutaan tuoda esille paikallishistoriaa. Nimistö päätetään kaavoitusvaiheessa ja päätöksen tekee nimistötoimikunta, jossa on viisi henkilöä”, Anita Viittala selvittää.

Heitontie on alueen kokoojatie, jonka varrelle ei asutusta tule. Kunnan uusi paloasema sinne valmistuu aikataulun mukaan tämän vuoden syksyllä.

Muita urheiluaiheisia alueita tai teitä ei Viittalan mieleen Haukiputaalta tule. Myöskään negatiivista palautetta ei hänen korviinsa ole tullut.

”Minusta ne ovat hauskoja nimiä”, hän kommentoi.

Teksti ja kuva: Tinja Repo



TULE TEKEMÄÄN KODISTASI UUDENVEROINEN! TYYLIKKÄÄT JA LAADUKKAAT MATERIAALIT MUUTTAVAT KYLPYHUONEESI, KEITTIÖSI TAI VAIKKA MAKUUHUONEESI SELLAISEKSI KUIN SINÄ HALUAT!



- Keittiökalusteet
- WC- ja kylpyhuonekalusteet
- Kodinhoitohuonekalusteet
- Eteisryhmät
- Vaatekomerot
- Ovet
- Liukuovet
- Mittatilausovet ja -kalusteet



NPGROUP OY Välitie 6 90830 HAUKIPUDAS
040-5592987/Mika ja 040-5587402/Jenni
www.npgroup.fi email:toimisto@npgroup.fi

Haukiputaan

Heitto

kiittää

toimintansa

tukijoita!

MENOSSA MUKANA



**OULUN
SOITIN JA
TARVIKE**

Hallituskatu 11
90100 OULU
p. 08-311 6100

www.oulunsoitinjatarvike.fi

JÄTEHUOLTOA HAUKIPUTAALLA



PAKKAAVILLA JÄTEAUTOILLA
jäteastiat - pikakontit



VAIHTOLAVA-AUTOILLA
vaihtolavat - puhtosäiliöt

0400 681 824

toimisto@sr-kiinteistohuolto.fi

Kiinteistöhuolto
Putaan Kotitalkkari

050-36 99 070

**AUTOHUOLTO
P. UKKOLA KY**



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

LIKE-HANKE

LIKE liikutti ja liikuttaa

Vuodenvaihteessa puoleenvälinsä ehtinyt Heiton LIKE- eli liikunnankehittämishanke on tehnyt, mitä on aikunut: lisännyt liikuntaa haukiputaalaisille. Osa kehitystyöstä on ollut laadullista ja hankalamin mitattavaa. Tai sitten pitkäjänteistä, jonka tulokset näkyvät, jos ovat näkyäkseen, myöhemmin.

Konkreettisimmin LIKE näkyy ja näkyy uimahallilla ja liikuntasaleilla. Kunnan kanssa yhteistyössä toteutetaan vesijumpaa ja vesijuoksuopastuksia. Aikuisille järjestettiin viime vuoden aikana viisi uintikurssia. Perheliikunta on saatu pyörimään sunnuntaisin Jatulin liikuntasalissa.

Yhteistyötä tehtiin vuonna 2009 myös iäkkäiden voima-tasapainoryhmien järjestämisessä.

Kehonhuolto alkoi Heiton talolla syksyllä 2009 ja syksyllä toteutui myös liikunta- ja painonhallintaryhmä Kevennä ja liiku. Syksyn ryhmälle tulee preppausvaihe kevään aikana. Kuntopainia väännetään Jatulissa tiistai-iltais. Kokeiluvaiheessa on henkilökohtainen liikuntaneuvonta.

Heitto näkyi

Seuran nettisivut saivat kesällä uuden ulkoisen ilmeen. Samalla rakennetta pyrittiin selkeyttämään ja luomaan yhtenäisiä linjoja. Tavoitteena on, että sivuja selaava löytäisi helposti etsimänsä.

Julkisuudessa Heitto näkyi erityisesti paikallislehti Rantapohjassa, mutta leikekansioon kertyi sivu poikineen muutakin materi-

aalia. Valtakunnallista näkyvyyttä tuli muun muassa Liikunnan ja urheilun maailma -verkkolehdestä, Yhdyslenkki-lehdestä, Kansan Uutisissa ja SinettiSanomissa. Heiton työpaikkaliikuntaa esiteltiin TUL:n koordinoiman Työyhteisöliikunta 2010 -hankkeen oppaassa Työyhteisöliikkumaan.

Heiton facebook-ryhmä perustettiin marraskuussa ja on kerännyt jo yli 220 jäsentä.

Lisää harrasteliikuntaa

Heitto on yhtenä urheiluseurana mukana Haukiputaan kunnan Hyrrä-hankkeessa, jossa pyritään saamaan liikkeelle nuoria, jotka liikkuvat tällä hetkellä terveytensä kannalta riittämättömästi. Käytännössä tämä tulee tarkoittamaan lisää harrasteliikuntaa heille, joilla tavoitteena ei ole kilpa- tai huippu-urheilu eikä halua harjoitella useita kertoja viikossa.

Hyrrän harrasteliikunnan lisääminen istuu oivasti LIKE-hankkeeseen, jonka tavoitteena niin ikään on haukiputaalaisten kunto-, terveys- ja harrasteliikuntamahdollisuuksien lisääminen.

Seuran jaostojen kanssa yhteyksiä on löytynyt pienemmissä ja isommissa asioissa liittyen esimerkiksi tiedotukseen, markkinointiin, harjoittelun kehittämiseen, liikunnan ohjaamiseen ja ohjaajien kouluttamiseen, strategiatyöskentelyyn ja harrastetoiminnan kehittämiseen.

Tulevana kesänä, 19. kesäkuuta järjestetään leiri seuran 7-13-vuotiaille harrastajille. Leirillä pääsee tu-

tustumaan kaikkiin seuran lajeihin Jatulissa ja sen ympäristössä. Ilta-ohjelma on Heiton talolla.

Vajaa vuosi jäljellä

Hankkeen jälkimmäinen puolisko eli käytännössä kuluva vuosi keskitytään seuran sisäiseen kehitykseen. Hyviksi havaitut ja toimaan saadut käytännöt toki jatkuvat.

Isona asiana on saada paketoitua koko nykyiselläänkin monipuolinen kunto- ja terveysliikunta. Ja vielä niin, että joka lajissa olisi matalan kynnyksen ryhmä tai kurssi lajia aloitteleville ja sen jatkoksi kuntoliikuntaryhmä.

Liikunta- ja kulttuurisetelit, Tyky-kuntosetelit, Virikesetelit ja sähköinen SporttiPassi käyvät jo nyt maksuvälineinä osassa aikuisten ryhmistä.

Syksyllä alkavassa koulutusprojektissa selvitetään seuran ohjaajien tämänhetkinen osaamisen taso ja mietitään jatkokoulutustarpeita. Omaa vahvaa osaamista pistetään kiertoon seuran sisällä ja kokeillaan siinä eri tapoja.

Erityisliikuntaa integroidaan vähitellen ja pienimuotoisesti osaksi seuran muuta toimintaa.

LIKE-hankkeen hakupaperissa seuran yhteistyökumppaneiksi mainittiin kunnan liikunta- ja vapaa-aikatoimi, sivistystoimi sekä sosiaali- ja terveystoimi. Kiinteintä yhteistyö on ollut vapaa-aikatoimen kanssa, ja nyt on aika miettiä ja toteuttaa uusia avauksia.

Voisiko isosta monilajiseurasta löytyä osaamista, josta hyötyisivät esimerkiksi opettajat liikuntatunneillaan? Voisiko yhteistyö terveyskeskuksen kanssa auttaa asiakasta, jolla herää halu liikuntaan muttei ole keinoja päästä alkuun? Aloitaanko työyhteisöliikuntaa?

Teksti: Tinja Repo

LIKE-hankkeen vuosi 2009 numeroin

erilaisia hyvinvointipalveluita	21
tapahtumakertoja	136
liikkujia yhteensä noin	360
liikuntasuoritteita	1822

seo.

- POLTTOAINEET
- KAHVIO
- PIKAPESU
- HUOLTO

HAUKIPUDAS
Revontie 1
puh. 5471 400

HOLSTINMÄEN AUTOMAALAAMO

Palosuontie 8. 90820 KELLO, Puh. 08-511 204
Teollisuustie 8. 93100 PUDASJÄRVI, Puh. 08-824 140

Pentti Torvinen 040-594 6961
Ari Torvinen 040-594 6962

Omakotitalojen LVI-suunnitelmat ja tarvikkeet edullisesti.

KSH
TALOTEKNIikka OY

Kallisenkuja 4 90400 Oulu 0400 681561 markku.ukkola@ksh-talotekniikka.fi

PUUKSTAIN OY

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

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

TARVITSETKO TILOJA!

*Juhlat kuin juhlat
Heiton talo!*



Tiedustelut ja varaukset 044 5325 153, www.haukiputaanheitto.fi



HEITTOLAISIA

24 tuntia ympyrää

”Alku meni paremmin kuin ensimmäisellä kerralla”, muistelee **Jyrki Leskelä** tammikuista juoksupahtumaa Espoossa. Alku on tässä tapauksessa ensimmäiset kaksi tuntia, joiden aikana Leskelä eteni lähes sata kilometriä. Lopussa eli 24 tunnin juoksun jälkimmäisellä puolikkaalla matkaa kertyi sitten vajaa 50 kilometriä ja lopputulokseksi jäi 147 kilometriä.

Monelle sunnuntaijuoksijalle nämä matkat ja kilpailun kestokin ovat käsityskyvyn tuolla puolen. Leskelälle urakka oli kuitenkin jo toinen lajissaan lyhyen ajan sisällä, se ensimmäinen oli elokuussa Kaustisella, missä tulokseksi tuli 165,8 kilometriä.

Espoon vuorokaudenjuoksuun starttasi alun toistasataa osallistujaa, joten yksin ei tarvinnut matkaa taittaa. 390 metrin sisäradalla juokseminen rasitti jalkoja Leskelän mukaan aivan eri tavalla kuin ulkona taivaltaminen. ”Sehän oli melkein koko ajan mutkaa.”

Tosin Kaustisen kilometrin mittainen ratakin ehti kuulemma tulla vuorokaudessa tutuksi.

”Varmasti vaikutti sekin, ettei ollut henkilökohtaista huoltajaa mukana”, Leskelä arvioi. Kaustisilla oli velipoika tukena ja turvana.

Espoossa, ultrajuoksuseura Endurancen järjestämässä kisassa tehtiin kuitenkin historiaa, sillä Japanin **Sumie Inagaki** juoksi sisäraitojen naisten ME-tuloksen 241,426 kilometriä – ja voitti muuten kaikki matkaan lähteneet miehet. **Outi Siimes** puolestaan paransi Suomen ennätystään reilusta 207 kilometris-

tä 210,567 kilometriin. Sillä tuloksella olisi yltänyt miesten sarjassa neljänneksi.

Kolme kertaa sata

Kylmiltään Leskelä ei ultrajuoksuihin keksinyt lähteä. Mies on urheillut koko ikänsä ja mainitsee pääälajikseen suunnistuksen. ”Kuntoilu on kiva harrastus, mutta uusia tavoitteita pitää aina olla”, hän pohtii.

Maratonien jälkeen tulivat pidemmät matkat, joita Leskelä ei aio heti jättää. Kaustisen ensi kesän kisaan osallistuminen pyörii jo ajatuksissa.

”Ja jos triplaliiga järjestyy, niin ehkä sinne”, Leskelä tuumii. Triplassa on nimensä mukaan kolme kilpailua, kukin sata kilometriä. ”Suomi-Juoksu Salossa, Masokistien Unelma Helsingin Paloheinässä ja Wihan Kilometrit Tampereella, niistä lasketaan yhteisaika”, Leskelä kertoo.

Vuorokausijuoksuakin olisi tarkoitus saada itseä tyydyttävä tulos. ”Tavoitteena on, ettei toinen puoli vuorokaudesta olisi paljon hitaampi kuin ensimmäinen. Ja pääsisi hölkäten loppuun.”

Tavallinen maratonkin pysyneen ohjelmassa, se käy Leskelän mukaan ultrajuoksijalle hyvästä harjoituksesta. ”Yksin on hankala vähänkään reippaammin juosta pidempää lenkkiä, mutta maraton on hyvä vauhtikestävyys harjoitus.”

Teksti: Pekka Rahko



Jyrki Leskelälle eivät tavalliset maratonit riitä kuin vauhtikestävyys harjoituksiksi. Kuva: Jari Wilenius.



Jyrki Leskelä haluaa asettaa itselleen aina uusia tavoitteita. Tällä hetkellä tavoitteet ovat 24 tunnin tai sadan kilometrin juoksuissa. Kuva: Jari Wilenius.



**PELTISEPÄNLIIKE
KÄRSÄMÄ OY**
0400 679 136

Kirkkotie 4 as 6, 90830 Haukipudas

Asianajotoimisto
KARI ERIKSSON
asianajaja, varatuomari

Kirkkokatu 11 B 29
Oulu
p. 515 011

**KYLMÄ- JA
KODINKONEHUOLLOT**
lin ja Haukiputaan alueella
TUIKKANEN
Pappilantie 3, li

040-550 2839

TYÖVÄEN URHEILULIITTO

Korvat auki seurojen toiveille



TUL:n Oulun ja Kainuun piirien toiminnanjohtaja Tuomas Karjalainen lupaa kuunnella seurojen toiveita.

Seitsemän kuukautta sitten työnsä TUL:n Oulun ja Kainuun piirien toiminnanjohtajana aloittaneella **Tuomas Karjalaisella** on hyviä uutisia: seurakenttä on kuunneltu ja kuunnellaan ja tulokset ovat alkaneet jo näkyä.

”Liiton tasolla on huomattu myös, että koulutuspaletti on aikansa elänyt ja mietitty, millaista koulutusta ja millaisia tapahtumia pitäisi jäsenseuroille järjestää, jotta niihin tulisi väkeä”, Karjalainen taustoittaa.

Oamalla alueellaan hän ei halua lähteä kilpailemaan Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan tai lajiliittojen kanssa. Mitä sitten jää?

”Sporttipuolella on jo järjestetty uusia koulutuksia tai uudesta näkökulmasta, kuten fysiikkavalmenuksen perusteet ja kahvakuulaharjoittelu”, hän kertoo esimerkkejä. ”Mutta kyllä TUL:n koulutusta on kohtuullinen määrä kuitenkin ollut ja laadusta kertoo, että niihin tulee osallistujia myös muista kuin jäsen-seuroista.”

Tule Urheiluseuraan Liikkumaan

Koko liiton kärkihanke, Tule Urheiluseuraan Liikkumaan starttaa

www.haukiputaanheitto.fi

Oulun piirissä huhtikuussa. Tänä vuonna on luvassa kolme seminaaria, ensi vuonna kaksi. Välissä puuretaan kotitehtävien parissa. Ajatus on, että seurat kehittyvät omista lähtökohdistaan.

”TUL:n seurakarttoitus kertoi, että seurakehittäminen on nyt aika ratkaisevaa. Kenttä on voimakkaasti polarisoitunut eikä seuroja ehkä ole kuunneltu niin herkällä korvalla kuin olisi ollut tarpeen”, Karjalainen arvelee.

Myös tulevan kevään piirikokouksen jälkeen seurojen edustajat pääsevät ääneen.

”Kokouksen jälkeen järjestetään seurailta, jossa pohditaan, mitä toiveita seuroilla on piirille ja haetaan elementtejä piirin toiminnan kehittämiseen”, toiminnanjohtaja herättelee ajatusta.

Joy Games Oulussa ensi talvena

Työväen Urheiluliiton tapahtumaketju Joy Games rantautuu Ouluun helmikuussa 2011. Lajivalikoimaan kuuluvat hiihto, nyrkkeily, jalkapallo, ryhmätanssi, uinti, luistelu, salibandy, lentopallo, paini sekä shakin teemaleiri.

Tapahtuman painiturnauksen järjestää Heitto. Perinteisen Eero Tapio -turnauksen ohessa otellaan nuorten TUL:n mestaruuksista.

”Tavoitteena on kaksituhatta osallistujaa”, toiminnanjohtaja sanoo.

Uusia tuulia

Jos Oulun piirissä, niin tapahtunut on myös keskustuomistossa Helsingissä. Pitkäaikainen pääsihteeri **Esko Ranto** vaihtoi uusiin tehtäviin ja nykyinen on nimeltään **Janne Ollikainen**.

”Hän on jo tehnyt uusia avauksia muun muassa koulutustoiminnan terästämiseksi. Uskon, että hän pystyy hyvin vastaamaan haasteeseen”, Tuomas Karjalainen luottaa.

Liittokokouksessa Mikkelissä toukokuussa päivitetään ainakin TUL:n strategia ja mietitään tulevat painopisteet.

”Toivotaan, että Heiton puheenjohtaja **Jukka Ukkola** jatkaa liiton johtotehtävissä.”

Teksti ja kuva: Tinja Repo

KENKÄ EXPERTTI

Kenkä-Markus HAUKIPUDAS • Ma-pe 10-18, la 10-14 • Puh. 5471 464



HAUKIPUDAS
p. 044-788 4876



- RAVINTOLA
- MARKET
- HUOLTO
- POLTTOAINEET



HAUKIPUTAAN OPTIIKKA JA SILMÄLÄÄKÄRIKESKUS

KIRKKOTIE 4, 90830 HAUKIPUDAS
PUH. 08-547 2647

WWW.HAUKIPUTAANOPTIIKKA.FI

Yhdistimme riittävän vaatimustason ja ajamisen ilon . . .



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



Kaikki tärkeä kannattaa vakuuttaa

Onko kaikki tärkeä vakuutettu? Oletko turvannut oman ja läheistesi tulevaisuuden? Vakuuttamalla läheisesi varmistat, ettei talous joudu koville yllättävissään tilanteissa.

Tule Lähivakuutukseen keskustelemaan kasvotusten tulevaisuutesi turvasta.

www.lahivakuutus.fi

Lähivakuutus Pohjois-Pohjanmaa
Kirkkotie 2, 90830 HAUKIPUDAS
Puhelin 020 522 6050



OULUN SEUDUN
AMMATTIOPISTO
Haukiputaan yksikkö

AMMATTI-IHMISIÄ
TULEVAISUUDEN
TARPEISIIN

www.osao.fi/haukipudas

PAINI

Alkajaisiksi Suomen mestaruus



Juuso Ukkola paini Suomen mestariksi maaliskuussa. ”Se on paras saavutukseni tähän asti mutta silti se on vain Suomen mestaruus.”



Hyvän kunnon lisäksi painissa pärjääminen vaatii päätä.

Mistä näitä mestareita oikein tulee? Toki muualtakin, mutta aika paljon Jatulin painisalilta. Aineksina sopassa ovat kestävä pää ja treennattu fyysiikka, pitkät painiperinteet ja uudet opit.

Tuorein Suomen mestari on 21-vuotias **Juuso Ukkola**, joka pisti kreikkalais-roomalaisen painin SM-turnauksessa maaliskuussa monen ennustajan pakan uusiksi. Yllättipä siinä sivussa itsensäkin. Muutamassa viikossa mestaruus on asettunut mittasuhteisiinsa.

”Se on paras saavutukseni tähän asti, mutta silti se on vain Suomen mestaruus”, painija toppuuttelee. Tämähän kuulostaa lupaavalta: lisää - ja enemmän - on tulossa.

”Tavoitteeni ovat korkeammalla. Päästä arvokisoihin ja sitten pärjätä siellä”, Ukkola vahvistaa.

Kaikki lähtee päästä

Syksyllä tilanne ei ollut yhtä valoisa. Treeni oli kovaa, herkistelyt vähissä ja paikat jumissa. Voittoa ei heti tullut ja se söi miestä.

Alkuvuodesta alkoi kulkea pienemmissä kisoissa. Itseluottamus kasvoi.

”Jos pää ei pelaa, niin ei riitä, vaikka painija olisi kuinka hyvässä kunnossa. Varsinkin, jos on kaksi tasaväkistä painijaa vastakkain”, Ukkola kuvaa.

SM-kisojen jälkeisen viikon Ukkola vietti Kuortaneella leirillä sparraten EM-kisoihin valmistautuvia urheilijakollegoitaan. Omat arvokisaedustukset saavat vielä tovin odottaa.

”Ero kärkeen on pieni ja toivotavasti vuoden päästä eroa ei enää ole. Painoa, voimaa, kaikkea vähän lisää”, **Marko Isokosken** ja **Pekka Ukkolan** valmentama painija kertoo menestyksen reseptin.

Suomessa painijat ovat parhaimmillaan noin 25-vuotiaana. Aikaa viisivuotiaasta asti trenanneella Juuso Ukkolalla siis on.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo

TUKIJAT HUOM !

Painihuipulle päästäkseen urheilijan tulee harjoitella vuosia aktiivisesti. Kehittyäkseen huippupainijaksi ja menestyäkseen painijan tulee harjoittelun lisäksi saada kovia kisoja sekä hyviä leirityksiä. Ne ovat yleensä joko Pohjanmaalla tai Etelä-Suomessa. Näistä kertyy urheilijan suurimmat kustannukset, vaikka jaosto tukeekin mahdollisuuksien mukaan. Jos yhteisöt, järjestöt tai vaikka yksityiset henkilöt haluavat tukea Heiton painijoita, tukisumman voi laittaa painijaoston tilille: Nordea 144530-102363 ja liittää viestiosaan maininta ”Painiharjoittelun tuki” tai ottaa yhteyttä rahastonhoitajaan p: 050-525 3375.

wegera

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.

PENTTIK®

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

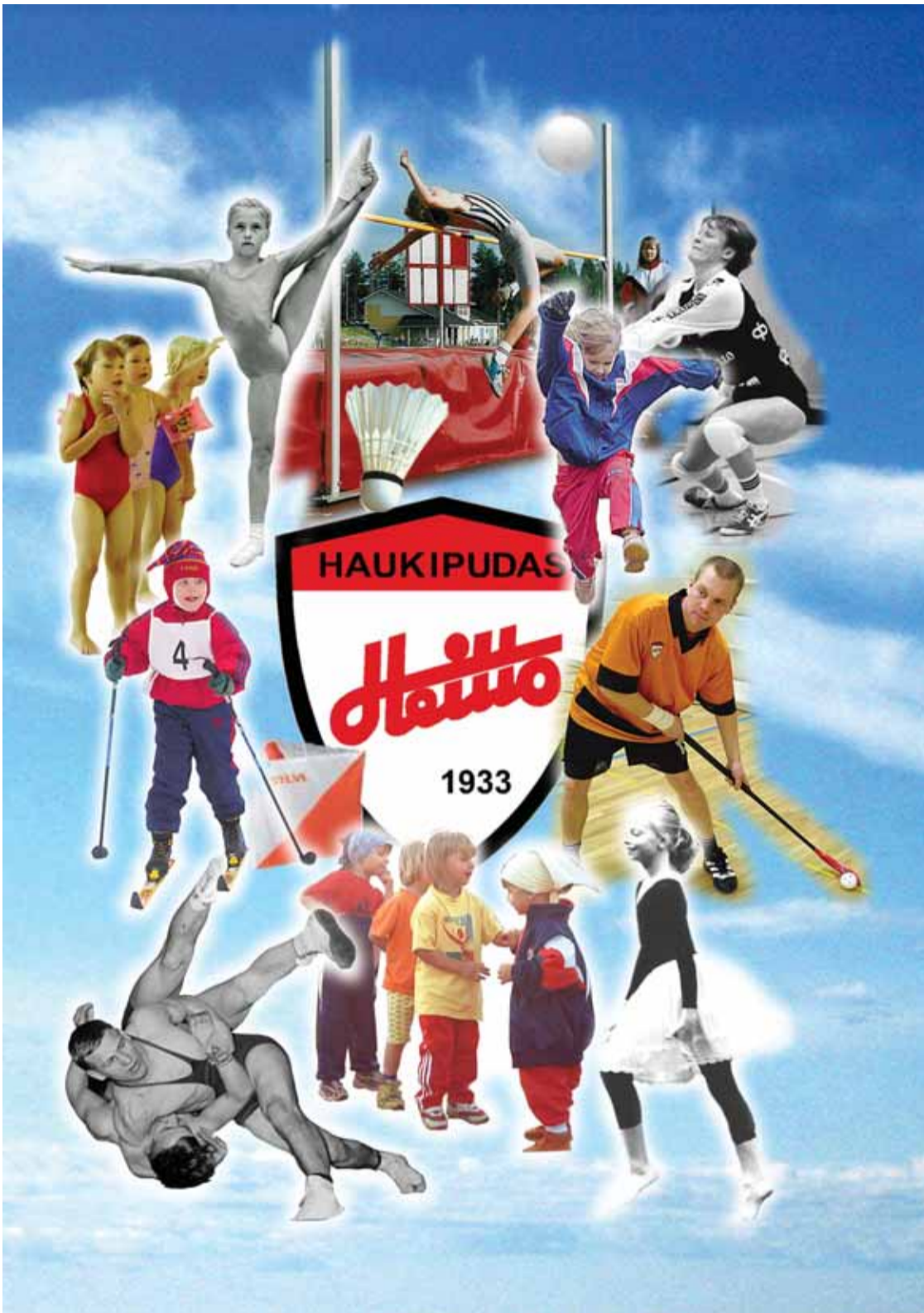
Fysikaalinen hoitolaitos
FYSIOPUDAS
Jokelantie 1, 90830 HAUKIPUDAS
Puh. (08) 563 5720

Hammaslääkäri
ARI KOLEHMAINEN

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

LEIRI 2010

Luvassa leirimeininkiä



Kuka muistaa aikaa kolme vuotta taaksepäin, muistaneeko myös Heiton lapsille järjestetyn leirin. Ja niin hyvät muistot siitä jäi, että nyt pistetään sama uudelleen pystyyn.

Lauantaina kesäkuun 19. päivä eli viikko ennen juhannusta tapahtuu Jatulissa ja sen ympäristössä. Leiriläiset saavat matkaansa leiripassit ja ohjaajan, jonka kanssa kierretään toimintapisteissä. Ja niissä sitten pääsee kokeilemaan kaikkea, mitä Heitosta löytyy!

Diskosalissa tutustutaan voimisteluun ja sen välineisiin, isossa salissa seuran palloilulajeihin lentopalloon, sulkapalloon ja salibandyyn. Kannattaa kokeilla, kuinka nopeasti se salibandypallo lähtee kättä tai kuinka tarkasti sen saa osumaan.

Painimolskillalla kierretään tempurataa ja kokeillaan vähän väänääkin.

Jos säät sallivat, pääsevät leiriläiset urheilukentälle tekemään hiihdon harjoitteita ja kokemaan yleisurheilun lajikirjoja juoksuineen, hyppyineen ja heittoineen.

Päiväohjelma päättyy yhteiseen polskutteluun Vesi-Jatulissa. Päivän aikana leiriläisille järjestetään lounas ja välipala, mutta ainakin kesähelteellä kannattaa ottaa juotavaa mukaan.

Ilta Heiton talolla

Leiri jatkuu vielä iltaohjelmalla Heiton talolla ja sen pihalla. Ulkona pelataan beach volleytä, petankkia ja mölökkyä sekä suunnistetaan rastiradalla.

Sisällä limboillaan, arvotaan palkintoja kaikkien rastimerkinnöillä varustetun leiripassin palauttaneiden kesken ja palkitaan myös pistekilpailun voittanut ryhmä. Diskoilla saa, jos tanssijalka vipattaa.

7-13-vuotiaille heittolaisille tarkoitettu leiri löytyy netistä seuran etusivulta. Tietoja päivitetään kevään ja asioiden edetessä. Myös ilmoittautumislomake tulee löytymään samasta paikasta.

Teksti: Tinja Repo

TYTTÖJEN SALIBANDYÄ

G/F 00-02-joukkueeseen mahtuu uusia tyttöjä!

Harjoitukset maanantaisin klo 18.30-19.30
Kirkonkylän yläasteella

Lisätiedot:

Mika Pussinen p. 040 803 2501
mika.pussinen@haukiputaanheitto.fi

Kausimaksu:

35 euroa + seuran jäsenmaksu

Ilmoittautumiset Heiton nettisivulta www.haukiputaanheitto.fi/lajit/salibandy/tytot_g_f_00-02/ löytyvällä kaavakkeella.

LIIKUNTAA AIKUISILLE

Tulossa keväällä:

Uinnin alkeiskurssi 12.-16.4. klo 20.00-20.45

Uinnin tekniikkakurssi 19.-23.4.
klo 20.00-20.45

Vesijuoksuopastukset ti 20.4. klo 12.30,
ke 21.4. klo 18.30, ma 26.4. klo 19.30,
to 29.4. klo 12.30

Kahvakuulakurssi ti 27.4.-25.5.
klo 18.00-19.00

Hyvän olon juoksukoulu alkaa huhtikuussa

www.haukiputaanheitto.fi/liikuntaa_aikuisille/

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

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



Salibandyn
2-divisioonan
ratkaiseva kolmas
karsintaottelu

La 10.4. klo 13.30
Jatulissa

Heitto
vs
Ruukin
Into

Liput: 2 euroa

Tule kannustamaan
Heitto kakkosdivariini!

VOIMISTELUN KEVÄT- NÄYTÖS



Tiistaina 18. toukokuuta
klo 18 Jatulissa

Harrasteryhmät ja
kilparyhmät esiintyvät

Pääsymaksu 2 €

Arvontaa

Tervetuloa!



Koulutettu hieroja
PEKKA NISULA

Puh. 040-580 2633.

Taatantie 7, Martinniemi.

• Klassinen hieronta • Kotikäynnit

SULKAPALLO

Sulkapallo ja sen kolme kaveria



Lajit pelataan järjestyksessä keveimmästä mailasta raskaimpaan. Pöytätennis on ensimmäinen laji, sitten sulkapallo, squash ja tennis.

Ei sillä, etteikö pöytätennis, sulkapallo, squash tai tennis yksinään tarjoaisi riittävästi haastetta, mutta nelimailapeleissä eli racketlonissa pitää hallita ne kaikki.

Seuraa yleissivistävä osuus. Valistajana toimii **Markus Vahtola**, joka kilpailee Racketlon Club Uleåborgin riveissä ja treenaa sulkapalloa muun muassa Heiton vuorolla.

”Lajit pelataan keveimmästä mailasta raskaimpaan ja pisteet lasketaan aina kahteenkymmeneen yhteen saakka. Kisat pelataan yleensä kahtena päivänä. Yhteispisteet ratkaisevat ja voittaja menee jatsoon.”

Urakoida siis saa, jos turnauksessa tulee keskimäärin neljästä viiteen vastustajaa. Sehän tietää paria-kymmentä matsia!

Kokonaisuus ratkaisee

Entä sitten lajit? Mitä asiantuntijalta irtoaa niistä?

”Kössiä harvempi on pelannut. Se on erinomaisen hyvä, fyysisesti

rankka kuntoilulaji. Pelaajien tulisi olla keskenään suht samantasoisia. Kestää hetken päästä lajiin sisälle ja pallo pitää saada lämpimäksi. Väistämässäännot ovat lajissa ihan omansa, se voi aiheuttaa kysymyksiä”, Vahtola analysoi.

Pöytätennis on Vahtolan oma laji junnuvuosilta.

”Kössiin verrattuna pöytätennistä on tosi matala kynnyksellä lähteä pelaamaan – jokainen on joskus sitä pompotellut. Kilpatasolla laji ja välineet ovat erilaiset ja huipulla se vaatii pallosilmää ja tarkkuutta.”

Selvä. Entäs sitten toinen jokamiehen ja -naisen mailapeli sulkapallo?

”Siinä saadaan suhteellisen nopeasti aikaan hyvää pallorallia ja pelkällä juoksemisellakin pärjää jonkun verran.”

Mailapelitennis on oma muunnoksensa virallisesta tenniksestä.

”Kaikissa racketlonin lajeissa pelataan 21 pisteeseen asti, joten se eroaa tenniksestä. Viimeisenä laji-

na tenniksessä pelataan enemmän varman päälle ja nuppi ratkaisee paljon: se voittaa, kumpi hermoilee vähemmän.”

Yksi kerrallaan

Nelimailapeliä pelaaja harjoittelee muutaman vakiovuoron verran viikossa ja loput fiiliksen mukaan esimerkiksi kavereiden kanssa.

”Painotan jotain lajia aina jonkin aikaa, en harjoittele kaikkea koko ajan. Kun jotain lajia pelaa enemmän, tulee siinä sellainen piste, ettei enää edisty vaan tarvitsee taukoa. Silloin voi siirtyä toiseen lajiin”, Vahtola valottaa.

”Lyöntitekniikat ja liikkuminen kentällä on aivan erilaista eri lajeissa. Parhaiten pärjää tasaisuudella: yhdessäkään ei saa olla heittopussi. Turnauksissa vaihdot lajista toiseen ovat ripeitä ja omat vahvat lajit pitää pystyä pelaamaan järkevästi.”

Sopii kuntoilijallekin

”Racketlon oli Oulun seudulla suosittu laji 1980-luvulla, mutta mailapeliä harrastajamäärät hiipuivat samalla kun joukkuelajien kasvoivat. Nyt sulkapallo ja kössi ovat taas kasvattaneet suosiotaan kuntoilulajeina ja nelimailapeliä on tehty tunnetuksi”, Markus Vahtola kertoo historiaa.

Myös nelimailakisoja voi pelata harrastusmielessä. Hyvinkin voi, sillä kilpailijat on jaoteltu kuntoiluokkiin A, B, C ja D.

”Alimmissa luokissa on kuntopelaajia ja eniten osallistujia. D-luokassa saavat pelata sellaiset, jotka eivät ole pelanneet mitään lajeista kilpamielessä.”

Jos lajikavalkadi herättää epäilyksiä, Vahtolalla on tarjota lohdutusta.

”Aloin itse pelata racketlonia, kun pöytätennis alkoi junnata paikallaan ja aina oli samat pelaajat vastassa. Huomasin, että vanhemmallakin iällä voi oppia. Varsinkin, jos pohjat ovat riittävän huonot – silloin edistymistä tapahtuu nopeasti.”



Nelimailapeliä pelaajan kassista löytyy monta mailaa. Silti harjoituksen alla on yksi laji kerrallaan.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo

TEKNO-PAL OY

Aurinkosähkölaitteet, paneelit, valaisimet ym. alan asennustarvikkeet.



- Aurinkolämpöpaketit
- Ekowell-maalämpöpaketit

• Asuntojen sähköisten säteilyjen mittaus

• LVI-asennus- ja huoltotyöt sekä tarvikkeet.

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

Putaan kyläntie 276
90860 HALOSENNIEMI
www.teknopal.fi

VIRPINIEMI

KUNTOTESTAUS
LEIRITYS
ohjauspalvelut

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

SALIBANDY

PELAAJAKORTIT

**Pojat E 98-99**

Nimi: Jesper Niemelä
Ikä: 11 vuotta
Pelannut salibandyä: Kolmas vuosi menossa
Parasta salibandyssä: Maalin tekeminen ja maalivahtina oleminen

**Pojat G 02**

Nimi: Henry Hack
Ikä: 7 vuotta
Pelannut salibandyä: 2 vuotta
Parasta salibandyssä: Kun pikkuvelikin voi tulla välillä pelaamaan

**Pojat F 00-01**

Nimi: Aleksi Holmala
Ikä: 9 vuotta
Pelannut salibandyä: Tällä kaudella aloitin
Parasta salibandyssä: Maalinteko

**Pojat D 96-97**

Nimi: Santeri Mäkinen
Ikä: 13 vuotta
Pelannut salibandyä: Viitisen vuotta
Parasta salibandyssä: Kiva joukkueläjä, saa juosta ja tehdä maaleja

**Tytöt F/G 00-02**

Nimi: Roosa Kemola
Ikä: 8 vuotta
Pelannut salibandyä: 1½ vuotta
Parasta salibandyssä: Saa syötellä toisille

**Tytöt pienet 96**

Nimi: Saara Nieminen
Ikä: 9 vuotta
Pelannut salibandyä: Puoli vuotta
Parasta salibandyssä: Pelaaminen kavereiden kanssa

**Pojat C 94-95**

Nimi: Topi Jussila
Ikä: 15 vuotta
Pelannut salibandyä: Neljäs kausi menossa
Parasta salibandyssä: Pelit

**Tytöt isot 92**

Nimi: Saija Hanhela
Ikä: 15 vuotta
Pelannut salibandyä: Vasta vähän aikaa
Parasta salibandyssä: Joukkuehenki

**Pojat B 92-93 (ja miehet V-div.)**

Nimi: Juho Kropsu
Ikä: 16 vuotta
Pelannut salibandyä: Neljäs vuosi menossa
Parasta salibandyssä: Oppii uutta, huomaa oman kehityksen

SUUNNISTUS

Suur tapahtuma palaa juurilleen

Kalevan Rastiviestit
Haukiputaalla heinäkuussa

Kalevan Rastiviestit 2010 on Pohjois-Pohjanmaan suurin suunnistustapahtuma, jonka odotetaan keräävän Runtelinharjulle pitkälle toista tuhatta henkeä.
Kuva: Pirjo Holappa.

Revontie 10, 90830 Haukipudas, p.08-5566811



Junioreiden avoin
Haukiputaan salibandyn
mestaruusturnaus
24.-25.4.2010

Sarjat:

D -96-97, E -98-99, F -00-01, G -02-03

Turnaukseen otetaan 8 joukkuetta/ikäryhmä.
Vähintään 3 ottelua/joukkue. Haukiputaalaisilla joukkueilla
on etuoikeus osallistua turnaukseen.

Joukkueessa ei sallita yli-ikäisiä. Peli-aika 2 x 12 min.

Ilmoittautumiset: 11.4.2010 mennessä.
Pelaajalistat: 18.4.2010 mennessä.

Osallistumismaksu: 100 €/joukkue.

Kaikki pelaajat palkitaan,
kolmelle parhaalle joukkueelle mitalit.

Ilmoittautumiset: Ilkka Ukkola
044-532 51 53
ilkka.ukkola@haukiputaanheitto.fi

Suunnistuksen kesän suurin kilpailu Pohjois-Pohjanmaalla - Kalevan Rastiviestit 2010 - juostaan heinäkuun kolmantena Haukiputaan Runtelinharjulla. Luvassa on vauhdikas viikonvaihte, sillä sunnuntaina neljäs heinäkuuta kisat jatkuvat PSM-keskimatkan kilpailuna.

"Tämä on suuri kunnia järjestäville seuroille ja myös Haukiputaan kunnalle. Olemme hyvin otettuja, että saimme legendaarisen Kalevan Rastiviestit järjestettäväksemme Haukiputaalle", hehkuttaa kilpailun johtaja **Jukka Tienhaara**.

Kilpailu palaa samalla juurilleen, sillä yli viisikymmentä vuotta sitten Kalevan Rastiviestit saivat alkunsa juuri Haukiputaalla. Vuosien myötä kilpailusta on paisunut yksi Pohjois-Suomen suurimmista suunnistustapahtumista. Tänä vuonna Kalevan Rastiviesteihin odotetaan yli kuutta sataa suunnistajaa ja väkeä paikalle pitkälle toista tuhatta.

Päätös tavoitellun kisan saamisesta Haukiputaalle saatiin syksyllä 2008 ja valmisteluja on tehty siitä lähtien kiihtyvällä tahdilla.

Kilpailun johtaja Jukka Tienhaara kertoo, että uusi kartta kilpailualueelta on valmistunut, rata-suunnitelmat ovat loppuvaiheessa ja kilpailun organisaatiota on hiottu syksyn ja talven aikana. "Valmistelut ovat hyvällä mallilla ja aikataulussa, mutta paljon talkootyötä on vielä edessä."

Kilpailumaasto on hyväkulkuisista kangasmaastoa, jossa kengät eivät juuri poudalla kastu. Huipuille maasto on helpohkoa, joka houkuttaa kovaan matkavauhtiin.

"Vaikeus piileekin houkutuksessa ylivauhtiseen taivaltamiseen, joka saattaa tyssätä ihmiskäden muokkaaman entisen soramontun tiheikköön", arvelee kilpailun johtaja ja varoittaa ratamestareiden taskussa olevista "kikoista".

Kilpailukeskus on Runtelinharjun kupeessa, josta aukeaa huikkeen kaunis näkymä Perämerelle. Kilpailukeskuksessa on hyvät paikoitusalueet myös yleisölle.

Kalevan rastiviestit järjestetään tänä vuonna Haukiputaan Heiton ja Perämeren Rastin yhteistyönä.

Haastava verkostoitumis-harjoitus

"Järjestely on melkoinen verkostoitumisharjoitus kahden seuran, Haukiputaan kunnan, Pohjois-Pohjanmaan suunnistuksen, pääsponsorin Kalevan ja muiden sidosryhmien kesken, taustoittaa Jukka Tienhaara järjestelyurakkaa.

Kalevan keskeinen rooli takaa kisoille hyvän näkyvyyden. Haukiputaan kunnan myönteinen suhtautuminen suunnistuksen suurtahtumaan on ollut suurena apuna. Kunnanjohtaja **Jarmo Ronkainen** on myös lupautunut kisojen suojeleijaksi.

Paikallinen kulttuuri mukana

Rastiviesteistä kehkeytyy koko perheen tapahtuma, jossa myös paikallisella kulttuurilla on sijansa. Muun muassa **Jukka Takalo** on lupautunut musisoimaan Runtelinharjulla ja **Hannu Gummerus** valmistelee valokuvanäyttelyä.

"Kisojen höyryä on myös paikallista kulttuuria ja onhan jännittävä viestikisa jo sinänsä melkoinen näytelmä", muistuttaa Jukka Tienhaara.

Kilpailukeskuksen mainio sijainti hyvien tieyhteyksien päässä lähellä Haukiputaan keskustaa ja myös Oulua ja kaunis merellinen maisema luovat hyvät puitteet ennätysyleisölle.

Kalevan Rastiviesteille on myös avattu oma sivustonsa osoitteessa www.ppsuunnistus.fi/kalevanrastiviestit

Teksti: Samuli Pohjamo
Kalevan Rastiviestit 2010 tiedottaja

KALEVA LUETAAN

Tiesitkö, että Kalevan lukijat seuraavat sanomalehteään keskittyneemmin kuin suomalaiset yleensä?
(KMT alueellinen 2008)

KALEVA Elämänmakua.

VOIMISTELU

Ohjaaja, joka nauttii työstään

Kerran kun erehtyy tuuraamaan jumppaohjaajaa, niin sille tielle saattaa jäädä. Näin kävi **Fanny Mattilalle**, joka ei tosin pidä sitä lainkaan pahana, päinvastoin. Nyt 16-vuotias voimistelijaoston huomioima junioriohjaaja on Heiton nuorta kaartia mutta sen kokoneemasta päästä. Ohjauskokemusta alkoi karttua saman tien, kun oma urheilu-ura loppui.

Tällä hetkellä Mattila ohjaa kahta 6-8-vuotiaiden tyttöjen jumppakoulua yhdessä **Kati Peranderin** kanssa. Seuran periaatteiden mukaisesti joka ryhmällä on täysikäinen vastuuhjaaja.

Rentoa rempseyttä

Kun käsissä on ryhmä pieniä tyttöjä, saa ohjaaja olla herkkänä.

"Mitään ei kannata ottaa liian vakavasti ja tyttöjä pitää kuunnella", Mattila kuvaa. "Silloin jaksaa, kun on sopivasti rempseä ja tekeminen kiinnostaa. Parasta on, kun lapsilta tulee suoraa kommenttia, mikä on kivaa ja mikä ei. Ja jos olet kiva, he kertovat sen."

Haastavinta vauhdikkaille tytöille on Mattilan mukaan hiljai-

nen homma: kun pitää rauhoittua ja kuunnella ohjeita. "Ohjeet pitää antaa napakasti", hän tietää konstin.

Voimistelussa tärkeintä on viihtyminen

Mikä voimistelussa on tärkeintä: kuperkeikat ja kärrynpyörät vai joku muu?

"Viihtyminen", Fanny Mattila vastaa. "Joka kerta tehdään ihan jotain erilaista ja keksitään erilaisia leikkejä. Ryhmissämme kaikki ovat kavereita keskenään", ohjaaja kertoo ja lisää, että kemiat natsaavat myös ohjaajilla.

Mattila on jumppautanut myös pikkupoikia. Mieleensä on lisäksi käynyt, josko välillä toimisi erikäisten liikkujien kanssa. Nuorempien tai vanhempien lasten, tai aikuisten. "Lupaisin ainakin harkita."

Laji ei sentään hevillä vaihdu. "Voimistelu. Siitä ymmärrän itsekin jotain."

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Fanny Mattila viihtyy ja saa työtökin viihtymään. "Rentoutta ja rempseyttä", hän kertoo keinoiksi.



6-8-vuotiaat tytöt tykkäävät touhuta. Keskittyminen ja ohjeiden kuuntelukin onnistuvat.



Harjoittelu kevätnäytöstä varten on jo alkanut.

**OULUN
KALUSTE-POJAT OY**

Veistämöntie 1, 90550 Oulu
Puh. 040 5738 764

VOIMISTELU



Heiton naiset päättivät verestää vanhoja muistoja. Syntyi joukkue lactus, joka harjoittelee kevään kilpailuihin.



Ohjelma on räätälöity naisten vahvuuksille. Turhat repimiset jätetään suosiolla nuoremmille.

Kerran vielä!

Se naruohjelma, josta joku pisti viiden vuoden takaisen valokuvan facebookiin viime kesänä. Se toi mielen pintaan ajatuksen, että nyt! Nyt perustetaan se naisten joukkue ja lähdetään vielä kerran kokeilemaan.

Ja niin aloitti syksyllä Heiton naisten joukkue. Iactus eli heitto latinaksi.

Ryhmässä treenaa kuusi ja kilpailee kahdeksan naista. Nuorin on 21-vuotias **Maija Litendahl** ja vanhin 30-vuotias **Anniina Pohjola**. Aiemmin naiset ovat voimistelleet samoissa ja eri joukkueissa.

"**Johanna Tukia** oli aikoinaan minun valmentajani", Litendahl kertoo.

Taukovuosiin mahtuu opiskelua, työelämää, lapsia. Puolet naisista asuu edelleen Haukiputaalla, muut ajelevat treeneihin Oulusta. Viisi valmentaa Heiton nuorempia voimistelijoita.

Kausi kerrallaan

Voisi kuvitella, että kahdeksan naisen porukassa näkemyksiä, mielipiteitä ja ääntä riittää. Niin riittääkin.

"Kaikki ovat ohjanneet ja valmentaneet, joten omia mielipiteitä löytyy. Välillä keskustellaan äänestä. Aina ei olla samaa mieltä mutta ratkaisut ovat löytyneet so-

vussa", **Jenni Kuha** kertoo.

Ikä tuo haasteensa harjoitteluun. Kun ei olla ihan pikkutyttöjä enää, pitää muistaa lämmitellä hyvin ja palautua kunnolla. Tai pitäisi ainakin.

Ohjelmasta liiat repimiset on jätetty suosiolla nuoremmille ja se jalka nousee, kumpi nousee paremmin.

"Olen jäänyt koukkuun esiintymiseen, sillä sitä on tehnyt niin pikkutyöstä asti", taustoittaa show-

tanssia voimistelun välissä harrastanut Jenni Kuha.

Esiintymisen ja pärjäämisen halu vievät, vaikkei kilpailemista aiota sijoituksia silmällä pitäen ottaakaan. Kisaamaan silti lähdetään, pelkkä hyvä harrastus ei piisaa. Huhtikuussa Oulussa ja toukokuussa Vaajakoskella, noin alkajaisiksi.

"Mutta kausi kerrallaan mennään", Kuha kiteyttää.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Äänestä neuvottelua ja hersyvää huumoria. Realismia on, että joukkue ottaa kauden kerrallaan.

TB-HUOLTO KADENIUS ky

Kysy meiltä rengastarjous!

Pilkkisyöttejä!

Muista myös lämmitysöljy!

Huvipolku 116

Puh. 08-547 1318

90830 Haukipudas

Faksi 08-5471318

TEBOIL

www.teboil.fi

Meiltä saat Plussaa!

Kylmäasennus Harila

Ilmalämpöpumppujen, kylmälaitteiden
asennus ja huolto

p. 040-596 3468



**Leilan
Tukka-Tupa
Solarium**

Repolantie 1 Martinniemi

Puh 08 554 5882

044 0100235

LENTOPALLO

Lentopallon salainen ase: suklaa



Syksyllä aloittanut tyttöjen joukkue on edistynyt koko ajan. Viimeisimmässä turnauksessaan Torniossa se jo voitti yhden pelin.

Vähän mielikuvitusta ja tavoitetta peliin ja kas: syötötkin alkavat mennä verkon yli! Näin hoksattiin, kun Heiton lentopallotytöt ottivat tuntumaa yhteisen uransa toiseen turnaukseen helmikuussa Kempeleessä.

Tyttöjen uran debyytti oli pari viikkoa ennen Kempelettä Pattijoen.

"Se oli jännäkin jännempi paikka ja oppireissu ensi syksyä varten sekä pelaajille että valmentajille", valmentaja **Taina Kaikkonen** viittaa tulevaan, jolloin joukkue pelaa E-tiikerityttöjen sarjaa vähän vanhempana eli oikean ikäisenä.

Kesällä tulee tuntumaa huomattavasti Pohjois-Suomea isompiin kuvioihin. Valtakunnalliseen, tuhansia eri-ikäisiä pelaajia kokoavaan Power cupiin Seinäjoelle lähete neljä tyttöä.

Vanhemmat avainasemassa

Mutta palataan vielä suklaaseen ja sen voimaan.

"Kempeleessä oli kolme peliä ja jälleen tuli kolme 2-0-tappiota, mutta pisteitä kertyi tuplaten edelliseen turnaukseen verrattuna. Ihanaa oli, että tytöt saivat paljon onnistumisia edelliseen turnaukseen verrattuna. Oli iloisempia ilmeitä ja vapautuneempaa peliä. Tytöt olivat kehittyneet omissa syötöissään kovasti", valmentajat **Taina Kaikkonen** ja **Pekka Tapio** hehkuttavat.

Myös vanhemmat saatiin innostumaan.

"He tsemppasivat omia ja toisten lapsia tekemään hyviä suorituksia. Eräs vanhempi keksi, että lapset saavat suklaata, jos pallo menee verkon yli. Silloin tienattiin paljon suklaata - se loppui turnauksesta", Kaikkonen kuvailee.

Kolmanteen turnaukseen Torniossa on asetettu jo uusia tavoitteita.

"Pelataan taas vähän paremmin ja saadaan yksi erävoitto", Kaikkonen asettelee.

Vanhempien innokkuutta ja osallistumista valmentaja kiittelee vuolaasti.

"Sen ansiosta lapset ovat jaksaneet käydä harjoituksissa aktiivisesti koko vuoden ja ovat olleet pois vain, jos on ollut aivan pakko."

Turnaukset kuuluvat asiaan

Jännityksestä huolimatta tytöt eivät ole pistäneet turnaamista lainkaan pahakseen. Se nyt vain kuuluu lentopalloon se pelaaminen, ja uusia joukkueita vastaan myös.

"Jännitti, miten siinä käy mutta valmentajat sanoivat, että ei häitää, vaikka hävitään", muistelee 9-vuotias **Jutta Karjalainen** ensimmäistä kilpailukokemustaan. "Tärkeintä on kunnan peli ja yhteistyö ja se meillä onnistui."

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Jutta Karjalaisen mielestä pelaaminen turnauksissa kuuluu lentopalloon, vaikka vähän jännittäisikin.

GLASCONI

PARVEKELASIT | TERASSILASIT | ALUMIINIKAITEET | LASIKATOT
PUH. 040 777 1980

SUOMEN
Märdega Oy
www.suomenmardega.fi

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

UINTI

Uimarit saavat ohjaajan hyvälle tuulelle



Liisa Ryhänen (vas.), Laura Huhta, Anu Ylisaukko-oja ja Petra Kuisma opettavat lapsia uimaan.

Jos heikko hetki meinaa yllättää uimahallille lähtiessä, niin ei se ainakaan kestä siellä. Näin vakuuttavat uinnin ohjaajat Marika Alakopsa ja Laura Anttila. He viihtyvät altaassa ja sen reunalla kahdesta kahdeksaan tuntiin viikossa riippuen ohjaajien keskinäisestä työnjaosta ja ohjattavien ryhmien lukumäärästä.

”Lapset ovat mukavia, iloisia ja innoissaan mukana. Heidän kanssaan tulee aina itsekkin iloiseksi”, Alakopsa vakuuttaa.

Uintijaosto on ohjaajiaan kohtaan joustava. Jos on menossa ylioppilaskirjoitukset, kuten ohjaajilla nyt, otetaan ohjaushommia vähemmän.

”Sitä korostetaan, että kukaan ei ota liikaa uimakouluja ja aikaa pitää jäädä itsellekin. Uimaopettajia on riittävästi, etteivät hommat kasaudu

yksille ja samoille”, Alakopsa huomauttaa.

Toiveammatti löytyi altaasta

Alakopsan ja Anttilan ohjaajaurat ovat kulkeneet samaa rataa. Nuorempina kaverukset uivat kilpaa Oulun Uimaseurassa ja Heitossa ja kun kiinnostus kilpailua kohtaan loppui, he siirtyivät altaan reunalle.

”Kilpauimareiden valmentajana olen toiminut, jos on tarvittu, mutta enemmän tykkään pienten kanssa olla. Se on rennompaa ja kivaa, kun pystyy opettamaan uintitekniikat”, Alakopsa määrittelee.

Uimaopettaja ei ole helpposa: lapset pitäisi saada oppimaan ja kaiken lisäksi olosuhteissa, joissa turvallisuuden on oltava aukoton. Aloittaessaan tytöillä oli yhteinen

ryhmä, sittemmin omat. Tällä hetkellä he ohjaavat yhdessä jatko- ja tekniikkaryhmiä, joiden kolmas lenkki on Hannu Saikanmäki. Kolmen ohjaajan systeemillä vuoroja voidaan kierrättää ja vapaailtojakin jää.

”Alussa vastuu pelotti, että miten sitä pärjää. Nykyisin tietää, että pystyy eikä enää ota hirveitä paineita. Ei siinä yksin ole, apuohjaajia voi pyytää”, Marika Alakopsa on oppinut.

Syksy on käännekohta myös nuorten naisten ohjaajauralla, sillä tuleva opiskelupaikka ratkaisee uintitouhujen edellytykset. Marika Alakopsa pyrkii sosiaalialalle. Laura Anttila on uimaopettajana työskennellessään huomannut, että lasten kanssa tekeminen on juuri sitä, mitä hän haluaa työksensä tehdä.

”Lastentarhanopettajaksi. Tyk-

kään lapsista ja se tuntuu omimmalta jutulta.”

Onnistumiset huippuhetkiä

Esimerkki toiminnan kiitollisuudesta löytyy ohjaajilta ihan lähimenneisyydestä, kun pikku-uimarit

debytoivat Heiton Hauki-uinneissa.

”Kaikki olivat ihan paineessa ja jännitti, ohjaajia varmaan enemmän kuin uimareita. Hyvin meni ja uimarit onnistuivat. Tuntui, että tulee tippa linssiin”, naiset muistavat parin viikon takaa.

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



Laura Anttila ja Marika Alakopsa nauttivat altaan reunalla touhuamisesta. Lapset saavat heidät kerta kerran jälkeen hyvälle tuulelle.



Heiton uintiryhmillä on aina useampi ohjaaja. Ohjaajia on myös oltava riittävästi, jotteivät hommat kasaudu. Aikaa pitää jäädä myös itselle.

HIIHTOSUUNNISTUS

Mies, kartta ja sukset



Hiihtosuunnistaja pääsee välillä luistelemaan vauhdikkaasti mutta mitä tahansa muutakin voi reitillä olla: kapeaa polkua tai sellaista maastoa, että on viisainta napata sukset kainaloon ja edetä jalkaisin.

Hiihdäpä kymmenen kilometriä. Ok, onnistuu useimmilta. Mutta hiihdäpä se matka niin, ettei alla ole koko aikaa latua, välillä on pientä polkua ja välillä umpihankea. Myös jyrkissä nousuissa. Nyt jäisi jo osalta tekemättä. Ja sitten lisää: lue samalla karttaa, yritä löytää paras reitti rastilta toiselle ja pyri vielä olemaan tarkempi ja nopeampi kuin kukaan muu. Nyt aletaan päästä jyvälle, mistä lajissa nimeltä hiihtosuunnistus on kyse.

Ken puhuu, että kyse olisi vanhojen köppänoiden lajista tai urheilusta, jota harrastavat ne, jotka eivät osaa hiihtää tai suunnistaa kunnolla ja siksi tekevät vähän molempia, saa tarkistaa asennettaan.

Helmikuussa 65-vuotiaiden sarjassa Suomen mestaruuden ja hopean sekä maailmanmestaruushopeaa voittanut **Mauno Hanhela**, Manena paremmin tunnettu, kertoo Romanian MM-urakastaan vielä lisää.

"MM-kisoissa oli kaksi osakilpailua ja yhteistulos ratkaisi. Ensimmäisen päivän jälkeen olin kolmantena. Toisena päivänä tuli märkää lunta koko kilpailun ajan.

Kaikki urat olivat tukossa, koska kalustoa ei ollut riittävästi avaamaan niitä. Silmälasit päässä ei nähnyt kerta kaikkiaan mitään ja jouduin pistämään lasit hiihtopuvun sisään. Sitten en nähnyt senkään vertaa", Hanhela kertoo hymyillen.

Luonnonolosuhteet lienevät osa lajin luonnetta siinä määrin, ettei niistä passaa valittaa.

Sukset kainaloon

Ensimmäinen muutos tuli jo matkalla ykkösrastille.

"Reitinvalinta muuttui. Kakkoselle ja kolmoselle tein pienet ylimääräiset mutkat. Matkalla neloselta vitoselle menin kaksi kertaa päälmeni hankeen. Vitosen ja kuutosen väli oli välillä ihan ummessa, sillä aavalla kaiken lisäksi tuuli. Välillä oli nousua, jolloin otin sukset pois jalasta ja kävelin. Myös kymmenennelle rastille hiihdin mutkan kautta", Hanhela erittelee.

Aikaa meni reilu tunti, mutta kilpakumppaneilla vielä enemmän. Heittolainen oli kakkospäivän ylivoimaisesti nopein ja nousi sen

ansioista yhteistuloksissa toiseksi. Voiton otti asikkalalainen **Pertti Nyberg** 29 sekunnin turvin.

Haastetta piisaa

Mane Hanhela on suunnistanut ja hiihtänyt ikänsä. Hiihtosuunnistuksessa hän kilpaili aktiivisesti 1970-80-luvuilla. Sitten meni vuosia ilman.

"Viimeiset viisi vuotta olen kilpaillut taas aika paljon. Nämä olivat silti ensimmäiset arvokisamitalini", mies sanoo.

Lajissa häntä kiehtoo se, ettei siinä koskaan tule valmiiksi.

"Hiihtosuunnistuksessa on haastetta. Vaikka olen voittanutkin, niin aina on silti parantamisen va-

raa. SM-sprintti oli jo aika lähellä täydellistä, mutta siinäkin luulin yhdellä rastivälillä olevani väärällä uralla ja pysähdyin muutamaksi sekunniksi miettimään."

Sprintissä matka ja aika ovat siksi lyhyitä, että virheitä ei kärsi tulla. Esimerkiksi Hanhelalle SM-kullan tuonut suunnistus kesti 8.54 minuuttia ja matkaa oli 2,1 kilometriä.

Hiihtosuunnistus on Suomessa suosittu laji. Hanhelan ikäluokassa kilpailijoita on jopa päälle neljänkymmenen. Ihan pelkästään pokaamalla mitaleita ei siis haeta.

Mane Hanhelan haasteena on keskittyminen.

"Otan alun monesti liian lujaa enkä muista keskittyä. Maastosta

riippuen myös kunto ratkaisee", hän lisää ja nostaa esimerkin MM-kokemuksistaan. "Siellä mentiin välillä laskettelurinnettä ylös."

Mielikuvaharjoitusta

Hiihtosuunnistaja harjoittelee – mitenäs muuten kuin – hiihtämällä talvet ja suunnistamalla kesät. Mutta ei siinä vielä kaikki.

"Lisäksi teen mielikuvaharjoittelua katselemalla hiihtosuunnistuskarttoja. Romaniastakin oli netissä samoilta alueilta aikaisempien kilpailujen karttoja."

Teksti ja kuvat: Tinja Repo



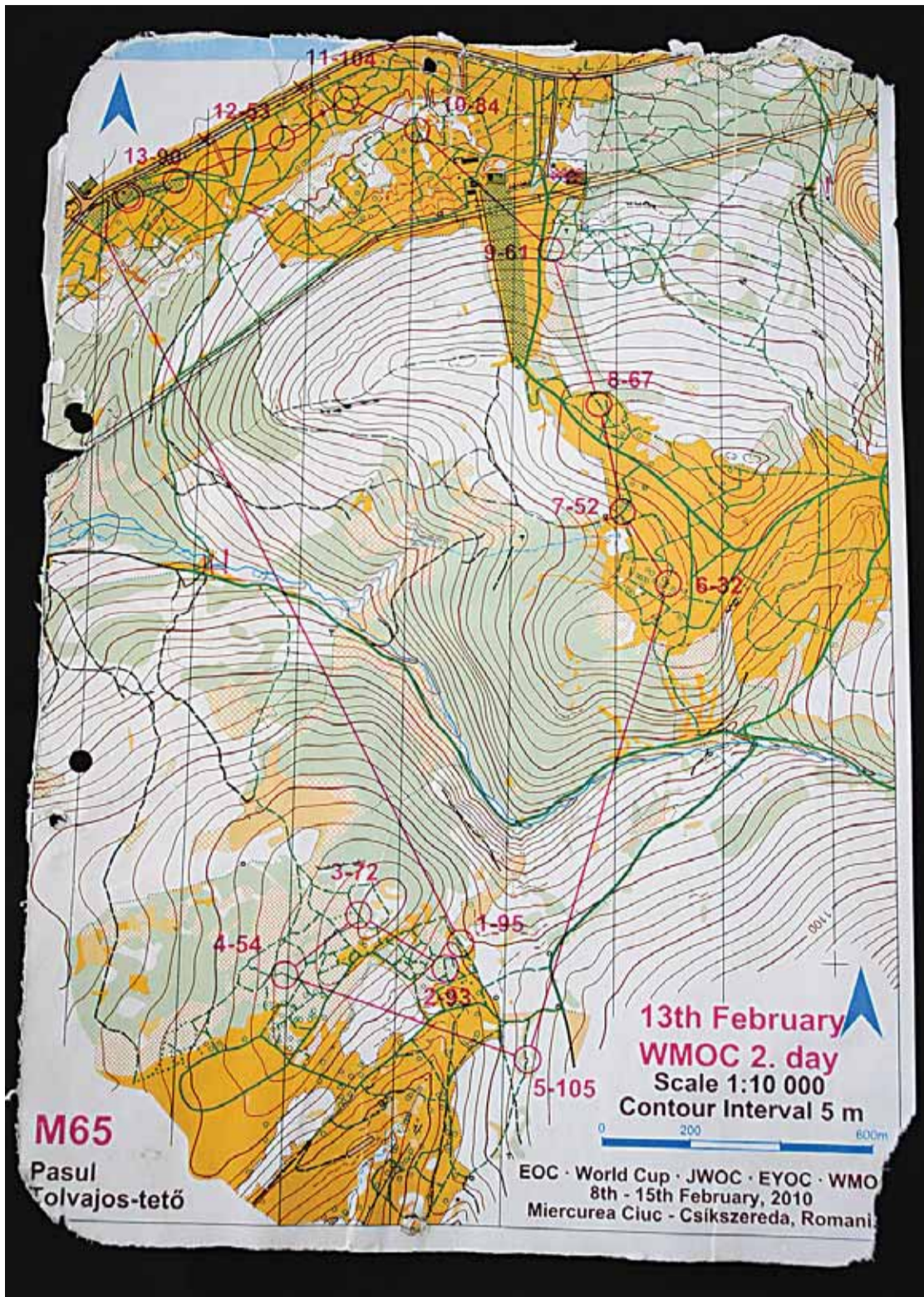
Kauden mitalisaldo näyttää komealta: SM-kulta, MM-hopea ja SM-hopea.

www.haukiputaanheitto.fi



Hiihtosuunnistajan sauvoissa on isommat sommat.

HIHTOSUUNNISTUS



Kartta kertoo kaiken

Isommat reitit, joilla mahtuu hiihtämään vapaallakin tyylillä, on merkitty paksummalla vihreällä viivalla. Vihreällä katkoviivalla on kapeampia uria ja vihreällä pisteviivalla vielä kapeampia.

Kilpailija valitsee parhaaksi katsomansa reitin. Toki myös umpihankeen saa mennä, jos huvittaa. Useimmiten lyhyin reitti on myös nopein, muttei aina.

Hiihtosuunnistaja huomioi myös maaston muodot. Suorin reitti

jyrkkää rinnettä ylös ottaa enemmän voimille kuin nousun kiertävä, vähän pidempi matka.

Luvallista on myös napata sukset kainaloon ja patikoida tai juosta. Rastit on kierrettävä oikeassa järjestyksessä. Ylimääräiset leimaukset eivät haittaa.

Hiihtosuunnistajan sauvoissa on upottavan lumen varalta isommat sommat mutta sukset ovat tavalliset. Ihan ykkössuksia ei kannata ottaa alle, jos tiedossa on hiekkaista

tai kivistä maastoa. Useimmat hiihtosuunnistajat liikkuvat luisteluskusilla ja harvempi pitopohjaksuksilla, vaikka ne jyrkissä ja kapeissa nousuissa olisivatkin paremmat.

Asiantuntijana toimi **Mauno Hanhela**. Kuvassa on hänen MM-urakkansa toisen päivän kartta, joka sai osansa haastavista olosuhteista. (TR)

Reippaat ja Nostalgiset PÄÄSIÄISTANSSIT

Haukiputaan Heiton talolla pääsiäismaanantaina klo 13-16.



Musiikista vastaa

Eila ja LUKSUS

Pääsiäisnoitakin paikalla. Tervetuloa läheltä ja kauempaakin! Arvontaa, yllätyksiä ym. Seuraavan kerran kuntotanssit ti.20.4 ja kauden päättää VAPPUTANSSIT 1.5. klo 16-20. Järj. Vierivät Kivet

M Annala Ky

Maanrakennustyöt

Matti: 0400-945 194

Sauli: 0400-389 134

Tapiolankuja 25 90830 Haukipudas



Tietoa, ratkaisuja ja palvelua pumppausprosessinne parhaaksi.

MUURAUUS SAVILAAKSO

Takat, uunit, hormit, vesieristys ja laatoitus

Jarmo 044-3241 058
Jussi 044-5210 186

muuraus@savilaakso.fi
www.savilaakso.fi

- Puunajoa ja -sahausta
- Likakaivojen tyhjennyksiä

II - Haukipudas alueella

R&M PAAVOLA

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

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

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

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

SOIMET KY

Veistotie 2, 90840 Haukipudas, www.soimet.fi

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

Myyämme myös putki- ja levytavaraa määrämittaen leikkattuna asiakkaiden toiveiden mukaan.

Puh. Kauko 0400-290778, Marko 040-7608572

VARATTU

VIERIVÄT KIVET

Sinustako Vierivä Kivi?



Heiton Vierivät Kivet toimivat aktiivisesti. Maaliskuussa pelattiin bocciaa kemiläisten vieraiden kanssa.

Tässä on kyllä hinta-laatu-suhde kohdillaan: kahdeksan euron maksu vuodessa ja olet Vierivä Kivi! Näin yksinkertaista se on: maksamalla Heiton jäsenmaksun, joka on eläkeläisiltä mainitun kahdeksan euron verran, pääset mukaan veteraanijaosto Vieriviin Kiviin.

Ei muuta kausimaksua, ei muuta osallistumismaksua.

Miksi vierimään?

"Teemme sitä, mikä tällä hetkellä tuntuu mukavalta ja osallistumme seuran toimintaan kukin omalla tavallamme ja omien kykyjemme mukaan. Teemme retkiä, tapaamme muita TUL:n veteraaneja, ulkoilemme, kokoonnumme muistelemaan vanhoja hyviä aikoja. Pidämme pieniä jumppatuokioita, laulutuokioita ja askartelemme", kerrotaan alkajaisiksi jaoston nettisivulla.

Tekemisen puute tai tylsistyminen ei siis ainakaan uhkaa!

Vierivät Kivet kokoontuvat Heiton talolla joka toinen keskiviikko

kello 11 ja vastaavasti joka toinen tiistai jaosto järjestää kuntotanssit kello 13-16. Seuraava keskiviikon kokoontuminen on 14. huhtikuuta ja kuntotanssit 20. huhtikuuta.

Sitä ennenkin tanssitaan: poikkeuksellisesti maanantaina 5. huhtikuuta on Pääsiäistanssit. Ekstraa ovat myös Vapputanssit toukokuun ensimmäisenä päivänä.

Reissaamaan Kivet lähtevät huhtikuussa sukset kainalossa Peeralle ja toukokuussa ulkoilemaan Virpiniemeen. Kesäkuussa tavataan valtakunnallisesti muita veteraaneja Kotkassa ja kansainvälisissä merkeissä lähdetään Työväen Urheiluliiton eestiläisen vastineen Eesti Kalevin tapahtumaan heinäkuussa.

Lisätietoja saa jaoston jäseniltä, joiden yhteystiedot löytyvät Vierivien Kivien nettisivulta. Jaoston puheenjohtajana toimii **Aarno Ervasti** p. 050 505 1690, aarno.ervasti@haukiputaanheitto.fi.

Teksti ja kuva: Tinja Repo

HAUKIPUTAAN SÄHKÖOSUUSKUNTA

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

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

HAUKIPUTAAN KEHITYS

• TOIMITILAT

• YRITYSTONTIT

• YRITYSPALVELUT

www.haukiputaankehitys.fi

inno
KEITTIÖ

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

www.haukiputaanheitto.fi

Kynsistudio BeautyNails

Sari Kivari
Professionalis-kynsimuotoilija

Lohitie 5
90810 KIVINIEMI

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

PROFESSIONALS

RAUTANET

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

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

SUOMALAISET LAITEKARIT



OCOTEC OY
Puh. 020-7431020
90830 HAUKIPUDAS

Sähköurakointi Pentti Hirsso oy
Urakointi
+suunnittelu
Yhteydenotot Ins. Ville Hirsso
p.0405159219
ville.hirsso@mail.suomi.net

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

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

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

NEULE TIKKURI



Neuleita lapsille ja aikuisille
p. 0400 496668
www.neuletikkuri.websites.fi

SÄHKÖURAKOINTI
Tapio Hannus
050 362 8475
fax. 542 2962
Tuomaalankuja 12 • 90850 MARTINNIEMI

CAMILLO KIVINIEMI
La 3.4.
Jani Wickholm
Liput 10€, sis. narikan
Katso tulevat keikat: www.camilloky.com

HUOLTOPALVELU KARPPIENEN KY
<http://www.karppinen.org>

AUTOJEN HUOLLOT JA KORJAUKSET

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

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

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

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

SÄÄSTÖ-KUOPPA
VALTAVAT VALIKOIMAT HALVAT HINNAT

Damlatas
Pizza Kebab Ravintola

Uusittu ruokalista:

- Pihvit
- Salaatit
- Pizzat
- Kanaruoat
- Ruukut
- Pastat
- Kebab
- ym. ym.

Avoimena:
Ma-to 10.30-21.00
Pe 10.30-22.00
La 11.00-22.00
Su 12.00-21.30

Tervetuloa herkuttelemaan!

VÄLTIE 6, 90830 HAUKIPUDAS
08-555 6042

ASIAKASPALVELUN YKKÖNEN*

SUUPOHJAN OSUUSPANKKI
HAUKIPUDAS
Kirkkotie 4, puh. 020 166 6880
www.suupohjanosuuspankki.fi
*Taloustutkimus Oy, Kansallinen Asiakaspalvelupalautetutkimus 2001-2007, 2009

AUTOILIJAN AVAINASEMAT

LAKEUDEN KATSASTUS OY
KEMPELE
08-5546707

PUTAAN KATSASTUS OY
HAUKIPUDAS
08-340700

KONETIEN KATSASTUS OY
OULU RUSKO
08-311 7151

Katsastus alk. 45€

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

TALOPLUS Oy

- Kuntoarviot
- Kuntotarkastukset
- Kosteusmittaukset
- Rakennusvalvonta
- Energiatodistukset

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

UUDISRAKENTAMINEN/SANEERAUKSET

ERIKOISRAKENNE K&H OY
RAKENNUS 0400 589 418
SÄHKÖ 0400 386 300

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.

TAPIOLA

Avaa tapiola.fi, soita 01019 5100
ma-pe 8-20 tai
poikkea toimistossamme

JOHA OY

MAINOS- JA LIIKELAHJAT

Kevään ja kesän 2010
uutuudet nyt meiltä!

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

**Sekä paljon muuta!
Kysy tarjous!**

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

LAADUKASTA NÄKYVYYTTÄ YRITYKSELLESII!

PUTAAN PULLA

90850 MARTINNIEMI
Puh. 563 8700

Palveleva TEKNISET-liike Haukiputaalla

TEKNISET

PAIKALLINEN OSAA JEESATA!

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

Tällä kupongilla
YKSI TUOTE
-30%
7.4.10 ASTI

Alusasut arkeen, juhlaan
ja urheiluun

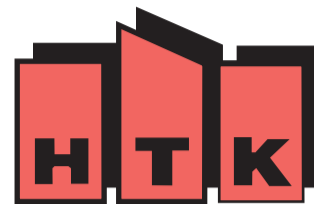
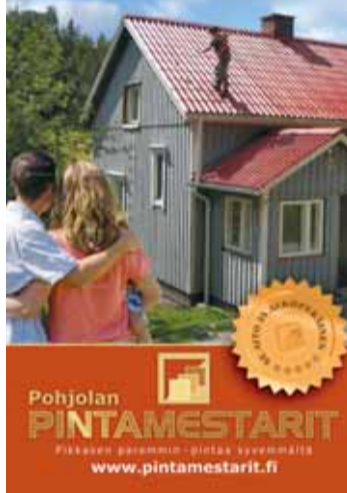
Rakkaalle Sinikaarre
Lahjakortti



SINIKAARRE

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

Lisää ikää mineriitti
ja tiilikatoille



HTK-KONEPAJA OY

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

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

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

Jonottamatta OSAAVAAN HAMMASHOITON

SINUA PALVELEVAT

HAMMASLÄÄKÄRIT

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

SUUHYGIENISTIT * Elina Siurua * Oili Kaleva

HAMMASHOITAJA * Mervi Saarinen

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

HAUKIPUTAAN
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA

INTERSPORT® KPLUSSA

www.intersport.fi/rintamaki

Upeita kevätutuutuksia saapunut Intersport Rintamäelle

Tervetuloa ilmaiseen adidas Footscan askeltestiin!

• voit testauttaa askelesi adidas footscan -askeltestausmenetelmällä ja löytää analyysin avulla juuri sinulle parhaiten sopivat juoksukengät joka päivä

• saat parasta mahdollista palvelua ja asiantuntemusta adidaksen perusteellisesti kouluttamilta jouksuun erikoistuneilta jalkinemyyjiltä



INTERSPORT®

RINTAMÄKI, OULU

Pakkahuoneenkatu 24, 90100 Oulu, Puh. (08) 321 2300
Avoinna ma-pe 9.30-19, la 9-16, su 12-16