

OULUN RESERVIUPSEERI



OULUN
RESERVIUPSEERIKERHO ry:n
ÄÄNENKANNATTAJA



N:o 3 • 10. 9. 1965

7. vuosikerta

HARJOITA SYDÄNTÄSI

Sydän on avainasemassa.

Elämäntalhimme ei suinkaan ole omiaan keventämään ihmisen tärkeimman lihaksen toimintaa. Samaan aikaan, kun lääketiede on kyennyt kuskistamaan aikaisemmin hyvinkin vaarallisen viitsauksen toisensa jälkeen, ovat sydän- ja verenkiertoelimien taudit lisänneet voimaansa. On niin, että hyväksyessämme tämän päivän olosuhteet — miellyttävät, rasituksettomat — olemme samalla päästäneet sydänlihaksen rappeutumisen alulle.

Ruumiillisten ponnistusten tarve jokapäiväisessä työssä on jatkuvasti laskenut. Itse olemme mukautuneet tilanteeseen, mistä tuloksena on sydän-sairauksien voimakas kasvu. Aikaisemmin sanottiin, että ne ovat henkisen työn tekijöiden sairauksia. Sitä ne ovat, mutta eivät ruumiillisen työn tekijäkään ole säästyneet rappeutumisilmiöiltä.

Työ, entisestään keventynyt ja yksitoikkoisemmaksi käynyt, ei enää tarjoa riittäviä ruumiillisia ponnistuksia fyysisen kunnan tehokkaaseen ylläpitoon. Toisaalta lisäävät alinomainen kiire ja henkinen paine rappeutumista edistävää tilaa.

On kuitenkin olemassa hyvin yksinkertainen lääke, joka kaiken lisäksi ei maksa mitään. Harjoita sydäntäsi. Nuo kaksi sanaa oli vallittu viimeksi vietetyn sydänviikon tunnukseksi. Juuri noihin sanoihin kätkeytyy erittäin tehokas tie kohti terveempää sydäntä.

Me voimme parantaa sydämemme kuntoa järjkeväällä harjoituksella. Vaaditaan vain säännöllistä liikuntaa järjkeväissä puitteissa vastapainoksi yksitoikkoisen ja kuluttavan työn aiheuttamalle paineelle. Sydämen harjoittamiseksi tarvitaan niin vilkasta liikuntaa tai työtä, että sykintä kiihtyy lähelle maksimiaan. Tuohon voimakkaaseen sykintään tarjoaa oma maamme runsain miltoin mahdollisuuksia.

Hoitokeinoina suositellaan useitakin liikunnan muotoja. Kukin voi niistä valita mieleisensä. Näin tulemme viime aikoina voimakkaasti esille olleeseen asiaan: kuntoliikuntaan. Hiihto, juoksu, pyöräily, uinti, erilaiset pallopelit — valinnan varaa on. On vain aloitettava, aluksi vain kevyesti ajan kuluessa rasitusta lisäiten. Jopa niinkin pienellä asialla kuin siirtymisellä hissistä portaiden käyttöön on vähitellen vaikutusta.

Yielä on kesää jäljellä. Ja yielä on kenties lomapäiviä, viikonloppuja, vapaapäiviä. Sydämen harjoittamisen alkaminen ei ole koskaan turhaa. Vaikka yielä tänään ei tunnuta minkäänlaisia oireita moottorimme kunnan heikkenemisestä, kannattaa ryhtyä ennalta ehkäisevään toimintaan. Nuori, elämänsä kunnossa oleva kansalainen ei juuri uhraa ajatusta heikentyneelle

Syyskauden toimintaa

KERHOILLAT

15. 9. Hiukkavaaran amp.radan uudessa sotilaskodissa klo 18. Evl. E. V. Järvilehto esitelmä aiheesta **Nykyaikainen jalkaväki. Lisäksi jv-aseiden esittelyä.** Huom. klo 17—18 välillä tilaisuus suorittaa kuntoammuntaosuus (pist + pien. kiv.) Kerhoillan järj. Jv-harrastuspiiri.

13. 10. ja 17. 11. Suomalaisella Klubilla klo 19.30.

Tilaisuuksista ja esitelmöitsijöistä ilmoitetaan myöhemmin Kalevassa.

RAAMATTUPIIRI

kokkoontuu edelleen joka arkimaanantai keskustan srk-kodissa. Kaikkia miehiä kutsutaan.

Miesten hengelliset päivät marraskuussa.

URHEILU

RUK:n syysmest. kilpailu 19. 9. Kajaaniassa.

Herrasmieskilpailu Rokualla 9—10. 10.

Kuntouinti joka keskiviikko klo 7—8 sekä sunnuntaisin klo 15—16.

TIEDÄTTEKÖ, ETTÄ YSTÄVÄMME KAASUNAAMARI TÄYTTÄÄ TÄNÄ VUONNA 50 VUOTTA?

sydämelle. Kerran saattaa tulla kuitenkin vastaan hetki, jolloin on aika kulunut loppuun.

Harjoita sydäntäsi! Kehotus kuuluu meille jokaiselle, yhtä hyvin kouluikäisille nuorille kuin keski-ikään ehtineille. Päätös oman sydämen hyväksi on tehtävä heti.

Kun kukin omalla kohdallaan ryhtyy työhön, päästään hyvin arvokkaaseen päämäärään: korkealle kansan kunto. Sydänsairauksien voittaminen on voitto koko kansalle.

Harjoita sydäntäsi — aloita jo tänään!

YLENNYKSIÄ

Tasavallan presidentin sotilaskäskyllä 4. 6. 1965 on puolustusvoimain komentajan esittelystä ylenetty

kapteeneiksi reservissä yliluutnantit Kalle Samuli Arvola (OulSp), Tuomas Samuel Helevä (OulSp), Mauri Tapio Visuri (OulSp).

yliluutnanteiksi reservissä luutnantit Eero Lenni Eho (OulSp), Kalerwo Arvi Isosaari (OulSp), Paaavo Johannes Kallio (OulSp), Aaro Kalle Juhani Korkeakivi (OulSp) sekä

luutnanteiksi reservissä vänrikit Eero Maamäki (OulSp), Herbert Römer (OulSp), Pauli Johannes Tuomaala (OulSp).

Vänrikiksi ups.kok. Heikki Otto Vilhelm Hahti (OulSp)

Insinöörimajuriksi: reservissä insinöörikapteeni Eeli August Rafael Kinnunen (OulSp).

Eläinlääkintäeverstiksi: 1. divisioonan eläinlääkäri, eläinlääkintäeverstiluutnantti Lasse Arvi Syväri.

Ylii. E. Lattula voitti maastoammunnan

Ylii. Eero Lattula voitti 28. 8. Hiukkavaarassa suoritettua Oulun res. upseerien ja -aliupseerien maastoammuntakilpailun. Kilpailu käsitti yhteensä 25 laukausta kolmesta tuliasemasta. Osanottajia oli 10. Tuloksia:

1) ylii. Eero Lattula 46 pist
2) kers. Kauko Sänisalmi 42, 3) aliik. Veijo Huikka 39 4) alik. Viktor Hippeläinen 37 5) luutn. Jaako Paasivirta 36 6) ylii. Leo Mau-nu 34.

J. Turkka tarkin kartanluvussa

Oulun reserviläisten kartanlukukilpailuissa 1. 9. Pyykösjärven maastossa saavutettiin seuraavia tuloksia:

1) alik. J. Turkka 48 pist., 2) ltn.

P. Huttula 51, 3) kapt. T. Lukkarinen 56, 4) ylil. L. Maunu 66, 5) ltn. J. Paasivirta 72, 6) kers. K. Toropainen 74, 7) kers. E. Palmu 76, 8) ylil. E. Lattula 78, 9) vänr. I. Palatsi 81, 10) ltn. J. Paakkola 83, 11) vänr. A. Rautio 92, 12) lääk.evl. P. Halmetoja 93, 13) ltn. P. Poutiainen 98, 14) kapt. P. Jorma 117, 15) alik. V. Hippeläinen 117.

RUL:n kuntokilpailu 1965

Liiton kuntokilpailu lukuunottamatta **kuntoammuntaa** on yhdistetty yhdeksi kilpailuksi, joka käsittää: kävelyn (suunnistuksen), hiihdon, pyöräilyn, uinnin ja soudun (melonnan). Kilpailuaika on kalenterivuosi.

Kilpailu on piirien ja jäsenyhdistysten välinen. Jäsenet pitävät itse kirjaa omista kuntoasuorituksistaan käyttäen toistaiseksi vanhaa kuntokorttia.

Kuntokortit palautettava vuoden vaihteessa jollekin kerhon toimihenkilölle.

Kuntokilpailun pistetaulukko

Pist.	Kävely (suunnistus)	Hiihto	Pyöräily	Uinti	Soutu (melonna)
1.	5 km	10 km	15 km	200 m	3 km
2.	10 »	20 »	30 »	400 »	6 »
3.	12,5 »	25 »	37,5 »	500 »	7,5 »
4.	15 »	30 »	45 »	600 »	9 »
5.	17,5 »	35 »	52,5 »	700 »	10,5 »
6.	20 »	40 »	60 »	800 »	12 »
7.	22,5 »	45 »	67,5 »	900 »	13,5 »
8.	25 »	50 »	75 »	1000 »	15 »
9.	27,5 »	55 »	82,5 »	1100 »	16,5 »
10.	30 »	60 »	90 »	1200 »	18 »
Jok. ylittäv.	2,5 km —	5 km	7,5 km —	100 m —	1,5 km

saa 2 lisäpistettä.

RUL:n kuntoammunta

Liiton kuntoammunta järjestetään kotirata-ammuntoina 1. 1.—31. 12. välisenä aikana. Kilpailu on piirien ja jäsenyhdistysten välinen.

Kuntoammunta suoritetaan yhdellä aseella joko pienoiskiväärillä tai pistoolilla (aserajoitusta ei ole).

a) pienoiskivääriammunta 15 laukausta makuulta, matka 50 m.

b) pistoolikouluammunta 10 laukausta, matka 25 m.

Kilpailu tapahtuu osanoton runsaudesta riippuen siten, että suoritus hyväksytään vain, jos pienoiskivääriammunnassa on saavutettu vähintään 75 pistettä ja pistooliammunnassa vähintään 40 pistettä.

Ikämiehet (yli 50-vuotiaat) saavat kuntoammunnassa laskea hyväkseen ikähyvityksen, joka on 1 piste vuotta kohden 50 ikävuodesta lähtien (50 v = 1 piste, 51 v = 2 pist. jne.) Pienoiskivääriammunnoissa saadaan lisäksi laskea avotähtäimillä aseilla ammuttaessa asehyvitystä 2 pistettä kullekin 5 laukauksen sarjalle.

Kerhon ampumaupseerilta (ylil. K. Öro) saa lähempiä tietoja mm. sisäammunnasta.

AUTOPARTIOKILPAILU 26. 9

Autopauseeri on luvannut pitää ennen kilpailun alkua opetustilaisuuden, jotta vasta-alkajatkin voivat osallistua hauskaan ja kehittävään autopartiokilpailuun, tällä kertaa lisäksi perin helppoon selkälaiseen.

4 miehen partioita on syytä alkaa muodostaa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Maastomiehiksi haluavat samoin kuin niitä vailla olevat automiehet voivat ilmoittautua autopauseerille (ltn. O. Karjalainen, Merijäl) tai kerhon puhjohtajalle (kapt. J. Jorma), jotta partiot saadaan täysivahvuiseksi. Piirin autopartiokilpailu pidetään lokak. 3 pnä Pudasjärvellä.

Perheretki Rokualle

Jokasyksyinen perheretki Rokuan kauniin Syväjärven rannalla sijaitsevalle kerhon majalle tehdään lokakuun 9—10-päivinä.

Majan isäntä on suorittanut eräitä hankintoja, jotka lisäävät majan käyttökelpoisuutta. Saunaan on hankittu uusi entistä tehokkaampi kiuas, ja löyly kuulemma varmast riittää isollekin kylpijäjoukolle. Päärakennuksen lämmityskysymys on nyt ratkaistu uudella tavalla. Vasta hankitut öljylämmittimet tullaan tämän syksyn aikana asentamaan kutempaankin huoneeseen. Maja on jokaisen jäsenen ja hänen perheensä käytettävissä. Syksyinen Rokua on kaunis.

Perhe-sauna-marjaretken yhteydessä pidetään herrasmieskilpailu Rokuan Pytystä, jota puolustaa yll. Leo Maunu, viimevuotinen voittaja.

JÄSENMAKSUASIAA

Kerhomme jäsenmaksu on vain 8 mk (opiskelijoilta puolet), jonka miltei kaikki ovat maksaneet. Kuitenkin muutamilla upseereilla on tuo velvollisuus vielä täyttämättä. Toivottavasti arv. upseerit korjaavat laiminlyöntinsä.

Oikotietä upseerikouluun

Puolustusvoimain uutislehti R u o t u v ä k i selostaa viime numerossaan erikoisupseerien koulutusta, jonka pitäisi alkaa 1967 alusta. Sen mukaan RUK:n erikoislinjalle komennetaan heti peruskoulutuksen jälkeen lähinnä akateemisen loppututkinnon suorittaneita, joiden määrä viime vuosikymmeninä on suuresti lisääntynyt, 14 viikon koulutukseen.

Erikoismiesten vallinnan jälkeen kaikilla varusmiehillä on tasaveroiset mahdollisuudet kilpaila pääsystä aliupseerikouluun ja RUK:hon. Etuisijalla ovat erittäin sopiviksi arvostelluista ne, jotka ovat osoittaneet erityistä taipumusta upseerintehtäviin riippumatta koulusivistytyksestä. Henkilökohtaisia johtajainomaisuuksia tullaan tutkimaan mm. testein.

Järjestelyllä helpotetaan RUK:n tilanahitautta, joka on haitannut koulutusta, sillä kurssien vahvuudet tulevat supistumaan todellista tarvetta vastaaviksi.

»Tämä järjestely antaa mahdollisuuden kouluttaa eräiden erikoisalojen reservin upseerit entistä tarkoituksenmukaisemmin ja tämän koulutuksen jälkeen käyttää heidän työpanosiaan puolus-

tuslaitoksen hyväksi lähes puolen varusmiespalvelusajan.

Erikoisupseereiden sijoittuminen tarvetta vastaavassa määrin ensisijaisesti juuri siviilikoulutuksensa mukaisesti tehtäviin ja osallistuminen aktiivisesti alansa työskentelyyn tekee heidän kohdallaan koko varusmiespalveluksen mielekkäämmäksi. Toisaalta on nähtävä, että koko uuden järjestyksen täydellinen toimistuminen edellyttää periaatetta »valmiina väkeen». Alkateemisiin ammatteihin valmistuvien, ensisijassa lääkäreiden, insinöörien, pappien ja tuomareiden, tulisi suorittaa ensin yliopistolliset opinnot riittävän pitkälle ja vasta sitten tulla suorittamaan varusmiespalvelustaan.

Eversti Suorsan läksäiset

Oulusta poissiiirtyneen Pohjan Priikaatin entisen komentajan eversti V. Suorsan läksäisten yhteydessä luovuttivat kerhon puheenjohtaja, kapt. J. Jorma ja varapuheenjohtaja ltn H. Miettunen hänelle muistoksi Lapin-aiheisen kuvateoksen. Luovutuksen yhteydessä kapt. Jorma kiitti lämpimän sanoin ev. Suorsaa kaikesta siitä tuesta ja myötämielisyydestä, jota hän täälläoloaikanaan on kerhomme toimintaa kohtaan osoittanut.

Muistolahjat piiriin puolesta ojensivat majuri M. Ervamaa ja väepeli V. Irjala.

ORUK:n ampumaohjelma syyskaudelle 1965

Viime vuoden sisäämpumaharjoituksia tullaan jatkamaan joka maanantai klo 18.00—21.00 postiautovarikon kellarissa. Aloitustempaus ensi kuun eli lokakuun 4 pvä, pistooli- ja pienoiskiväärimiehet joukolla mukaan. Muistettavaa, että kuntoammunta jatkuu vuoden loppuun ja ampumatoimikunta kehoittaa kaikkia kerhomme jäseniä

itse kukin kohdallaan huolehtimaan siitä, että suorittaa kuntoammuntansa. Kenttäammuntajoukkuekilpailu UAY vastaan on ensi maanantaina eli 13 pvä tk. ensimmäisen kevätkilpailun kerhomme joukkue voitti ja puukoopee on tällä kertaa UAY:n hallussa.

Kesän kilpailutuloksia:

14. 5. Kiväärikenttä UAY—ORUK 604—655 pistettä.

Henk. koht. 1) A. Takalo 20/158 ORUK. 2) K. Öro 19/154 ORUK, 3) P. Sivuoja 17/135 UAY, 4) J. Suomala 17/135 UAY, 5) U. Paasio 16/132 ORUK.

Kerhon mestaruuskilpailuissa 3.—4. 7. Hiukkavaarassa.

Kiväärikenttä: 1) K. Öro 18/151, 2) A. Takalo 19/141, 3) S. Visuri 16/132, 4) K. Anttila 14/117, 5) U. Paasio 14/116.

Pienoispistooli: 1) R. Kaikkonen 569 p., 2) A. Yli-Rajala 563, 3) U. Paasio 558, 4) P. Karanko 556, 5) E. Huttunen 555.

Isopistooli: 1) A. Yli-Rajala 558 p. Pienoiskivääri: 1) K. Outa 546 p., 2) O. Lauste 534, 3) E. Norio 534, 4) K. Pajari 521.

Pohjois-Pohjanmaan Res.ups.piiirin mestaruuskilpailut Hiukkavaarassa 1. 8.

Kiväärikenttä: 1) K. Öro 152 p., 2) U. Paasio 147, 3) A. Takalo 146, 4) K. Anttila 115, 5) P. Halmetoja 94.

Pienoiskivääri 3x20 ls.: 1) K. Pajari 536 p., 2) K. Outa 535, 3) O. Lauste 532, 4) E. Norio 526.

Isopistooli 30x30 ls.: 1) K. Öro 553 p., 2) J. Paakkola 543, 3) A. Yli-Rajala 543, 4) T. Aho 542, 5) O. Ehojoki 541.

Pienoispistooli 30x30 ls.: 1) K. Öro 572 p., 2) A. Yli-Rajala 572, 3) J. Paakkola 571, 4) O. Ehojoki 567, 5) S. Irjala 554.

RUL:n mestaruuskilpailuissa 21.—22. 8. Helsingissä ei menestys ollut niin hyvä kuin odotettiin. Pienoiskiväärimiehet Pajari, Norio, Lauste, Outa ja Valjus puolustivat kunnialla viime vuotista mestaruutta, yleiskilpailuissa sijoittui Pohjois-Pohjanmaa 7:lle tilalle, henk. koht. mestaruuteen asti ylti vain E. Norio pienoiskiväärissä tuloksella 550 p.

RESERVIUPSEERILIITON JÄSENERKKI



on jokaisen kerhonne jäsenen yhteinen tunnus. Merkki on patinoidun hopeanvärinen heraldinen ruusu, jossa on kullattu Suomen leijona. Hinta 3:— . Saatavana sihteeriltä.

PERUSKALLIOMME — MAANPUOLUSTUS

ARINA-SOKOS
HAMMARIN SÄHKÖ OY
P. HURMES
ISKON PUU OY
A. JALANDER & Co OY
KARJAPOHJOLA
KENKÄ-AITTA
KESKO OY
J. P. KOMU
LÄNSIKULMAN KENKÄ
MAKKARATEHDAS KOTIVARA OY
NIKAN KIRJAKAUPPA OY
OSAKEYHTIÖ TOPPILA
OSUUSLIKE ARINA
OULU OSAKEYHTIÖ
OULUN SÄÄSTÖPANKKI
OULUN TYÖVAEN SÄÄSTÖPANKKI

POHJALAINEN KIRJAKAUPPA OY
POHJANMAAN KAUPPIAIDEN OY
RAJAVILLE OY
A. SANTAHOLMA OSAKEYHTIÖ
Oy H. W. SNELLMAN
SOK OULUN KONTTORI
SULO V. PALMAS OY
SÄÄSTÖPANKKI SAMPO
TERÄS OY
TURUN KULTASEPPÄ OY
URHEILU & KALASTUS OY
VALIO MEIJERIEEN KESKUSOS.LIIKE
YHTYNEET KUVALEHDET OY
— VALIOLEHDET OY
Piiritoimisto Oulu Kansank. 4. A.
p. 12 317

OULUN RESERVIUPSEERI

JULKAISIJA: Oulun Reserviupseerikerho r.y.
PÄÄTOIMITTAJA: kapt. J. Jorma, puh. 15 622
TOIM.SIHTTEERI: luutn. H. Miettunen, puh. 33 148
POSTISIIRTOTILI: Ou 83 434
TILAUSHINTA: mk 1:50 vuosikerta.

