

1995

HARJOITTELU:

TAMMI	250
HELMI	200 / 450
MAALIS	300 / 750
HUHTI	400 / 1150
TOUKO	651 / 1801
KESÄ	439 / 2240
HEINÄ	380 / 2620
ELO	500 / 3120
SYYS	44 / 3164
LOKA	—
MARRAS	—
JOULU	36 / 3200

1971-80	38.500
1981-90	52.000
1991	5.000
1992	4.200
1993	3.500
1994	4.200
1995	3.200
	<u>110.600 km</u>

KILPAILUT YMS.

	PÄIVÄMÄÄRÄ	MATKA	AIKA	SIJAITUS SARJASSA	(KAIKISTA)
1. ULTRAJUOKSIJAN KOTIRATAKISA	26.2.	50	4.10		
2. I JUOKSUMAAKUNTAVIESTI (SAVONLINNA)	22.4.				
3. SUOMI-JUOKSU (HARTOLA)	1.-2.7.	100	8.09.55	1.	(3.)
4. OOPPERAHÖLKKÄ (SAVONLINNA)	16.7.	11	37.35	4.	
5. SAVONLINNA MARATON	3.9.	42	2.42.34,7	1.	(1.)

Ultrajuoksija

1/95

Kotirataultra 50 km

"15 km:n päässä kotoa oli tien varressa kukkia. Penkkari-iltana oli eräs tämän kevään abi kohdannut siinä matkansa pään. Se kosketti, onhan toiseksi vanhin pojistani myös tämän kevään kirjoittajia. Taas kerran minulla oli aikaa miettiä syntyjä syviä tämän lenkin aikana, ja sitä mihin oikein olen matkalla." (Pekka Termonen)

Kiitos haasteesta! Vähän hirvitti osallistua talven harjoitustausta huomioiden. Viime kesän 100 km meni hyvin, samoin syyskuinen maraton Savonlinnassa aikaan 2:47.23. Tämän jälkeen oikea kantapää alkoi olla sellaisessa kunnossa, että kilometrien ahnehtimisen sai unohtaa. Niitä kertyi lokakuussa 180, marraskuussa 200, joulukuussa 230, tammikuussa peräti 250, helmikuussa yritin juosta enemmän, mutta ei onnistunut.

Onneksi kävin vihdoin ortopedilla tammikuun alussa ja olen leikkausjonossa, mutta pahalta näyttää kesän satasen suhteen. Ennen kotiratakisaa olin juossut helmikuussa 150 km, joten neljäsosa kuu-kauden juoksuista tuli eilen taivallettua ja tänään olen ontunut. Lähdin matkaan klo 15.15. Juoksin valtatie kuivaa asfalttia pitkin 17 km Savonlinnaan päin ja takaisin. Viidentoista kilometrin päässä kotoa oli tien varressa kukkia. Penkkari-iltana oli eräs tämän kevään abi kohdannut siinä matkansa päin. Se kosketti, onhan toiseksi vanhan pojistani myös tämän kevään kirjoittajia. Taas kerran minulla oli aikaa miettiä syntyjä syviä tämän lenkin aikana, ja sitä mihin oikein olen matkalla.

Kahteen kymppiin tarveltyi 1:34.30, kolme kymppiä ohitin ajassa 2:23. Kotona 34 km lähdöstä ajassa 2:43. Kahden (2) minuutin tauon aikana join 4 dl limpparia ja klo 18.00 olin jo tien päällä matkalla kohti minulle niin tuttua harjua. Maratonin kohdalla kello oli jo kiirehtinyt 3:29:n kohdalle. Tavoiteaikaani 4:10 pääsin juuri ja juuri ja tähän sisältyy se kahden minuutin tauko. Hyvä olo siitä vaan taas tuli.

Tämä olikin pisin harjoituslenkkini sitten 8.2.1981, jolloin juoksin 7 asteen pakkasessa kotoa Kärsämäeltä Suomen keskipiste-merkin ympäri ja takaisin. Lähdin tuolloin liikenteeseen klo 7.40 ja tämä 47 km taittui ajassa 3:22, maratonin väliaika oli 3:01. Pohjalla oli tosin enemmän, mm. tammikuussa 620 km.

Tässä yhteydessä voin kertoa myös mieleenpainuvimman lenkkini. Juoksen yleensä aamulla. Neljä vuotta sitten tammikuun 28. päivänä olin lähtenyt normaalille harjun lenkilleni klo 5.40, pakkasta oli 5 astetta. Viiden kilometrin päässä kotoa kuulin huutoa ja pysähdyin. Joku huusi väsyneenä apua. Juoksin eteenpäin kohti huutoa ja huusin niin kovaa kuin jaksoin: "Kuka huutaa?" Vastauksena oli vain taas "Apua!" Ääni tuli selvästi jäältä. Juoksin kohti ääntä minkä kerkisin ja tavoitin sieltä 79-vuotiaan miehen joka kyseli tietä Rantasalmen asemalle. Tämä muutaman sadan metrin päässä Punkaharjun Kuntoutussairaalaan tavoittamani potilas oli yöpuvussa tohvelit jalassa, hattu hänellä oli. Kovan työn jälkeen sain hänet tielle. Sitä ennen olin kyllä rynnännyt tielle. Pysäytin tietä kulkevan auton ja hälytin apua. Soitin myöhemmin ja tiedustelin miehen vointia. Hän oli muuten kunnossa, mutta oli hieman palelluttanut kätensä, vaikka olin hänelle lapaseni

Ultrajuoksija

- lehti kaikille ultrajuoksijoille, ultrajuoksusta kiinnostuneille sekä kaikille niille joiden rakkaus juoksua tai urheilua kohtaan on muuten ultraluokkaa



Kunniakirja

Pekka Termonen

on sunnuntaina 26.2.1995
osallistunut Ultrajuoksija-lehden
kotiratakisaan juoksemalla 50 km.


Tero Töyrylä

Ultrajuoksija-lehti

Kotirataultra 50 km

"Tämä oli ensimmäinen suorittamani ultrajuoksu. Hinku kesän ultrakisoja kohtaan vain kasvoi. Valitettavasti kaverini häät estävät Laulajan lenkin kiertämisen. Hartolassa minua ei saa tieltä mikään maansiirtokonetta pienempi. Nähdään siis siellä ja nautitaan Suomen kesästä." (Ari Palimo)

antanutkin. Hyvä mieli tästä tapauksesta jäi. Sairaalan henkilökunta oli kyllä havainnut miehen katoamisen, mutta hän oli niin etäällä ja notkelmassa, ettei hänen äänensä sairaalalle kantautunut ja ei hän varmasti enää pitkään olisi jaksanut huutaa.

Seuraavaa kotiratakisaa innolla odottaen

Pekka Termonen

4:28.42 (26.2 Turku)
Jan-Erik Sjöblom
4:29.33 (26.2 Turku)
Tapio Koivu
4:33.01 (26.2 Turku)
Sari Koivu
Kaj Lindqvist
Sakari Väisänen
Tero Töyrylä

Turussa juostiin varmuuden vuoksi molempina kilpailupäivinä. Tammikuussa Impivaaran uimahallilta lähtevää kympin mittaista "Kaikan kierrosta" kierrettiin neljän miehen ja kahden naisen voimin. Maija Valme, Sari Koivu ja Kaj Lindqvist tyytyivät kolmeen kierrokseen. Täydet 50 km taivalsivat ajassa 4:46.28 Tapio Koivu, Sakari Väisänen ja Tero Töyrylä. Lähtökäskyn antajana ja muuten hengessä mukana oli Kalevi Saukkonen (482 maratonia), joka oli vastikään ollut jalkaleikkauksessa.

Helmikuussa Impivaaran uimahallille kokoontui sama porukka vahvistettuna Jan-Erik Sjöblomilla ja Eira Lindqvistillä. Saukkosen Kalevin jalka ei ollut vielä juoksukunnossa, mutta mies käveli kepin kanssa yhden kympin kierroksen. Maija Valme ja Eira Lindqvist tyytyivät pariin kierrokseen. Koko muu sakki sen sijaan taittoi täydet viisi kierrosta, joiden välillä pidettiin - kuten myös tammikuussa - pienet paussit uimahallin parkkipaikalla.

Olosuhteet olivat helmikuussa sen verran keväisemmät, että vauhti oli hieman tammikuista nopeampaa. Neljän kimpassa kierretyn kierroksen jälkeen Jani Sjöblom erkaantui lopussa omille teilleen ja saapui uimahallin pihalla maaliviivan

virkaa toimittaneen Kalevi Saukkosen luo ajassa 4.28.42. Tapio Koivu tuli perille vajaan minuutin myöhemmin (4:29.33). Pääjoukon mukana ajassa 4:33.01 maaliin saapui ensimmäisen ultrajuoksunsa suorittanut Sari Koivu - pirteän hyvävoimaisena ja syystäkin tyytyväisenä! Muut juoksijat olivat Kaj Lindqvist, Sakari Väisänen ja Tero Töyrylä.

4:35.00 (29.1 Lohja)
Seppo Leinonen

08.00 Ovi kiinni, lämpötila -1,9.
08.50 10 km täyteen, yksi Nitti-special.
09.40 20 km, 4 dl Fresubin-juomaa.
10.35 30 km, kuppi kahvia, kenkien ja paidan vaihto kotona.
11.30 40 km täyteen, välillä vähän kävelyä.
12.35 50 km täyteen, -1 aste, kevyttä lumisadetta

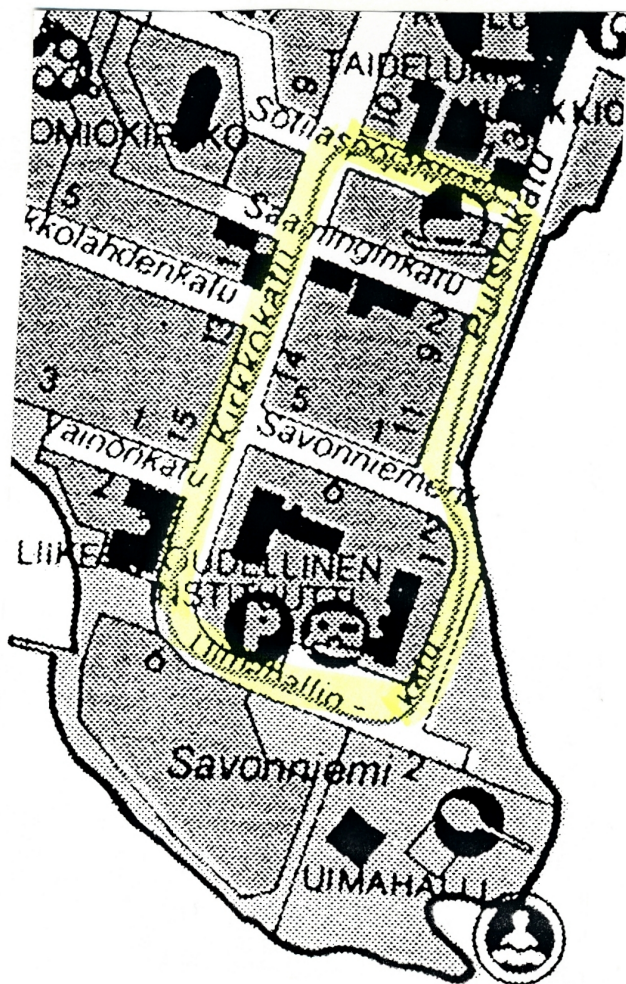
Loppuaika 4h35 min. Juoksu oli yllättävän helppo. Välillä oli pientä notkumista 20-30 km:n välillä ja 45-50 km:n välillä. Ehkä liian vähän nestettä, muuten ok. Matkaa ei ole mitattu metrimitalilla, mutta se on suurin piirtein 50 km.

Hyvää kevään jatkoa kaikille ultrajuoksijoille!

Ultra Seppo Leinonen



MIKKELIN LÄÄNIN JUOKSUMAAKUNTAVIESTI SAVONLINNNA 22.4.1995 KLO 12.00



Maaherra J. Juhani Korttesalmen tervehdys Mikkelin läänin juoksumaa kuntaviestiin Savonlinnassa 22.4.1995

Suomalaiset juoksijat ovat kautta aikojen pitäneet yllä maamme mainetta urheiluareenoilla. Sanotaan, että Suomi juostiin maailmankartalle Tukholman olympialaisissa vuonna 1912. Tämä oli osaltaan nostattamassa kansallistunnetta vielä tuolloin Venäjän alaisuudessa olleessa maassa.

Toinen Suomen kannalta merkittävä urheilutapahtuma oli laajaa kansainvälistä huomiota herättäneet hyvin onnistuneet Helsingin olympialaiset vuonna 1952. Sodasta toipuvassa maassa tämä osaltaan loi lujaa uskoa omiin kykyihin selviytyä eteenpäin itsenäisenä kansakuntana.

Nyt, kun Eurooppa yhdentyy ja Suomi on tässä kehityksessä vahvasti mukana, kaivataan edelleen kansallista identiteettiä esille tuovaa urheilumenestystä. Urheilu on yksi elämän alue, johon jokainen suomalainen voi samastua. Voi tuntea edelleen olevansa ennen muuta suomalainen ja vasta sen jälkeen osa eurooppalaista suurta perhettä.

Kilpailun suojelijana toivotan Mikkelin läänin ensimmäisen juoksumaa kuntaviestin osallistujille ja järjestäjille parhainta menestystä sekä viestiä seuraavalle yleisölle rehtiä ja kannustavaa mieltä.

J. Juhani Korttesalmi
J. Juhani Korttesalmi

Ankkuri Teijo Laasonen sai holkätä juoksumaa kuntaviestin maaliin Mikkeli varmistellen viestivoittoon

Ossi Tynkkynen
Kuvat: Reuno Hietalampi

Mikkelin kaupunki osallistui ensimmäiseen Mikkelin läänin juoksumaa kuntaviestiin vain yhdellä, mutta sitkin kovemmalla joukkueella.

Kilpailu ratkesi melko varhaisessa vaiheessa Mikkelin eduksi. Vielä neljännen osuuden aikana pohdittiin, miten pitkän etumatkan Savonlinna voi Mikkeliä antaa, että ankkuri Jukka Tammisuo vielä nostaa isännät voittoon.

Kun Tammisuo sitten starttasi seitsemännelle ankkuriosuudelle yli kaksi minuuttia Mikkelin ankkuria Teijo Laasosta jäljessä, huomasi hän jo kolmen kierroksen jälkeen tehtävänsä toivotomuden.

Tuikimmalle Mikkelin laitoi lopulta Heinola, joka nousi Savonlinnan ohii kuudennella, 18-vuotiaiden poikien osuudella. Eroa viimeisessä vaihdossa Mikkelin ja Heinolan välillä oli 1,48, mutta Heinolan ankkuri Arto Marttila kavensi sen lopulta 35

sekuntiin. Tammisuo hölkkäsi Savonlinnan kolmantena maaliin 1.13 kärkestä jääneenä.

Laasonen tunnusti, ettei hänen tarvinnut pistää läheskään kaikkea peliin.

– Kaikki muut juoksivat niin hyvin, että tämä loppu nyt oli vain tällaista varmistelua. Pakko oli varmistella jo siitäkin syystä, että olen ollut tämän viikon penisiiniikuurilla, Laasonen sanaili.

Laasonen ei uskonut voittoon

Ankkuri Laasonen tunnusti, ettei uskonut Mikkelin yltävän näin hyvään suoritukseen.

– En uskonut voittoon. Pidin kolmatta sijaa realistisena, kun kaksi kovaa juoksijaa joutui jättämään pois.

Mikkeliäiset kansallisen tason karkimaratonaarit Markku Valkonen ja Lauri Friari eivät päässeet mukaan, koska miehet osallistuivat lauantaina SM-maratonille Porissa.

– Kaksi miestä oli poissa, mutta vaikka olisivat olleet mukana, ei se olisi meidän sijoitusta parantanut, vitaisi Mikkelin neljännen, yli 40-vuotiaiden miesten

osuuden juostut takavuosien mailerihuippu Heino Lipsanen.

– Kukaan ei pettänyt eikä heikkoo lenkkiä löytynyt, Lipsanen kehuu joukkuetta.

Erityisesti Lipsanen ja Laasonen kiittelivät avausosuuden juosseen Teemu Tuhkaisen suoritusta.

– Teemu on pelkästään hiihtänyt talven ja hävisi silti Paunosen Tonille vain 38 sekuntia.

Juoksumaa kuntaviesti oli menestys

Mikkelin läänin juoksumaa kuntaviestin perustaminen osoitettiin tarpeelliseksi.

– Hieno homma ja mukavasti yleisöä. Toivottavasti tästä tulee samanlainen perinne kuin hiihtoviesticstä, toivoi Sulkavan avausosuudelta ykköseksi tuonut Toni Paunonen.

– Miksei tätä keksitty aiemmin, järjestelytoimikunnan puheenjohtaja Juhani Puustinen ihmetteli.

– Hieno idea. Näin saadaan läänin suunnistajat, hiihtäjät ja juoksijat yhteen. Tästä on hyvä lähteä liikkeelle, hehkutti puolestaan Heino Lipsanen.

Savonlinnan liikuntatoimenjohtaja Risto Kirvesniemi uskoi juoksuviestin suosion nousevan jopa hiihdon edelle, jos tapahtuma vain osataan järjestää oikein.

– Tästä voi tulla yhtä suosittu kuin hiihdon maakuntaviestistä, jos viesti järjestetään jatkossakin taajamien keskunnassa ja kerätää eri lajien edustajat yhteen keuhkolla.

Viestin henkinen isä Aatto Valkokivi sanoi kilpailulla olevan kaksi tarkoitusta: kasvattaa kestävyysjuoksun suosiota maakunnassa ja kerätä eri lajien edustajat yhteen keuhkolla.

Kuntahenkeä tällä aktivoidaan. Tämän jälkeen viestiä kehitellään ja yritetään vielä parempaa kilpailua ensi keväänä. Silloin yritämme välttää muutamilta harmillisilta päällekkäisyyksiltä, mitä nyt sattui, Valkokivi totei.

Nyt viestin kanssa sattui samaan aikaan suunnistuksen kevätöyön viesti Turussa. Siksi vahva suunnistuskunta Anttola ei saanut joukkuetta mukaan. Anttola on ilmoittanut halukkuutensa seuraavan viestin järjestämiseen.



Mikkelin voittajajoukkue sai maaherra J. Juhani Korttesalmen lahjoittaman kiertopalkinnon ensimmäiseksi vuodeksi haltuunsa.

ITÄ-SAVO 23.4.-95

"Suomalaiset juoksijat harjoittelevat liikaa"

Tammisuo pudotti määriä ja löysi juoksuilon

Ossi Tynkkynen

Savonlinnalainen kestävyysjuoksija Jukka Tammisuo on pudottanut reilusti harjoittelumääriään ja löytänyt samalla juoksuilon monen vuoden tauon jälkeen.

Juoksuilon löytyminen näkyi myös naamasta. Pari-kolme edellistä vuotta Tammisuo on ollut melko kireä ilmeysty urheilukilpailuissa, mutta eilen Mikkelin läänin juoksumaa-kuntaviestissä nähtiin täysin erilainen, hymyilevä ja virnistelevä juoksija.

Touhu on nyt rentoa ja paljon mukavampaa kuin monen vuoteen. Kolme vuotta tuli harjoiteltua otsa rypyssä ja aivan liian suuria määriä. Nyt olen pudottanut harjoittelumääriä 30 prosenttia, samalle tasolle kuin vuonna 1992, jolloin juoksin kaikki ennätyseni, Tammisuo virnisteli.

Koko Tammisuon olemuksesta paistaa aikaisempaa rennompi suhtautuminen urheiluun. Rentoutta on varmasti lisännyt se, että harjoittelumäärien pudottamisen myötä ovat

on liiallinen harjoittelu.

– Suomessa treenataan yleensäkin liikaa. Nyt kun las-kin omia harjoittelumääriäni kolmanneksen, olen sillä tasolla, millä kaverit Afrikassa ja USA:ssa treenaavat.

– Suomessa lehdet huutaa kestävyysjuoksun aallonpohjasta ja jätkät treenaa kahta kauheammin – liikaa. Vauhtia pitäisi lisätä, eikä määriä. Ei maalissa kukaan kysy harjoittelumääriä, Tammisuo painottaa.

Tammisuo tunnustaa syylistyneensä liian usein samaan virheeseen. Niinpä hän ei enää aio kasata paineita ilmoittamalla kesän tavoitteistaan.

– Oleellista on nyt, että en kerro toimittajille tavoitteista, nauroi Tammisuo. Toki hän totesi, että tarkoitus on parantaa ennätystä joka matkalla 1500 metristä kymppitonnin.

"Lyhentäkää osuudet puoleen"

Mikkelin läänin ensimmäinen juoksumaa-kuntaviesti oli Tammisuolle miellyttävä tuttavuus.

myös tulokset parantuneet.

– Juoksin alkukevällä SM-halleissa 1500 metrillä oman ennätyseni, 3.48. Entinen parani yli kolme sekuntia. Kyllä se oli yllätys, että ennätys niin paljon parani. Jos kilpailun keskivauhti olisi ollut kovempi, uskon että olisin pystynyt 3.45:n vauhtiin.

Juoksijat harjoittelevat Suomessa liikaa

Monta vuotta Tammisuota häirinnyt ylikunto näyttää siis olevan taakse jäänyttä elämää. Tosin lauantainakin mies toivoi hartaasti, ettei innostuisi nyt liiaksi repimään.

Tammisuo uskaltaa omien ja ulkomaisten juoksijaystävien kertoman perusteella väittää, että suomalaisen kestävyysjuoksun suurin ongelma

– Mahtava reitti ja ilma. Juoksu tuntui tosi hyvältä ja rennolta. Kolme kierrosta yritin, mutta sitten totesin etten saa Mikkeliä kiinni ja löysäsin.

Erityisen onnistuneena Tammisuo piti juoksun reittiä. Hänen mukaansa Savonlinnan keskustassa sijaitseva Kirkkonieni oli aivan loistava paikka katujuoksulle.

– Ihme, kun ei ole aiemmin tullut kenenkään mieleen.

Vaikka viesti oli onnistunut tapahtuma, löysi Tammisuo myös selkeän korjausehdotuksen seuraavia vuosia varten.

– Yleisölle puolitoista tuntia kestävä viesti oli puuduttavan pitkä. Osuudet voisi mielestäni mainiosti puolittaa. Silloin ei kukaan kyllästyisi ja tulisi lisää sähinää. Ehdin itsekkin pitkästystä, vaikka aika paljon juoksusta tykkäänkin.



Jukka Tammisuo on löytänyt juoksuilon. Määrät ovat vähentyneet ja nauru lisääntynyt.

1	MIKKELI	1	1 = 26 : 43 . 8
1		Teemu Tuhkanainen	17:57.6
2		Minna Tiainen	9:46.2
3		Vesa Tihiainen	9:40.4
4		Heino Lipsanen	9:15.3
5		Armi Voutilainen	11:48.4
6		Teemu Laasanen	10:12.5
7		Teijo Laasanen	18:03.4
2	HEINOLA	1	1 = 27 : 18 . 5
1		Matti Marttila	17:33.7
2		Outi Kampman	12:18.9
3		Jarmo Ruuth	9:25.0
4		Hannu Enden	10:39.3
5		Kirsi Lehtinen	11:48.9
6		Ilkka Huuskonen	8:42.6
7		Arto Marttila	16:50.1
3	SAVONLINNA	1	1 = 27 : 56 . 9
1		Jouko Laitinen	18:10.4
2		Pirkko Malmstedt	9:57.8
3		Topi Suomalainen	10:09.8
4		Joima Nuopponen	9:36.0
5		Aila Kaskinen	12:55.4
6		Jyri Vehmaskoski	9:59.0
7		Jukka Tammisuo	17:08.5
4	RANTASALMI	1	1 = 29 : 21 . 2
1		Risto Partanen	19:30.5
2		Satu Lyytikäinen	10:23.9
3		Aki Laitinen	9:20.8
4		Seppo Mylly	10:03.5
5		Marja Kilpeläinen	12:04.2
6		Juha Kiiveri	9:37.2
7		Teijo Laitinen	18:21.1

5	SULKAVA	1	1 = 30 : 18 . 6
		1	Toni Paunonen 17:18.4
		2	Kati Hämäläinen 10:32.7
		3	Esa Pirinen 12:03.5
		4	Seppo Paunonen 9:26.6
		5	Kaisa Ralli 12:56.4
		6	Janne Hämäläinen 11:04.6
		7	Markku Kolehmainen 16:56.4
6	MIKKELIN MLK	1	1 = 31 : 20 . 1
		1	Juha Hytönen 19:42.8
		2	Arja Valjakka 11:08.8
		3	Juha Vornanen 10:15.2
		4	Markku Laiho 9:29.5
		5	Sanna Pettinen 11:56.2
		6	Jarkko Kovanen 9:36.6
		7	Timo Tiusanen 19:11.0
7	ENONKOSKI	1	1 = 32 : 18 . 0
		1	Veli-Juhani Huoman 20:11.7
		2	Elina Huttunen 10:01.5
		3	Sami Huoman 9:47.7
		4	Tuomo Soini 9:28.1
		5	Hanna Huttunen 11:17.0
		6	Teemu Natunen 10:36.3
		7	Mika Tuononen 20:55.7
8	SAVONLINNA	2	1 = 32 : 38 . 6
		1	Pekka Lötjönen 18:59.5
		2	Krista Parkkonen 11:31.3
		3	Jukka Mielikäinen 10:50.3
		4	Hannu Lajunen 9:31.8
		5	Eeva-Liisa Kaartinen 13:05.9
		6	Tomi Kuutti 9:53.6
		7	Jari Tauren 18:46.2
9	HAUKIVUORI	1	1 = 33 : 25 . 6
		1	Janne Partanen 19:17.7
		2	Hanna-Kaisa Sorvali 11:16.6
		3	Heikki Sorvali 10:37.0
		4	Pertti Issakainen 9:36.2
		5	Anna-Mari Vauhkonen 13:57.3
		6	Ari Kauppinen 11:11.5
		7	Kari Hämäläinen 17:29.3
10	PUNKAHARJU	1	1 = 37 : 55 . 3
		1	Pekka Termonen 19:36.8
		2	Riitta Kupiainen 13:29.5
		3	Tommi Siitonen 13:03.4
		4	Reijo Makkonen 9:55.0
		5	Reetta Pulkkinen 11:44.3
		6	Mikko Karjalainen 9:28.1
		7	Kari Kiljunen 20:38.2
11	RANTASALMI	2	1 = 38 : 01 . 1
		1	Ari Pakomaa 19:57.3
		2	Anu Laitinen 12:52.0
		3	Harri Niiranen 10:39.6
		4	Osmo Massinen 10:09.1
		5	Salla Kekki 13:45.8
		6	Mikko Lappalainen 10:49.7
		7	Jarmo Innanen 19:47.6
12	SAVONLINNA	3	1 = 40 : 04 . 2
		1	Kari Kolehmainen 18:58.5
		2	Katja Pirhonen 12:49.7
		3	Jouni Pyykönen 11:07.6
		4	Markku Lajunen 10:40.8
		5	Laura Pulkkinen 14:18.6
		6	Sami Laukkanen 10:50.2
		7	Sampsä Kokko 21:18.8
13	PUUMALA	1	1 = 41 : 17 . 9
		1	Mikko Lehmus 20:22.2
		2	Anna-Kaisa Kontinen 11:17.1
		3	Mika Kyhväinen 10:41.5
		4	Antti Reponen 10:05.2
		5	Satu Valtonen 15:00.3
		6	Niko Tynkkynen 9:49.0
		7	Heikki Asikainen 24:02.6

Juoksin numerolla 28 (taaimmainen)



Yleisurheilu

Savonlinna:

1. juoksumaa kuntaviestin tulokset:

1) Mikkeli I (Teemu Tuhkalainen, Minna Tiainen, Vesa Tiihonen, Heino Lipsanen, Armi Vuolilainen, Teemu Laasonen, Teijo Laasonen) 1.26.43,8.

2) Heinola (Matti Marttila, Outi Kampman, Jarmo Ruuth, Hannu Enden, Kirsi Lehtinen, Ilkka Huuskonen, Arto Marttila) 1.27.18,5.

3) Savonlinna I (Jouko Laitinen, Pirkko Malmstedt, Topi Suomalainen, Jorma Nuopponen, Marjo Tissari, Jyri Vehmaskoski, Jukka Tammsuio) 1.29.56,9.

4) Rantasalmi I 1.29.21,2, 5) Sulkava I 1.30.18,6, 6) Mikkelin mlk I 1.31.20,1, 7) Enonkoski I 1.32.18,0, 8) Savonlinna II 1.32.38,6, 9) Haukivuori I 1.33.25,6, 10) Punkaharju 1.37.55,3, 11) Rantasalmi 2 1.38.01,1, 12) Savonlinna III 1.40.04,2, 13) Puumala 1.41.17,9.

Osuuksien parhaat:

I osuus, miehet 6 km: 1) Toni Paunonen Sulkava I 17.18,4, 2) Matti Marttila Heinola 17.33,7, 3) Teemu Tuhkalainen Mikkeli I 17.57,6, 4) Jouko Laitinen Savonlinna I 18.10,4, 5) Kari Kolehmainen Savonlinna III 18.58,5.

II osuus, naiset 3 km: 1) Minna Tiainen Mikkeli I 9.46,2, 2) Pirkko Malmstedt Savonlinna I 9.57,8, 3) Elina Huttunen Enonkoski 10.01,5, 4) Satu Lyytikäinen Rantasalmi I 10.23,9, 5) Kati Härmäläinen Sulkava I 10.32,7.

III osuus, P-16 v 3 km: 1) Aki Laitinen Rantasalmi I 9.20,8, 2) Jarmo Ruuth Heinola 9.25,0, 3) Vesa Tiihonen Mikkeli I 9.40,4, 4) Sami Huoman Enonkoski 9.47,7, 5) Topi Suomalainen Savonlinna I 10.09,8.

IV osuus, M-40 v 3 km: 1) Heino Lipsanen Mikkeli I 9.15,3, 2) Seppo Paunonen Sulkava I 9.26,6, 3) Tuomo Soini Enonkoski 9.28,1, 5) Markku Lajunen Savonlinna II 9.31,8.

V osuus, T-16 v 3 km: 1) Hanna Huttunen Enonkoski 11.17, 2) Reetta Pulkkinen Punkaharju 11.44,3, 3) Armi Vuolilainen Mikkeli I 11.48,4, 4) Kirsi Lehtinen Heinola 11.48,9, 5) Sanna Pettinen Mikkelin mlk I 11.56,2.

VI osuus, P-18 v 3 km: 1) Ilkka Huuskonen Heinola 8.42,6, 2) Mikko Karjalainen Punkaharju 9.28,1, 3) Jarkko Kovanen Mikkelin mlk I 9.36,6, 4) Juha Kiiveri Rantasalmi I 9.37,2, 5) Niko Tynkkynen Puumala 9.49,0.

VII osuus, miehet 6 km: 1) Arto Marttila Heinola 16.50,1, 2) Markku Kolehmainen Sulkava I 16.56,4, 3) Jukka Tammsuio Savonlinna I 17.08,5, 4) Kari Härmäläinen Haukivuori 17.29,3, 5) Teijo Laasonen Mikkeli I 18.03,4.

I OSUUS MIEHET 6 km

Lähti 13 Keskeytti 0 Hylätty 0
(Listattu: Mon Apr 24 06:02:57 1995 SHS/ORa)

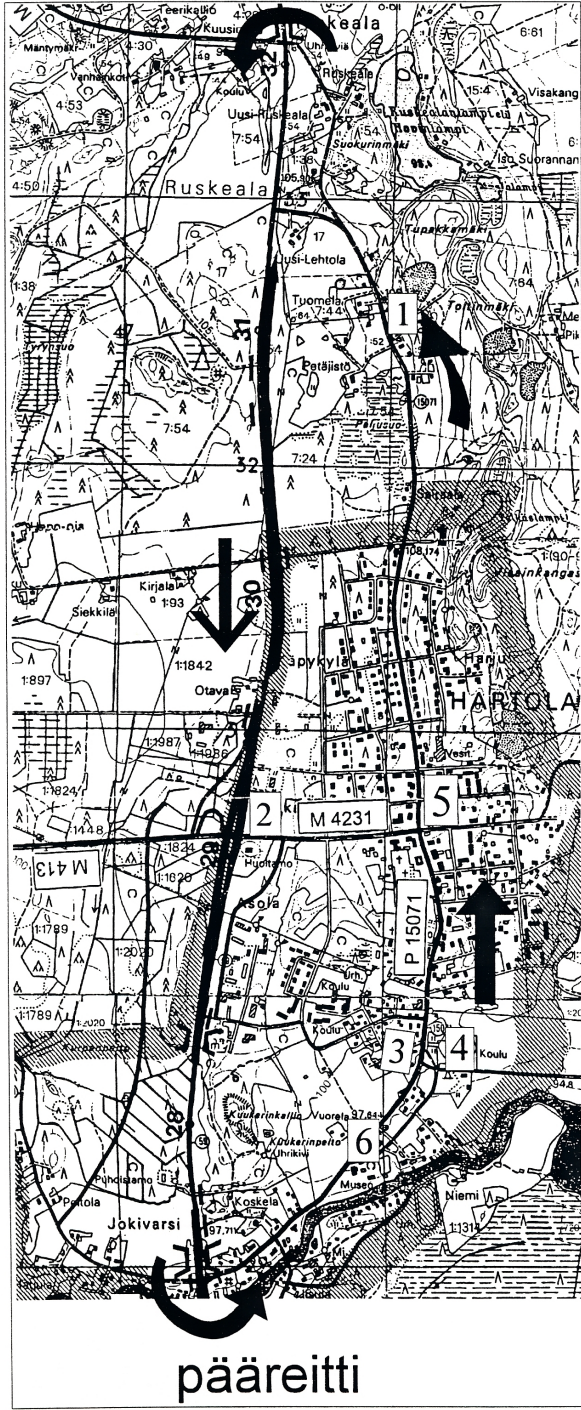
Sij	Num	Joukkue	Nimi	Tulos	Ero
1		SULKAVA 1	Toni Paunonen	17:18.4	
2		HEINOLA	Matti Marttila	17:33.7	15.3
3		MIKKELI 1	Teemu Tuhkalainen	17:57.6	39.2
4		SAVONLINNA 1	Jouko Laitinen	18:10.4	52.0
5		SAVONLINNA 3	Kari Kolehmainen	18:58.5	1:40.1
6		SAVONLINNA 2	Pekka Lötjönen	18:59.5	1:41.1
7		HAUKIVUORI	Janne Partanen	19:17.7	1:59.3
8		RANTASALMI 1	Risto Partanen	19:30.5	2:12.1
9		PUNKAHARJU	Pekka Termonen	19:36.8	2:18.4
10		MIKKELIN MLK 1	Juha Hytönen	19:42.8	2:24.4
11		RANTASALMI 2	Ari Pakomaa	19:57.3	2:38.9
12		ENONKOSKI	Veli-Juhani Huoman	20:11.7	2:53.3
13		PUUMALA	Mikko Lehmus	20:22.2	3:03.8

Punkaharjun joukkue +
huoltojoukkoja:
vas. Kari Kiljunen,
Reetta Pulkkinen,
Riitta Kupianen,
Tommi Siitonen?,
Lea Hemmola,
Reijo Makkonen,
Pekka Termonen,
Sanna-Riikka Termonen,
Keijo Bruce,
Joni Termonen

Kuva: Mikko Karjalainen?



SUOMI-JUOKSU 1995 Reittikartta



Tunti lähtöön

MESTARIT VUOSINA 1972-1994

NAISET

Sonja Kaitamo (1973,1978), Edith Holdener (1974), Marita Puusola (1975, 1976), Liisa Hietanen (1976,1977), Anelma Pouttu (1979), Blanka Kutinova (1980), Seija Aakala (1981), Irja Manner (1982,1983,1984,1989,1991, 1992), Marja Hakala (1985) Marjut Reiman (1986), Elzbieta Czerniak (1987), Paulette Ferve (1988) Anne Väliniemi (1990,1994), Terttu Aalto 1993.

MIEHET

Ensio Tanninen (1972,1973,1974), Kalervo Muje (1975), Pekka Termonen (1976), Martti Moilanen (1977), Donald Ritchie (1978), Markku Järnbeck (1979,1985), Jindric Cistola (1980), Juhani Salmi (1981), Esa Karhula (1982), Risto Laitinen (1983,1984,1985,1986,1987), Antti Lassila (1988,1989,1990), Seppo Luukonen (1991), Pertti Gustafsson (1992), Ari Mustala (1993) ja Mihail Kokorev (1994)

Arto Tanninen jatkoi isänsä voittosarjaa Suomi-juoksussa

Sadan kilometrin Suomi-juoksussa tapahtui tavallaan sukupolvenvaihdos. Kolmin-kertaisen Suomi-juoksun voittajan, Ensio Tannisen poika Arto hallitsi tällä kertaa juoksua lähes lähdistä maaliin. Voittomarginaali oli 14 minuuttia.

Satasen juoksijat lähtivät matkaan lauantai-iltana sadekuuron saattelemina. Alkumatkasta tiestä roiskuva vesi jähmetti pohkeita, mutta illan mittaan tie kuivui. Aamuyöllä sadekuurot alkoivat uudelleen ja ilma jäähdyi, joten lämpötilouden kanssa oli vaikeuksia. Kuivia vaatteita piti vaihtaa ylle moneen otteeseen.

Ehkä osaltaan hyvydyttävästä kelistä johtui, että seitsemän tunnin rajaa ei tälläkään kertaa hätyytelty, vaikka uuden reitin piti olla entistä nopeampi. Arto Tannisen voittoaika oli 7.50.16 eli noin puoli tuntia hitaampi kuin viime vuonna voittaneen Mihail Kokorevin. Nyt SM-hopealle juossut Tero Töyrylä käytti aikaa 8.04.17 eli kolmisen minuuttia vähemmän kuin sijoituessaan kolmanneksi viime vuonna. Miesten SM-pronssille juoksi nyt Pekka Termomen.

Viime vuoden voittaja Kokorev ei ollut puolustamassa voittoa, ei myöskään viime vuoden kakkonen ja toissa vuoden voittaja Ari Mustala. Hän on potentiaalivaihtaja ja juoksuteli nyt vain puolimaratonin. Hän toivoo voivansa juosta ensi vuonna jälleen täyden satasen.

ITÄ-HÄME
3.7.-95

Kova pariskunta Puoiasta

Tällä kertaa paras ulkomaalainen osanottaja oli puolalainen Henryk Czerniak, joka sijoittui yleiskilpailussa yhdeksänneksi ja 40-vuotiaissa miehistä kolmanneksi ajalla 8.48.03. Hän on muuten tehnyt Puolan ennätukseksi 100 kilometrillä 7.23.17. Hänen 12 tunnin ennätöksensä on niinikään Puolan ennätys 140.5 kilometriä ja 24 tunnissa hän on juossut 202.850 kilometriä.

Elzbieta Czerniak puolestaan voitti naisten sarjan. Hänen kova alkuvauhtinsa kostautui aamuvuodesta ja pienestä kävelyn jälkeen loppuajaksi tuli 10.52.02. Hänen ennätöksensä satasella on



Suomi-juoksun kansainvälisyyttä edustivat puolalaiset Elzbieta ja Henryk Czerniak, jotka olivat Hartolassa Teuvo Slantin vieraina.

9.33.00 ja hänen nimissään on Puolan ennätys 12 tunnin juoksussa 116.6 kilometriä. Czerniakit ovat juosseet myös viiden päivän etappijuoksua ja jopa kymmenen maratonia peräkkäisinä päivinä, joten melkoinen ultramaratoonaripari on kyseessä.

Hartolan värejä Suomi-juoksun satasella puolusti Juha Ikonen. Viime vuosina lyhyempiä matkoja juossut Juha ei oikein onnistunut voimien jakamisessa elämänsä viidennellä satasella. Kova alkuvauhti kostautui hänelläkin, ja loppuaika painui yli kymmenen tunnin.

Riihijärvi näytti juoksijoille mallia

Maratonilla siikka harrastaja Ilkka Riihijärvi näytti



Arto Tanninen hallitsi Suomi-juoksua, kuten isänsä Ensio kaksikymmentä vuotta sitten.

juoksijoille kaapin paikan. Heinolan maalaiskunnasta kotoisin oleva mies ei edusta mitään seuraa eikä ole juossut kilpaa kolmeen vuoteen ja tämänkertainen maraton oli hänen elämänsä viides. Hän aloitti harjoittelun vasta keväällä tähdäten Helsinki City Marathoniin, minkä jälkeen hän aikoo lopettaa uransa.

Ennen Hartolan maratonia Ilkka Riihijärven ennätys oli 2.36 ja haaveena alittaa joskus kahden ja puolen tunnin raja. Nyt se alittui reilusti ja uusi ennätys on 2.26.09.

Hartolan Voiman Pertti Backman oli jälleen kakkonen. Hän huomasi heti alkumatkasta, että voittajan kyyti on niin kylmää, että siinä pysymiseen hänellä ei ole mahdollisuuksia. Pertti oli kuitenkin tyytyväinen omaan juoksuunsa varsinkin, kun aika parani reippaasti viime vuodesta.

Puolimaratonilla Vaajakosken Kuohun miehet ottivat kaksoisvoiton. Jalkaväivästä toipuva Pertti Virmalainen johti juoksua lähdistä maaliin, vaikka joutuikin hiljentämään vauhtia viimeisillä kilometreillä pohkeen krampattua tiestä roiskuneen kylmän veden takia. Seuratoveri Jari Lahti pysyi kuitenkin puoli minuuttia takana.

Suomi-juoksun kilpailunjohtaja Heikki Vuorenpää uhkasi viime vuonna, että lähtee itse juoksemaan, elleivät ajat ala parantua. Hän toteutti uhkauksensa ja ajathan parantivat, vaikka mies itse hölkkötti maaliin puolimaratonilla sijalla 50.

Tulokset.

100 km. M 18-39: 1) Arto Tanninen 7.50.16, 2) Tero Töy-

rylä 8.04.17, 3) Seppo Luukkonen 8.39.12, 4) Kai Saarinen 8.39.55, 5) Jyrki Koski 8.41.38, 6) Jari Jumisko 9.10.32, 7) Kai Hirvonen 9.12.50, 8) Ari Palimo 9.27.11, 9) Olli Korpelainen 9.46.43, 10) Janne Kankaansyrjä 9.47.40, 11) Petri Rautiainen 9.50.35, 12) Kauko Koponen 10.25.12, 13) Karel Ligocki 10.25.25, 14) Jari oja 11.32.15, 15) Matti Koukkari 11.34.01, 16) Juha Ikonen 12.00.35, 17) Jouni Laitinen 12.07.49.

M40-49: 1) Pekka Termomen 8.09.55, 2) Pentti Hyttinen 8.33.07, 3) Henryk Czerniak 8.48.03, 4) Sakari Väisänen 9.19.59, 5) Pekka Rutanen 9.28.25, 6) Olavi Montela 9.35.50, 7) Martti Moilanen 9.56.48, 8) Kalevi Montela 10.08.52, 9) Tuomo Vilmunen 10.23.08, 10) Juhani Kärkkäinen 11.16.12, 11) Eero Niskanen 11.16.12.

M 50-59: 1) Alet Olev 8.29.51, 2) Pauli Myllykallio 9.35.50, 3) Yrjö Riionheimo 9.46.28, 4) Kari Paussu 9.56.05, 5) Heimo Suurkuukka 10.07.48, 6) Heimo Hautajoki 11.28.48.

M60: 1) Tapio Ihonen 8.59.25, 2) Armas Ruippo, 3) Nils Wahlberg.

Naiset: 1) Elzbieta Czerniak 10.52.02, 2) Arja Syrjälä 13.08.57 (SM).

Maraton, yleiskilpailu: 1) Ilkka Riihijärvi 2.26.09, 2) Pertti Backman 2.46.02, 3) Matti Lavonen 2.55.55, 4) Hans Hästbacka 3.00.12, 5) Tapio Lampela 3.01.10, 6) Reijo Widen 3.03.37, 7) Risto Hassinen 3.05.11, 8) Stefan Korkman 3.05.19, 9) Jari Korpelainen 3.05.41, 10) Seija Nurmi 3.07.54...14) Niilo Kemppe 3.11.51...

Puolimaraton, yleiskilpailu: 1) Pentti Virmalainen 1.13.55, 2) Jari Lahti 1.14.23, 3) Timo Kormu 1.15.30, 4) Pentti Joronen 1.16.16, 5) Heikki Hartikainen 1.17.44, 6) Kai Mäkelä 1.17.46, 7) Kimmo Seppinen 1.19.05, 8) Paavo Oksman 1.19.11, 9) Jukka Malinen 1.20.19, 10) Arvi Marttila 1.20.37...22) Ari Mustala 1.27.47...24) Pentti Silander 1.28.32...33) Anne Tourunen 1.31.23, 34) Salme Peltoniemi 1.31.33, 35) Marjatta Saimiovaara 1.32.23...37) Sirpa Kantala 1.33.57...50) Heikki Vuorenpää 1.45.48...55) Pekka Pyykkö 1.50.14...57) Sirpa Klen 1.55.39...

Sumiala miljoonasopimuksella Hollannin liigaan

PORI-FC Jazzin edeltäjän PPT:n kasvatti, jalkapalloammattilainen Antti Sumiala siirtyy Hollannin mestaruussarjaan Nijmegenin NEC-seuraan. Sumiala on tehnyt seuran kanssa kahden vuoden sopimuksen. Sumiala, 21, pelasi viime talven Hollannin II divisioonassa Emmenissä, joka osti hänet tanskalaiselta Ikastilta. Aiemmin Sumiala on pelannut myös Belgiassa Lokerenissa ja Anderlechtin juniorijoukkueessa.

Armeijassa ollessaan 1993 Sumiala voitti Jazzissa Suomen mestaruuden ja liigan maalikuninkuuden. Hän on kuulunut A-maajoukkueen vakiokokoonpanoon koko Jukka Ikäläisen valmentajakauden. Siirtosummaa Sumiala ei sano tietävänsä, mutta joka tapauksessa se on yli miljoonaa markkaa. (STT)



Ultramaratonit sujuvat joutuin Tannisilta

HARTOLA—Porvoolainen Arto Tanninen voitti ylivoimaisesti Hartolassa juostun sadan kilometrin Suomi-juoksun. Tanninen voitti toiseksi tulleen Tero Töyrylän 14 minuutilla. Tannisen SM-aika oli 7.50.16. Kolmanneksi nopein oli yli 40-vuotiaiden voittaja Pekka Termonen (8.09.55).

Arto Tanninen on toisen polven ultramaratoonari, sillä hänen isänsä Ensio voitti Hartolan yöjuoksun pari vuosikymmentä sitten peräti kolme kertaa. Ajat tämän vuoden ultramaratonilla jäivät kokeuden takia yli puoli tuntia viimevuotisista.

(HS)

Punkaharjun Pekka Termonen Suomi-juoksun kolmanneksi

Punkaharjulainen Pekka Termonen sijoittui komeasti kolmanneksi Hartolassa järjestetyssä perinteisessä 100 km:n mittaisessa Suomi-juoksussa. PuU:ta edustava Termonen käytti pitkään taipaleeseensa aikaa 8.09.55 ja nappasi näin oman ikäluokansa (40-49 -vuotiaat) voiton ohella yleiskilpailun SM-pronssia. Kyseinen mitali oli Termoselle järjestyksessään jo kolmas.

Koleassa ja sateisessa säässä käydyin kisan voitti Arto Tanninen (7.50.16) ja hopeaa pokkasi Tero Töyrylä (8.04.17).

Suomi-juoksuun osallistui muutama kymmenen kilpailijaa.

KUNNIAKIRJA

PEKKA TERMONEN

ON JUOSSUT SUOMI-JUOKSUN
LÄPI HARTOLAN KESÄISEN YÖN

100 KM

TAITTUI AJASSA

8.09.55

HARTOLASSA HEINÄ KUUN 1-2 PNA 19 95

SUOMI-JUOKSU

HEIKKI VUORENPÄÄ

MARJA POUKAMA

HEIKKI KUVA

TAISTO PÖLKKI

Arto Tanninen

Suomi-juoksun voittoon

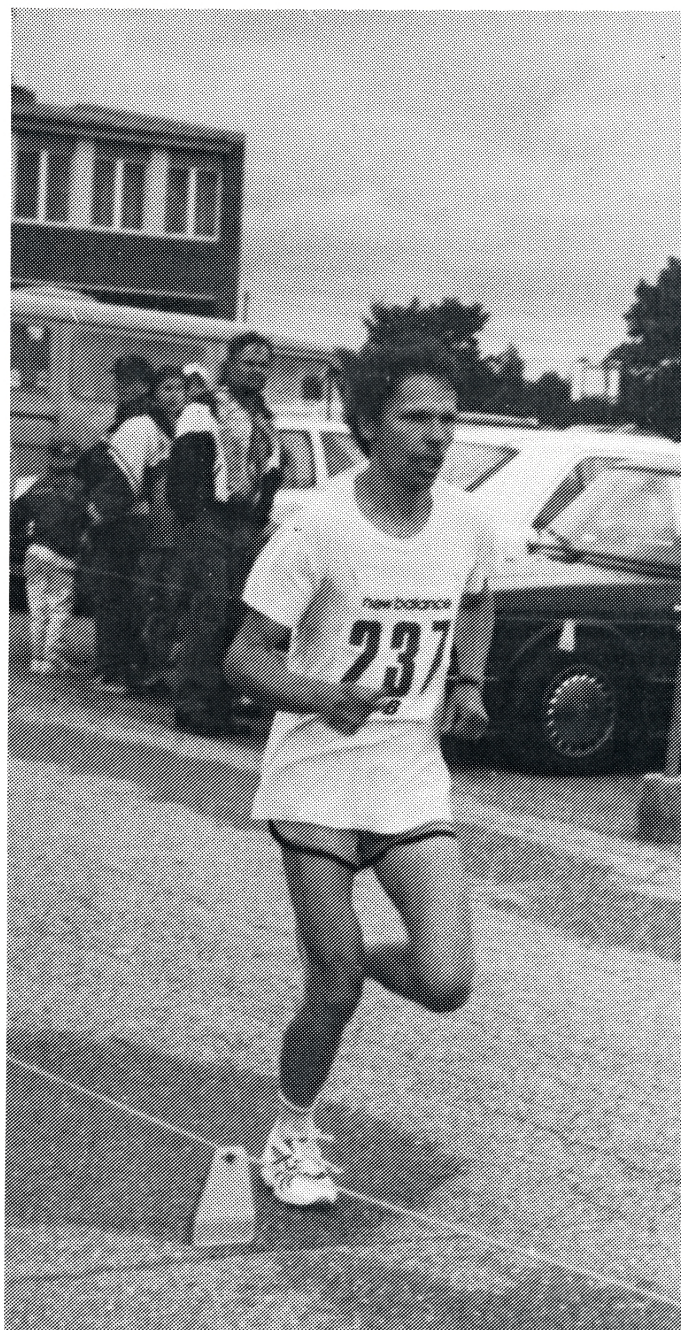
Tapio Ihonen juoksi M60-sarjan SE:n 8:59.25

Porvoon Arto Tanninen hallitsi selvästi tämänvuotista Hartolan 100 km:n Suomi-juoksua. Viime kesänä ensiyrittämällään keskeyttämään joutunut Tanninen oli tällä kertaa päättänyt tulla maaliin saakka vaikka kontaten. Aivan kontalleen hänen ei tarvinnut mennä, mutta matkan raskuuden jäykistämät jalat pakottivat porvoolaisen kävelemään kisan loppuvaiheissa parin kilometrin matkan.

Arton isä Ensio voitti kolme ensimmäistä Suomi-juoksua vuosina 1972-74 reilusti alle 7 tunnin huippuajoilla. Tällä kertaa meno ei ollut yhtä hurjaa, sillä Arto oli voittoajallaan 7:50.16 ainoa kahdeksan tunnin alittaja. Kilpailun kovimman tuloksen tekikin tällä kertaa 60-vuotias Tapio Ihonen, joka juoksi ikäsarjansa uudeksi Suomen ennätykseksi 8:59.25. Ikinuori kiikkalainen teki näin todella upean paluun, sillä hänen edellisestä Hartolan satasestaan ehti kulua seitsemän vuotta. Ihosella on nimissään myös 50-vuotiaiden 100 km:n SE 7:45.58, jonka hän juoksi vuoden 1987 Suomi-juoksussa.

Hartolan satanen kierrettiin nyt uudella n. 10 km:n reitillä, jota ovat viime vuosina tahtaneet maratonmatkan juoksijat. Ennen juoksua moni 100 km:n juoksija suhtautui hieman varautuneesti ellei peräti karsaasti ajatukseen entistä lyhyemmästä ja useammasta kierroksesta. Kisan jälkeen useimmat kertoivat kuitenkin pitäneensä reitistä, ja tarkoitus on kiertää sitä myös ensi vuonna.

Sadan kilometrin matkalle uskaltautui tällä kertaa mukaan 47 juoksijaa, joista 39 selviytyi maaliin saakka. Sää oli koleahko ja sateinen. Siinä missä varsinkin moni vanhempi osanottaja valitti kylmän sateen jäykistämiä jäseniä, toiset tuntuivat vain nauttineen viilentävästä sateesta.



Suomi-juoksun voitto tuli nyt jo neljännen kerran Tannisten perheeseen. 20 vuotta Ensio Tannisen viimeisimmän voiton jälkeen kärkitilan otti hänen poikansa Arto.

Suomi-juoksu 100 km, 1.7.95

Tulokset:

1.	Arto Tanninen	Porvoo	7:50.16	
2.	Tero Töyrylä	Turku	8:04.17	
3.	Pekka Termonen	Punkaharju	8:09.55	M40
4.	Olev Alet	Viro	8:29.51	M50
5.	Pentti Hyttinen	Helsinki	8:33.07	M40
6.	Seppo Luukkonen	Liljendal	8:39.12	
7.	Kai Saarinen	Helsinki	8:39.55	
8.	Jyrki Koski	Salo	8:41.38	
9.	Henrik Czernick	Puola	8:48.03	M40
10.	Tapio Ihonen	Kiikka	8:59.25	M60
11.	Jari Jumisko	Karkkila	9:10.32	
12.	Kai Hirvonen	Mikkeli	9:12.50	
13.	Sakari Väisänen	Turku	9:19.59	M40
14.	Ari Palimo	Helsinki	9:27.11	
15.	Pekka Rutanen	Halsua	9:28.25	M40
16.	Olavi Montela	Orivesi	9:35.50	M40
17.	Pauli Myllykallio	Tampere	9:35.50	M50
18.	Yrjö Riioheimo	Helsinki	9:46.28	M50
19.	Olli Korpelainen	Outokumpu	9:46.43	
20.	Janne Kankaansyrjä	Helsinki	9:47.40	
21.	Petri Rautiainen	Lohja	9:50.35	
22.	Kari Paussu	Puuppola	9:56.05	M50
23.	Martti Moilanen	Järvenpää	9:56.48	M40
24.	Heimo Suurkuukka	Lappeenranta	10:07.48	M50
25.	Kalevi Montela	Orivesi	10:08.52	M40
26.	Tuomo Vilmunen	Seinäjoki	10:23.08	M40
27.	Kauko Koponen	Seinäjoki	10:25.12	
28.	Karel Ligocki	Tshekki	10:25.25	
29.	Elzbieta Czerniak	Puola	10:52.02	N40
30.	Juhani Kärkkäinen	Haapajärvi	11:16.12	M40
31.	Eero Niskanen	Sotkamo	11:16.12	M40
32.	Heimo Hautajoki	Laukaa	11:28.48	M50
33.	Jari Oja	Ylitornio	11:32.15	
34.	Matti Koukkari	Valtimo	11:34.01	
35.	Juha Ikonen	Hartola	12:00.35	
36.	Jouni Laitinen	Naarajärvi	12:07.49	
37.	Arja Syrjälä	Parantala	13:08.57	N40
38.	Armas Ruippo	Pilkanmaa	15:38.09	M60
39.	Nils Wahlberg	Pietarsaari	16:25.53	M60

Heikki Kankaanpää	Jokioinen	kesk.	M40
Jaakko Lehtonen	Joutseno	kesk.	M40
Mauri Utriainen	Helsinki	kesk.	M40
Keijo Kokkonen	Varpaisjärvi	kesk.	M40
Kalervo Huhta	Järvenpää	kesk.	M50
Bertil Wassborr	Kokkola	kesk.	M50
Teuvo Saikkonen	Oulu	kesk.	M50
Seppo Heiskanen	Valkeiskylä	kesk.	M60

Miehet 18-39: 1) Arto Tanninen 7:50.16, 2) Tero Töyrylä 8:04.17, 3) Seppo Luukkonen 8:39.12, 4) Kai Saarinen 8:39.55, 5) Jyrki Koski 8:41.38, 6) Jari Jumisko 8:41.38, 7) Kai Hirvonen 9:12.50, 8) Ari Palimo 9:27.11, 9) Olli Korpelainen 9:46.43, 10) Janne Kankaansyrjä 9:47.40, 11) Petri Rautiainen 9:50.35, 12) Kauko Koponen 10:25.12, 13) Karel Ligocki 10:25.25, 14) Jari Oja 11:32.15, 15) Matti Koukkari 11:34.01, 16) Juha Ikonen 12:00.35, 17) Jouni Laitinen 12:07.49.

Miehet 40-49: 1) Pekka Termonen 8:09.55, 2) Pentti Hyttinen 8:33.07, 3) Henrik Czerniak 8:48.03, 4) Sakari Väisänen 9:19.59, 5) Pekka Rutanen 9:28.25, 6) Olavi Montela 9:35.50, 7) Martti Moilanen 9:56.48, 8) Kalevi Montela 10:08.52, 9) Tuomo Vilmunen 10:23.08, 10) Juhani Kärkkäinen 11:16.12, 11) Eero Niskanen 11:16.12.

Miehet 50-59: 1) Olev Alet 8:29.51, 2) Pauli Myllykallio 9:35.50, 3) Yrjö Riioheimo 9:46.28, 4) Kari Paussu 9:56.05, 5) Heimo Suurkuukka 11:28.48, 6) Heimo Hautajoki 11:28.48.

Miehet yli 60: 1) Tapio Ihonen 8:59.25, 2) Armas Ruippo 15:38.09, 3) Nils Wahlberg 16:25.53.

Naiset 40-49: 1) Elzbieta Czerniak 10:52.02, 2) Arja Syrjälä 13:08.56.



Kuvat:

Yllä Halsuan Pekka Rutanen, yksi monista ensikertalaisista, lähti matkaan reippaasti. Matkan toisella puoliskolla vauhti hiipui, mutta mies kesti hienosti loppuun asti. Aika 9:28.25.

Alla Järvenpään Martti Moilanen, joka alitti 10 tuntia, mutta jäi selvästi toissavuotisesta tuloksestaan 9:14.49. Miestään vauhdikkaasti kannustaen saatteleva rouva Moilanen puolestaan kuuluu huoltajien huippuluokkaan.



----- Hartolan 100 km -----

**Ultramatkat kiinnostavat
yhä enemmän 25 vuoden
juoksuharrastuksen jälkeen**

Arto Tanninen juoksi vaikeuksien kautta voittoon

Vaikka Hartolan satanen oli Arto Tanniselle vasta toinen loppuunjuostu ultrakisa, porvoolainen on kokenut kaveri juoksijana. Hän kertoo harrastaneensa juoksua jo 25 vuotta, 13-vuotiaasta lähtien. Arton maratonennätys 2:21.32 on Tukholmasta vuodelta 1984. Vuonna 1981 Arto juoksi Oulussa 50 mailin Kesäyön Unelman erinomaiseen aikaan 5:14. Seuraavaa yritystä ultramatkalla saatiinkin sitten odottaa aina viime vuoteen asti. Silloin Arto paineli Hartolassa 60 km yhtä matkaa Venäjän Mikhail Kokorevin kanssa kilpailun kärjessä, mutta keskeytti sitten pahan pistoksen takia.

- Tänä vuonna tein päätöksen mukaan lähtemisestä vasta kilpailua edeltävänä päivänä. Tuli lähdettyä vähän soitellen sotaan, mutta tällä kertaa päätin, että tulen maaliin asti vaikka kontaten, kertoo Arto.

- Olin ajatellut mennä alun muiden mukana kärjen vauhdissa. Kärki meni kuitenkin niin hiljaa, että oli pakko lähteä omille teilleen. Jalat ovat tottuneet vähän kovempaan menoon.

Arto lähtikin omille teilleen jo parin kilometrin juoksun jälkeen. Etumatka perässä tuleviin kasvoi tasaisesti, kunnes se juoksun viimeisellä kolmanneksella ja varsinkin viimeisellä kympin kierroksella supistui. Arto kertookin juoksunsa sujuneen hyvin aina puolimatkiaan saakka, jossa väliaika oli 3:33.44. Sitten alkoivat vaikeudet.

Paremminkin hellejuoksijana itseään pitävä porvoolainen kärsi kylmästä säästä:

- 60 km:n jälkeen aloin palella. 68 km:n kohdalla oli kisan vaikein kohta, kun alkoi yhtäkkiä huimaamaan. Tuntuu, että jalat menee setsuurille ja pää samaa tahtia. Sitten se vain meni ohi.

Arto kertoo odottaneensa ennen kisaa selvästi parempaa aikaa. 60 km:n jälkeen hän sanoo kuitenkin tähdänneensä vain maaliintuloon.

- Kun 70 km:n jälkeen vaihdoin verkkarit päälle, kädetkin oli ihan kohmeessa. Energia loppui. Viimeisten kahden kierroksen aikana sitä mieltä että kunpa pääsis hampurilaiselle, muisteli Arto. Juoksun aikana hän kertoo nauttineensa yhden Fresubinin, urheilujuomaa ja muutaman palan banaania.

Viimeisellä kierroksella Tannisella oli vaikeuksia jäykistyneiden jalkojen kanssa. 95 km:n kohdalla hän pisti kävelyksi parin kilometrin ajaksi. Vielä 150 metrin päässä maalista Arto kertoo joutuneensa seisautumaan hetkeksi:

- Yritin ottaa loppukiriä, jolloin happi meinasi loppua. Kai se oli jonkinlainen rytmihäiriö.

Juoksun jälkeisestä palautumisestaan Arto kertoi muutama viikko juoksun jälkeen seuraavaa:

- Kramppi vaivasi juoksun jälkeen viikon ajan vasemmassa reidessä. Muuten lihakset olivat 100 km:n jälkeen paremmassa kunnossa kuin maratonin jälkeen. Lihakset olivat tyhjat, mutta suht koht hyvässä kunnossa.

Arto Tanninen tähtäsi alkuvuodesta tosissaan maailman suurimpaan ultrajuoksuun, 90 km:n Comrades-maratonille. Etelä-Afrikan reissu jäi kuitenkin tekemättä, sillä hän ei saanut matkaraajoja kasaan. Harjoituskilometrejä kertyi alkuvuodesta seuraavaan tahtiin: tammikuu 846 km, helmikuu 770 km, maaliskuu 864 km.

- Koetin juosta tavallista enemmän pitkiä lenkkejä ja luoda kunnon pohjaa ultramatkoille. Vedin kyllä myös vetoja ja nopeampivauhtisia lenkkejä sillä laskin, että 100 km:llä pitäisi pystyä sellaiseen 3.50:n km-vauhtiin, jos menestyy, kertoo Arto.

Huhtikuun lopulla Arto juoksi SM-maratonin ja kesäkuun 10. päivä hän pinkoi Tukholman maratonin kahden ja puolen tunnin tuntumaan. Mies itse arveli, ettei kolmen viikon palautumisaika ennen Hartolaa ollut riittävä.

Hartolan voittajan tulevaisuuden suunnitelmat eivät heinäkuun lopulla olleet vielä kovin selvät, mutta hän kertoi, että mieli tekisi koettaa ultramatkaa vielä tänä vuonna. Mielessä on ollut joku ulkomainen satanen, mutta ei Arto sulje täysin pois sitäkään mahdollisuutta, että hänet nähtäisiin syyskuun alussa Pietarsaaren vuorokaudenjuoksussa.

"Odotin kyllä parempaa aikaa. 60 km:n jälkeen tähtäsin vain maaliintuloon. Viimeisten kahdenkymppien aikana sitä jo mieltä että kunpa pääsis hampurilaiselle..."



Talven pitkät lenkkinsä Arto Tanninen juoksee usein Tommy Ekblomin kanssa. Vauhti n. 35 km:n sunnuntai-lenkeillä on 4.30-4.40:n luokkaa per kilometri.

Hartolassa haasteltua...

Tässä joitakin tuoreita kommentteja juoksun jälkeen, Hartolan yläasteella varhaisena sunnuntaiaamuna 2.7.95:

Jari Jumisko (mukana vuodesta -92, tulos parantunut joka kerta. Nyt 9:10.32):

- Ennätys parani 40 minuuttia, vaikka tuli aloitettua liian kovalta vauhdilla (maraton meni 3:15). Oma poika oli huoltamassa. Hänelle tuo vesisade ei ollut oikein mieleen.

- Kymppin lenkki oli hyvä, mukavampi kuin vanha. Tämä oli tasaisempi ja helpompi juosta. Huolto pelasi nyt paljon paremmin.

- Oli mukava lähteä kisaan lopultakin täysin terveenä miehenä. Jalat oli kunnossa ja juoksua haitannut paksusuolen tulehdus on nyt voitettu.

- Talvi menee hiihdellessä. Keväällä rupean juoksemaan. Tänä vuonna kilometrejä tuli toukokuussa 500 ja kesäkuussa 450. Viikkokilometrit vaihtelee 30:n ja 150:n välillä.

- Minulla on kotona tuota huoltoporukkaa: kuusi poikaa ja kolme tyttöä. Ei sitä paljon

muuta kerkiä kun käydä lenkillä ja hoitaa lapsia.

Pauli Myllykallio (Kuudes satanen Hartolassa. Ennätys 8:38.55 vuodelta -86. Nyt M50-sarjassa 9:35.50):

- Olen juossut täällä satasen 50 km:n, 20 km:n ja nyt 10 km:n lenkkeinä. Tykkäsin kyllä tästä kymppin lenkistä, näki vähän enemmän ihmisiä. Silloin kun juostiin viittäkymppiä, niin paineltiin tuolla metsässä yksistään kymmeniä kilometrejä ilman että näki ristin sielua.

- Juoksu sujui hyvin. Vähän oli vaikeata ennen puolimatkaa, mutta kun sitten pääsin Montelan Ollin peesiin, niin siinä sujui juoksu hyvin. Kaksin on aina kivempi juosta kuin yksin. Juostiin Ollin kanssa yhdessä viimeiset 55 km.

Arja Syrjälä (ensikertalainen satasella; 13:08.57):

- Jalat meni ihan tönkköön jo alkumatkasta. 72 kilometriin jaksoin juosta suht koht tasaista vauhtia, mutta sitten se tyssäsi ja loppumatkan kävelin kokonaan. Hautajoen Heimo oli seurana viimeisen juosten kiertämäni kierroksen ja kaksi seuraavaa kierrosta kävelen. Viimeisen lenkin käveli oma mies mukana.

- En ollut etukäteen edes ajatellut, miltä satanen saattaisi tuntua. Ehkä suljin asian ihan tarkoituksella pois mielestäni, koska se kuitenkin pelotti jollakin tavalla etukäteen.

- Valmistautuminen meni hie-
man pieleen juoksua edeltäneinä
viikkoina, kun jalka kipeytyi en-
kä pystynyt juoksemaan. En
vielä tällä viikollakaan tiennyt,
pystynkö juoksemaan. Lähdin
vain kokeilemaan, miten se
onnistuu.

- Yritin juosta mahdollisim-
man pitkälle, että kävelymatka
jäisi mahdollisimman lyhyeksi.
Olen kyllä suorituseni tyyty-
väinen, vaikka pitkä kävelymat-
ka pikkuisen harmittaa.

- Tykkäisin enemmän pitem-
mistä kierroksista. Laulajan
lenkki oli mielestäni ihana siinä
mielessä, että se oli yksi kierros.
Siellä jaksoin juosta hyvin lop-
puun asti, jalat ei mennyt ollen-
kaan tukkoon niin kuin täällä.
Ilmeisesti vesisade teki sen
tempun.

- Heimon kanssa jo tuossa
keskusteltiin, että mitkä nyt ovat
ajatukset: että "ei koskaan" vai
"ens vuonna uudestaan". Kyllä
se sinne "ens vuonna uudes-
taan"-puolelle kallistuu.

**Janne Kankaansyrjä
(28; ensikertalainen, 9:47.40):**

- Matka tuntui ihan inhimilli-
seltä ja onnistuin siinä mielessä,
että rasva-aineenvaihdunta ja
muu pelasi ihan okei. Lihaskun-
to oli sen sijaan tehdä tepposen,
joten siihen täytyy varmaan kiin-
nittää huomiota ensi vuotta
ajatellen.

- Kaksi vuotta olen juossut
maratonia. Viime vuonna ah-
nehdin kuusi pitkää ja kaksi

puolikasta. rytmi oli se, että
kuukauden aikana saattoi olla
kolmekin juoksua noin kahden
viikon välein. Se sai innostu-
maan ajatuksesta, että voisi yrit-
tää pitempää matkaa. Nautin
enemmän hidastempoisesta kuin
nopeammasta juoksusta.

- Harjoitteluni ja valmistautu-
miseni tähän juoksuun oli aivan
normaalin maratonkaavan mu-
kaista. En panostanut tähän mi-
tenkään sen kummemmin har-
joittelussani. Kilometrejä kertyy
keskimäärin 70 per viikko. Siinä
mielessä harjoittelu muuttui
tänä vuonna, että maksimi- ja
vauhtikestävyysalueen harjoitte-
lua oli aikaisempaa vähemmän
ja painopiste oli peruskestävyy-
dessä. Kaksi viikkoa sitten
juoksin Forssassa maratonennä-
tykseni, hiukan alle 3:12.

**Tuomo Vilmunen (Toinen
Hartolan satanen. Toissavuot-
inen aika parani lähes 1½
tunnilla: 10:23.08):**

- Kilometrejä on tullut aika
hyvin alkuvuodesta. Olen juos-
sut itsekseni pistellen kahdeksan
harjoitusmaratonia, joista osa on
ollut vähän pitempiäkin, 52
km:iin saakka. Tukholman ma-
ratonin jälkeen olen juossut vain
yhdessä lenkin ennen Hartolaa, se-
kin oli harjoitusmaraton.

- Pietarsaaren 24 tunnin juok-
suun on tarkoitus panostaa oi-
kein kunnolla. Pitää vähän
treenata...

Kilpailun kulusta...

Valitettavasti Hartolan väliaikapalvelu ei toiminut tänäkään vuonna niin, että kilpailun kulkua voisi havainnollistaa väliaikataulukon muodossa. Tässä kuitenkin pieni yhteenveto aivan kärjen osalta.

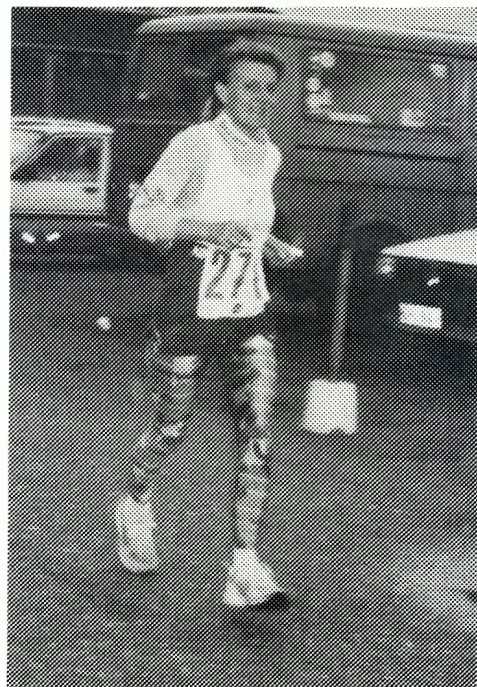
Arto Tannisen takana pitivät kovinta vauhtia ensimmäisillä kierroksilla Pentti Hyttinen ja Jari Jumisko. Kolmen kierroksen (vajaat 30 km) jälkeen Jumisko oli 5.43 ja Hyttinen 6.21 kärkijuoksijaa jäljessä. Neljän kierroksen jälkeen Jumisko oli edelleen kakkosena, mutta nyt jo 12.02 Tannista jäljessä. Sitten seurasivat Hyttinen (-12.34), Pekka Rutanen (-12.37) ja Tero Töyrylä (-17.19) sekä kolmikko Pekka Termonen, Olav Alet, Seppo Luukkonen minuutin verran Töyrylän perässä.

Kun viisi kierrosta oli takana, Pekka Rutanen oli noussut kakkoseksi ja hänen eronsa

Tanniseen oli 18.15. Pentti Hyttinen oli kolmantena (-20.10). Kun seitsemän kierrosta oli juostu, Töyrylä oli noussut toiseksi, mutta oli jo 30 Tannista jäljessä. Termonen oli noussut kolmanneksi (n. 2 min Töyryläästä) ja Hyttinen oli hänestä noin kolmen minuutin päässä neljäntenä.

Kun matkaa maaliin oli yksi kierros, Tannisen ero Töyrylään oli turvalliset 25 minuuttia. Töyrylän ja Termosen ero oli kasvanut 5½ minuuttiin. Seuraavina kiersivät kääntöpaikan poijun Alet, Hyttinen ja Seppo Luukkonen. Kuuden parhaan sijoitukset pysyivät muuttumattomina viimeisen kymppin aikana.

Kuva: Naisten voittaja Elzbieta Czerniak Puolasta taittoi matkan aikaan 10:52.02. Kahdeksan vuotta sitten Elzbietan voittotulos Hartolassa oli hieman parempi, 10:34.35.



Maratonin SM-kakkonen Lauri Friari voitti Savonlinnan Oopperahölkän ja tunnusti:

Ne on tiukkoja minuitteja tästä eteenpäin

Ossi Tynkkyne
Kuva: Rauno Hietalampi

Mikkiläinen Lauri Friari, 29, on tehnyt tänä kesänä melkoisen harppauksen maratonin kansalliseen kärkeen. Hän paransi huhtikuussa Porissa maratonin Suomen mestaruuskilpailussa ennätystään yli neljä minuuttia ja napasi samalla – ehkä hieman yllättäen – kakkossijan ja hopeisen mitalin.

Friarin ennätys maratonilla kirjataan nyt lukemiin 2.21.36. Seuraava tavoite on alittaa 2.20 kahden viikon päästä Helsinki City maratonilla. Helppoa se ei kuitenkaan tule olemaan, tunnustaa Friari.

– Ne on tiukkoja minuitteja tästä eteenpäin. Mutta jos hyvin menee, useampi minuutti on ennätyksestä napattavissa pois, hän laskee.

Savonlinnassa sunnuntaina kahdeksan vuoden tauon jälkeen järjestetty Oopperahölkä sopi Friarille mainiosti tempoharjoiteluksi. Siinä sivussa irtosi selvä voitto 11 kilometrin pikamatkalla. Aikaa Friari käytti 35.04.

– Ihan hyviä tällaiset lyhyet ja nopeat reväytykset. Reitti oli mu-

kavantuntuinen. Massaa toivoisi mukaan enemmän, olivathan maisemat komeat, Friari kehaisi.

Friari sanoi etsivänsä samantyyppistä kilpailua myös ensi viikonlopuksi, koska maratonin ennätyksen parantaminen vaatii selvästi lisää nopeutta. Kestävyydsuoli on jo aika hyvin hallussa.

Suomen kärkimaratoonari Harri Hännisen lauantaina Savonlinnassa juoksemaa 5 000 metrin aikaa Friari kehui erinomaiseksi.

– Harri juoksi niin hyvän ajan (13.51), että uskon hänellä olevan erittäin hyvät mahdollisuudet Göteborgin MM-maratonilla. Aina on yllätyksen mahdollisuus.

Oopperahölkä takaisin perinteeksi?

Savonlinnan Riento elvytti Oopperahölkän täksi kesäksi lähes vuosikymmenen talviuuden jälkeen. Puheenjohtaja Teuvo Jäntti oli niin tyytyväinen sunnuntain osallistujamäärään, että ennakoi hölkän palaavan perinteeksi.

– Idea oli katsoa kauniita Savonlinnaa juoksun lomassa. Samalla haluttiin saada kaupungis-

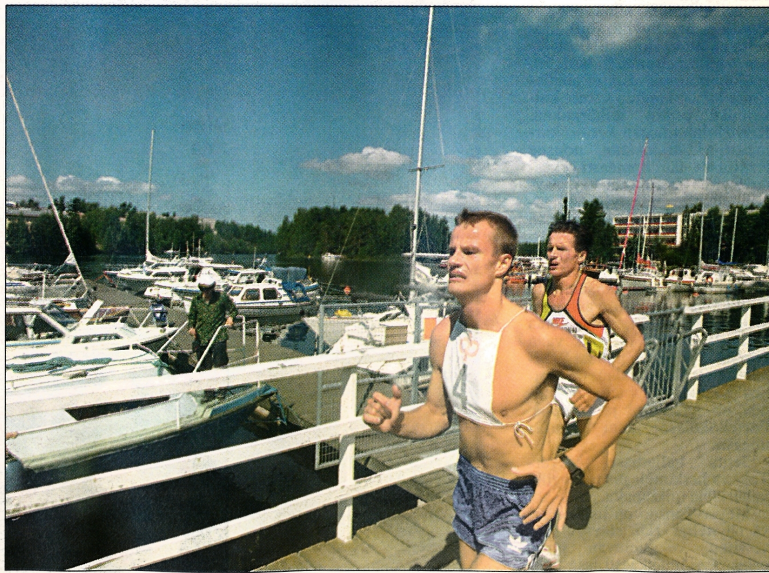
sa vierailevia turisteja liikumaan. Aika hyvin onnistuttii, kun katsoo osallistujalistaa. 52 juoksijaa hyvinkin eri puolilta maata, Jäntti myhäili.

Osallistujamäärä oli Jäntin mielestä melko hyvä, kun ottaa huomioon vähäisen mainonnan.

– Joskus on ollut toista sataa juoksijaa, mutta nyt lähdimme liikkeelle pienellä mainonnalla ja matalalla profiililla. Ensi vuonna yritetään ehkä vähän markkinoidakin tätä, ennakoi Jäntti.

Oopperahölkän maisemat saivat runsaasti kiitosta juoksijoilta. Kymmenen kilometrin reitti kiersi Heikinpohjasta keskustaan, sieltä Olavinlinnan kautta Kasinolle, mistä juoksijat palasivat Talvisalon ympäri takaisin Heikinpohjaan. Valtaosa reitistä oli vesistön varrella. Juoksijat näkivät kerralla kappaleen kauneinta Savonlinnaa.

– Olipa vaihtelevat ja kauniit maisemat. Varmasti löytyisi enemmänkin juoksijoita tällaiseen hölkkään lomapaikkakunnalla. Itse huomasin Juoksijalehdessä olleesta ilmoituksesta, että tällainen järjestetään, kertoi Jari Ruskovaara, kuopiolainen lomailija.



Lauri Friari haki nopeustempoa Oopperahölkästä Helsinki-City maratoniin.

Neljäs sija M45-sarjassa tyydytti kovassa seurassa.

VII Savonlinna maraton 3.9.1995

Oopperahölkä sunnuntaina Savonlinnassa. Matkan pituus noin 11 kilometriä:

Miehet: 1) Lauri Friari MiKV 35.04, 2) Jari Tauren STU 36.25, 3) Pekka Huuskonen SHS 36.47, 4) Timo Tavi KesU 36.59, 5) Kari Kolhmainen Sln Viesti 38.09, 6) Hannu Lajunen STU 39.06, 7) Jarmo Innanen RU 39.16.

M-45 v: 1) Martti Luostarinen LahDU 35.25, 2) Pentti Torni KiU 36.36, 3) Olavi

Albrecht KalvU 36.37, 4) Pekka Termonen PuU 37.35, 5) Jorma Nuopponen Sln Riento 37.47, 6) Toivo Lamminsuo LahDU 39.00, 7) Pertti Issakainen KalvU 39.17, 8) Matti Rytölä Tuusulan V-V 43.29, 9) Ensio Keronen Enon K-P 49.44.

Kuntosarja: 1) Kosti Pesonen KerU 38.53, 2) Seppo Kakkonen PyhU 39.48, 3) Juho Tiainen Rantasalmi 40.06, 4) Tuomas Oinonen Kuopio 40.18, 5) Mika Turtiainen KerU 40.47, 6) Harri Reinikainen Kerimäki 41.23, 7) Kyösti Jormanainen Sln 41.25, 8) Jari Ruskovaara Sisuhölkärit 42.00, 9) Erkki Muhonen KerU 42.09, 10) Markku Nousiainen Sln Jyry 43.10, 11) Markku Lajunen Viesti 43.12, 12) Kyösti Löppönen Vuoriniemen Viri 43.51, 13) Tuomas Nousiainen Espoo 46.00, 14) Veli-Matti Turunen Kangaslammin K-45 46.01, 15) Jukka Harju KyrPä 46.24, 16) Reijo Hyttiäinen Viesti 46.44, 17) Hans Gustavsen Savon Suunta 47.43, 18) Petri Juuti Sln 48.07, 19) Reijo Iivanainen SsVu 48.25, 20) Reijo Tarvainen ImU 49.44, 21) Esa Nissinen JuvU 49.45, 22) Erkki Marila Kiukainen 50.12, 23) Markus Sallinen Helsinki 50.20, 24) Taavi Juuti Sln Jyry 50.47, 25) Markku Nikkonen Riento 51.24, 26) Erkki Asikainen Nilsä 57.12, 27) Yrjö Muttonen Jyry 57.47, 28) Risto Ahonen Helsinki 1.08.17, 29) Arvo Muhonen Helsinki 1.18.02, 30) Kari Laakkonen Varkaus, Esa Harvala Vantaa 1.35.58.

Naiset: 1) Päivi Luostarinen LahDU 40.13, 2) Pirkko Malmstedt Viesti 40.20, 3) Mirja Lappalainen TohmU 43.16.

Kuntosarja: 1) Marjatta Ahonen Helsinki 53.45, 2) Seija Purhonen Savon Suunta 1.02.37.



Maratonlähdessäkin on säpinää. Juuso Rainio (103) juoksi kevyesti puolikkaan matkan ykköseksi.

Savonlinna Maratonin parasta antia

Rainio valmis Berliinin maratonille

Muuramen Yrityksen Juuso Rainio oli tyytyväinen testiinsä Savonlinnan Maratonilla sunnuntaina.

Rainio juoksi puolimaratonilla ajan 1.06.54 lähes soolojuoksuna.

– Siellä tuuli menomattakailla aika lailla ja haittasihan se. Puolimatkan

käännöksen jälkeen oli iloa juosta myötäileessä ja alamaikaa, Rainio selitti hyvävoimaisena.

Rainion päätavoite on syyskuun 24. päivänä juostava Berliinin maraton, johon valmistautumisessa erillinen testijuoksu oli yksi tärkeä osa. Rainio pitää

maratonilla hallussaan valtakunnan kärkiaikaa, 2.16.29, jonka hän juoksi keväällä Rotterdamissa.

– Berliinissä on hyvä rata, parempi kuin Rotterdamissa. Jos pääsen kärkijoukossa, olen tyytyväinen. Tänään tuntui tosi hyvältä.

Savonlinna Maratonilla parhaan ajan juoksi Punkaharjun ikämies Pekka Termonen.

Juoksua piti ohjissaan Petroskoin Vladimir Lasarev 36 kilometrin nurkille saakka. Termonen ja yleisen sarjan voittanut Sulkan Kipinän Marko Akse-

lin ajoivat Lasarevin neljän minuutin kaulan kiinni ja pudottivat heti venäläisen keltasta.

Savonlinna Maratonilla kaikki matkat mukaan lukien juoksi 81 kestävyysjuoksun harrastajaa.



Yleisurheilu

7. Savonlinna Maraton sunnuntaina:

Maraton, miehet: 1) Marko Akselin Sulkaman Kipinä 2.44.02, 2) Jari Tauren STU 2.46.59, 3) Kari Kolehmainen Viesti 2.49.02, 4) Harri Reinikainen Kerimäki 3.06.13, 5) Janne Nevakare KeU 3.07.21, 6) Jari Korpelainen Outok. Vesa 3.08.30, 7) Jari Sairanen EnU 3.13.41, 8) Rauno Hölsä LoK-V 3.15.41, 9) Kyösti Jormanainen Savonlinna 3.18.05, 10) Juho Tiainen RU 3.29.24, 11) Mika Kirmanen Savonlinna 3.40.59, 12) Pekka Rätty LU 3.43.21, 13) Janne Hänninen Naaral. Napa 4.06.38, 14) Santeri Kenttä Riento 4.13.40, 15) Jani Laukkanen Jyry 4.14.00.

M-35: 1) Pekka Termonen PuU 2.42.34, 2) Valdimir Lasarev Petroskoi 2.48.39, 3) Ismo Kivimäki Varsinais-Suomen VU 3.14.34, 4) Rauno Helle Jyväskylä. Yliopisto 3.15.58, 5) Hannu Perttilähti Outok. Vesa 3.17.26, 6) Pertti Ryhänen Häjyt 3.28.53, 7) Alpo Mutikainen Enonkoski 3.29.26, 8) Ari Heikkinen Espoo 3.19.34, 9) Kai Lindqvist Varsinais-Suomen VU 3.30.08, 10) Matti Wiren Jyry 3.35.02, 11) Pertti Enlund Riento 3.41.15, 12) Seppo Korhonen Savonlinna 3.59.51, 13) Risto Tuominen Lahti 4.00.41.

M-50: 1) Seppo Myllys RU 3.08.13, 2) Arvo Kuutti IU 3.36.21, 3) Olli Suonne Helsinki 3.38.59, 4) Kalevi Saukkonen Varsinais-Suomen VU 4.16.51.

Puolimaraton, miehet: 1) Juuso Rainio Muuramen Yritys 1.06.54, 2) Markku Leppänen Jämsänkosken Jyry 1.09.42, 3) Lauri Friari MiKV 1.10.32, 4) Markku Valkonen MiKV 1.11.26, 5) Jukka Tammisuo IU 1.13.50, 6) Timo Tavi KesU 1.17.56, 7) Timo Pekkala Kuntokonnat 1.23.04, 8) Hannu Anttonen EnU 1.23.45, 9) Jörg Steenbeck Savonlinna 1.24.29, 10) Mika Hyppönen IU 1.26.21, 11) Hannu Ripatti Sairilan Sisu 1.28.35, 12) Jussi Myllys RaKaS 1.29.37, 13) Sampsa Kokko Riento 1.31.50, 14) Juha Mikkonen Savonlinna 1.32.00, 15) Hannu Oinonen Outok. Vesa 1.33.27, 16) Kai Kärkkäinen Joensuu 1.36.59, 17) Tomi Kuutti SHS 1.41.36, 18) Hannu Hänninen Naaral. Pallo 1.47.09, 19) Raimo Koistinen Kitee 1.48.45, 20) Jari Kimonen Kitee 1.48.45, 21) Kari-Pekka Lehtilä Savonlinna 1.51.24.

Naiset: 1) Pirkko Malmstedt Viesti 1.21.43. 10 km, miehet: 1) Jouni Karjalainen IU 32.35, 2) Juha Helynen KesU 32.48, 3) Pekka Kovanen Kuopion Seudun VU 34.59, 4) Ville Viisanen STU 35.28, 5) Hannu Lajunen STU 35.32, 6) Toivo Kuokkanen STU 35.46, 7) Jarmo Innanen RU 36.42, 8) Petri Hämäläinen Hetan Hukat 36.58, 9) Mika Turtiainen KeU 37.44, 10) Markku Nousiainen Jyry 39.22, 11) Markku Lajunen Viesti 39.50, 12) Jukka Hirvonen Rääkkylän K-V 41.15, 13) Mikko Innanen Myllyk. K-V 41.58, 14) Petri Juuti Savonlinna 42.05, 15) Teuvo Jäntti Riento 42.43.5, 16) Reijo Hyttiäinen Viesti 42.43.8, 17) Kauri Lindström Riento 44.05, 18) Jukka Mielikäinen Riento 45.17, 19) Markku Nikkonen Riento 49.01, 20) Yrjö Muttonen Jyry 49.19, 21) Ari Saarelainen Jyry 50.13.

Naiset: 1) Seija Tirkkonen Leppä. Viri 40.21, 2) Mirja Lappalainen ToU 41.59, 3) Aulikki Malkki Viesti 46.25, 4) Arja Niiranen Savonlinna 48.48, 5) Salla Miettinen EnU 49.10, 6) Arja Hirvonen Oravialon Koitto 55.42, 7) Taimi Lehtilä Savonlinna 59.43.

SUOMEN MARATONTILASTO

Miehet 45-v

23349 Vesamäki Martti
23743 Laitinen Risto
23830 Albrecht Olavi
23852 Toivola Jukka
24119 Kovanen Pekka
24153 Nuopponen Jorma
24235 Termonen Pekka
24237 Viren Lasse
24411 Mäkelä Kai
24500 Mäkirinta Jukka
24729 Sallinen Kauko
24816 Parviainen Jouko
24843 Rouhiainen Jaakko
24911 Vaalamo Ari
24943 Marjakangas Martti
25009 Hämäläinen Pentti
25031 Reensalo Reino
25129 Moilanen Martti
25148 Tuominen Terho
25212 Peura Olavi
25228 Winter Tage
25253 Peltokorpi Pekka
25353 Kyllönen Jukka
25427 Timonen Arto
25430 Grönhage Rolf
25503 Sjöblom Jan-Erik
25507 Ojennus Reijo
25525 Malinen Raimo
25619 Tainioki Taavi
25634 Vuho Juha
25748 Randelin Pertti
25815 Mäkelä Rauno
25824 Ruuskanen Jorma
25843 Kähönen Martti

Maraton M

Lähti 16, Keskeytti 1, Hylätty 0
(Listattu: Sun Sep 03 14:52:19 1995 SHS/ORa)

1	7	Marko Akselin	Sulkaman Kipinä	2:44:02.0	
2	55	Jari Tauren	Sln Työväen Urh	2:46:59.0	2:57.0
3	8	Kari Kolehmainen	Sln Viesti	2:49:02.6	5:00.6
4	12	Harri Reinikainen	Kerimäki	3:06:13.7	22:11.7
5	17	Janne Nevakare	Kerimäen Urh	3:07:21.4	23:19.4
6	6	Jari Korpelainen	Outokummun Vesa	3:08:30.7	24:28.7
7	1	Jari Sairanen	Enonkosken Urh	3:13:41.9	29:39.9
8	11	Rauno Hölsä	Lohikosken Kisa-V	3:15:41.6	31:39.6
9	14	Kyösti Jormanainen	Savonlinna	3:18:05.8	34:03.8
10	19	Juho Tiainen	Rantasalmen Urh	3:29:24.3	45:22.3
11	10	Mika Kirmanen	Savonlinna	3:40:59.0	56:57.0
12	3	Pekka Rätty	Lahden Urh	3:43:21.9	59:19.9

2 Jouni Vesalainen

Kopi-Jyvä

Keskeytti

Maraton M35

Lähti 14, Keskeytti 0, Hylätty 0
(Listattu: Sun Sep 03 14:52:33 1995 SHS/ORa)

1	57	Pekka Termonen	Punkaharjun Urh	2:42:34.7	
2	43	Vladimir Lasarev	Petroskoi	2:48:39.3	6:04.6
3	49	Ismo Kivimäki	Varsinais-Suomen VU	3:14:34.6	31:59.9
4	41	Rauno Helle	Jyväskylän yliopisto	3:15:58.6	33:23.9
5	44	Hannu Perttilähti	Outokummun Vesa	3:17:26.1	34:51.4
6	50	Pertti Ryhänen	Häjyt	3:28:53.6	46:18.9
7	46	Alpo Mutikainen	Enonkoski	3:29:26.3	46:51.6
8	48	Ari Heikkinen	Espoo	3:29:34.7	47:00.0
9	56	Kai Lindqvist	Varsinais-Suomen VU	3:30:08.0	47:33.3
10	58	Matti Wiren	Sln Jyry	3:35:02.5	52:27.8
11	54	Pertti Enlund	Sln Riento	3:41:15.9	58:41.2

Maraton M50

Lähti 6, Keskeytti 2, Hylätty 0
(Listattu: Sun Sep 03 14:53:01 1995 SHS/ORa)

Sij	Num	Nimi	Seura	Tulos	Ero
1	81	Seppo Myllys	Rantasalmen Urh	3:08:13.0	
2	85	Arvo Kuutti	Imatran Urh	3:36:21.6	28:08.6
3	84	Olli Suonne	Helsinki	3:38:59.5	30:46.5
	82	Kyösti Löppönen	Vuoriniemen Viri	Keskeytti	
	86	Arto Wiren	Sln Jyry	Keskeytti	

Maraton M

Lähti 21, Keskeytti 0, Hylätty 0
(Listattu: Sun Sep 03 13:17:48 1995 SHS/ORa)

Sij	Num	Nimi	Seura	Tulos	Ero
1	103	Juuso Rainio	Muuramen Yritys	1:06:54.4	
2	107	Markku Leppänen	Jämsänkosken Jyry	1:09:42.5	2:48.1
3	110	Lauri Friari	Mikkelin Kilpa-V	1:10:32.0	3:37.6
4	111	Markku Valkonen	Mikkelin Kilpa-V	1:11:26.8	4:32.4
5	113	Jukka Tammisuo	Imatran Urh	1:13:50.1	6:55.7
6	122	Timo Tavi	Kesälähdän Urh	1:17:56.5	11:02.1
7	105	Timo Pekkala	Kuntokonnat	1:23:04.4	16:10.0
8	104	Hannu Anttonen	Enonkosken Urh	1:23:45.6	16:51.2
9	120	Jörg Steenbeck	Savonlinna	1:24:29.8	17:35.4
10	115	Mika Hyppönen	Imatran Urh	1:26:21.3	19:26.9
11	114	Hannu Ripatti	Sairilan Sisu	1:28:35.6	21:41.2
12	106	Jussi Myllys	Raja-Karjalan Suunn.	1:29:37.7	22:43.3
13	109	Sampsa Kokko	Sln Riento	1:31:50.5	24:56.1
14	119	Juha Mikkonen	Savonlinna	1:32:00.0	25:05.6
15	112	Hannu Oinonen	Outokummun Vesa	1:33:27.1	26:32.7
16	101	Kai Kärkkäinen	Joensuu	1:36:59.2	30:04.8
17	102	Tomi Kuutti	Sln Hiihtoseura	1:41:36.3	34:41.9
18	121	Hannu Hänninen	Naaralahden Pallo	1:47:09.1	40:14.7
19	118	Raimo Koistinen	Kitee	1:48:45.6	41:51.2
20	117	Jari Kimonen	Kitee	1:48:45.7	41:51.3
21	116	Kari-Pekka Lehtilä	Savonlinna	1:51:24.5	44:30.1

Pekalla kävi tuuri Lassen suhteen, kaksi vaivaista sekuntia.

Punkaharjun Pekka Termonen
hallitsi Savonlinna Maratonia

Puolikkaan testi tyydytti Rainiota



Juuso Rainio ja
Pekka Termonen
olivat hyväkuntoi-
sia poikia maalissa.

Muut jäivät tule-
maan, kun Juuso
Rainio lähti mene-
mään.



Reino Antikainen
Kuvat: Tuuja Pauhu

Savonlinnan Maratonin miehenkiintoisin asia oli, alittaako Muuramen Yrityksen Juuso Rainio puolikkalla matkalla aikatavoitteensa 1.05.00.

Ei alittanut, Rainio juoksi ajan 1.06.54, mutta...

Syyskuun 24. päivänä juostavalle Berliinin maratonille valmistautuva Rainio oli tyytyväinen sunnuntain juoksuunsa.

Ihan tyytyväinen olen, siellä kumminkin tuuli aikailaila. Puolen krouvin käännoksen jälkeen juoksukin alkoi maistamaan.

Rainio jätti muun joukon noin 7 kilometrin jälkeen. Vauhti oli hiljaista ja vetoapua kanssakilpailijoilta ei tullut. Loppu olikin sitten Rainion yksinäistä menoa.

Mikäs oli tullessa alamäkeä ja myötätulessa.

Rainiolla on valtakunnan

kärkiaika maratonilla, 2.16.29. Se syntyi keväällä Rotterdammassa. Silloin mies käytti puolikkaaseen aikaa 1.07.12.

Tuntui, että tätä vauhtia olisi nyt mennyt vaikka koko maratonkiekka, Rainio totesi.

Kalevan Kisoissa Lapualla Rainio sijoittui kymptä neljänneksi ja piti matkan kärkiaikaa hallussaan Suomi-Ruotsi maaotteluun saakka. Maaotteluun Rainio ei osallistunut.

En osallistunut, kun minua ei valittu joukkueeseen. Olisi kai pitänyt mennä karsimaan maaottelupaikasta. Kalevan Kisat menivät minulta täysin penkin alle. Vitonenhan (5 000 metriä) oli ihan surkea.

Berliinissä hyvä reitti

Jatkossa Rainio keskittyy maratonille, vaikka puolimaratonkin vielä miehen suosikkimatka. Maratoneja Rainio on

juossut neljä. Ensimmäisestä maratonista kolme vuotta sitten Berliinistä on hyvät muistot.

Se meni aivan hyvin. Siellä on hyvä reitti ja paljon kansaa kannustamassa. Juoksin kuitenkin sen verran nopsasti, että sain järjestäjiltä D-markkoja lentolippuun kotimatkaa varten.

Berliinin maratonilla Rainion aikatavoite on 2.15.00. Sillä pääsee jo rahoihin käsiksi. Suuren maratonin tapaan Berliinissäkin kaava on sellainen, että mitä paremman ajan juoksee, sen pulskempi on tili.

Olen tyytyväinen, kun urheiluruudussa sanotaan, että Rainio juoksi Berliinissä kotimaisen kärkiajan maratonilla. Eihän siellä ruudussa kylläkään enää ole muuta kuin jalapalloilua.

Rainiolla on ikää 26 vuotta. Jotain valmistakin pitäisi jo tulla. Rainio on Muuramen kunnan palveluksessa mittamiehenä. Työpäivä on lyhen-

netty, mies voi kyllä harjoitella oman makunsa mukaisesti.

Ne ovat ymmärtäneet minua. Menen töihin yhdeksäksi ja lähdän pois puoli kolmen kieppeillä. Voin harjoitella hyvin. Valmistaa pitäisi totta vie tulla, kohtahan tässä lähennelään jo 50 kanturua.

Berliini on nyt tärkein tavoite. Syksyllä hilppasen sitten muutaman kisan ja loppu aika odotellaan, että juoksu rupeaa kulkemaan, Juuso Rainio veisteli.

Termonen korjasi koko potin

Savonlinna Maratonilla Punkaharjun ikämies Pekka Termonen korjasi koko potin. Juoksua hallitsi 36 kilometriin saakka Petroskoin, Venäjän Vladimir Lasarev, hankin jo ikämiehiä.

Siinä saimme kiinni Lasarevin, jolla parhaimmillaan oli jo neljän minuutin kaula mei-

hin. Sain Marko Akselinilta vetoapua, ei Lasarevin kiinniotto muuten olisi onnistunutkaan.

Yllättävän hyvä juoksu, en alkuun kyllä uskaltanut repiä. Vauhti näköjään tappaa toiselle kiekalle en nyt lähtisi, ultramatkojen specialisti Termonen aprikoi.

Miesten pääsarjan voiton vei Sulkaman Kipinän Marko Akselin, jolle Savonlinna Maraton oli elämänsä toinen.

Hyvä juoksu Akselinilta, kiitteli Termonen, jonka seuraava päätavoite on kantapään luupiikin operointi.

Savonlinna Maratonin reittiennätyksen, 2.24.40, haltija, Mikkelin Markku Valkonen tyytyi eilen puolikkaaseen. Mies on sairastellut ja joutunut pitämään kuukauden harjoittelutauon. Valkonen sijoittui neljänneksi neljä ja puoli minuuttia Rainiosta jääneenä.

Oli hyvä, että lähdin mukaan, nyt uskallan taas ajatella

maratoniakin. Pm-kilpailuun Pieksämäelle, tai jo sitä ennen Kullervo-maratonille taidankin jo lähteä.

Kalevi Saukkosen 517:s maraton

Varsinais-Suomen Veteraanurheilijoita edustava Kalevi Saukkonen juoksi eilen 517. maratoninsa. Aikaa kului 4.16.51.

Kansanedustaja Pekka Rätty selvittelee maratonin aikaan 3.43.21.

Naisten puolikkaan voittanut Pirkko Malmstedt teki ajan 1.21.43. Malmstedtin kunto on puntarissa Kullervo-Maratonilla, jolle valmentaja Matti Kananen on asettanut aikatavoitteeksi 2.55.00.

Ensi kesänä Savonlinna Maratonilla juostaan taas Veteraanien SM-kilpailu. Se tietäkin jo reippaan 200 maratonaarin rallia.

Mount Everestille, jos pää vain kestäisi Pekka Termoselle 100 kilometrin juoksu on kuin kiipeäisi Kolille

Reino Antikainen
Kuvat: Pauli Lundén

Matkalla Punkaharjulle tapaamaan Pekka Termosta mietin niitä näitä. Sellaistakin, että onko Termosen näitä uusherännäisiä. Onko hänkin juossut innolla nuoruudessaan, pitänyt siten tauon, ehkäpä rillutellutkin siinä välissä ja herännyt uudestaan hölkkäämään.

Ettei vain ala profetoimaan, mietin vielä, kun kaarran Punkaharjun ulppean kirjastotalon pihaan.

Ei ole totuuden siementäkään ajattelussani.

Pekka Termosen on juossut ikänsä, jota marraskuussa on kasassa 45 vuotta. Koulupoikana ja lukiossa liikunnanopettaja arvosteli urheilussa hänet "vain seitikon-kasin tasoiseksi". Mutta 1 000 metrillä, siinä hän oli aina luokkansa parhaita.

Olen vuodesta 1971 lähtien pitänyt harjoituspäiväkirjaa. Heinäkuussa oli kasassa juoksua yhteensä 110 000 kilometriä. Se on niin kuin kolme kertaa mapallon ympäri, sanoo Termosen tuosta noin vaan.

Minulle juokseminen on samanlainen huumi, kuin monelle tupakanpolto, ei siitä irti pääse.

Heinäkuussa Termosen juoksi Hartolassa 100 kilometriä ja koki sen saman ilon, kuin osallistuessaan ensimmäisen kerran satasen juoksuun vuonna 1976.

Ajattelin silloin ensimmäisellä kerralla, että kyllä minä sen alle 10 tunnin selvitän. Juoksin heti ajan 7.27.17. Se on paras aikani Hartolassa.

Termosen kaltaisia ultramatkojen juoksijoita kutsutaan juoksuhulluiksi. Hulluutta ja hulluutta. Termosta en kyllä hevillä hulluksi leimaissi, terve mies, terveet ajatukset... Ei elkeitäkään, että nostaisi itsensä ensimmäiseksi. Sankariksi, ei...

Terveenä olen saanut olla. Ei ole tarvinnut edes hierojalla käydä, kun muistaa hyvin venytellä. Ja muistaahan sen, kun se tekee niin hyvää.

Sitä paitsi, ei Termosen ahmatti ole. Reilun 200 kertaa vuodessa hän lähtee aamulla klo 6.00 kotioveltaan ja kiertää kirkonkylältä mielilenkinsä Punkaharjun harjua myöten ja uutta tietä takaisin kotiin.

Milloin pidemmän, toisen kerran lyhyemmän lenkin hän tekee. Mutta tekee varmasti olin sitten keli mikä tahansa, sehän on vain pukeutumiskysymys.

Yli 100 päivää vuodessa jää

vielä juoksematta, hän naurahaa. Hartolan satasellakin pidin 13 vuoden tauon, kun ajattelin, että en aikaani pysty kumminkaan parantamaan. Enkä enää pystykään.

Otetaanpa esimerkkejä ahmahteista, jos näin nyt yleensä voi sanoa. Ultraveli Seppo Leinonen juoksi alkukesällä 14 päivässä 1396 kilometriä eli Suomen päästä päähän. Kalevi Saukkonen on juossut 400 ellei vallon 500 maratonia.

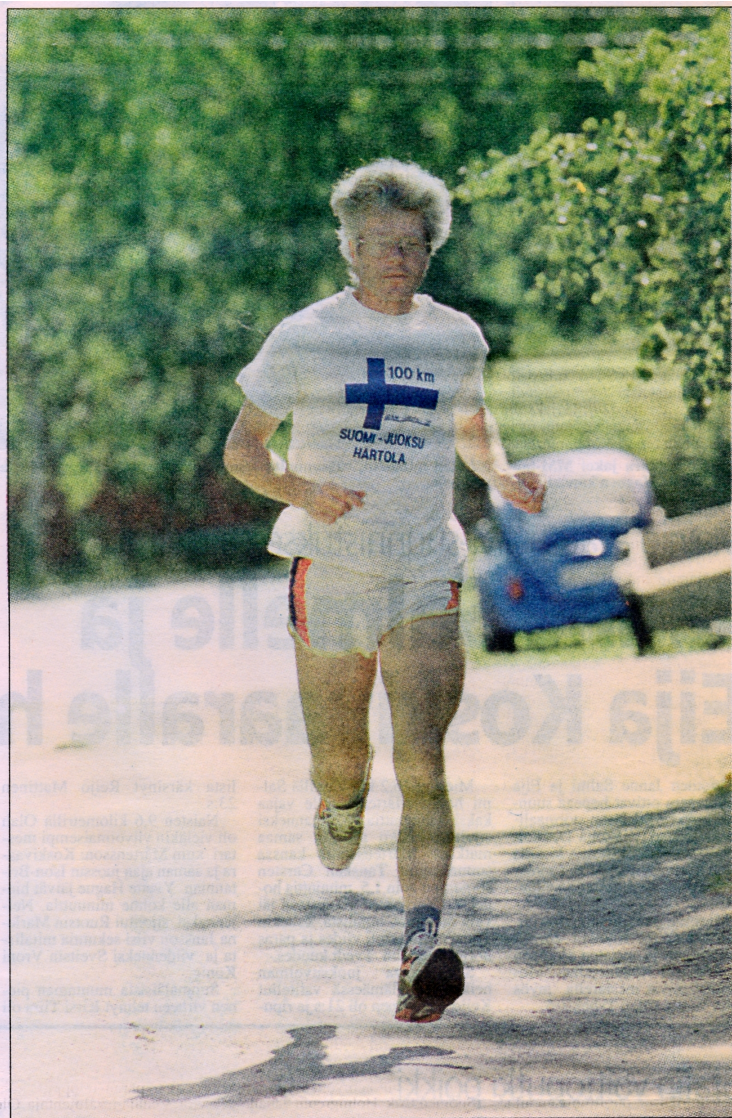
Tavoitteita nekin, tyytyä Termosen tuumaamaan.

Minulle riittää Hartola, yksi maraton ja Punkaharjun halkijuoksu vuodessa. Sitä on huomannut, että kesämökilläkin on kiva olla, sanoo 30 maratonia ja kahdeksan Hartolan 100 kilometrin juoksua juossut Termosen.

Jääräpäisyys ja pitkännitteisyys

Pekka Termosen sanoo, ettei hän "kellekään" ole juoksemista suositellut. Hänen hierarkiasaan ei ole toinen toistaan parempia lajeja.

Termoselle juoksu on ykkösen. Niin mieluisaa on miehen meno, että tutut autot ja varsinkin siellä sisälläolijat tahtovat jäädä huomaamatta.



Pekka Termosen vuosiannos oli enimmillään 6 500 kilometriä juoksua. – Nykyisin se on jäänyt 4 500 kilometriin.

Ilmankos se on pistänyt selkäänsä kyltiin: "Hyvää huomenna", tuttu punkaharjulainen sanoo.

Juostessa on aikaa miettiä mitä tahansa. Presidentti Kekkonen, hiihdettyään tunturin laelle, keksi siellä yht'äkkiä häntä jo tovit vaivanneen hallitusratkaisun. Monet omat työasiansi ovat saaneet ratkaisun juuri lenkillä.

Oma lukunsa on sitten aika juoksun, rasituksen jälkeen. Pakko on uskoa Termosta, kun hän vakuuttaa tänäkin kesänä olon olleen autuaallinen Hartolan satasen jälkeen.

Ajattelin kyllä, että peijakas, olin hullu, kun tänne tulin. Mutta ei matka matka tapa,

vaan vauhti. Alku hiljaa, sitä vertyy, kun on muutaman kilometrin juossut ja vaivanpalkkana on tosi mahtava olo.

Ettäkö näin helppoa sadan kilometrin juoksu sitten on.

Jääräpäinen olen, sen tunnustan. Kyllähän tämä pitkäjänteisyyttä vaatii.

Huipulla ja tosi huipulla

Pekka Termosen sanoo, että HUIPULLA! on ihan sopiva huudahdus Hartolan 100 kilometrin juoksun maalissa.

Meille maratonin maali on yhtä kuin Kolille olisi kiivennyt. Satasen juoksun jälkeen tuntee olevansa kuin huipulla, vaan

lasten leikkiä tämä on vuoristo-kiipeilyyn verrattuna.

Termosen on lukenut monta käsiinsä sattunutta - sattuuhan niitä kirjastonhoitajalle - vuoristokiipeilykirjaa. Vaikuttavimpia on Mount Everestille ilman happilaitteita kiivenneen Reinhold Messnerin kirja Huipulla.

Jos vuoristokiipeilijä on useasti valoittanut Mount Blancin korkuisia, noin 4–4500 metriä vuoria, hän alkaa väistämättä haaveilla vuorista korkeimman valloittamista, Termosen sanoo.

Että sinnekö nyt, ensin Mt. Blanca valloittamaan ja sitten Ultra-Everes...

Ei, oman talon katolla jo huippaa.



Musiikkikirjastotyö on tehnyt Pekka Termosesta klassisen musiikin ystävän. Kirjoista Väinö Linnan Täällä pohjantähden alla ja Mika Waltarin Sinuhe ovat sydäntä lähellä.

Pitkään vihoitellut oikea kantapäätäni leikattiin Savonlinnassa 8.9. Selkäydinpuudutuksen jälkeen tarjottiin heräämössä (olin valveilla leikkauksessa) konjakkia. Pyysin toisen 25 ml. Antoivat. Kun pyysin kolmatta, eivät antaneet, vaan sanoivat: "Termosen, ei tänne ryyppäämään olla tultu." Koiven leikannut Jorma Ikonen kysyi, missä olen töissä. "Kirjastossa", vastasin. Hän antoi sairauslomaa 24.9. asti ja pyysi olemaan hissukseen. Joulukuussa yritin juosta, esim. 17.12. kuusi kilometriä. Edelleen kipeä.