

# 2006

## JUOKSUA:

Tamm.	330
Helmi	185 / 515
Maalis	25 / 540
Huhti	350 / 890
Touko	50 / 940
Kesä	128 / 1068
Heinä	410 / 1478
Elo	600 / 2078
Syys	114 / 2192
Loka	5 / 2197
Marras	51 / 2248
Joulu	152 / 2400

## JUOKSUA:

1971-1980	38.500
1981-1990	52.000
1991-2000	32.600
2001	4.900
2002	4.700
2003	5.115
2004	4.265
2005	5.000
2006	2.400
<hr/>	
152.480	

## KILPAILUT:

	Päivämäärä	Matka	Aika	Sijoitus (kaikkien)
(52) 1. VIII Windal-maraton, Vimpeli	9.9.	42,2 km	3.00.55	1. (3.)

Marraskuussa 2005 olimme muuttaneet taloon, jota aloimme remontoida. Siinä meni vuosi 2006. Kesällä päätin kuitenkin juosta sen verran, että maraton sujuisi. Ja hyvin se menikin.



Mökilläkin riitti puuhaa.





# Windal-maraton 9.9.2006. Vimpeli

VIII Windal-Maraton, Vimpeli 9.9.2006

VIII VIMPELIN WINDAL-MARATONILLA PIKSILÄ OMAAN JA REITTIENNÄTYKSEEN

Vimpelin Saarikenttä loi taas oman tunnelmansa VIII Windal-Maratonin ki Sateinen ja tuulinen sää tuotti osin hieman hitaampia aikoja edellisvuoto - mutta näin ei toki ollut koko-Maratonin voittaja Pietarsaaren TEEMU P hänen suorittaessaan vallan hurjan yksinjuoksun ja otti uuden Windal-Ma reittiennätyksen nimiinsä, joka on nyt 2.41,25.

Miehet 55 v. sarjassa mm. juostiin myös melkoisia aikoja  
- voittajaksi selvisi ajalla 3.00,55 Kannonkosken PEKKA TERMONEN.

½-Maraton vauhdikkain oli yleisen sarjan OLAVI KUNELIUS Lestijärveltä Naisten sarjassa ½-Maraton kipitti vauhdikkaimmin N50 sarjan HELENA VUOR

½-Maratonilla tuuli vaikutti ehkä hieman enemmän kisatuloksiin.  
ERKKI LAHDEN lahjoittamat kiertopalkinnot vei kaappiinsa yleisen sarjan TEEMU PIKSILÄ sekä vanhimpien sarjojen voittajat M70 sarjalainen TAUNO Kiuruvedeltä ajalla 4.46,02 ja N50 Häjyjen ANNELI SYYNIMAA ajalla 5.21,

Fillaroitsijoista koko-maratonin nopeimman kuntosarjalaisen nimi oli AA:n KIMMO KOIVISTO ajalla 1.17,54 ja naisten sarjalainen Vimpelin ANITA RAITALA ajalla 1.29,54.

Kokonaismäärällisesti osallistujia oli sopivan reippaasti - yli sata. Huolto- ja muiden toimipisteiden henkilökunnalle ja osallistuneille kiitokset näin lehden välityksellä.

Kaikkien tapahtumaan osallistuneiden kesken arvotun POLKUPYÖRÄN sai oma Koko-Maratonin juoksija MAIJA KUOPPALA Lappajärvi. ONNEA MAIJALLE !

## Koko-Maraton

M

- 1 Teemu Piksilä Pietarsaari 2.41,25
- 2 Alf Granvik IFN 3.54,04
- 3 Kjell Sundell Kokkola 4.01,36
- 4 Esa Laakeri Lapua 4.15,38

M40

- 1 Pasi Ala-Kasari JaJa 3.01,43
- 2 Kari Kantola Kokkola 3.58,18

M45

- 1 Kaarlo Pentikäinen Kuopio 3.10,51
- 2 Juha Sekki Karstula 4.35,31

M50

- 2 1 Heikki Järvenpää Häjyt 3.00,47
- 2 Curt Sandberg Ruotsi 3.23,23
- 3 Erkki Sundelin FUV Pori 3.30,56

M55

- 3 1 Pekka Termonen KanKiho 3.00,55
- 2 Reijo Naalisvaara Alat.Pi 3.18,05
- 3 Leo Ohman Vaaj.K 3.23,13
- 4 Matti Teirikko M-Gl Kempele 3.24,05



Kirjat kuljetetaan kirjastosta toiseen

# 11 kirjastoa palvelee asiakkaita yhdessä

VIIDEN KUNNAN SANOMAT

23.11.2006



– Asiakas pystyy valitsemaan haluamansa kirjan yhdentoista kirjaston valikoimista, kertovat Kyyjärven kirjastonjohtaja Tuula Eerola ja Kannonkosken kirjastojohtaja Pekka Termonen.

Kirjastojen välisestä yhteistyöstä on niiden asiakkaille selvää hyötyä. Pohjoisen Keski-Suomen yhdellätoista kirjastolla on yhteinen aineistorekisteri, joka on kaikkien asiakkaiden yhteisessä käytössä.

Jos omasta kirjastosta ei haluttua kirjaa tai elokuvaa löydy, saa asiakas sen helposti toisesta kirjastosta. Kirjastojen välillä kulkee viikottain oma kuljetusauto, joka tuo kirjan ja muun aineiston asiakkaan omaan kirjastoon.

Alueen kirjastojen yhteistyöllä on jo aika pitkät perinteet.

Yli kymmenen vuotta sitten viiden kirjaston kimppa toimi Saarijärvellä, Karstulassa, Pylkönmäellä, Keuruulla ja Multialla. Rinki laajeni sen jälkeen Kyyjärven kirjastolla, sitten Kan-

nonkosken ja Kivijärven, sen jälkeen Pihtiputaan ja Kinnulan ja viimeksi tänä vuonna Viitasaaren kirjastolla.

– Nyt mukana on 11 kirjastoa. Kuntien asukaspoija on noin 48 000 asukasta, joten voi puhua jo kohtalaisen kokoisesta kunnasta. Aineistomäärä nousee yhteensä yli puoleen miljoonaan, kuvailee Kannonkosken kirjastotoimenjohtaja **Pekka Termonen**.

## Varaaminen on helppoa

Pekka Termonen ja Kyyjärven kirjastonjohtaja **Tuula Eerola** ovat tyytyväisiä kirjastojen yhteistyöhön. Aineiston varaaminen toisesta kirjastosta sujuu helposti ja asiakas saa halutun hyllystä löytyvän kirjan viikon sisällä.

– Puolitoista vuotta sitten aloitettiin kirjastojen välillä kuljetuspalvelu. Aikaisemmin kirjat ja muu aineisto lähetettiin postitse. Nyt kuljetusauto ajaa reitin päästä päähän torstaisin, jolloin aineisto saapuu kirjastoihin. Reitin pituus on 682 kilometriä.

– Kirjastoissa on omat laattikot toisia kirjastoja varten. Kirjat on helppo laittaa laattikkoon, eikä ylimääräistä työaikaa enää kulu niiden pakkaamiseen, kertovat Pekka Termonen ja Tuula Eerola.

Kuljetuksesta on huolehtinut karstulalainen T&H Kemppainen, joka voitti ensimmäisen tarjouskilpailun. Seuraava kolmen vuoden kuljetuspalvelu on kilpailutettu ja alkaa vuodenvaihteessa. Tarjouksia tuli lähes parikymmentä, joista tekijä

Toin idean tästä ‘tuliaisina’ edellisestä työpaikastani

[Kitsapin piirikunnan kirjastossa](#).

Kirjastolla oli oma pakettiauto, joka hoiti kuljetuksia kirjastojen välillä.

valitaan lähiaikoina.

– Kuljetuspalvelu on toiminut hyvin. Kuljetuspalveluun saatiin alkuvaiheessa opetusministeriön avustusta 8 000 euroa. Sen jälkeen kunnat ovat hoitaneet kuljetuskustannukset, sanoo Termonen.

Hänen mukaansa esimerkiksi Kannonkosken osalta aineiston lähettämiseen ei kulu sen enempää rahaa kuin aikaisemminkaan. Aineistoa lähetetään kuitenkin selvästi enemmän. Termonen laskee kirjakohtaisen lähetyskulun tippuneen murto-osaan aikaisemmasta.

– Kuukaudessa kirjastojen välillä kuljetetaan reilusti yli 2 000 kirjaa, hän sanoo.

## Monipuolinen valikoima

Kirjastojen yhteisen aineistorekisterin ansiosta kirjastot pystyvät myös vaihtelemaan aineistojaan.

– Kannonkoskenkin osalta hankittavat määrät ovat vuosittain melko pieniä. Aineistojen vaihtaminen on kaksinkertaistanut vuosittaista määrää. Ne kirjat ja elokuvat löytyvät siirtohyllystä.

Pekka Termonen ja Tuula Eerola sanovat siirtohyllyn olevan suosittu hylly, jota monet asiakkaat tutkivat.

– Kun kirjastoilla on yhteinen aineistotoimittaja, pystyvät kirjastot näkemään sen, mitä on muihin kirjasto-

toihin hankittu ja tilaamaan ehkä sellaisen kirjan, jota muut eivät ole hankinneet. Sitä kautta yhteinen valikoima monipuolistuu.

Termonen arvelee, että lisääntynyt tarjonta luo kysyntää. Moni lainaa kerralla useamman kirjan.

– Lainausmäärät ovat kasvaneet Kannonkoskella yli kuudella prosentilla, hän iloitsee.

Kannonkosken ja Kyyjärven kirjastonjohtajilla on sama toive. He toivovat yhtä yhteistä kirjastolaitosta, joka voisi kattaa esimerkiksi Saarijärven seutukunnan alueen.

– Silloin kirjastoilla olisi yhteinen henkilökunta ja yhteiset käytännöt. Kirjastojen toimintoja voitaisiin tehostaa. Myös sijaisuuksien hoitaminen onnistuisi, he sanovat.

Kirjastojen tiivistynyt yhteistyö on asiakkaan etu monella tavalla.

– Sama kirjastokortti käy kaikissa alueen kirjastoissa. Myös lainattua aineistoa voi palauttaa mihin tahansa alueen kirjastoista, muistuttavat Pekka Termonen ja Tuula Eerola.

Kirjastojen yhteistyössä mukana olevia kirjastoja kutsutaan yhteisnimeä Kepri-kirjastot. Kepri on lyhenne sanoista Keski-Suomen Primas. Primas on puolestaan kirjastoissa käytetty ohjelma.

Pasi Antila



JUOKSUA:

Tammi 360  
 Helmi 400/700  
 Maalis 300/1000  
 Huhti 500/1500  
 Touko 620/2120  
 Kesä 300/2420  
 Heinä 500/2920  
 Elo 620/3540  
 Syys 200/3740  
 Loka 170/3910  
 Marras 100/4010  
 Joulu 1000/4200

2007

JUOKSUA:

1971-1980 38.500  
 1981-1990 52.060  
 1991-2000 35.600  
 2001 4.900  
 2002 4.700  
 2003 5.115  
 2004 4.265  
 2005 5.000  
 2006 2.400  
 2007 4.200  
 156.680

KILPAILUT:

	Päivämäärä	Matka	Aika	Sijoitus sarjassa (kaikki)
1. Saarijärven Pullistuksen maantiejuoksu	3.4	8,7 km	37.43	
2. — " —	10.4.	8,7 km	36.53	
3. — " —	17.4.	8,7 km	34.47	2. (11.)
4. Suomi-juoksu, Perniö	9.6.	100 km	8.58.25	1. (1.)
5. Kalevin Kirmaisu, Viitasaari	29.7.	99 km	44.11	2. (?)
6. Finlandia Marathon, Jyväskylä	15.9.	42,2 km	3.06.09	2.
7. Lumperon hölkkä Saarijärvi	2.9.	21,1 km	1.29.28	3. (3.)

Nyt oli taas into päällä ja aikaakin enemmän tossujen kuluttamiseen.  
 Askelfrekvenssi edelleen sama. Askel vain jostain syystä lyhenee ja lyhenee  
 lihasvoiman kanssa kilpaa.



Kannonkoski



# Maraton on nyt in

**H**istorian kirjoja lukeeneet tietävät maratonin legendaarisen syntyhistorian Marathonin taistelusta 490 eKr ja Ateenaan voittonsanomien tuoneesta juoksijasta, nimeltä **Feidippides**. Tai tarinan Lontoon dramaattisesta olympiamaratonista v. 1908: Italian **Dorando Pietri** nappaa suuhunsa neljä kilometriä ennen maalia tabletteina strykniniä tai atropiinia, siirtyy johtoon ja saapuu myöhemmin ensimmäisenä stadionille. Hän lähtee väärää suuntaan, kääntyy ja lysähtää istualleen. White Cityn 80 000 katsojaa eivät koskaan unohda, kun pieni italialainen hoipertelee, kaatuilee, ponnistelee eteenpäin ja vajoaa jälleen maahan. Kaksi metriä ennen maalinauhaa hän kaatuu vielä kerran ja lopulta kisojen yllälääkäri toisen avustuksella retuuttavat hänet maaliiviivan yli kalmankalpeana, polvet väristen, silmät kiinni. Pietri diskataan ja USA:n **J. Hayes** vie lopulta olympiakultaa. Pietristä tulee kumminkin sankari ja hän saa erikoispalkinnon kuningatar **Aleksandralla**. Myöhemmin **Irvin Berlin** kirjoittaa hänen kunniakseen laulun nimeltä *Dorando*. Kiinnostus pitkiin matkoihin alkaa kaikkialla ja maratonreittien **Charlie Chaplin** oli onnensa ansainnut.

Suomessa juoksu on nyt in ja yksi sen alalajeista tämä maraton siinä mukana. Nykyisin televisio tarjoaa juoksusta vihdoinkin urheiluaiheisia ohjelmia, mistä yhtenä esimerkkinä on niin tervetullut Elixir-urheiluohjelma. Olemme kokeneet lähiaikoina myös suomalaisten kestävyysjuoksijoiden **J. Keskisalon** ja **J. Holménin** menestysjuoksut, joilla on oma sijansa innostavina esikuvina. Kansalaisopistot ja maratonaktiivit ovat heränneet myös pitämään maratonkursseja. Esim. Saarijärvellä alkoi kurssi vuoden alussa kannonskoskelaisen maratonaarin **Pekka Termosen** johdolla. Lisäksi askelklinikat testimattoineen ovat tulleet useisiin hyvin varustettuihin urheiluliikkeisiin, missä kunkin tossunostajan jalka ja askel testataan ja tutkitaan hänen halutessaan. Näin asiakas saa itselleen ja omalle jalkatyypilleen oikean pohjallisen ja sopivimman tossuparin. Olosuhteet mahdollisen ja tulevan ilmastomuutoksen myötä juoksuun harrastamiselle ovat parantuneet ja paranevat.

Mennyt talvikin oli niin lyhyt, että tammikuun toisella viikolla saattoi juosta kuntorataa Saarijärven Mannilan männikössä, tämä oli lumeton vapaa jälleen maaliskuun lopulla. Ja juoksujahan meille tarjotaan. Tänä vuonna Suomessa on yli 500 juoksutapahtumaa, joista 80 sisältää tuon kuningasmatkan, maratonin. Kesällä on viikonloppuja, jolloin järjestetään samana päivänä jopa kuusikin maratonia eri puolilla Suomea. Suosituimmat maratonit ovat olleet jo vuosia Helsingin City Marathon, Turun Paavo Nurmi Maraton, Forssan Suvi-Ilta, Kuopio, Tampere. Pian viisikkoon nousee toivottavasti myös ensi syksynä maakunnassamme 15.9. järjestettävä Finlandia Marathon Jyväskylässä 13 vuoden hiljaiselon jälkeen. Monen muunkin lisäksi itsekin olen tavoitteeksi juoksun asettanut. Miksipä ei. Velvoite ja kunnia jo ihan vuosien 1993 ja 1994 mestaruuden puolustamisen takia. Sydämeni sykkii edelleen Jyväskylän kaduille ja teille, sillä Finlandia sattui olemaan myös debyyttimaratonini 17-vuotiaana.

## Vaativaa ja askeettista

Juoksua enemmän harrastavat tietävät, että se on kaiken ihannuuden ja maiseman vaihtumisen lisäksi myös vaativaa, askeettista, yksitoikkoistakin – varsinkin silloin, kun siinä haluaa menestyä. Juoksun nautinnon, tunteen haluaa kokea aina vain uudestaan ja siitä ei halua eroon. Juoksemisen suuri viehätys

on myös siinä, että juosta voi missä vain, milloin vain. Se on jalojen liikkumismuoto ja yksi fyysisen ja psyykkisen itsensä kehittämisen ja nautinnon muoto. Juoksusta saa valtavasti hengenravintoa, mielihyvää. Pysyt terveempänä, laihtunut, kaunistut ja olet ylpeä itsestäsi, terveestä itsekkyydestäsi. Hyvä aerobinen kunto ei ole mikään huono ominaisuus sängyssä – kukaan ei voi sitä kiistää. Yhteiskunta kiittää, jos kiittää. Juoksemisen ansiosta pysyt myös työkykyisenä senkin jälkeen, kun normaali elintason kasvattamiseen tottunut kaveri on kuollut ja kuopattu. Kaiken takanahan on se tosiasia, että ihminen on luotu liikkumaan ja koko elämänsä ajan. Liikunnasta saatavaa terveyttä, hyvää mieltä ja kaikkea muuta hyötyä ei voi varastoida kovin pitkään.

Juoksemalla ja pelkästään juoksemalla mahdollisimman pitkään ja usein, tullaan paremmaksi pitkänmatkan juoksijaksi – kunhan malteetaan levätä kunnolla sellaisten jälkeen. Väliin voi heittää lyhyempiä lenkkejä. Jalkojen pitää tottua juoksemiseen hyvin pitkään ja myös kovalla asfaltilla. Maratonia ei mielletä silti extrem-lajiksi, ehkä syntyhistorian ja alun maratondraaman takia.

Kaikista ei myöskään ole maratonjuoksijaksi jo pelkästään geeniperimän, ruumiinrakenteen, huonon terveyden tai kunnan takia. Toki tiettyjä osa-alueita voi kehittää. Kävellä voi tosin melkein kuka vaan ajan kanssa, mutta sananmukaisesti

juosta joka metri onkin eri juttu. Jos viikkoja ennen maratonia pystyy suoriutumaan 25–30 kilometrin lenkistä, asiat ovat enemmän kuin hyvin. Toki korvaavia harjoitteita pitää olla monipuolisuuden takia ja siten ehkäistä mahdolliset vammat, mutta juoksun on oltava se ykköslaji.

Maratonin puolimatka on 30–32 kilometrissä, mistä alkaa juoksijan tuska ja kärsimys. Ilme muuttuu tahtomatta kasvoillasi vakavaksi, nälkiintyneeksi, kärsiväksi. Askelten äänesi kovenee, muuttuu pikku hiljaa raskaaksi, kun et jaksa kipeillä, polttavilla jaloilla ponnistaa, olet lähempänä asfaltin pintaa, laahustat. Ajatuksissasi positiivisen mielen tuo vain se, että tämä on ohitse kohta, sinun pitää ensin kärsiä, kurittaa itseäsi, kehoasi, päätäsi. Viimeinen kilometri ja maaliiviivan ylitys lopulta kruunaa kaiken. Elämän suurin nautinto tulee kärsimyksen kautta, maratonin. Vain maratonaari voi tietää sen.

*"Mikään ei voita keväisiä juoksulenkkejä, paitsi syksyiset.."*

*"ja talven lenkit silloin, kun on kuutamo ja vain narisevat askeleet pakkasessa rikkovat metsän hiljaisuuden."*

*"Tai kesäiset lenkit helteessä, kun voi pulahtaa järveen uimaan. Muuten mikään ei voita keväisiä lenkkejä.."*

ARTO HYYTIÄINEN

saarijärveläinen vapaa toimittaja, Keski-suomalaisen urheilusivujen avustaja 44 maratonin taivaataja



## Mari Järvenpää piipahti ja juoksi reittiennätyksen

Saarijärven Pullistuksen kuntourheilijaoston järjestämät jokakeväiset maantiejuoksut ovat jälleen takana. Huhtikuun jokaisena tiistaina pidetyt juoksut keräsivät yhteensä 31 osallistujaa kahdelle eri pituiselle reitille. Neljä kilpailua käsitäneet maantiejuoksut alkoivat huhtikuun ensimmäisellä viikolla, jolloin vallitsi jo varsin kevyinen sää. Lumea tai liukkaudesta ei puhuttu ja ilman lämpötilakin oli kymmenisen astetta - siis lähes optimaaliset olosuhteet juoksua ajatellen. Jälleen kerran järjestäjä totesi, kuinka juoksut ovat kovasti mielistyneet ja tutut kasvot, vanhienevat kylläkin, kiertävät tuttua Kolkanlahden lenkkiä vuodesta toiseen. Naisia oli tasan neljä ja kolmekin niistä otti osaa lyhemmälle neljän kilometrin lenkille. Pirstävää oli kunninkin huomata, että juoksijoita saapui Saarijärvelle aina Jyväskylästä ja Viitasaarelta saakka.

Tällä kertaa kuntourheilijaoston puheenjohtaja, intendentti Vesa Walamies sai kirjata papereihinsa 17.4. uuden naisten reittiennätyksen. Mari Järvenpää juoksi kärien mukana aina kahteen kilometriin asti 13-tiellä, toisen pitkän nousun päälle suoran alkuun saakka, kunnes käristi vähän ja karkasi. Järvenpää luovutti, mutta jaksoi hyvin ja saavutti aivan tyynessä säässä juostulla 8,7 kilometrin lenkillä ajan 31.28. Aika alittaa vain neljällä sekunnilla v. 1995 Annette Rinteen juokseman ajan. Järvenpää on tällä

hetkellä naisten keskimatkojen ehdoton suvereeni Suomessa ja on viime vuoden Jyväskylän Kalevan kisojen kaksinkertainen SM-mitalisti. Kokkolan Veikkoja edustava Järvenpää opiskelee Jyväskylässä. Miesten samalla matkalla parhainta vauhtia piti Pullistuksen Arto Hyytiäinen. Hän juoksi ajan 30.26 (17.4.). Tiukinman vastuksen antoi suksillakin viihtyvä Viitasaaren Viestin Teuvo Saastamoinen, joka kellotti viimeisessä osakilpailussa (24.4.) ajan 30.32, kuusi sekuntia heikompi kuin Hyytiäinen. Tuloksissa on merkillepantavaa nuoren Oiva Hurskanen aika 32.05. Hän juoksee vielä 17-vuotiaiden sarjassa. Lyhyennän neljän kilometrin lenkin nopein oli Pullistuksen Jussi Hirvensalo ajalla 17.04. Vuoden 2006 Pullistuksen kuntourheilijaksi valitti Irma Mahlamäki oli vastaavasti naisista nopein ajalla 18.26.

Kolkanlahden lenkki tuli tutuksi jo 1980-luvulla Pullistuksen juoksijoiden ja myöhemmin v. 1986 perustetun Martin Tokan keväisenä testijuoksureittinä, kun miehiä valittiin mm. Rautaruukki-Viestiin ja SM- maantievieisteihin. Kun Tokan aika oli ohi, kuntourheilijaosto jatkoi perinnettä. Kuntourheilijaosto luo mahdollisuudet ja puritteet juoksun harrastamiselle taas ensi keväänä. Tapahtumat ei suinkaan loppu tähän, sillä Kuntokymppi alkaa jälleen tiistaina 8.5. klo 19.00. Mannilan kuntoradalla kesätiistaisin järjestettävä kuntotapahtuma pyörähtää käyntiin jo 28. kerran.

## MAANTIEJUOKSUJEN TULOKSET 3.-24.4.2007 (4 kilpailua, tuloksissa paras aika)

### Kilpasarja 8,7 km

1) Arto Hyytiäinen (M40) 30.26, 2) Teuvo Saastamoinen (M45) 30.32, 3) Mari Järvenpää (NYL) 31.28 (uusi naisten reittiennätys, ent. Annette Rinne v. 1995: 31.32), 4) Oiva Hurskanen (M17) 32.05, 5) Timo Könönen (MYL) 32.06, 6) Ilkka Kuningas (MYL) 32.10, 7) Juha-Pekka Sneck (MYL) 32.41, 8) Jorma Hirvensalo (M45) 33.14, 9) Maunu Tuomainen (MYL) 33.18, 10) Alpo Sääksjärvi (M55) 34.35, 11) Pekka Termonen (M55) 34.47, 12) Pasi Kauppinen (M35) 35.03, 13) Reijo Grisen (M60) 38.50, 14) Vesa Nykänen (M35) 38.53, 15) Harri Paananen (M45) 39.03, 16) Keijo Tarvainen (M45) 39.24, 17) Janne Laiho (M35) 43.01, 18) Jussi Rantala (M35) 43.28, 19) Jarkko Kalliokoski (MYL) 43.39, 20) Veli-Pekka Kärki (MYL) 46.05

### Kuntosarja 4,0 km

1) Jussi Hirvensalo 17.04, 2) Timo Rasi 17.06, 3) Reijo Rutanen 17.12, 4) Taavi Marjomaa 17.24, 5) Lauri Pasanen 18.07, 6) Irma Mahlamäki 18.26, 7) Jerika Hurskanen 18.55, 8) Lauri Mäki 19.07, 9) Sirkka Ketola 19.39, 10) Jarmo Salmela 20.48, 11) Jere Hurskanen 24.30, 12) Anja Peltonen 31.00



Kuva. Arto Hyytiäinen

## Saarijärven maantiejuoksut 2007

Perinteinen sarja juostiin taas neljänä huhtikuuisena tiistaina. Lopputuloksissa otetaan huomioon kunkin juoksijan paras tulos. Mari Järvenpää juoksi uuden naisten reittiennätyksen.

### 8,7 km

1 Arto Hyytiäinen M40	30.26
2 Teuvo Saastamoinen M45	30.32
3 Mari Järvenpää N21	31.28
4 Oiva Hurskanen P17	32.05
5 Timo Könönen M21	32.06
6 Ilkka Kuningas M21	32.10
7 Juha-Pekka Sneck M40	32.41
8 Jorma Hirvensalo M45	33.14
9 Maunu Tuomainen M21	33.18
10 Alpo Sääksjärvi M55	34.35
11 Pekka Termonen M55	34.47
12 Pasi Kauppinen M35	35.03
13 Reijo Grisen M60	38.50
14 Vesa Nykänen M35	38.53
15 Harri Paananen M45	39.03
16 Keijo Tarvainen M45	39.24
17 Janne Laiho M35	43.01
18 Jussi Rantala M35	43.28
19 Jarkko Kalliokoski M21	43.39
20 Veli-Pekka Kärki M21	46.05

### 4 km, kuntosarja

1 Jussi Hirvensalo	17.04
2 Timo Rasi	17.06
3 Reijo Rutanen	17.12
4 Taavi Marjomaa	17.24
5 Lauri Pasanen	18.07
6 Irma Mahlamäki	18.26
7 Jerika Hurskanen	18.55
8 Lauri Mäki	19.07
9 Sirkka Ketola	19.39
10 Jarmo Salmela	20.48
11 Jere Hurskanen	24.30
12 Anja Peltonen	31.00





SUOMEN URHEILULIITTO RY  
Rahasto 20.000000 Helsinki  
P. 030 328 121. etunimi.suomi@liitto.fi  
Tulokset: www.endurance.fi



## 33 JUOKSIJAA OSALLISTUU 100 KILOMETRIN SUOMI- JUOKSUUN

07.06.2007 klo 21:51

Suomen vanhin ja  
maailman toiseksi vanhin  
100 kilometrin

juoksukilpailu, jo 36:nneen kerran järjestettävä  
Suomi-juoksu alkaa lauantaina kello 19.00. Juoksun  
järjestää nyt ensimmäisen kerran ultrajuoksun  
erikoisseura Endurance ja mukaan on ilmoittautunut  
33 juoksijaa, mikä on 2000-luvun osallistujaennätys.  
(Kuvassa Arto Ahola.)

Tapahtuman perinteitä kunnioittaen Suomi-juoksu ajoittuu  
tälläkin kerralla suomalaiseseen kesäyöhön. Kilpailu alkaa  
lauantaina iltaseitsemältä ja ensimmäisiä juoksijoita  
odotetaan maaliin hieman ennen kello kolmea lauantain-  
sunnuntain välisenä yönä.

## 36. SUOMI-JUOKSU 100 km & 1. YÖMARATON 9.6.2007 PERNIÖSSÄ



Maailman toiseksi vanhin 100 km juoksukilpailu, vuodesta  
1972 lähtien järjestetty Suomi-juoksu, juostaan 9.6.2007  
ensimmäisen kerran Perniössä. Samassa yhteydessä  
järjestetään myös yömaraton. Molemmat kilpailut käydään  
tasaisella ja kauniilla 5 km kierroksella Perniön keskustan  
tuntumassa. Kierroksella on kaksi huoltopistettä ja reitti  
mitataan virallisesti.

Kilpailukeskus: Perniön lukio, Lupajantie 11, Perniö  
Lähtö: klo 19 (100 km), klo 23 (maraton)  
Matkat ja sarjat: 100 km: N, M, M50. Maraton: N, M  
Ilmoittautuminen: Viimeistään 31.5.2007 tilille: 134730-  
413157 (tiedoilla: nimi, sarja, seura/kotipaikka, mahdollinen  
Juoksija-kortin numero). Sähköinen ilmoittautuminen mahdolli-  
sta Juoksija-lehden kilpailukalenterin kautta.

Osanottomaksu: 35e (JK 30e), molemmat matkat  
Jälki-ilmoittautuminen kilpailupäivänä: 45e (JK 40e), molemmat  
matkat.

### Yhteyshenkilöt:

Tero Lindholm, puh. 050 309 2501,  
email: tero.piipero@dnainternet.net  
Arto Ahola, email: arto@endurance.fi  
[www.endurance.fi/suomi-juoksu](http://www.endurance.fi/suomi-juoksu)

Endurance Ultrarunning Team Finland

Ensi kerran Münchenin olympiavuonna 1972 järjestetty  
Suomi-juoksu on tähän mennessä kilpailtu seuraavilla  
paikkakunnilla: Järvenpää v. 1972, Hartola v. 1973-1997,  
Turku v. 1998-2002 ja Siuntio v. 2003-2006. Tänä vuonna  
juostaan Perniössä. Juoksijat kiertävät Perniön keskustan  
tuntumassa kulkevaa tasaista ja virallisesti mitattua viiden  
kilometrin kierrosta. Kilpailukeskuksena toimii Perniön  
lukio.

Ennakkosuosikkeja ovat vuoden 2004 Suomi-  
juoksun ja vuoden 2006 Masokistin unelman 100  
kilometrin voittaja Arto Ahola, neljästi Suomi-juoksun  
voittanut Pekka Termonen ja muutama viikko sitten yli 200  
kilometriä vuorokaudessa juossut Yukio Morishita.  
Oriveteläiset Montelan kaksoset Kalevi ja Olavi ovat  
mukana tälläkin kerralla. Kalevi juoksee Suomi-juoksun jo  
33:nneen kerran ja Olavi 32:nneen kerran.

## Uuvutus käyntiin 10.6.2007

### 100 kilometrin juoksu käytiin Perniössä

Jarmo Laakso

Maailman toiseksi vanhin 100  
kilometrin kilpailu, vuodesta  
1972 alkaen juostu Suomi-juoksu  
käytiin tällä kertaa Perniössä.

Kilpailun perinne jatkui järjes-  
telyistä vastasi Suomen ensim-  
mäinen, vuosi sitten perustettu  
ultrajuoksujen erikoisseura En-  
durance Ultrarunning Team Fin-  
land.

Juoksun edellinen järjestäjä  
Sjundeä IF ei halunnut järjes-  
telyä enää kontolleen, koska kilpai-  
lun osallistujamäärät ovat olleet  
alhaiset ja järjestelyt ovat olleet  
vaativat.

– Viime aikoina näiden pitkien  
matkojen suosio on ollut kuiten-  
kin nousussa. Suuntaus näkyi jo  
viime syksyn juoksuissa, arvioi  
tapahtuman johtajana toiminut  
perniolainen Tero Lindholm.

Lindholmin mukaan Endurance  
-seuran tehtävä onkin tällaisten  
tapahtumien ja yleensä pitkien  
matkojen juoksujen ylläpito.

Seuran uutena tapahtumana  
joulukuussa pidetään Espoon  
Areenassa 24 tunnin juoksu 400  
metrin sisäradalla ja se on jo etu-  
käteen herättänyt mielenkiintoa.

### Seudun "ultrat" järjestelyissä

Tämänvuotinen kilpailu käytiin  
eilen Perniön keskustan tuntu-  
massa kiertelevällä melko tasai-  
sella ja kauniilla viiden kilomet-  
rin kierroksella.

Reitille mahtui kuitenkin pari  
mukavasti reisiä lepuuttavaa

loivaa alaspäin viettävää tie-  
osuutta, joten reitti oli kilpailijoil-  
le mieleinen.

Kilpailuun lähti mukaan hie-  
nosti 35 juoksijaa tai seikkailijaa,  
sillä pitkällä matkoilla kilpailun  
ja seikkailun rajaa on vaikea  
määritellä.

Poissa olivat järjestelytehtäviin  
sitoutuneet paikalliset ultrajuok-  
sijat, salolaiset Petri Lietzén ja  
Jari Tomppo, paimiolainen Maria  
Tähkävuori sekä tapahtuman  
johtaja Lindholm.

– Olisi paljon helpompaa osallis-  
tua itse juoksuun, kuin järjestellä  
juoksijoille juotavia ja energia-  
täydennystä, totesi maalipaikan  
huoltopisteellä työskennellyt  
Tähkävuori.

Tapahtuman yhteydessä jär-  
jestettiin myös yömaraton, joka  
starttasi samalle radalle neljä  
tuntia satasen jälkeen eli vasta  
kello 23.00.

Tuloksia huomisessa lehdessä.

Jarmo Laakso



Perniössä juostu 35. Suomi-juoksu, 100 kilometrin ultramatka keräsi mukavasti 35 juoksijaa, jotka tässä ovat lähdössä uuvuttavalle matkalleen.



# Pekka Termonen jälleen Suomi-juoksun ykkönen

KSML 12.6.2007

**JUOKSU:** Kannonkosken Kihon Pekka Termonen, 57, näytti jälleen muille kaapin paikan lauantain ja sunnuntain välisenä yönä Perniössä urakoidussa 100 kilometrin pituisessa Suomi-juoksussa.

Termonen voitti ultrapitkän juoksun nyt viidennen kerran. Ensimmäisen kerran Termosen vei Suomi-juoksun nimiin-  
sä jo vuonna 1976. Sen jälkeen mies on hoitanut kisan nimiin-  
sä vuosina 1999, 2000, 2005 ja nyt 2007.

Tällä kertaa Termosen voitoaika oli 8.58,25. Naisten kisan voitti Tuula Ahlholm ajalla 10.28,57.

## Sata kilometriä alle yhdeksään tuntiin

SSS

Mäntyharjulaisseura Partsimaan Iskua edustava Arran Sundman juoksi miesten sarjan voittoon Perniön sadan kilometrin ultramatkalla. Ennakkosuosikkina matkaan lähtenyt, järjestävän seuran Endurance Ultrarunning Team Finlandin värejä puolustanut Arto Ahola joutui keskeyttämään puolimatkan krouvissa.

Ainoana juoksijana odotettuun yhdeksän tunnin alitukseen pystyi kannonkoskelainen Pekka Termonen. 50-vuotiaiden sarjassa juossut Termosen kellotti ajakseen 8.58,25.

Huippupitkät juoksut keräävät myös osanottajia, joille voitto ei ole tärkeintä. Perniössä olivat mukana muun muassa Montelan kaksoiset, jotka ovat kiertäneet Suomi-Juoksu-tapahtumia jo lähes neljännesvuosisadan ajan.

Sivu 12

## YLEISURHEILU

### Perniö, Suomi-juoksu:

Naiset 100 km: 1) Tuula Ahlholm, Endurance, 10.28.57, 2) Ritva Vallivaara-Pasto, Häjyt, 10.47.45, 3) Hanna Valkonen, Endurance, 11.32.35

Miehet 100 km: 1) Arran Sundman, Partsimaan Isku, 9.30.24, 2) Ilpo Siljander, Endurance, 9.33.56, 3) Jan Westerberg, Endurance, 9.49.14, 3) Mika Penttilä, NoCanDo-Marathon Team, 9.49.14, 5) Eero-Tapani Kärkäinen, Perifer Ian Peto ry, 10.07.22, 6) Anssi Reponen, Korson Kengurut, 10.08.59, 7) Raine Koivumäki, Teivo Stayers, 10.30.54, 8) Petri Perttilä, Helsinki, 10.37.59, 9) Antti Järvinen, Liikuttavat Vammala, 10.42.19, 10) Timo Toiviainen, Endurance, 11.06.22, 11) Ville Haavisto, Korson Kouristus, 11.23.01, 12) Jari Mäkinen, Hämeenlinnan Hitaat, 11.26.15, 12) Jukka Meriläinen, Korson Kaiku, 11.26.15, 14) Pasi Koskinen, Häjyt, 12.36.26, 15) Tom Lundström, Endurance, 12.55.10

Miehet 50 v 100 km: 1) Pekka Termonen, Endurance, 8.58.25, 2) Yukio Morishita, Endurance, 10.13.53, 3) Timo Ekegren, Endurance, 11.08.44, 4) Kauko Oinonen, Lappeenranta, 11.26.25, 5) Pekka Rutanen, Helsinki, 12.33.31, 6) Kalevi Montela, Endurance, 12.40.44, 7) Kalevi Montela, Endurance, 13.13.07

Yömaraton, naiset: 1) Paula Ylhäinen, Endurance, 3:44:53

Miehet: 1) Tommi Nietosjärvi, Endurance, 2:49:52, 2) Teemu Planting, Kiimingin Riento, 3:07:16, 3) Tommy Korin, ÖSK/Endurance, 3:23:10, 4) Jukka Halme, Endurance, 3:24:50, 5) Tuomo Olkkonen, Masku, 3:25:37, 6) Harri Huhtala, Nokia, 3:45:26, 7) Markku Koskinen, Turun Metsänkävijät, 3:49:27, 8) Martti Syväniemi, Endurance, 3:55:02, 9) Esa Vanhanen-Varho, Sepon Talli, 4:08:33, 10) Raimo Hyväri, Varalan Maratonklubi, 4:33:42, 11) Christer Kallio, Naula-Klubi, 4:47:32, 12) Matti Mänttari, Endurance, 4:58:38, 13) Tommi Laakkonen, Porvoo, 5:11:22, 14) Erkki Vaisio (M70), Helsinki, 5:35:27, 15) Ville Lindfors, 5:35:27.

URHEILUSÄHKKEET SUNNUNTAI 1/3

YLEISURHEILU: Kreikan Luis Tsatoumas hyppäsi jälleen kovan pituustuloksen. Tsatoumas venytti 854 Chaniassa. Viikko sitten Tsatoumas hyppäsi peräti 866.

JALKAPALLO: Juha Malisen valmentama FC Shahter jatkaa tiiviisti Kazakstanin liigan kärkiryhmässä otettuaan 5-0 vierasvoiton Atyrausta.

YLEISURHEILU: 58-vuotias Pekka Termonen voitti 100 kilometrin pituisen Suomi-juoksun jo viidennen kerran ajalla 8.58.25.

RYTMINEN VOIMISTELU: Suomi oli 14:s Italiassa käydyssä maailmancupin joukkuekisassa. Kisan voitti Italia.



**PEKKA TERMONEN VOITTI SUOMI-JUOKSUN VIIDENNEN KERRAN**

10.06.2007 klo 10:36

**58-vuotias tervaskanto Pekka Termonen voitti 100 kilometrin pituisen Suomi-**

**juoksun jo viidennen kerran. Termosen jätti kaikki nuoremmat kauas taakseen ajalla 8.58.25.**

Tänä vuonna Perniössä järjestetty Suomi-juoksu on Suomen perinteikkäin ultrajuoksu, joka kilpailtiin jo 36:nneen kerran. Pekka Termonen on aiemmin voittanut saman kilpailun vuosina 1976, 1999, 2000 ja 2005. Hän on Suomi-juoksun ainoa viisinkertainen voittaja.

Voittoja olisi kenties kertynyt paljon enemmänkin, mutta Termonen asui 1980-1990-luvuilla pitkään Yhdysvalloissa, ennen kuin palasi takaisin kotiseuduilleen Kannonkoskelle. Nykyisin hän edustaa ultrajuoksun erikoisseuraa Endurancea.

Toiseksi sijoittunut mäntyharjulaista Partsimaan Iskua edustava Arran Sundman hävisi hurjakuntoiselle Termoselle lähes 32 minuuttia. Kolmas oli Endurancen Ilpo Siljander. Puolimatka johtanut Endurancen Arto Ahola joutui vatsavaivojen vuoksi keskeyttämään.

Naisten kilpailun voitti Keravan Urheilijoiden Tuula Ahlholm ajalla 10.28.57, toiseksi sijoittui Häjyjen Ritva Vallivaara-Pasto ja kolmanneksi Endurancen Hanna Vauhkonen.

Kilpailuun lähti lauantaina iltaseitsemältä 34 kilpailijaa, joista 25 jaksoi lämpimässä kesäyössä taivaltaa 100 kilometrin taipaleen maaliin asti.

### Termonen alitti yhdeksän tuntia Perniön juoksussa

Mäntyharjulaisseura Partsimaan Iskua edustava Arran Sundman juoksi miesten sarjan voittoon Perniön sadan kilometrin ultramatkalla. Ennakkosuosikkina matkaan lähtenyt, järjestävän seuran Endurance Ultrarunning Team Finlandin värejä puolustanut Arto Ahola joutui keskeyttämään puolimatkan krouvissa.

Ainoana juoksijana odotettuun yhdeksän tunnin alitukseen pystyi kannonkoskelainen Pekka Termonen. 50-vuotiaiden sarjassa juossut Termonen kellotti ajakseen 8.58,25.



# Sata kilometriä yhtä jalkaa

## Termonen alitti yhdeksän tunnin rajan Perniön ultramatkalla

Jarmo Laakso

Kesäyön 100 kilometriä, eli ultramatkojen Suomi-Juoksu sujui Perniössä lauantain ja sunnuntai vastaisena yönä melkoisesti ennakkosuunnitelmista poiketen.

Ennakkosuosikkina matkaan lähtenyt juoksun järjestäneen seuran, Endurance Ultrarunning Team Finlandin puheenjohtaja Arto Ahola joutui keskeyttämään 50 kilometrin jälkeen.

Voittoon juoksi mäntyharjulaisten Partsimaan Iskun Arran Sundman, jolle kello pysähtyi aikaan 9.30,24. Hänelle kolmen minuuttia hävisi Enduranceen Ilpo Siljander 9.33,56. Naisten voiton juoksi mallillisella matkanteolla Tuula Ahlholm, jolle kello maalissa näytti aikaa 10.28,57.

Ennakoituun yhdeksän tunnin alitukseen ylsi kuitenkin vain 50-vuotiaissa juossut kannonkoskelainen Pekka Termonen. Hän seurasi alkumatkan Aholaa ja tämän keskeytettyä veti letkaa ja päätyi hienoon aikaan 8.58,25.

Tämä oli urallani ensimmäinen keskeytys, mutta ongelmat vatsassa veivät energiat. Osasyynä on varmasti viimeviikkoisella flunssallakin, selvitti Ahola.

Ahola osallistui ensimmäisen kerran juoksuun vuonna 2003 ja jo seuraavana vuonna hän voitti kisan. Kahdessa edellisessä tahtumassa hän on ollut järjestelytehtävissä.

Tällaisten ultramatkojen juokseminen on omien rajojen hakemista. Harjoittelu ei sinänsä poikkea maratonin harjoittelusta, mutta vaatii ehkä hieman huihua ja seikkailumieltä, kuvailee Ahola pitkien matkojen juoksua.

### Ultramatkojen tunne-elämys

Orivedeltä kotoisin olevat kaksoiset Olavi ja Kalevi Montela, 58, ovat olleet Suomi-Juoksu -tapahtumissa mukana jo vuodesta 1973 alkaen.

Kaleville Perniön satanen oli jo uran 33:s, kun pari kisaa on jäänyt vaijojen takia käymättä. Olaville niitä on kertynyt yhtä vähemmän ja poissaolot jalkavaijojen takia.

He kilpailivat yli 50-vuotiaitten sarjassa, joten voittaminen ei ole se tärkein juttu. Tärkeintä on päästä juoksun läpi maaliin asti ja voittaa kerta kerran jälkeen itsensä.

Suorituksiin sisältyy sisäinen palo ja tunne-elämys, että aurinkokin paistaisi pohjoisesta, kuvailee Olavi Montela.

Jos olisin tiennyt, että juoksuura jatkuu näin pitkälle, niin olisin juossut nuo väliinkin jääneet vaikka Mobilatin voimalla, nauhrauttaa Kalevi Montela.

He ovat pitäneen juoksuistaan tarkkaa päiväkirjaa. Olavi toteaa, että takana on 200 maratonia ja yhteensä 200 000 juoksu-kilometriä.

Jos sitä johonkin vertaa, niin se on viisi kertaa maapallon ympäri, virnistää Oriveden Ponnistuksen ja Enduranceen juoksija.

Kello 23.00 Perniön kesäyöhön startanneen maratonin voittoon juoksi ylivoimaisesti Enduranceen Tommi Nietosjärvi hieman yli 2,49 ajallaan.

Oriveden kaksoiset Olavi (vas.) ja Kalevi Montela ovat harrastaneet pitkien matkojen juoksua jo 1970-luvun alusta. Takana on myös 200 maratonia.



NQ A 712923

### Myymäläkohtainen Lahjakortti Presentkort

€ Sataeuroa

100€

Intersport Pererö

Liikkeen nimi

216 200 7

voimassa 1 vuoden myöntämispäivästä  
gäller 1 år från utfärdandet

INTERSPORT  
PERERÖ

TRIO ALEKSANTERISSA

Puh. 03-523 0400

MYÖNTÄJÄLIIKKEEN LEIMA

Suomi-juoksen palkinto 9.6.2007



Viitasaaren Seutu 16.8.2007

Torstaina 16. elokuuta



Kalevin Kirmasun lähdössä oli vipinää.

## Kalevin Kirmasu Niinilahdella

Kalevin Kirmasu Niinilahdella keräsi tänä vuonna jälleen entistä enemmän osanottajia. Hölkääjät mukaan lukien osallistujia oli yli sata. Kaikkiaan paikalle kerääntyi 300 henkeä.

Tulokset: T6, 500 m: 1) Emilia Puustinen, Jkl mlk 3.04, 2) Hanna Puustinen, Vts 3.05, 3) Anni Pietiläinen, Vts 4.40.

P6, 500 m: 1) Oskari Sällinen, Naseva 2.41, 2) Janne Kauppinen, Siilinjärvi 2.59, 3) Mikael Taivasalo, Jkl 3.57, 4) Lauri Pietiläinen, Vts 4.18.

T8, 500 m: 1) Marja Puustinen, Vts 2.31.

P8, 500 m: 1) Heikki Sysimäki, HH2000 2.33.

T10, 3 km: 1) Jenna Levälahti, JKU 19.14, 2) Saara Puustinen, Vts 22.07.

P10, 3 km: 1) Ilkka Sysimäki, HH2000 13.49, 2) Sami Kähkönen, Siilinjärven HS 14.38, 3) Joni Kunnela, Vts 19.43.

P12, 3 km: 1) Timo Seitz, Berliini 13.38 2) Joni Röhmö, Jkl mlk 14.43.

T14, 3 km: 1) Anja Seitz, Berliini 14.37. P14, 3 km: 1) Jani Levälahti, JKU 13.10.

T 16, 5 km: 1) Satu Kähkönen,

Siilinjärven HS 22.16, 2) Janni Laukkanen, ViitVi 25.08, 3) Lotta Kauhanen, Säynätsalo 29.39, 4) Miia Rutanen, Sumiainen 36.08. P16, 5 km: 1) Markku Hakonen, ViitVi 19.49. T18, 5 km: 1) Enna Laukkanen, ViitVi 22.18. P18, 5 km: 1) Maxim Karotchik, Petroskoi 18.32, 2) Toni Huuskonen, ViitVi 19.59, 3) Hermannii Syrjänen, JKL 22.05

N, 11 km: 1) Merja Rantanen, Jämsän retkiveikot 43.15, 2) Marjo Kyllönen, Varkauden kenttäveikot 43.18, 3) Pinja Ojanen, Hyvinkään hiihtäjät 54.16, 4) Taija Tapaninen, Kuopio 55.36, 5) Tuula Vahtermo, Pieksämäki 1.00.37. N40, 11 km: 1) Anu Vatanen, JKU 47.00, 2) Eeva Ollikainen, Mikkelä 51.55, 3) Elli Översti, Kalajoki 54.28, 4) Sari Sorvali, Pieksämäki 56.05, 5) Tarja Vänskä-Kauhanen, Säynätsalo 57.21, 6) Pirjo Vitikainen, Espoo 1.03.09.

N50, 11 km: 1) Mirva Kumpumäki, ViitVi 53.43, 2) Marja Lipisä, Pyhäjärvi 58.42.

M, 11 km: 1) Juha Hämäläinen, SaPu 39.37, 2) Denis Lyangin, Petroskoi 39.44, 3) Simo Turunen, Mikkelä 40.10, 4) Juha Levälahti, Vaajakosken Kuohu 41.57, 5) Andrei Lyangin, Petroskoi 43.01, 6) Kari Partanen, Mäntylahden Veto 46.55.

M40, 11 km: 1) Kauko Rissanen, Vesanto 40.18, 2) Hannu Kuosmanen, Mäntylahden Veto 42.06, 3) Timo Vitikainen, Espoo 43.19, 4) Seppo Veid, Team LKP, Laukaa 46.12, 5) Sakari Arkko, Varkaus 46.34, 6) Harri Kujanpää, Suolahden Urho 49.58, 7) Vesa Kauhanen, Säynätsalo 57.34.

M50, 11 km: 1) Jukka Kauppila, Kalajoen Junkkarit 38.55, 2) Kimmo Laukkanen, Kuopion Riento 39.48, 3) Hannu Kauppinen, Kuopion veter.urh. 41.31, 4) Matti Partanen, Mäntylahden Veto 42.02, 5) Risto Komulainen, Mäntylahden Veto 42.21, 6) Jyrki Tapper, SaPu 43.11, 7) Alpo Sääksjärvi, ViitVi 43.20, 8) Pekka Termomen, Kannonkosken Kiho 44.15, 9) Mauno Vehviläinen, Laukaa 46.27, 10) Ari Suopelto, Kuopio 47.14, 11) Heikki Ojala, Finlandia Maratoonarit 48.32, 12) Pentti Perkola, Huittinen 49.31, 13) Paavo Pajunen, Mikkelä 50.57, 14) Tarmo Kinnunen, Suolahden Urho 51.38, 15) Lauri Mäki, Saarijärvi 56.44.

M60, 11 km: 1) Markku Karhu, Suolahden Urho 46.13, 2) Matti Siltanen, Kuopion veter.urh. 49.20, 3) Esko Heimonen, ViitVi 1.02.00.

M70, 11 km: 1) Antero Varis, Viit-

Vi 55.08, 2) Eino Manninen HU-82 57.50, 3) Tauno Ruhanen, Kiu-ruveden Jänne 1.01.14.

Kuntosarja, 5 km: 1) Jussi Palonen ViitVi 28.58, 2) Auli Seitz, Berliini 32.45, 3) Kalervo Piispainen, ViitVi 35.23, 4) Reino Korhonen, Hankasalmi 43.05, 5) Marjukka Liimatainen 46.56, 6) Kaija Taivassalo, JKL 46.57.

Kuntosarjaa, 11 km: 1) Jussi Tiitinen, ViitVi 43.10, 2) Eino Rautiainen, Äänekoski 1.01.10, 3) Riitta Rautiainen, Äänekoski 1.01.11. Lisäksi patikkasarjaan (5 km) osallistui 14 henkilöä.



# 16 juoksijaa Lumperon Hölkässä

Sampo 6.9.2007

Sunnuntaina järjestettyyn perinteiseen Lumperon Hölkään osallistui yhteensä vain 16 sadetta pelkäämätöntä juoksijaa. Miesten kilpasarjan puolimaratonille osallistui kumminkin kolme juoksijaa. Myös hyvää juoksukuntoa viime aikoina esittänyt Jari Kuhno kiersi Ison-Lumpe-roisen nopeimmin ja ylivoimaiseen tapaan ja sai toisen kiinnityksen kiertopalkintoon. Aika oli hyvä 1.17.18. Kuhno karkasi omille teilleen tasaisen tappavalla vauhdilla jo alkumatkasta. Toiseksi tuli

Pullistuksen Arto Hyytiäinen viisi minuuttia Kuhnolle hävinneenä. Kannonkosken kirjastonhoitaja ja 100 km:n Suomi-juoksun voittaja Pekka Termomen oli kolmas ajalla 1.29.28. Naisten kilpasarjan 13.2 kilometrillä nopeinta vauhtia piti Annukka Mäki-Ontto Kurikan Ryhdistä. Vaa-jakosken Kuohun Katja Järvelä oli toinen ja lauantaina Levin 24. Ruskamaratonille valmistautuva Pullistuksen Eija Ristanen oli kolmas.

ARTO HYYTIÄINEN

Miehet 21.1 km: 1) Jari Kuhno Sapo 1.17.18, 2) Arto Hyytiäinen SaPu 1.22.18, 3) Pekka Termomen KannKiho 1.29.28

Naiset 13.2 km: 1) Annukka Mäki-Ontto Kurikan Ryhti 53.57, 2) Katja Järvelä Vaaj-Kuohu 54.33, 3) Eija Ristanen SaPu 59.36

M50 13.2 km: 1) Jukka Lintunen Saarijärvi 1.03.13

M40 13.2 km: 1) Pekka Närhi VaajKuohu 50.06

Naiset hölkkäsarja 13.2 km: 1) Sinikka Hyvönen Karstula

1.09.14

Miehet hölkkäsarja 13.2 km: 1) Tommi Lahtonen RC-Eemeli 48.22, 2) Mika Videnoja RC-Eemeli 50.43, 3) Heikki Ojala Finlandia Maratoonarit 1.00.35, 4) Mika Häkkinen Finlandia Maratoonarit 1.00.36, 5) Keijo Tarvainen Äänekoski 1.02.54, 6) Janne Laiho, Kannonkoski 1.23.49, 7) Antti Laiho Rovaniemen Roadrunners 1.23.50

**MATKALLA MARATONILLE 2/3:** Kuntoihme Pekka Termomen lohduttaa, <sup>KSM</sup> että on yhtä hienoa läpäistä maratona taivaltamalla kuin juoksemalla

## Guru juoksee päänsä täyteen



Kateeksi käy. Pekka Termoselle kilometrien nieleminen on pelkkää hupia. KUVA: JANNE NOUSIAINEN



## KANNONKOSKI

Ilkka Kulmala

Pikkuinen ongelma. Pitäisi juosta maraton.

Pakko kolkuttaa **Pekka Termosen**, 57, ovelle. Termonen asuu Kannonkosken keskustassa, talossa jossa ennen toimi kirpputori.

Hän on guru, mutta ei käytettyjen tavaroiden myymisessä vaan juoksuun liittyvien viisauksien toteamisessa.

Hänelle juokseminen on nautinto. Toisin kuin minulle.

## Nuivasti ja helposti

Syytäkin säännätä gurun puheille. Syytäkin hakea uskonvahvistusta. Edellisillan 11 kilometrin lenkki oli ollut nuiva ja niljakas, jos nyt juoksulenkkiä voi niljakaaksi luonnehtia. Ainoa hyvä puoli oli se, että painava kaatosade huuhteli asfalttia vasta sen jälkeen, kun tossut oli ruimaistu porstuan nurkkaan.

Myös Pekka Termonen oli käynyt samana iltana lenkillä, juossut 24 kilometriä. Seuraavana aamuna mies oli lähtenyt aamukahdeksalta uudelle lenkille, vetäissyt 23 kilometriä.

– Yllättävän helposti meni, selailaista 4,50 minuutin kilometrivauhtia.

Aha. Helposti. Jaaha.

## Mittarissa on jo 150 000 kilometriä

Pekka Termonen on Kannonkosken kirjastotoimenjohtaja, joka omien sanojensa mukaan omistaa runsaan määrän hitaita soluja.

Niillä hitailla, mutta pirun sitkeillä soluilla mies sitten juoksee vauhtiin päästyään pitkälle ja vielä paljon pitemmälle. Kymmenen kilometriä on hänelle matkana hävettävän lyhyt. Maratoneja on kertynyt lähes 60, sadan kilometrin Suomi-juoksussa mies on pehmittänyt muut viidesti.

– Ensimmäisen kerran vuonna 1976 (ajalla 7.27). Viimeksi tänä kesänä (8.58), Termonen kertoo.

– Näiden kahden voiton välissä on 31 vuotta. Se on maailmanennätys ultramatkan juoksujen historiassa.

Mutta vielä Termosen askel-luksen totaalisuudesta. 300–600 kilometriä kuukaudessa, 4 000–5 000 kilometriä vuodessa, 150 000 kilometriä tähänastisen elämän aikana.

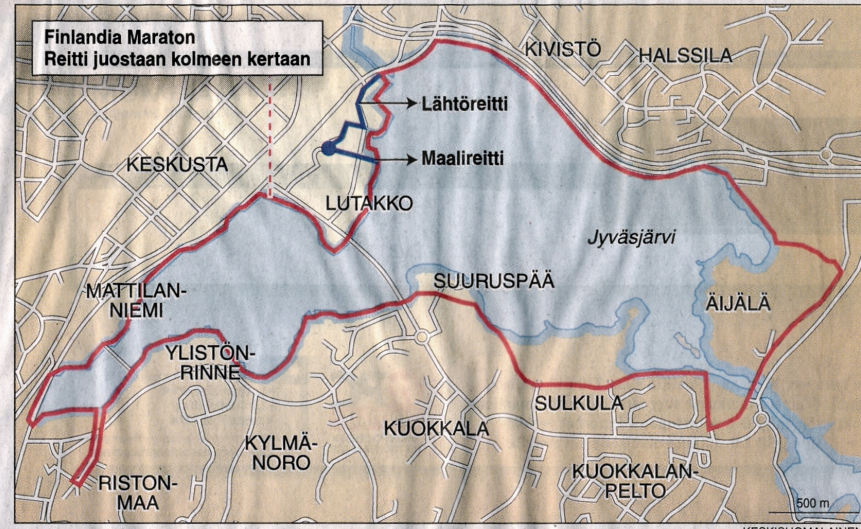
– Yhden kerran on tullut seinä vastaan ja tympinyt. Ennen vuoden 1979 Seinäjoen Seinämaratonilla ajattelin olevani elämäni kunnossa, ajattelin juosta ensimmäisen kerran alle kahden ja puolen tunnin.

– Ajatus kostautui. Olin ylikunnossa, enkä ollut palautunut edellisestä juoksusta. Simahdin puolimatkaa. Aikaa tuhraantui 2,45.

No, mutta menipä tosi kauan.

## ”Jos tuntuu pahalta, pysähdy tai kävele”

Finlandia Marathoniin on aikaa kolme viikkoa. Pekka Termonen juoksee sen, **Heikki Kärki** aikoo juosta sen. Moni muukin aikoo,



tuossa ajattelemattomien ryhmässä myös minä.

Termoselle kolme kierrosta Jyväsjärven ympäri on hohhoijajuttu. Kärjelle ja minulle ei. Ilmoitan huoleni, pyörötän päätän.

Jo gurun ensimmäinen ohje huoventaa, peräti lohduttaa.

– Jos tuntuu pahalta, pysähtykää pari minuutiksi. Siemaiskaa vähän urheilujuomaa, venytelkää ja ottakaa kaikin tavoin rauhallisesti. Ei maratonilla ole

häpeä kävellä tai ihaila maisemia.

– Minä kunnioitan yhtä paljon maratonin taivaltaneita kuin maratonin juosseitakin, Termonen vakuuttaa.

– Ihan samanlaisen humalan

## PEKKA TERMONEN: GURUN SUULLA SANOTTUA

- Juokseminen on yksinkertaista. Kunhan kehtaa vain lähteä liikkeelle.
- Mitä pitempi matka, sitä suurempi nautinto.
- Juokse lenkkisi aamulla, illalla voi tulla vieraita.
- Sain 50-vuotislahjaksi sykemittarin. En oppinut käyttämään. Keho kertoo enemmän.
- Lähtöviivalla tiedän viiden minuutin tarkkuudella loppuaikani.

- Jos säästää tossuissa, säästää väärässä paikassa.
- Maratonilla et voi koskaan lähteä juoksemaan liian hitaasti.
- Mount Everestin valloittaja antaa kaikkensa viettääkseen viisi minuuttia huipulla.
- Mitä mietin kahden tunnin lenkillä? En oikeastaan yhtään mitään.
- Maratonin jälkeen voi hyvällä omallatunnolla olla viikon juoksematta.

siitä saa.

Termoselle pitkän juoksun jälkeenkin olotila on se juttu, flow. Hän kehottaa ihmisiä kokeilemaan, miten paljon lystimpää on juosta kuin juoda päänsä täyteen.

– Mitä pitempi matka, sitä kauemmin mahtava olo kestäää. Maratonin jälkeen leijun kuin pilvessä monta päivää, sadan kilometrin jälkeen jopa viikkoja.

– En halua halveksia tippaakaan 100 metrin juoksijaa, mutta tuskin hän pääsee samanlaisen endorfiini-tulvan alle oman pyrähdöksensä jälkeen – ellei nyt

satua voittamaan olympiakultaa.

Endorfiinit ovat mielihyvää tuottavia hormoneja ja välittäjäaineita, joiden hyökkäyksen kohteeksi maratoonarin sanotaan joutuvan viimeistään 42 kilometrin tolpan jälkeen.

Annas kattoo.

## Askellusta ja tajunnanvirtaa

Termoselle juoksulenkki on vaiputtava kokemus.

– Se on suunnittelematonta mietiskelyä.

Siis, hetkinen?

– Kyse on aivolevosta ja ta-

junnanvirrasta. Pähän saattaa tupsahtaa mitä tahansa ajatuksia – tai sitten ei mitään. Ei ole enakkosuunnittelua, ei pakkoa. Kilometrit taittuvat, tossut pitävät omaa ääntään, maailma rullaa. Joskus voi 20 kilometriä taittua ihan huomaamatta, ilman suunniteltuja ajatuksia, Termonen kertoo.

– Mutta silti jotain tapahtuu. **Kekkonen** kertoi, kuinka hänellä erään pitkän tunturihihtonsa jälkeen oli yks kaks valmis ministerilista päässään.

## ”Osa elämää, kuten leivän syönti”

Mutta. Lopuksi on syytä listiä se jossain välissä orastanut käsitys, että Pekka Termonen olisi yhteen tunneliin tuijottava juoksu-hullu.

– Minulle juoksu on osa elämää, kuten leivän syönti, hän sanoo.

– Mutta sen täytyy silti olla sivuseikka elämän muiden arvojen joukossa.

Sanoessamme näkemiin juoksuguru ei puhu Finlandia Maratonista. Hän puhuu Sodankylän elokuvafestivaaleista.



# Finlandia Marathon 15.9.2007. Jyväskylä

Sarja: Marathon M 55

2007

Sij	#	Nimi	Joukkue	Väliaika 1	Väliaika 2	Väliaika 3	Nettoaika	Loppuaika	place all
1	108	Raimo Inkinen	Päijät-Hämeen Sinibarelit	00:30:57	01:29:23	02:29:50	03:05:32	03:05:33	10
2	485	Pekka Termonen	Kannonkosken Kiho	00:31:00	01:30:32	02:31:57	03:06:06	03:06:09	11
3	664	Pekka Tiainen	He Jy	00:34:20	01:38:44	02:49:24	03:30:07	03:30:10	63
4	246	Aki Lilius	Varalan Maratonklubi	00:35:53	01:42:33	02:53:45	03:33:11	03:33:19	76
5	577	Risto Kytöjoki	KonnU	00:38:21	01:48:53	03:01:22	03:40:32	03:40:48	118
6	580	Seppo Laukkanen	Pielaveden Sampo	00:35:17	01:42:56	02:57:53	03:41:42	03:41:47	123
7	367	Tapio Peltokangas	Alajärven Ankkurit	00:35:58	01:45:21	03:00:01	03:41:41	03:41:49	124
8	619	Juha Koivukoski		00:42:51	01:57:50	03:15:42	03:57:54	03:58:24	231
9	504	Lauri Tuomi		00:42:09	01:58:08	03:15:43	03:57:58	03:58:42	232
10	428	Jarkko Ruohola	Pyhärannan Myrsky	00:40:18	01:53:11	03:13:59	04:02:08	04:02:44	258
11	75	Hannes Honkonen	Wihurin Maratonkerho	00:40:15	01:54:21	03:14:01	04:03:05	04:03:22	261
12	40	Antti Hakulinen	JAMK/Sosiaali- ja terveysala	00:40:18	01:57:36	03:19:02	04:04:11	04:04:26	265
13	378	Mauri Petäjämäki		00:44:19	02:03:35	03:22:56	04:04:29	04:05:10	267
14	332	Heikki Ojala	Finlandiamaratoonarit	00:42:25	01:58:08	03:20:02	04:05:13	04:05:37	268
15	579	Ilkka Kuisma	Ari Terme Oy	00:44:31	02:03:15	03:24:07	04:15:22	04:16:01	316
16	303	Pekka Neittaanmäki	Jyväskylän yliopisto	00:47:26	02:11:53	03:34:18	04:15:41	04:16:29	317
17	210	Martti Laakso		00:42:42	02:00:42	03:30:21	04:18:14	04:19:04	328
18	257	Matti Lukkari		00:44:51	02:05:44	03:29:24	04:18:44	04:19:22	329
19	44	Kimmo Hanhisalo	KK-team Pohjalainen ry	00:42:01	02:03:40	03:34:52	04:25:49	04:26:09	364
20	650	Matti Kiviniemi	Reisjärvi	00:45:09	02:05:25	03:32:06	04:28:44	04:29:16	376
21	564	Paavo Ässämäki	PetPet	00:46:04	02:08:47	03:39:02	04:32:57	04:33:45	395
22	38	Tapani Haarala	Petäjäveden Petäjäiset	00:45:53	02:08:48	03:39:02	04:33:00	04:33:50	398
23	230	Väinö Lappalainen	Sportti-81 Iisalmi	00:45:35	02:07:40	03:39:48	04:33:21	04:34:13	399
24	118	Jorma Jansson	ESKARO /TRK-MAALIT	00:42:03	02:00:51	03:41:34	04:35:41	04:36:13	406
25	652	Arto Janhunen	YIT	00:47:47	02:16:07	03:47:28	04:41:28	04:42:17	423
26	104	Aimo Ilola		00:43:16	02:07:49	03:48:56	04:50:34	04:51:00	469
27	299	Raimo Mäntymäki	Vaajakoski	00:42:19	02:07:40	03:55:17	04:56:50	04:56:59	488
28	193	Kauko Kumpula	Multian Jyske	00:48:57	02:20:21		05:03:04	05:03:50	503

## Puolimaraton:

Markus Termonen 1.48.59

Joni Termonen 1.53.59

## Arpaonnea

**Saimme pyydettyämme palkinnon rahana, joka piti käyttää matkoihin.**

**Pari kertaa käytiin rapakon takana.**

**Diane voitti myös Jyväskylän kirjamessuilla, Viking Linen risteilykortin Tukholmaan.**

## Suurarvonta

Erätukun suurarvonnan päävoiton, Karibian risteilyn tai karhu- ja lohimatkan Kanadaan, voitti  
**Diane Termonen, Kannonkoski**

Onnea voittajalle!

Lahjakortti 1268

**Tämä lahjakortti oikeuttaa 2926 euron  
matkaostoon matkatoimisto Ebookersilta.**

**KARIBIAN RISTEILY KAHDELLE**  
Diane Ja Pekka Termonen

ebookers



Voimassa : 10/4/2008  
Ostopäivä : 10/4/2007  
Folder no : FI364716  
Ref : Helena

Oy Ebookers Finland Ltd  
Kalevankatu 6  
Fin-00100 Helsinki, Finland  
Puh. 09- 681440



# Kannonkosken kuulumisia

Viiden Kunnan  
Sanomat 27.9.2007

Odotettua kiintoisammaksi osoittautui "luonnonnähtävyydet ajan tasalle" -projekti. Kuusi maastoreissua on takana, neljä edessä ja niistä pari paatilla. Edeltäjän ansiokas 29:n paikallisen kohteen kooste sisältää muun muassa erikoisia kivi-muodostelmia ja hyviä hiekkarantoja yhteensä 10 kappaletta, kolme komeata koskipaikkaa ja 5 yksittäistä puuta. Seitsemään kohteeseen liittyy tarina. Lähes kaikki kohteet kuten "maasta pulppuava puro ja tapulikivet" tulevat säilymään uudessakin versiossa huolimatta syrjäisestä sijainnista.

Retkeilty on poikaparissa kirjastotoimenjohtaja Pekka Termosen kanssa. Työnjako on selvä. Hannun Ladalla kohteeseen kartturina Pekka, joka kohteessa hoitaa valokuvauksen ja pomottaa sovitun aikataulun, jos kasvien katsomiseni sitä uhkaa. Sateettomia ja hyviä kuvauspäiviä on riittänyt. Lähes joka kohteesta näyttää syntyvän aanelonen esitelytekstiä. Valmiiseen pakettiin kuuluvat lisäksi kohdevalokuvia, -kartat sekä aihe-lisätietovinkkilinkit. Tästä kaikesta lyhennetään oma maastoversiovihkonen.

## Syysvalmisteluja

Alkusyksyn retkillä metsät ja järvet ovat päivisin melko hiljaisia, kukinta on ohi. Hyvin näyttää kasvien siemensato ehtineen. On sienten ja muiden lahottajien vuoro, alkava ruska kavaltaa pakkasyöt. Taajamaan kertyvät kovanokat parvittain, "missä eväs sinne peräs". Parhaat siemenerät ovat vaihtumassa peippojen, vi-



Peikon pesäluola Kannonkosken Kiihkovuorella. Kuva Pekka Termosen.

herpeippojen ja -varpusten runsaitten parvien siipienergiaksi. Tilhille tulee paikoin pihlajanmarjapula. Em. periaatteella on ahkerasti ollut liikkeellä saalistajista muun muassa varpushaukka.

Rivitaloni pihapiirissä hämmästelini hämärissä ovenraosta erittäin määrätietoista nuorta siiliä, joka kipitti poikki nurmen, kääntyi kohti, tuli pihatien yli, käytännössä töksähti seinään metrin päässä ja jatkoi seinänviertä kulman taa. Syyskuun alussa lentelivät vielä nokkos- ja sitruunaperhonen iltapäivälämmössä, sudenkorentoja näkyi vielä viikolla 38. Kaikki löytänevät "talvipesän". Varikset lunastivat aamuhetkenä mainettaan lehahtamalla noin 40 nokan porukalla peltotilkulle. Ja syököön minut lapamato, ellei yksi noussut korkealle risu nokassa, pudotti sen muiden

siepeattavaksi. Sitä sitten jatkettiin ja jatkettiin. Pelisäännöt ja tulos jäi epäselväksi. Suoritusta vaikeutti puuskittainen navakka tuuli. Melkoista rähäkkää, hauskaa?

Useille lähin vihreä on oma ikkunalauta. Vanhat konkarit miehen mitta ja cissus ovat tänä vuonna kasvaneet tosi kiitettävästi. Nyt on aika huokaista ja viikossa ehkä kymmenesosa lehtimassasta on varissut. Uushankinnoista hirvensarvisiainen ei näytä olevan moksiskaan ja koristepaprika päätti puhjeta kukkaan!

## Syyssattumuksia

Onko muille viime aikoina sattunut ilmenemään outoa energisyyttä? Sitä laatii puutelistoja: pikkukirjahylly, pakastin, yöpöytä, mikroaaltouuni ja niin edelleen ja päättyy tiukan tarveharkin-

nan jälkeen ostamaan parilla eurolla pitkät kalsarit tarjouksesta. Sitä haikailee kirjoittaja- tai "mille vaan kehittäväälle kurssille" ilmoittautumista ja toteaa, että kulkeminen + kurssimaksut puhkaisevat kustannuskaton. Sitä on varma, että puhelinelaskun suuruus johtuu operaattorista ja vaihtaa sitä, menettää kahinassa vanhaan lukittuun SIM-korttiin noin 50 numeroa, joista muistaa tasan kolme.

Sattuipa vielä niinkin, että TV-lupatarkastajan käynnistä tuli tunneliikahduksia. Niistä tuonnempana, jos ne todella mutkan kautta johtavat puutelistalla paikalla 86 olevan digiboxin hankintaan! Satuina huomautaan, että tekniikka ei ole lajini, johtuu kai aktiivisesta hylkimisestä.

Maastoterveisin

Hannu Harju