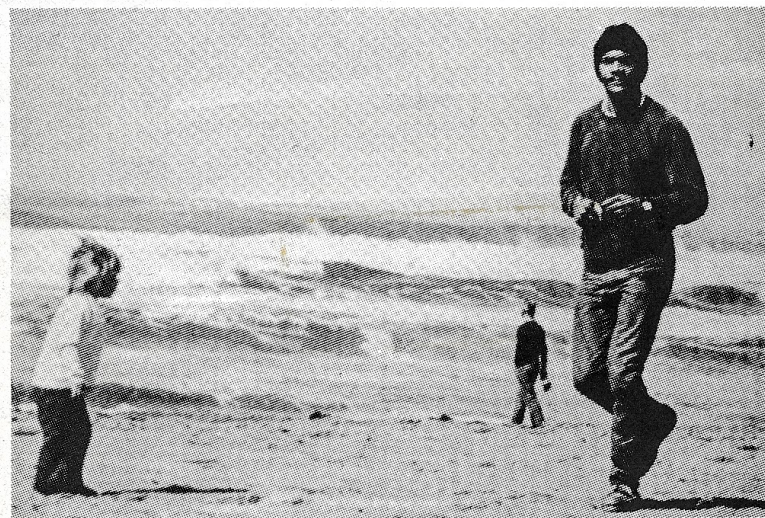
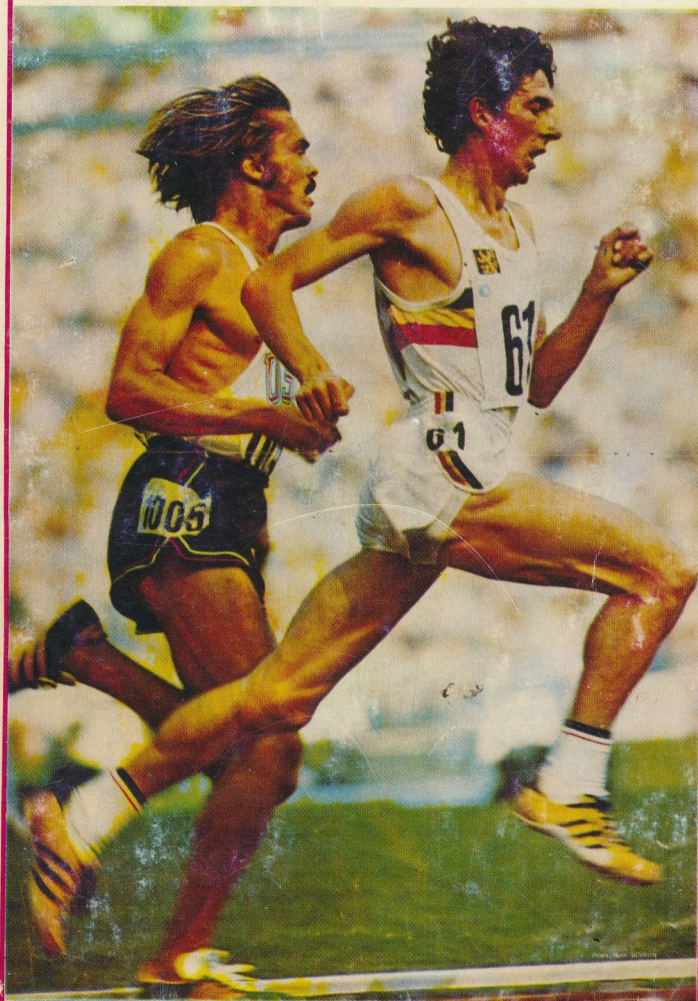


JUOKSIJAN KÄSIKIRJA 1975



"Minusta tuntuu, että me kaikki katselemme liaksi luontoa emmekä elä kylliksi sen yhteydessä. Mielestäni kreikkalaisten käsitys oli paljon terveempi. He eivät koskaan puhuneet aurin-gon laskusta eivätkä väitelleet siitä, olivatko varjot ruohistossa todella malvan värisiä vai eivätkö. Mutta he näkivät, että meri oli uimaria varten ja hiekka juoksijan jalkoja varten. He rakas-tivat puita sen siimeksen vuoksi, jonka ne loivat, ja metsän hiljaisuuden vuoksi." (Oscar Wilde)

Toimittajan alkusanat

Toivottavasti lukijoille on iloa ja hyötyä tästä yrityksestäm-me. Aineiston olen kerännyt erilaisista lähteistä. Mikäli kirjoitus on mukana alkuperäisessä muodossaan, tekijän nimi mainitaan artikkelin yhteydessä. Olen suuressa kiitollisuuden ve-lassa saamastani avusta erityisesti Matti Hannukselle, Juhani Jalavalle, Ilkka Kalermolle, kaikille käsikirjassa mainituille valokuvaajille ja Runner's World-lehdelle.

Juoksijan Käsikirja ilmestyy ensimmäisen kerran ja yleensä ensimmäiseen yritykseen sisältyy paljon sellaista improvisointia ja tottumattomuutta, mikä voi heittää innokkaat yrittäjät pyl-lylleen. Ei tämänkään kirjan tekeminen sujunut ihan suunnitelmien mukaan, mutta joka tapauksessa saimme paljon kal-lisarvoista oppia. Ensi vuonna teemme teoksen enemmän ryhmätyönä ja paremmalla ajalla. Silloin tukenamme ovat tämän vuoden kokemukset. Silloin kirjasta tulee parempi!

Tapio Pekola

Juoksija-lehti
Intiankatu 18
00560 Helsinki 56
puh. 90-794837

TAMMIKUU

NARULLA 6 200

⇒ 6000

1971 - 1500 km
 1972 - 1500 km / 3000
 1973 - 1500 km / 4500
 1974 - 2000 km / 6500
 1975 - 6500 km / 13000

TAMMI

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km																	
18	1					18 km	Muovon lenkki (+½ km) (1.25)	10 mailia, Oulu (106)	klo 12.15	80	75	70	65	60	55	50	45					
							-3°	raskeas juosta ehkä liian rasilla														
36	2							Same kuin 1. päivä (1.20)	klo 15.00	80	75	70	65	60	55	50	45					
								+0° helppo juosta														
54	3							Same (1.29) 18 km Helppo, paino loppuun	klo 18.55	80	75	70	65	60	55	50	45					
								+1° vetinen keli, Puroksen, Ahvenan saarten ja dörntellen jälkeen 62 kg														
76	4							22 km koirustellen, Helppo, hyvä	klo 16.10	80	75	70	65	60	55	50	45					
								-3° keli. Ei juuri vaivoja (1.45)														
100	5							24 km. Reidet vähän kipeät, muuten hyvä (1.51) 61 kg	klo 13.35	80	75	70	65	60	55	50	45					56
								-6°														
120	6							20 km. Reidet kipeät & lonkan. (1.39)	klo 16.20	80	75	70	65	60	55	50	45					52
140	7							20 km. Uuton kanssa 4.30 vauhdilla (1.35)	klo 15.30	80	75	70	65	60	55	50	45					56
								-14° Oikea lonkka vähän kipeä														

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km																		
152	8							12 km lujaa (0.51)	19.10	80	75	70	65	60	55	50	45					46	
								-16°															
168	9							16 km Uuton kanssa (1.12)	18.05	80	75	70	65	60	55	50	45					47	
								-13° hyvä juosta															
190	10							22 km sankassa lennipytyssä (1.48)	18.05	80	75	70	65	60	55	50	45					48	
								-9° Ei vaivoja															
210	11							20 km, Auvikko rajoit, multa vähän tuijista, Hiens juosta (1.34)	(10.15)	80	75	70	65	60	55	50	45						
								-16°															
239	12							29 km Uuton kanssa koirustella Kristiina-lenkki (105) Suonenjoen laturetki, 30 km	(10.15)	80	75	70	65	60	55	50	45					45	
								-11°															
250	13							11 km koirustellen (0.50)	(16.30)	80	75	70	65	60	55	50	45						
								±0° oikea lonkka kipeä juosten seurassa															
262	14							12 km Uuton kanssa (55)	(17.20)	80	75	70	65	60	55	50	45					45	
								±0° mukava, helppo															

"Päämäärä, saavutitpa sen tai et, tekee elämän suureksi. Koeta olla Shakespeare ja jätä loput kohtalolle."
 (Runoilija Robert Browning)

1223 mi.

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

TAMMI

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

274	15	12 km Kurakeli. Oikea lonkka vaivasi. (18.55)	80 75 70 65 60 55 50 45	46
		+2° (0.58) 62 kg		
289	16	15 km. Ei varvoja. Hurja, lates myrs- (18.45)	80 75 70 65 60 55 50 45	48
		+5° kymmen tuuli kuten eilenkin. (1.09) 62 kg		
309	17	20 km. Enninn. 4 Mäntien jussin (16.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	46
		±0° kannon veyntellen. Loppu kireyden (1.30) 62 kg		
321	18	12 km lumisella maantielle. Liukasta (18.50)	80 75 70 65 60 55 50 45	48
		-7° (0.59) 62 kg		
341	19	20 km (1.38) Mukava. Oikea mäistä (19.30)	80 75 70 65 60 55 50 45	
		-4° vähän säätä. Liukasta 62 kg		en mitannut
355	20	14 km (1.04) Mukava. Liukasta (17.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	
		-4° 62 kg		en mitannut
373	21	18 km (1.25) Vähän raskas keli. (19.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	48
		±0° Tuulista 61 kg		

"Harjoittelun ainoa salaisuus on sen jatkuvuudessa, ei kahden tai kolmen kuukauden ajan, vaan kahden tai useamman vuoden ajan." (Ron Clarke).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

387	22	14 km nyt sulalla maantielle. (19.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	
		+1° Väitelle vanhoilla (1.05) 62 kg		en mitannut
401	23	14 km Myrsky tuulissa (1.02) (16.30)	80 75 70 65 60 55 50 45	48
		+1° 61 kg		
411	24	10 km koneyntellen (0.50) (18.45)	80 75 70 65 60 55 50 45	48
		±0° 62 kg		
421	25	10 km (0.47) Hyvin helposti oli (18.45)	80 75 70 65 60 55 50 45	47
		-2° 62 kg		
450	26	20 km Urton kannon lyyrä (2.09) (10.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	50
		-2° mutta yksi oli ranteakin. Jännelti 61 kg		
462	27	12 km veyntellen (60) (17.30)	80 75 70 65 60 55 50 45	46
		-4° 62 kg		
480	28	18 km kuumassa yli 5 vanhoja (1.31) (19.20)	80 75 70 65 60 55 50 45	
		-7° oikea säätä & lonkkan kireät 62 kg		en mitannut

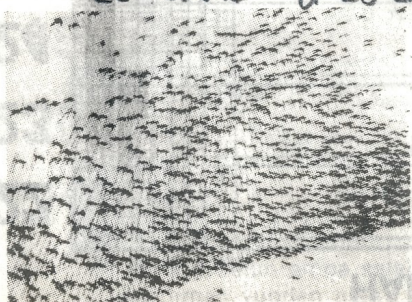
"Pysyvin ja sekoittumattomin ilo on ihmisellä vain siitä, minkä hän on kalliisti ostanut omilla ponnistuksillaan." (Runoilija Armand Sully-Prudhomme, s. 16.3.1839).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

10	20	30	40	km		80	75	70	65	60	55	50	45	
490	29				10 km (0.48) oikea jalka vain vaurio, varsin alkumetkasta	(19.10)	[Progress bar]							47
500	30				10 km pienempi loppumatkaan (0.42) vaurioilla	(15.25)	[Progress bar]							48
31					VAPAAPIIVÄ (1)					[Progress bar]				

31 NARULLA \hat{a} 200 \Rightarrow 6200
 LEUKOJA \hat{a} 20 \Rightarrow 620



En luotu ma vaan huvi-
 — Eino Leino —
 HIIHTÄJÄN VIRRSIÄ
 En viipytä saa
 ja oksia osoittamaan.
 En käymähän saloa
 hihtäjäks,
 samaa,
 minut luotihin uria uurti-
 maan
 pois vuorien taa
 jää tieni, miss' yhtyi
 talvas ja maa.

kestivouhti 39 f = ←
 4.41

2340 min

Tammikuussa
 pulssi
 mitattu
 aina
 aamulla.
 Tästä
 laskien
 pulssi
 otettu
 muuttolohko.



HELMIKUU

NARULLA \hat{a} 200
 \Rightarrow 3600 / 11800

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

10	20	30	40	km		80	75	70	65	60	55	50	45	
33	1				33 km aika kovaa (2.27)	(13.40)	[Progress bar]							45
55	2				22 km (1.44) Jalkakipua Solvalla Jäämaraton (106) Puljon laturetki, 30-40 km	(14.45)	[Progress bar]							54
77	3				22 km (1.53) Oli hyvä juosta vaikka jalkakipua (19.00) (vammaan perinteisesti) alkuun varovasti, Hiihtäjäkunnan (parhaillaan Hekassa) taito vaurioita välttämiseksi	61 kg	[Progress bar]							60
100	4				23 km (1.55) Aluksi 5 km vaurioita kovan ks. 3.2.	(18.55)	[Progress bar]							50
120	5				20 km (1.35) Aika mukava	(17.40)	[Progress bar]							49
140	6				20 km (1.40) Alkumetkasta oikea rohje esiin kipeä	(16.35)	[Progress bar]							48
160	7				20 km (1.37) Korva tunti. 10 km jälkeen rupea vasta kulkemaan	(16.20)	[Progress bar]							48

160

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

174	8	-2°	14 km. Tuntia aika mukavalla, mutta aika jän-käntäkin 1.07 iän	(18.00)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	44
196	9	-1°	22 km (1.43) Kova tunti - 25 km, Oulu (106) Tampereen Laturetki, 10-50 km Kissanliityn laturetki, 30-35 km	(15.10)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	44
210	10	-5°	14 km (1.07) Louhe matkastelee onlosta on jo niiden aika	(19.10)	62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	48
226	11	-11°	16 km. Nyt kulkii (1.08). Uonton kasson 5 km matkasta.	(16.55)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	46
236	12	-3°	10 km lumisadea (045)	(19.10)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	45
254	13	-14°	18 km. Muuto + (1.23) Mukava pakkasilma Alkoi kulkea 5-6 km jälkeä	(16.30)	60 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	46
268	14	-17°	14 km täysia (0.59)	(16.30)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	46

108

"Miten pääset huipulle parhaiten? - Ylös kiiveten vain, et miettien! (Nietzsche).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

290	15	-11°	22 km vengellen. Hauras juosta! (1.45?)	(10.05)	59 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	48
320	16	-17° -10°	30 km Uonton (2.19) kassa. Hieno uuvinkoin ilma	(19.50)	62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	46
338	17	-13°	18 km (1.35) 30 painoi jalissa. kuitama	(15.15)	62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	43
356	18	-13°	18 km (1.24) Pohjelijes alhaalta kujan kipeä alkunatkasta	(15.40)	62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	43
374	19	-3°	18 km (1.27) Jalka vieläkin kipeämpi.	(17.15)	60 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	44
394	20	-3°	20 km Uonton kassa (1.38) Jalka vähän kipeä, Taitto siltelin on alitts	(16.40)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	49
414	21	-1°	20 km, Muuto + (1.36) Tei meli juosta kypia, mutta parat eivät kosta	61 kg			43

146

"Tuhannen liin matka alkaa yhdestä askeleesta." (Lao-Tse, s. 604 e.Kr.) (1 lii on vähän yli 1/2 km).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

HELMI

		10	20	30	40 km			LEPOPULSSI (aamulla otettuna)									
434	22					+1°	20 km (1.31) Aika kivuton.	(17.00)	80	75	70	65	60	55	50	45	42
								60 kg									
454	23					+4°	20 km (1.23) Viimeiset 11 km 4 min varuhtia. 7 alut paimenmäen kummit	Finlandia Hiihto, 75 km 50 km (15.30) Seitsemän Veljeksien Hiihto, 70 km Korpiliihto, 20-80 km	80	75	70	65	60	55	50	45	46
86	467	24				+2°	13 km (0.56) Aika mukava	(15.35)	80	75	70	65	60	55	50	45	44
								62 kg									
480	25					-4°	13 km (60) Loppunnetkeasta varuhtia alkun mukava	(18.50)	80	75	70	65	60	55	50	45	46
								62 kg									
490	26					+1°	10 km (0.40) Koskemus en olisi niissäyt mille varuhtilla	(19.15)	80	75	70	65	60	55	50	45	44
								62 kg									
500	27					+5°	10 km (0.40) — —	(15.15)	80	75	70	65	60	55	50	45	44
								61 kg									
	28						VAPAAPÄIVÄ (2)		80	75	70	65	60	55	50	45	

1000⁵⁹ "Ei ole mitään suurta tekoa, joka ei merkitsisi äärimmäisyyttä hetkellä, jona siihen ryhdytään. Vasta sitten kun se on tehty, se näyttää tavallisista ihmisistä mahdolliselta. (Stendahl, s. 23.1.1783).

NARULLA ä 200 => 5600 / 11800

LEUKOJA ä 20 => 560 / 1180

2337 min

38 x 57 min

kutsuvauhti
4.40

MAALISKUU

NARULLA ä 200

=> 8200 / 18000

		10	20	30	40 km			LEPOPULSSI (aamulla otettuna)									
24	1					-10°	24 km. Muuta ei mitään vapoaapäivä oli Lemmyn heijon (1.47)	(7.55)	80	75	70	65	60	55	50	45	45 +1
								60 kg									
50	2					-2°	n. 26 km Keimillä. Myytolla + Pouppolan lenkki (2.05) Helmi	Pirkan Hiihto, 91 km Kyöstin Kierros, 10-80 km Lemin Lenkki, 30-60 km	80	75	70	65	60	55	50	45	En mit. -7
								60									
46	3					-1°	— — (2.10)	(17.00)	80	75	70	65	60	55	50	45	-11 -20
								60									
102	4					+1°	26 km Silvolan tiehaarasta vialle n. 700 m Jusken marssi (1.51)	(16.10)	80	75	70	65	60	55	50	45	45 -14
								60									
125	5					+3°	23 km Anttilan tienhaaraan (1.45) Hlyvi, varuhtia mäitä keli	(18.30)	80	75	70	65	60	55	50	45	48 -15
								60									
155	6					+2°	30 km. Kävin Savonlinnan rajalle. Hyvin jaksavin (2.15) Aluksi satoi	(13.45)	80	75	70	65	60	55	50	45	46 -15
								60									
175	7					+0°	20 km Heitteenmäellä Veuhtellen (1.37)	10 mailia, Oulu (106) (19.05)	80	75	70	65	60	55	50	45	En mit. -22
								61 kg									

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

125	200	8	±0°	25 km Karstulan suuntaan. Hyvin kulki (1.45) Ei väivoja. Pois tullua natua hyppiessä vasen poltti vähän kipeä	(17.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	En mit. -15
	210	9	±0°	10 km Kuratiehten raitin (0.44) Karstulan suuntaan	(19.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 -14
	230	10	+3°	20 km (1.23) Piti juosta vain 4.30 vauhtia, mutta kun kallei niin. Amminkylän ma	(16.35)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 -7
	250	11	-2°	20 km. Vasen pätiä kipeä (1.28)	(15.45)	80 75 70 65 60 55 50 45	En mit. -5
	270	12	-5°	20 km (1.29) auringonpaisteeseen. Vasen pätiä ja oikea poltti aika	(7.30)	80 75 70 65 60 55 50 45	46 -4
	290	13	+5°	20 km (1.24) Amminkylän raitin ja lopun vauhtia kipeä	(15.15)	80 75 70 65 60 55 50 45	43 +2
	300	14	+3°	10 km veijjellen (0.48)	(18.40)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 -1

"Itse asiassa elämä on oikeastaan elämisen arvoista vain niin kauan kuin siihen sisäytyy urheiluhenkeä. Muuten se on pelkkää automaatiota ja virkavaltaisuutta." (Filosofi Jose Ortega y Gasset).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

150	330	15	+2°	Alkuvuorosta vasen pätiä ja oikea ahtas mat. Erittäin helposti. Ei juuri rasittanut vauhtia aika livakkaa 2.13 a	(15.20)	80 75 70 65 60 55 50 45	En mit. +1
	350	16	-5°	20 km lumisella (10 cm uuttalunta) tiellä (1.28) Brändtin Mäen tänään vauhtia. Terve meni ohi	(18.25)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 +3
	370	17	-4°	20 km hirtteillä tiellä (1.29) Karstulan suuntaan.	(16.40)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 +4
	390	18	-3°	" " " " (1.27)	(16.30)	80 75 70 65 60 55 50 45	45 +7
	410	19	-3°	" " " " (1.28)	(15.50)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 +9
	430	20	-2°	En oikein tiedä miksi. Mutta jotenkin vain lähti rullamaan. 20 km meni 1.19 eli 3.58/km	(18.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 +20
	450	21	+0°	Eitinen ranteita lenkkinä tuntui jaloissa. Nyt meni 1.29. Vasen pätiä kipeä	(18.30)	80 75 70 65 60 55 50 45	En mit. +21

"Useimmat ihmiset - mukaanlukien monet urheilijat - elävät elämänsä tietämättä koskaan, minkälaista on olla todella fyysisesti kunnossa." (Arthur Lydiard).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

MAALIS

	10	20	30	40	km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)		
470 22					20 km	aminjonpantona (1.23)	(16.20)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 +28
492 23					22 km	min hiljaa keuhin kypenm' (1.45)	(18.30)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 +22
510 24					18 km	untan kannu (1.18)	(16.45)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 +25
520 25					10 km	(0.40) Paras km 3.25. Katajien km pörsäytti koulun tunteiden 5.45	(16.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 +30
530 26					10 km	(0.43) Tasavauhtia Narulla 185/min = kummitelussa tekemän	(18.10)	80 75 70 65 60 55 50 45	41 +32
544 27					14 km	(1.05) oli aika raskasta. olen vähentänyt hulinhyökkäyksiä	(18.30)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 +30
558 28					14 km	(1.10) Kun kiviäkin oli vetänyt denkin, kukaan aloin taas normaalin uokavauhton	(9.45)	80 75 70 65 60 55 50 45	44 +23

108

"Joka pitää kaikkea helppona, joutuu suurin vaikeuksiin." (Lao-Tse)

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

	10	20	30	40	km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)		
29						Ponnenjärven juoksu (107)		80 75 70 65 60 55 50 45	
30						VAPAAPIIVÄ (3)		80 75 70 65 60 55 50 45	
600 31					42.195 km	TURKU Artturin Maraton (108)	(12.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	+57
						Aurinkoisen miina suunnitelm (2.35.08) (10.3.12) (2.340.6)	?		2693 m

1600⁹⁰
 NARULLA ä 200
 = 76200 / 18000
 LEUKOJA ä 20
 = 620 / 1800
 159

Litka syöminen, autoilu ja muu lisääntyneen vapaa-ajan velttoilu yms. tulee koko ajan kallimmaksi yhteiskunnalle. Mitä kurinalaisempaan elämään ihmisen tällaisessa rappeuttavaan laiskuuteen houkuttelevassa ympäristössä pystyy, sitä terveempänä hän pysyy.

Terveet elämäntavat luovat suuria säästöjä

KESTÄVYYSHARJOITELU parantaa suorituskykyä

Moottoritien rakentaminen kielletään Lontoossa

Yksityisen liikenteen vastustamisesta kansanliike Englantiin

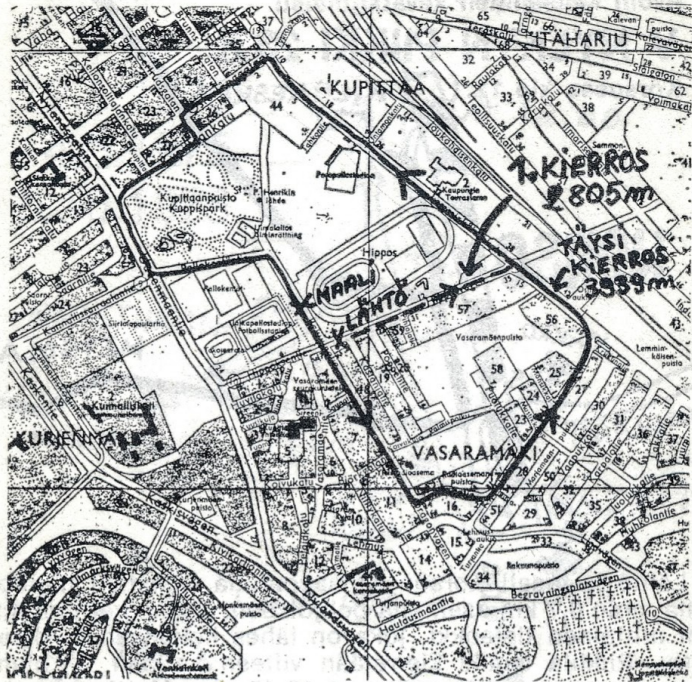
Taloushine muutti myös japanilaisen ruokacation

Suomi synkin sydäntaimitmaa WHO:n kartassa

VELTTOUDEN KALLIT SEURAUKSET

44+3min kestivauhti
 4.23

8. ARTTURIN MARATON 31.3.



Maanantaina 31. päivänä maaliskuuta 1975 kello 12.00 alkaen järjestetään Turussa avoin maratonjuoksu sekä naisten, tyttöjen ja poikien juoksuja.

Lähtö tapahtuu Kupittaa urheiluhallin läheisyydestä. Reitti kulkee kaduilla ja maanteilla n. 4 km lenkinä siten, että maratonin pituudeksi tulee 42 195 m.

Osallistumisoikeus on kaikkien urheilulajien edustajilla. Jokainen loppuunjuossut saa "Artturin maraton" -mitalin. Lisäksi jaetaan esinepalkintoja.

Muut kilpailulajit ovat seuraavat:

- naiset 2 kierrosta
- A-tytöt 1 kierros
- B-tytöt 1 kierros
- C-tytöt 1 kierros
- A-pojat 2 kierrosta
- B-pojat 1 kierros
- C-pojat 1 kierros

Kirjalliset ilmoittautumiset tiistaihin 25.3.1975 mennessä osoitteella: SVUL:n Varsinais-Suomen piiri, Sirkkalankatu 16 b 3, 20500 Turku. 50.

Majoitusvaraus suoritetaan kilpailijan laskuun erikseen sitä pyydettyäessä. Lähempiä tietoja saa puh. 921-13 987, 08.00-16.00.

Kilpailukanslia on avoinna 31.3.1975 alkaen kello 09.00 Kupittaa urheiluhallissa.

Tervetuloa juoksemaan pohja-ajat maratonille!

Turun Urheiluliitto r.y.

II VANTAAN VENTTI 8.6.

Juostaan 8.6.1975 klo 12.00. Lähtö ja maali ovat Martinlaakson Uimahallilla.

Sarjat: Kilpasarja ja kuntosarja: täysventti 21 km. Naiset 8 km. (Suunnitteilla on myös ikäkausisarjoja, joista teidot myöhemmin ilmoituksissamme).

Reitti: Vantaan Venttireitti muodostuu vaihtelevista maastopoluista ja hiekkateistä. Asfalttia ei ole juuri nimeksikään. Reitillä on kaksi mehuasemaa, lisäksi maallisissa kolmas.

Jälkilöylyt: Niihin on kaikilla osanottajilla mahdollisuus modernissa Martinlaakson Uimahallissa.

Palkinnot: Kilpasarjoissa palkinnot ajan osoittamassa paremmuusjärjestyksessä, mutta kuntosarjassa palkinnot määrää arpa.

Ilmoittautuminen: Ventille tulee ilmoittautua 2.6. mennessä. Se tapahtuu maksamalla osanottomaksu Vantaan Ventin tilille KOP-Myyrmäki. Osanottomaksut: 15:-, jälki-ilmoittautuneilta 18:-, naiset 10:-.

Startti: Sehän tapahtuu klo 12.00. Numeroiden jako alkaa 11.00 ja jälki-ilmoittautumisia otetaan klo 11.30 saakka.

Viime vuoden voittoa puolustaa VU:n Reijo Aro.

Tule mukaan Vantaan Ventille, miellyttävä Etelä-Suomen luonto sekä palkinnot odottavat Sinua.

Etelä-Vantaan Urheilijat ry.
Yleisurheilujaosto

Osa kisoistani kalenterissa

HUHTIKUU

MARUKA ä 300 ⇒ 9000/27000

	10	20	30	40	km			LEPOPULSSI (aamulla otottuna)	
20 1P						20 km vauhtelajaa (1.35) maatonin peitto (18.45)	80 75 70 65 60 55 50 45		En mit
						-2° Jalat hirtatut juokseensa.	61 kg		
42 2P						22 km. Kullei jo paremmiin (1.43)	80 75 70 65 60 55 50 45		En mit.
						±0°	61 kg		
64 3P						22 km. Reidet takaa kujan kipeet Pienessä kramppissa kelo ajon. P:n välillä pysähtyä (1.48)	80 75 70 65 60 55 50 45		44
						±0°	62 kg		
86 4P						22 km. Viile kipeä tuki kolo ajan, mutta meni jo (1.43)	80 75 70 65 60 55 50 45		44
						±0°	61 kg		
106 5P						20 km, Ei kärsi juost täysillä laikan sihti (1.29)	80 75 70 65 60 55 50 45		46
						+2° Ivalon Vaskoolihihto, 27 km (15.55)	80 75 70 65 60 55 50 45		
130 6P						24 km. Kääntärajalle Maappi e Masa vastaan Ei voin kärsi vielä juosta (1.53)	80 75 70 65 60 55 50 45		43
						+2° Serve-lenkki (109) 7 km, Oulu (109)	60 kg		
152 7P						22 km (1.35). Vähän viile kipeä	80 75 70 65 60 55 50 45		43
						+3°	60 kg		

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

	10	20	30	40	km			LEPOPULSSI (aamulla otottuna)	
174 8P						22 km. Olin jo väsynyt lähtien (1.45)	80 75 70 65 60 55 50 45		42
						±0°	61 kg		
196 9P						22 km. (1.40)	80 75 70 65 60 55 50 45		43
						+3°	61 kg		
222 10P						26 km (2.03)	80 75 70 65 60 55 50 45		46
						+1°	60 kg		
244 11P						22 km (1.41) vaihtele aikaa noin 8 min 'juttutempo muutama välissä'	80 75 70 65 60 55 50 45		46
						+1°	60 kg		
274 12P						30 km. Tosi mukavasti, koki kypellen (2.18)	80 75 70 65 60 55 50 45		41
						±0°	60 kg		
290 13P						16 km lumimyrskyn (1.11)	80 75 70 65 60 55 50 45		46
						-1° A&O-viesti (109)	61 kg		
310 14P						20 km kovaa juoksem (1.26)	80 75 70 65 60 55 50 45		
						+1° dovalek e vaan jätessä pakkaa	60 kg		

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

330	15 Ti		20 km (1.28) lopussa vetoja	(18.50)	80 75 70 65 60 55 50 45	46
350	16 Ke		20 km (1.26) loppu vauhdilla	(16.25)	80 75 70 65 60 55 50 45	44
370	17 To		20 km (1.29) Oli aika raskas	(16.40)	80 75 70 65 60 55 50 45	44
390	18 Pe		20 km (1.21) Eka Rympä 39.15 mutta sitten repsähti. Vasen jalka kipeä	(16.55)	80 75 70 65 60 55 50 45	En mit
414	19 La		24 km (1.44) Pitkästä aikaa mustoa tossuilla kiertämässä metsällä	(15.40)	80 75 70 65 60 55 50 45	44
434	20 Su		20 km (1.24) Musto Kevään hienoin päivä	(17.20)	80 75 70 65 60 55 50 45	44
456	21 Ma		22 km (1.31) Asfaltilla tiheä- fatelem kulkui hyvin.	(16.40)	80 75 70 65 60 55 50 45	42

"Päysin todella juoksun makuun. Juostessani kovalla vauhdilla märkänä metsässä ja rannoilla, taistelllessani tuulta vastaan opin rakastamaan juoksemista." (Steve Prefontaine).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

480	22 Ti		24 km (1.47) Mustoa kiertäen mukavasti, mutta eivätkä rannalle vauhti tuntuu	(15.50)	80 75 70 65 60 55 50 45	En mit
502	23 Ke		22 km (1.37) Mukavasti hollisten LAKKOPÄIVÄ mustoa kiertäen	(16.20)	80 75 70 65 60 55 50 45	En mit.
522	24 To		20 km (1.28) Tiheässä metsässä verryttelen.	(17.10)	80 75 70 65 60 55 50 45	44
544	25 Pe		22 km (1.39) Kova tuuli. Väimiset 7 km 4 min vauhtia	(16.10)	80 75 70 65 60 55 50 45	44
570	26 La		26 km (1.59) Ei vaivoja	(15.35)	80 75 70 65 60 55 50 45	44
590	27 Su		20 km (1.35) Olja raskas	(10.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	En mit
28	Ma		VAPPAAPÄIVÄ (5)		80 75 70 65 60 55 50 45	"

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla-otettuna)

10	20	30	40	km	20 km (1.27) Alku n. 4 min (19.20)	80 75 70 65 60 55 50 45	42
610	29				+8° vahtia Jalat varmaan hyyneen 61kg		
630	30				m.+10° 20 km (1.24) Myrsky tuuleen (15.55)	80 75 70 65 60 55 50 45	
					60kg		
120	92	30			NARULLA ä 300 ⇒ 9000 / 27000 LEIKKAJA ä 20 ⇒ 6000 / 2400		2829 min 47 + 9 min kestivauh. 4.29 ti
<p>"Joka juoksee hyvin, pääsee pitkälle." (Henry G. Bohn)</p> <p>"Mitä silloin kannattaa juosta, jos ei ole oikealla tiellä." (s.J. Ramann, v. 1805)</p> <p>"Juoksemalla voittaa eniten." (M. Fridericum Petri)</p> <p>"Juokseminen ei tee viisaaksi." (M. Fridericum Petri)</p>							

TOUKOKUU

NARULLA ä 300 ⇒ 9300 / 36300

LEPOPULSSI (aamulla-otettuna)

10	20	30	40	km	20 km. Olipa rankka. Kova tuuli (1.35) (13.20)	80 75 70 65 60 55 50 45	
20	1				+11°		
35	2				+8° 15 km vengytellen (1.11) Kova tuuli (11.15)	80 75 70 65 60 55 50 45	
					60 kg		
	3				VAPRAAPÄIVÄ (6)	80 75 70 65 60 55 50 45	
60	4				m.+10° 25 km Humpin holkässä. Kova Taavin lenkki (112) (12.30) Raimo Nerg voitti 1.24.8 ristei Kristiina-lenkki (105) Hse kolmas 1.29.28 (ä 3.35) Humpin holkä, Karstala	80 75 70 65 60 55 50 45	
80	5				m.+10° 20 km. Ihmeellisen mukava (1.24) (13.25)	80 75 70 65 60 55 50 45	
					Hieno ilma. 61kg		
104	6				120 24 km (1.46) Jalat vähen kipeät (18.40) Alkumatka väsytti 61kg	80 75 70 65 60 55 50 45	
165	120	7			m.+15° 16 km Nergiltä ostamillani maraton-tossuilla (1.05) Keuyst juosta (15.40)	80 75 70 65 60 55 50 45	
					61kg		

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

		10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)	
166	152	8	32 km - Kinnulassa päivän Mukava juosta (2.17) +17°	(16.30) 60kg	80 75 70 65 60 55 50 45
	182	9	30 km (2.06) 1lo kipeällä 9.5.-45 Maantie reissu niin röyhäinen. Voiton päivä n.+15°	(16.40) 61kg	80 75 70 65 60 55 50 45
HUOM 68 km vrk	202	10	20 km mukava, näin (6.15) / 18 km Keravan Kevätkirmaisu (112) n.+10°	(14.55) 61kg	80 75 70 65 60 55 50 45
	220		ennen juokset (1.28) 60kg Vajen ahtilles turhan kipeä		
	250	11	30 km (2.19) Lepolentelen Ahtilles alko väriä 5 km ennen loppua n.+15°	SM-maastot (114) Junkkari-hölkä (115) (18.25) 61kg	80 75 70 65 60 55 50 45
	280	12	30 km (2.22) donkytellessä ahtilles varoen n.+10°	(18.50) 60kg	80 75 70 65 60 55 50 45
210 ENNÄTYS	310	13	30 km (2.11) Nyt juoksu maistoi eikä ahtilleskaan paljon väriä n.+12°	(16.45) 60kg	80 75 70 65 60 55 50 45
	330	14	20 km (1.32) Ahtilles hurjan kipeä alko tavalista lyhyemmällä muuton vetäessä kipeä ahtilles n.+5°	(6.10) 60kg	80 75 70 65 60 55 50 45

100 km
2 vrk

"Olen omaksunut tunnuslauseen - "Suuruus ei tule ihmiselle koskaan itsestään, vaan palkkiona kovasta työstä."
(Maratonin Euroopan mestari 1974, Ian Thompson)

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

		10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)	
	15		VAPAA PÄIVÄ Ratapiikki, Oulu (115) Lääkärintar- kastus SM-maratonin viikon Verenpaine 135/70 HB: 125g/l Jäädyn ravata kuurille		80 75 70 65 60 55 50 45
	354	16	24 km. Kipu ei juuri ollut. Katajan hienheesta (n.1700m) 5.36, mm. 3.10/km (1.44) +20°	(19.15) 60kg	80 75 70 65 60 55 50 45
	374	17	20 km. Vähillä - Sasto Seinämaraton (116) ranteista (1.24) +14°	(19.30) 61kg	80 75 70 65 60 55 50 45
	396	18	n. 22 km + Korvasalmen kumpu - Kunnan Perhelienkki (115) Einon Polku (116) Virpiniemen juoksu (116) luota tänne (1.36) Kestän Heinolan kanssa kumpulle +15°	(19.15) 60kg	80 75 70 65 60 55 50 45
	416	19	20 km (1.24) Mukava, ei väriä +20°	(18.10) 60kg	80 75 70 65 60 55 50 45
	432	20	16 km (1.10) Eka kerran tänä - Hiili - vuonna tässä / hydro paastille +15°	(19.00) 60kg	80 75 70 65 60 55 50 45
	448	21	16 km (1.13) Alkua paasto perna Raikas juosta +13	(15.25) 60kg	80 75 70 65 60 55 50 45

"Sillä ponnistuksesta johtuvan uupumuksen poistaa lepo." (Room. filosofi Seneca).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km		80	75	70	65	60	55	50	45	
168						10 km sateena ja tuulella hypytunnilla (0.42)	(12.10)								59 kg
458	22					VAPAA Latausta Kerimäelle (8)									
	23					VAPAA Latausta Kerimäelle (9)									
82	24														
500	25					Hieno päivä, SM-maraton matto uudet Imatralla +10° keuhki rasitti särsilihaksia. Herjäläsvahtaus 18. ajalla 2.35.49,6	Aulanko-juoksu (117) 26.50 (13.00) ABC-viesti (118) Puhkkin alle 1.30								10 km 34.25 15 km 52.43 20 km 1.11.05 25 km 1.29.35
	26					VAPAA (10)									30 km 1.48.03 35 km 2.07.32 40 km 2.27.08
518	27					18 km Oli pöykät viedäkin hujaan kireet (1.28)	(19.35)								61 kg
530	28					12 km (0.57) vähän pöykäsi	(15.40)								61 kg

"Ei minkään palkinnon vuoksi, vaan jalon hyveen tuottaman kunnian vuoksi." (Montaigne, 1533-92).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km		80	75	70	65	60	55	50	45	
550	29					20 km (1.28) Nyt jo melko mukava Monesti satoi tänään lunta. Nyt lunta maassa ±0°	(16.05)								60 kg
570	30					20 km (1.24) Mukava. Täynnä aurinko onnosta	(18.25)								60 kg
	31					VAPAA (11)									

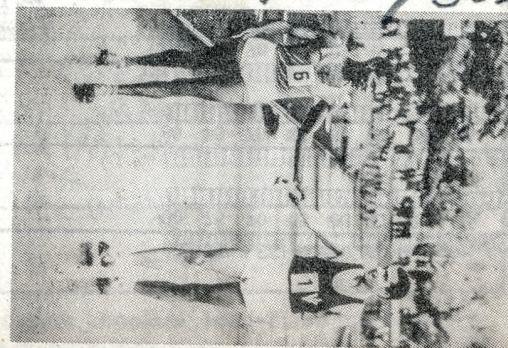
2800¹⁵¹ NARULLA ä 300 ⇒ 9300 / 36'300

LEUKOJA ä 20 ⇒ 620 / 3020

2475 min
41 x 15 min
kestivähti
4.20



Kilpatoverit
Kipchoge Keino ja Ron Clarke Turun Urheilupuistossa 1965 juostun hurjan 5000 metrin jälkeen. (Nyt tuo historiallinen rata on vain muistoksi. Sen tilalle tulee uusi tarrarata).
Alla Keino yrittää lohduttaa epätoivoista Jim Ryunia tämän kaaduttua Münchenin kisojen alkuerässä. - Kaksi urheilutoveruudesta kertovaa hyvää kuvaa.



KESÄKUU

	10	20	30	40	km	LEPOPULSSI (aamulla otettuna)										
25 1					25 km. Kolaan (1.50) Munkava	(16.30)	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					+5°											
65 2					Rovkas (1.33) (10.10) Helygo (1.29) (16.10)	61 kg	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					+9° 20 km	60 kg										
115 3					25 km (1.54) (10.10) 25 (1.46!) Kukka (18.40)	59 kg	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					+10° aika munkava	60 kg										
135 4					20 km satelissa (1.30) (8.20)	60 kg	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					+7°											
155 5					20 km Ensin Kuvolan suunnan 7,5 ja sitten melle (1.25) (17.45)	60 kg	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					n +15°											
175 6					20 km Kuvolan suunnassa (1.27) (10.25) 2 km loppua 3.45 vanha.	60 kg	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					n +20°											
7					VAPAA PÄIVÄ (2) hellettä		80	75	70	65	60	55	50	45	N	L

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

	10	20	30	40	km	LEPOPULSSI (aamulla otettuna)										
196 8					21 km (1.16.16 => 3.38) Vantaan Ventti (119) (12.10)	61 kg	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					+25° Huh hellettä! 11. sija, rankka											
210 9					14 km dantella (1.56) (18.00)	61 kg	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					+18° Hyvin kulta											
235 10					25 km (1.59) Tämään sain sahalassa (18.50)	61 kg	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					+10° ravitavien takanukseen. Oli kipeä											
175 255 11					n. 3,5 + 1500 m (4.37 ja 2. kahdesta kilpailijasta Karstulassa klo. 20.00, voittaja 4:35, loppuajavertaus) +15 km (1.06) kotiin heittäjän kaululta	61 kg	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					n +15°											
280 12					25 km (1.54) Janotti! Jäykkää (8.15)	60 kg	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					n +15° juostona											
325 13					n. 20 km (1.33) (10.10) 20 km ensin (1.26) (18.30)	60 kg	80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					+15° 110 juosta.											
350 14					25 km (1.46) Myrskytuulissa Silvolan tenheerassa		80	75	70	65	60	55	50	45	N	L
					+10°											

"Liian monilla urheilijoilla on taipumus murehtia niin paljon edessä olevaa kilpailua, etteivät he aja edes parastaan, koska se vie liikaa energiaa. Hölykyttely puoli tuntia ennen juoksua rentouttaa koko olemuksen." (Clayton)

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km		80	75	70	65	60	55	50	45		
373	15				23 km. Lähes tyyni, Kaanaan Lenkki (120) (17.40)										N	L
					+13° Alussa satoi. Vaihtoi hyvin (1.34)											
396	16				23 km. Jona kuin ennen. Tyyni, (18.40)										N	L
					n.+15° auringonpeuste, shortsissa (1.31)											
420	17				24 km. Kivellä. 7 km pururadalla, Oulu (120) (19.55)										N	L
					n.+15° Jalat ja josta jalka kipeä maanantain (1.55) 61 km											
440	18				20 km. Jalat kipeät (1.31)										N	L
					+15°											
466	19				0,5 + 2000 m kentällä kivellä. kilpailussa. (19.50)										N	L
					+17° 1. Esko Kouhiainen juoksu 2. miini 6.01,9 3. Juha Männikkö 6.10 Hoppo irokku. 6.01,0 Murto päälle (7.5 km) (1.12) 60 km											
482	20				22 km (1.39) Poronkusema (121) (15.55)										N	L
					n.+20° Eilisen juoksu tunti Yöttömän Yön Juoksu (120) 61 km											
502	21				20 km (1.36) Kulta janootti! (10.00)										N	L
					n.+20° 60 km											

"Stadionit on itse asiassa rakennettu katsojia, ei juoksijoita varten. Meillä on luonto ja niin on paljon parempi." (Juha Väättäinen).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km		80	75	70	65	60	55	50	45		
538	22				30 km Kauralampi päin (2.19) (17.20)										N	L
					+25° Helppo -dorkyttelin											
550	23				18 km (1.18) Penkkilä tunti (8.10)										N	L
					n.+25° tulosta okeaan jälkeään											
	24				VAPAA (13)										N	L
	25				VAPAA (14)										N	L
576	26				20 km pitkin Washingtonin katuja (n. 1.30) (6.30)										N	L
					valkoinen talo, Washingtonin maanantain ym ym. Kosteaa ikuuona											
596	27				— // — (6.30)										N	L
	28				VAPAA (15)										N	L

"Haisunäättä sanoi purkkiruusulle, "Katso miten nopeasti minä juoksen, kun taas sinä et osaa kävellä etkä edes ryömiä." Purkkiruusu vastasi, "Oi sinä kunnioitettu nopea juoksija, ole kiltti ja juokse nopeasti!" (Gibran)

10 20 30 40 km

80 75 70 65 60 55 50 45

80 75 70 65 60 55 50 45

29

VAPAA (16)

610 30

20 km Cedar Fallsin helpoimmalla valtatie (7.00)
20 nitin ja helppo kuitentien (4.30)

181

NARULLA 6 300 ⇒ 9000 / 45300

LEUKOJA 6 20 ⇒ 600 / 3620

3410

N L
N L

2535 min
42 + 35 min
kerä-
vahti
4.11

CLARKEN LENKIT



Cedar Falls 4.7.1975

CLARKEN LENKIT

Minusta tuli 1961 Saniaispuuron porukan jäsen ja seuraavina vuosina säännölliset juoksut viileän kirpeässä, sinisessä Dundenongin ilmassa olivat tärkeä tekijä jatkuvassa kehityksessäni.

Frankin tilalta lähtevät päälennit ovat pituudeltaan 27 ja 37 km. Suurin osa juoksusta tehdään hiljaisilla loivasti nousevilla ja laskevilla maanteillä, joita reunustavat jättiläismäiset eukalyptuspuut kyllästäen ilman tuoksullaan. Kahdesti lenkki kulkee vajaan kilometrin pitkin kumpuilevia metsäpolkuja, joilla olemme käyneet useita piristäviä kilpailuja. Mukava puro poukkoilee metsän läpi ja meidän vähän tunnetut polkumme ylittävät sen kapeita siltoja myöten. Me kiertelemme maiseman kauneimman osan keskellä kuunnellen laululintuja, katsellen lyyralintuja ja oravia, kunnes tulemme erälle kolmen kilometrin nousulle, joka tarjoaa henkeäsalpaavan näköalan yli laakson. Näköaloista välittämättä pyrimme juoksemaan täysillä kaikki lenkin ylämäet.

Tämän nousun jälkeen laskeudumme alas Monbulkin päätielle ja aloitamme sen jälkeen toisen yli 3 km:n nousun Kallistaan. Täältä juoksemme suositun ulkoilualueen halki Belgraveen. Siellä on vielä yksi nousu, 30-asteinen, runsaan kilometrin mittainen "hirviö". En ole koskaan nähnyt auton nousevan sitä ja kun takana on jo noin 19 km juoksua, se riittää kesyttämään miehen kuin miehen. Muutamalla ensimmäisellä kerralla en päässyt kävelemättä huipulle. Jäljellä on yksi rauhallisempi nousu läpi metsän, missä pysähdymme hetkeksi juomaan kurlauksen purosta. Tämä saattaa tuntua hirvittävältä lenkiltä, mutta me ponnistelimme todella kovaa vain ylämäissä. Muun osan matkasta teemme rauhallisesti hölkytellen, luontoa ihailien ja tarinoiden. (Ron Clarke)

HEINÄKUUKU

	10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)	
23 1 ^{Ti}		23 km samana suunnana kuin eilen (6.40) 132 pounds	80 75 70 65 60 55 50 45	N
45 2 ^{Ke}		22 km — — päivällä jatkuvasti ylö 30°, aamullaakin jo kuuma 130 pounds	80 75 70 65 60 55 50 45	N
67 3 ^{To}		22 km — —	80 75 70 65 60 55 50 45	N
91 4 ^{Pe}		24 km — — (2 km kentällä) USA:n itsen päivä 134 p.	80 75 70 65 60 55 50 45	N
113 5 ^{La}		17 ^o 22 km (1.35) lähelin Suomi-juoksu (122) nimeäni aikana, koka demne kädessä neissä uun	80 75 70 65 60 55 50 45	N
133 6 ^{Su}		20 km 7 vuoden tauon jälkeen samalla Helli Chamberlainissa Etelä-Dakotassa	80 75 70 65 60 55 50 45	N
150 7 ^{Ma}		17 km Naltatie 16 pitkin lähellä Rapid Cityä. Rockersvillen ohja ja takaisin	80 75 70 65 60 55 50 45	N

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

	10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)	
163 8 ^{Ti}		13 km samalla helle kuin maanantaina. Viileää! Pilviistä!	80 75 70 65 60 55 50 45	N
178 9 ^{Ke}		15 km Newcastlesta duskien päin (6.55) Wyomingissa. 7 km Lovelandissa, Coloradoissa (21.00) Pimeässä	80 75 70 65 60 55 50 45	N
185 10 ^{To}		15 km Lovelandissa, Coloradoissa n. 1500 m korkeudessa (6.20)	80 75 70 65 60 55 50 45	N
78 11 ^{Pe}		VAPAA (17)	80 75 70 65 60 55 50 45	N
12 ^{La}		VAPAA (18)	80 75 70 65 60 55 50 45	N
13 ^{Su}		VAPAA (19)	80 75 70 65 60 55 50 45	N
228 14 ^{Ma}		28 km oli jo aika helle. Naltatie 16 pitkin 132 pounds (10.35)	80 75 70 65 60 55 50 45	N

"Olin kiinni elämänuraan tähtävissä luvuissa, kun 23-vuotiaana tajusin, että olin jo kuin keski-ikäinen. Tämä säikäytti minut lenkille Les Perryn kanssa." (Ron Clarke come backistaan).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km		80	75	70	65	60	55	50	45		
178					22 km	Valtatie 16 pitkin (6.15)	[Pulssit]								N	L
							132 pounds									
250	15					VAPAA (20)	[Pulssit]								N	L
	16					VAPAA (20)	[Pulssit]								N	L
	17					VAPAA (21)	[Pulssit]								N	L
84	271	18			21 km (1.44)	Alkaa Mäkelän kumma (15.10) Montariin raim. Siltä Tervikallion kantta Vuotehkyön ja kottien 60 kg	[Pulssit]								N	L
		19				VAPAA (22)	[Pulssit]								N	L
	282	20			21 km — — (1.34)	Kullua	[Pulssit]								N	L
					m. +20°											
	312	21			180/20 km	Murto. Ihmeen hyön (1.24) (19.00)	[Pulssit]								N	L
					+15°		62 kg									

Viereisen sivun kuva: Viime elokuun lämpimänä intiaanikesän päivänä Evijärvellä juostiin Kerttuanjärven juoksu. Kärkikolmikko Jorma Niemi, Tapio Korva ja Unto Mukari ovat kärjessä kauniin Suomen suven keskellä.

Tuo Murron lenkki, n. 17 km tuli tutuksi. Usein ylimääräistä, että sain esim. 20 km täyteen. Se kiertää Leukunlahden. Murto Kinnulaan johtavan tien ja Leukunlahteen menevän tien risteyksessä. Kuka lie nimen antoi. Alla v. 1968 kartta.



Vanhat kartat

Hae paikkaa...

Paikkana

Vuosi

1968



Mittakaava

~20k



Peittävyys



Maastokartta - Suomi ★★★★★

Tarkat ulkoilukartat puhelimeen

LATAA

Tietoa palvelusta

Jaa



ELOKUU

TAVOITE 135

	10	20	30	40	km	LEPOPULSSI (aamulla-otettuna)					
22	1	Pe				22 km Murto +, Etelinen 30 tuntia (1.46) (19.15)	61 kg	+20°	80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
	2	La				VAPAA (25)			80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
52	3	Su				Klo 13.35 pit. mest. tuli ajalla 4.28,8 virettömän myös juosten jällees → 10 km Malla 20 km (1.35) keuyt juosta e	61 kg	yli +20°	80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
82	4	Ma				30 km Kinnulassa päin (2.25)	61 kg	+20°	80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
106	5	Ti				24 km Heitjolla päin (1.59) Ei olis viitsiny juosta	60 kg	+17°	80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
130	6	We				Kesin lämpimän päin, 24 km Silvolaan päin Hyvä juosta. (1.48)		+20°	80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
156	7	To				Sama kesin eilen (1.45) sitten urheilukentällä juovilla Adidas - satsien + pihkavilla 2 km		+20°	80 75 70 65 60 55 50 45	N	L

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

TAVOITE 135/114

	10	20	30	40	km	LEPOPULSSI (aamulla-otettuna)					
179	8	Pe				23 km Silvolaan päin (1.42) (18.55)		+20°	80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
202	9	La				23 km. Sama. (1.39) Tuulissa Purka joka tunti eilen ajoi pyörällä kanseni		+25°	80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
	10	Su				VAPAA (26)			80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
208	11	Ma				4,5 km virettömä klo 16 Joensuu. Kesäurheilu -7 km pururadalla, Oulu (123) kenttä (6 mm pihkavit) klo 17.15 1500 m 5. ajalla 4.27,6 (6. asanottajua)			80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
230	12	Ti				22 km Murto + (1.28!) (16.15)	62 kg	+17°	80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
250	13	We				Hyvä juosta. Vanhilenkottelija 20 km. Murto + (1.26)	61 kg	+15°	80 75 70 65 60 55 50 45	N	L
270	14	Th				20 km Kinnulassa päin (1.28) (19.05)	62 kg	+15°	80 75 70 65 60 55 50 45	N	L

"Lenkille lähdön on oltava ilo, jota työtä tehdessä kaippaa. Muuten touhu on turhaa. Itse asiassa juokseminen tulee aina olemaan minulle vain yksi elämän miellyttävistä puolista. (Jack Foster, maratonin veteraani-ihme).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km			80	75	70	65	60	55	50	45					
292	15					+10°	22 km Kaustulassa päin (1.40)	(19.10)	[Progression bar]											
322	16					+12°	30 km tuulesta Kinnulassa päin (1.55.45) 10 km 39.00 15 km 58.00 20 km 1.17.15 25 km 1.37.00	Hölkääjien Kymppi (123) (15.20) Hyvä juoste paras känkien/kaustulan aitojen	[Progression bar]											
344	17					+10°	22 km Kaustulassa päin (1.36) Loppua kohden rannan	Parolan lenkki (124) (18.40)	[Progression bar]											
370	18					+17°	26 km Murto + (1.51) Loppu vauhdilla Hyvä juoste	(14.50)	[Progression bar]											
392	19					+15°	22 km Heinolalahden tiellä Unton kaavan. Mukava (1.35)	(18.45)	[Progression bar]											
416	20					m.+20°	24 km Kinnulassa päin. Helppo (1.43)	(17.30)	[Progression bar]											
440	21					m.+15°	24 km — — (1.45)	(18.25)	[Progression bar]											

"Innostus on taivaallinen esteratsastus: siinä mennään lentävin askelin jokapäiväisyyden aitojen yli."
(George Meredith, s. 2.2.1828)

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km			80	75	70	65	60	55	50	45				
466	22					m.+15°	Tikkasateessa 26 km Kinnulassa päin (1.54) (18.05) Mukava	(18.05)	[Progression bar]										
490	23					m.+15°	24 km Kinnulassa päin (1.40, ä 4.10)	(17.15)	[Progression bar]										
510	24					21° m.+10°	20 km Hietjelen Sillalla (1.25) Pitä lötkyttää, mutta...	Kerttuanjärven juoksu (125) (19.30)	[Progression bar]										
531	25					+8°	21 km Länttäm tiellä. Ens. 13 km Unton kaavan (1.57). Loppuaika (1.30) Tihkuväde	(18.30)	[Progression bar]										
553	26					+8°	22 km Kinnulassa päin (1.34) 100 m rauhahetkiä loppumatkasta Helppo.	(15.55)	[Progression bar]										
574	27					+8°	21 km Kinnulassa päin. Satvi aika Nippaus! mutta vauhtien ja riepasta (1.25) Välillä 3.45! vauhtia kilometriämpäällä. Helppo!	(15.30)	[Progression bar]										
594	28					m.+15°	20 km Hietjelen sillalla (1.22) Menomatti 39.75 Lötkyttelyä on mällästä?	(15.35)	[Progression bar]										

"Hän juoksee hyvin, mutta väärällä tiellä." (Saksalainen sanonta)

Kutsumme kaikenkuntoisia ja kaikenikäisiä juoksijoita, taivaltaajia ja hölökkääjiä Hannes Kolehmaisena nimeä kantavaan

III HANNES-HÖLÖKKÄÄN 31.8.

joka taivalletaan Kuopiossa elokuun 31. päivänä 1975 alkaen klo 12 Puijon hiihtostadionilta. Osanotto on kaikilla vapaa ja jokainen loppuun juossut saa Hannes-mitalin. Kärkipään juoksijoille otetaan ajat. Sarjojen parhaat palkitaan, mutta suurin osa palkinnoista jaetaan arvan perusteella kaikkien perille saapuneiden kesken. Eikä voitto tässä hölökässä ole päätavoite. Hyvä kunto ja reipas mieli ovat paljon suuremmat tavoitteet.

Sarjat ja matkat: Miehet, yleinen, 40-49 v., 50-59 v., noin 21 km, 60 v. ja yli, naiset, pojat (-59 ja myöh. synt.) ja tytöt (-59 ja myöh. synt.) noin 12 km.

Hannes-hölökän osallistuvaksi suojelijaksi on lupautunut maaherra Risto Hölttä.

Reitit: puolimaraton: Puijon hiihtostadion - Kallantie - Päiväranta - Sorsasalo - Sandelsin patsas - päiväranta - Puijonsarvi - Julkula - Puijon hiihtostadion. Minimaratons. Puijonsarven lenkki.

Kilpailukutsu julkaistaan elokuussa Savon Sanomissa, Juoksija-lehdessä, Suomen Urheilulehdessä ja TUL-lehdessä. Osanottomaksu, johon sisältyy huolto ja mehutarjoilu hölökän aikana, sauna tai uimahalli sekä osanottomitali, on aikuisilta 10 markkaa sekä tytöiltä ja pojilta 5 markkaa.

Hannes-hölökän järjestelytoimikunta
Sisu-Veikot Kuopion Suunnistajat

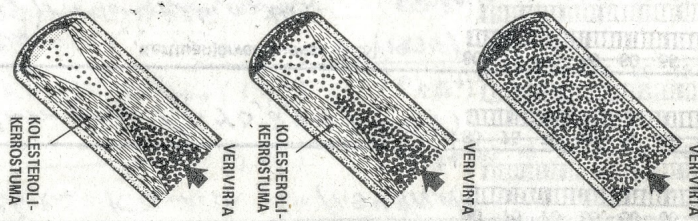
HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

	10	20	30	40	km	LEPOPULSSI (aamulla-otettuna)
29	VAPAA (27)					80 75 70 65 60 55 50 45
30	VAPAA (28)					80 75 70 65 60 55 50 45
615 (31)	21 km Kuopio-päin (iäk. 22 km) - Linton kyyliä, Mänttilän juhla-kuusi, joulukoristeilla, d. 2000. Halk. & tuulet myöskin.					Hannes-Hölkä (125) (12.00) Kirkkonummi-juoksu (126)
4525	243	NARULLA ä 300 ⇒ 9300 / 63900			LEUKA ä 20 ⇒ 620 / 4860	10 km = 95.00 20 km = 109.30 15 km = 52.00 21 km = 613.15

N L
N L
N L
Tunnin
juoksu.
17250m

"Minun suuri uskoni on se, että veressä ja lihassa on enemmän viisautta kuin älyssä. Meidän ajatuksemme voi mennä väärään. Mutta mitä veri tuntee, uskoo ja sanoo, on aina totta. (D.H. Lawrence)

Verisuonilin kertyvä kolesteroli rajoittaa vähemmän veren kulkua ja lihaskudosten ravinnon saanti tulee näin heikomaksi. Kun nämä kudokset sijaitsevat sydämessä, munuaisissa tai aivoissa, niin seuraukset voivat olla tuhoisat.



KOLESTEROLI

SYYSKUU

	10	20	30	40	km	LEPOPULSSI (aamulla-otettuna)
301	30 km Kinnulasa päin. (2.11) Jalat rötöivät kipeät eilen jälkeen. Lopussa alkoi väsyttää					80 75 70 65 60 55 50 45
502	20 km Kinnulasa päin (1.24) Helppo.					80 75 70 65 60 55 50 45
723	22 km Heittäjälle päin. (1.37) Täällä kiviä linnoitusten Pöytä kansa ihmeellisen moin 34v. yläkivistä					80 75 70 65 60 55 50 45
924	20 km Uuton kansa dantassa uutta 750 on kavaa 20 kerrasta juoksemus moin yläm 3 km.					80 75 70 65 60 55 50 45
1125	20 km Kinnulasa päin. (1.29) Hiljempaa en juuri olisi pitänyt juoksemaan.					80 75 70 65 60 55 50 45
6	VAPAA (28)					80 75 70 65 60 55 50 45
125 (7)	3 km vireydenä. Sitten 10 km uudelle pöytä juuri ja juuri alle 35 min					Jämsänkoski-hölkä (126) Saarijärven Pullistuksen jhlälyappi. (tied. 21104)
187	Näimme di r. 21 si ja Nikkari votti 28.55,2 Hangen tainen					80 75 70 65 60 55 50 45

N L
N L
N L
N L
N L
N L

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

Suunnitelma

155	147	8	+10°	22 km Kimmulassa päin (1.24 !) Täysillä. Mukava tulos.	Eka kynnäpi 38.00 (16.25)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20	NL
	170	9	+13°	23 km Kimmulassa päin kovassa tuuleen (1.34) Hyvin kului.	(15.25)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	25	NL
	192	10	+17°	22 km Kovassa tuuleen Kimmulassa päin (1.34)	(14.55)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20	NL
	222	11	+13°	30 km Kimmulassa päin (2.09)	(17.35)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	28	NL
	240	12	+13°	18 km. Muuto. Juleen karsan eka 6 km. (1.17) oli jo ihan pimeä pois tullessa.	(19.00)	62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20	NL
	260	13	+16°	20 km Kimmulassa päin. Eka 10 km myötätulessa 39.20. (1.21)	(15.35)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20	NL
	280	14	+10°	Alym näkösi siltä kutsuttiin (1.23) 20 km Heitjosen sillalla	Kirjurinluodon Hölkä (128) (13.40) Pohjois-Suomen maraton (129)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20	NL

"Joka yksin juoksee, ei koskaan häviä." (Saksalainen sanonta).

155/180

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

110	300	15	+10°	20 km Heitjosen sillalla (1.21) kynnäpi: karsasti 39.30.	Vuonemi (16.50)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20	NL	
	320	16	+10°	20 km Heitjosen sillalla rippuassa sateessa verrytellen (1.26)	(14.20)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20	NL	
	340	17	+15°	20 km Heitjosen sillalla (1.21) Arvinto pariston Heino ilma?	(15.05)	62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20	NL	
	360	18	+20°	20 km Heitjosen sillalla (1.24) Verrytellen. Heino ilma	(15.50)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20	NL	
		19		VAPAA (30)				80 75 70 65 60 55 50 45		NL
		20		Töysän hölkkä (129) VAPAA (31)				80 75 70 65 60 55 50 45		NL
	390	21	HZ	30 km Sotkassa karsan hitäessä 10. juoksesta 3. apilla 1.56.49. Voittaja Alavustunki 1.50.17	Ilmarin lenkki (130) Konstan Hölkkä (133) Kärinki-hölkä (133)	Ruissalo Marathon (131) Ryttyjärven juoksu (130) Serla-hölkä (132)	80 75 70 65 60 55 50 45	30	NL	

"Olen ohittanut elämässäni sen vaiheen, jolloin vain voitto oli tärkeä." (Runoilija T.S.Eliot, s. 1888).

110/390

KONSTAN HÖLÖKKÄ 21.9.

Sotkamossa kello 12.

Kilpailusarjassa 30 km erittäin hyvää ja kuivaa maastoa. Kuntohölkääjät juoksevat 15 km. Samoin naiset, A- ja B-pojat. Osanottomaksu on kaikissa sarjoissa 5:-, johon sisältyy sauna ja huolto matkan varrella.

EI OLLUT

Sotkamon Jymy r.y.



Marja Riitta ja Ari lähtivät kympille

II LASSEN HÖLKKÄ 12.10.

Myrskylässä.



Sarjat ja matkat: Yleinen (kiertopalkintoa puolustaa Seppo Tuominen), 35 v., 45 v. ja kuntoilijat 20 km sekä harrastelijat 10 km.

Jokaiselle loppuunjuosseelle jaetaan v. -75 Lassen Hölkän mitali.

Kirjalliset ilmoittautumiset 8.10. klo 18.00 mennessä SP Myrskylä, Myrskylän Myrsky. Tiedustelut: Kuivaniemi, puh. 915-70224 tai Sariomaa 915-70113.

Lähtö- ja maalipaikka Kiparkatin urheilumajalla. I Lassen-Hölkässä osanottajia 380 (v. -75 odotetaan 500-600).

Reitit: 20 km yhtenä lenkinä, josta sora- tai hiekkatietä n. 17 km ja asfalttia n. 3 km. Huoltopiste 10 km:n kohdalla. 10 km yhtenä lenkinä, josta sora- tai hiekkatietä noin 7,5 km, asfalttia 1,5 km ja pururataa noin 1 km.

Huoltomaksu 10 mk sisältää mm. mitalin, huollon, saunan, mehutarjoilun, tulokset jne.

Myrskylän Myrsky

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

85 10	22		VAPAA (32)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	410 23	+10°	20 km tuulensa Heijoen sillalla. Jalat vähän kipeät. (1.28)	(15.25) 62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20 NL
	430 24	+10°	20 km Heijoen sillalla (1.21) Eka kymppi Viehe kipeät. 39.45	(15.10) 62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20 NL
	455 25	+8°	25 km Heijolla päin sateessa ja tuulensa (1.45)	(17.35) 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	25 NL
	475 26	+12°	20 km Heijoen sillalla (1.22) Pieni tiheksydelta 4 min vauhti tuulissa myyriin eikä leppoisalta. 61 kg	(15.45) 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20 NL
	27		VAPAA (33)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	28		VAPAA (34)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL

Oulun juoksu (133)
Ritolan juoksu (133)
Seitsemän Järven Juoksu (134)

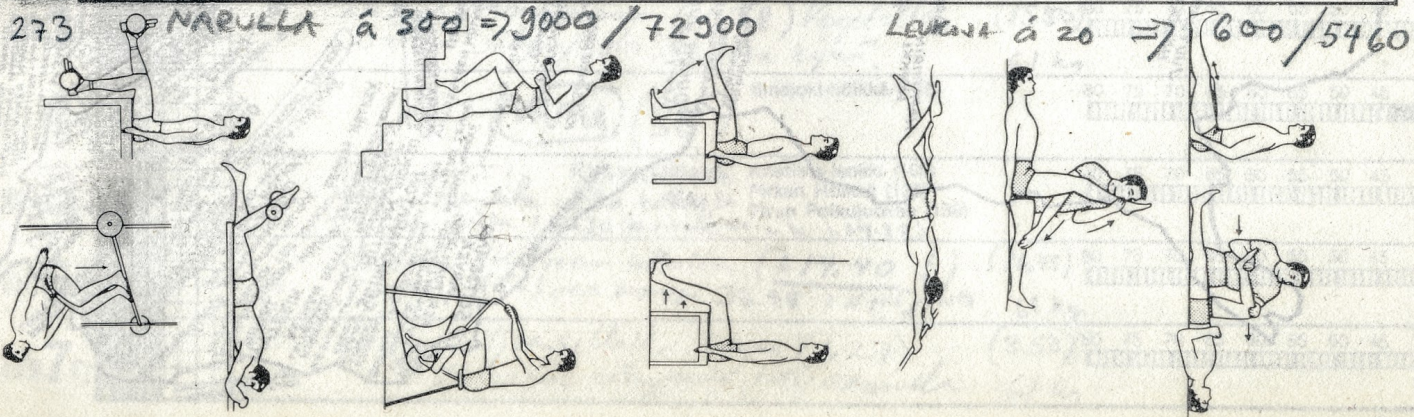
Viereisen sivun piirroksat: Polvivammasta toipuminen tapahtuu asteittain vaikeutuvien harjoitusten kautta. -475
Samanlaisia harjoituksia kannattaa tehdä myös vammojen ennaltaehkäisyksi.

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

495 29	+8°	20 km Kimmulassa päin. (1.20) Eka kymppi 38.20. Vetoja loppuamatosta.	(16.30) 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20 NL
30		VAPAA LÄHDINKIN JKL:ään LUENNOLLE (35)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
5020				80 75 70 65 60 55 50 45	495



LOKAKUU

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

120	201 Ke	20 km Kinnulassa pöytävaivalla (1.19) (15.00)	+15!	Heimo ilmi, tyyni, aurinkoa!	67 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	422 To	22 km Kinnulassa pöytävaivalla (1.30) (13.30)	+12°		61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	623 Pe	20 km Kinnulassa (1.28) Keystellen (15.50)	+8°	vähän väsymystä. Vatsa kipeä.	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	4 La	VAPAA (36)		Ilmajoki-hölkä (135)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	80 5 Su	18 km (=17.5) RUSKAHÖLKKÄ (105)	+5°	Muonon lentäjä. Eka kotona tullessa opilla 1.05.30 (avirallinen aika 1.04.30)	Kristiina-lenkki (105) Pirkan Hölkä (136) Pirun Polkujuoksu (136)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	100 6 Ma	20 km Häitjosen sillalla (1.14.40!) (16.45)	+8°	Tyyni. Viimeinen kumpi 36.55! Hyvä juosta	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	120 7 Ti	20 km Häitjosen sillalla. Tyyni (1.27) (8.50)	+5°	Oli vähän väsymystä heti aamulla	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL

Matti ja Maire Aitta-aho kylässä 19.10.

Heidän kuplaansa lainasimme kun kävimme kesällä 1973 Kivijärveen tutusstumassa.



HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km			80	75	70	65	60	55	50	45	
142	8	K				+2°	22 km koirissa tuulesta Kinnulassa päin (1.31) Mukava	(14.45)								
166	9	T				+2°	24 km Kinnulassa päin	(16.15)								
186	10	Pe				+2°	20 km Heittäjän sillalle (1.27)	(10.15)								
11	11	La					VAPAA (37) NASTOLASSA									
							10 mailia, Oulu (138)									
208	12	Ju				m.+6-7	21 km Lasse hätäsi. Kaitista 21. Yleisessä väkän	Pääkaupunki-juoksu Lassen Hölkä (139) Pitvilammen lenkki (138)	Jalasjärven juoksu (138) Ullavanjärven juoksu (138) Viren voitt. 104.20	(12.30)						
230	13	K				m.+8°	22 km Kinnulassa päin (1.32) Hyvä juosta 10x100m vetäjä	(16.10)								
250	14	Ti				+2°	20 km Heittäjän sillalla (1.23) Koville kyllä olti	(8.55)								

"Juoksun on keksinyt viisas mies. Se on monet pelastanut hädästä ja häpeästä." (J.W. Zinkreff v. 1692)

250

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km			80	75	70	65	60	55	50	45	
272	15	K				+5°	22 km Kinnulassa päin (1.28) Eka kyyppi 38.45 (14.55) Hyvä meno puoleksi.	(14.55)								
296	16	T				+5°	24 km Heittäjänselle päin (1.37) Hyvän sullosi taas keuan	(13.20)								
320	17	Pe				+5°	24 km Kinnulassa päin (1.39) Ei kommenteja	(15.35)								
18	18	La					VAPAA (38) MAIPPI & MASA TÄKILLÄ									
340	19	Ju				-1°	20 km Heittäjän sillalla Maippi ja Masaan läheltä Tulvat jo eilen (1.28)	Laitasaaren hölkä (139) Mullolan lenkki (140) Solvalla Marssi (140)	(17.15)							
360	20	K				+4°	20 km Heittäjän sillalla (1.24)	(15.55)								
380	21	Ti				+0°	20 km Heittäjellä (1.26) dopusoin olin ihan poikki. Harjoitusta se aamulle kalle	(8.55)								

"Antakaa suosiosoituksia kun me juoksemme. Lohduttakaa meitä kun lankeamme. Hurratkaa kun toivumme: mutta antakaa meidän jatkaa - Jumalan tähden, antakaa meidän jatkaa!" (Edmund Burke, 1729-97).

380

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla-otettuna)

120	400	22 ^k	20 km Kinnulassa päin (1.21) Hyvä juokseskennellä.	+2°	(15.10)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	422	23 ^o	22 km Kinnulassa päin (1.31)	+1°	(15.45)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	444	24 ^o	22 km Heitjoella (1.29) Tuli taas revittyä Reilu kynnyn jälkeen 1 km glommiin 3.30	+4°	(16.00)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	466	25 ^o	22 km Kinnulassa päin (1.30) Sitten Murokulalle saamaan. Helppo	+6°	(15.15)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	480	26 ^o	14 km Heitjoelle päin (57) Kukonhölkä (141) Kierretään Kerava (142)	+10°	(12.30)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	500	27 ^{Ma}	Heitjoen sillalla 20 km (1.22) Alkumietki Oimosen Tarmon kanssa. Viime kynnyn 40.00	+10°	(15.45)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
		28 ^{Ti}	VAPAA (3g)					80 75 70 65 60 55 50 45

"Se juoksee huonosti, joka ei osaa kävellä." (Henry G. Bohn, v. 1857)

500

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla-otettuna)

	29 ^k	VAPAA (40)					80 75 70 65 60 55 50 45	NL
530	30 ^o	30 km Kinnulassa päin. Kova tunti. Pilveton taivas. (2.04) Pöytä tullen myötätuuleen 4 min raukuttia. Helppo lenkki!	-3°	(13.45)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL	
550	31 ^{Pe}	20 km Heitjoen sillalla (1.22) Tyyppi kirkas paikkailme. Mies 10 39.45. Helppo!	-5°	(15.10)	61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL	

5570 304 NARULLA á 300 ⇒ 9300 / 82200

LEUKOJA ó 20 ⇒ 620 / 6080

MARRASKUU

	10	20	30	40	km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)	
						VAPAA (41)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
20	2					20 km Unton kaava Kimmulassa Kaarina-juoksu (142) (9.30) -5° (1.30) Kaunis kevättravä. 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
40	3					20 km Heijon sillalla Tuulossa (14.45) -1° Luokasta (1.20!) doggi 10 39.00. Tentti. 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
60	4					VAPAA (42)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	5					20 km Heijon sillalla (1.26) Kosteaa tuulissa. (11.45) +3° Oli raskas (1.26) koke pilli eilen ostamassa (1.25 mk) PLAIN TRUTH II 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
80	6					20 km Heijon sillalla (1.22) Nyt osumin jo (15.40) +4° kaitta vähemmän alle - sumuista. 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
102	7					22 km Kimmulassa päin Tuulta ja vettä (15.20) ±0° läntä (1.31) 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

	10	20	30	40	km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)	
						VAPAA (43)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	8					270) 42 km Kimmulassa päin. Marraspiikki (143) Aiattisest (14.10) +8°! Pihlajpöntä. Tuulista (3.15) 10 mailia, Oulu (143) eilosh [4. maratonini] pisin juoksuvi 60 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
* 5714	9					26 km Heijon sillalla päin (1.51) Ihmeen hyvin (14.45) +3° kuiti aatesen jälkeen 68 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
170	10					VAPAA (44)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
202	11					32 km Kimmulassa päin. Kosteaa ilma (2.12) ±0° Helppo! 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	12					32 km Heijon sillalla. (2.15) Jamanlainen (12.40) +2° kostea ilma kuin eilen. 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
234	13					30 km Heijon sillalla (2.12) Helppo. (12.40) +3° Eka 15 km 1.02. doggi tahallaan karkotellen. 60 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
264	14							NL

"Joka juoksun on keksinyt, se ei ole ollut mikään narri." (M. Fridericum Petri)

Tähän mennessä juossut 6 päivänä 2 kertaa

* 5714 km / 276 harjoituskertaa
20,70 km

5714 km / 270 päivänä
21,16 km

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

15 _{La}		VAPAA (45)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
16		VAPAA (46) 15 leikkaa parillain (eristys)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
296 17 _{Ma}	±0°	32 km Heijänvella (2.15) 4 min vauhtia nielit tavit.	(13.45)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
126 18 _{Ti}		VAPAA (47)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
328 19 _{We}	-4°	32 km Heijänvella (2.19) dunta satoi eilen 5 km Tiet liukkaat. omalehti paikoin hiekoitettua	(13.35)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
362 20 _{Pe}	-4° -7°	34 km Heijänvella (2.22) Hyvin kulki! Melkein 4.10 vauhtia.	(13.30)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
390 21 _{Pe}	-10°	28 km Heijänvella päin (1.57) Heimo ilme aamun raistoi. Eka 15 km 1.01	(13.25)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL

"Joka ei osaa juosta, se kävelkään askel askeleelta." (Georg Henischii, v. 1616)

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

22 _{La}		VAPAA (48)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
420 23 _{Ma}	-5°	30 km Unton kanssa Kinnulassa (2.15) Aurako raistoi. Helppo. Täsmälleen	(10.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
24 _{Ma}		VAPAA (49)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
110 25 _{Ti}		VAPAA (50)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
450 26 _{We}	+1°	30 km Heijänvella päin (2.08) Tiet jo omlia! Helppo!	(13.45)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
480 27 _{To}	-2°	30 km Heijänvella päin. Kesäkeeli Puhkari (2.03)	(13.30)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
500 28 _{Pe}	-2°	20 km kovassa tuulossa (1.22) Heijänvella	(13.30)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL

"Kunnon ihmiset valittavat vähän: se joka paljon parkuu ei ole minkään arvoinen." (Pestalozzi, s. 1746).

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

	10	20	30	40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)		
125	8				30 km Heitjävällä. Valtalla satri lunta Aika raskas (2.08)	(13.30) 60 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	9				VAPAA (55)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
150	10				30 km Heitjävällä. Lumituiskunsa (2.07)	(13.10) 62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	11				VAPAA (56)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	12				VAPAA (57)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	13				VAPAA (58)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
170	14				20 km Unton kauran Heitjävällä (1.31) Raskas olo syötynä 12 jälkeen	(13.05)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL

"On välttämätöntä koettaa ylittää oma itsensä: tämän tehtävän pitäisi kestää niin kauan kuin elämme."
(Kuningatar Kristiina, s. 1626)

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

	10	20	30	40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)		
190	15				20 km Korassa tunteen Heitjävällä (1.23) Lopputyöläinen vanhoista. [Mulle oli 12 vopoa]	(13.45) 62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	16				VAPAA (59)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
220	17				30 km Niemelle auringon paistesella reällä Heitjävällä (2.12)	(13.15) 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	N
254	18				34 km Kinnulassa pimeällä. Helppo & hidas (2.35)	(15.25) 60 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	N
284	19				30 km Heitjävällä (2.12)	(14.35) 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	N
	20				VAPAA (60)		80 75 70 65 60 55 50 45	N
	21				VAPAA (61) HXSTRAKET		80 75 70 65 60 55 50 45	N

"Päämäärä olisi asetettava sellaiseksi, että sitä ei voi tavoittaa, vaan taistellen on pyrittävä sitä kohti."
(Pestalozzi, s. 1746)

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

206

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

305	22	±0°	21 + km Montarin lentäi ennätysajalle (1,33) (13,25) vaikka hengen lämpösti jollisen sateen jälkeen.	80 75 70 65 60 55 50 45	30 (7) N
330	23	±0°	25 km myskyluodon seuran kanta-uimaan koudalla koudan (7,52) välillä meni km 5 minuuttia	80 75 70 65 60 55 50 45	N
350	24	-6°	20 km Uudestasabylästä päin (1,23) Kuiva pakkasilma. Tyynä	80 75 70 65 60 55 50 45	29 (6) N
370	25	-7°	20 km Uudem kytäin (1,25) Tyynä, pilvettä takatadas	80 75 70 65 60 55 50 45	N
390	26	-6°	20 km Laddessa päin. Aurinkoista. ^{vaat} Alkies (11,50) Päivä alkaa jo pidetä! (1,26) kireä 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	20 N
	27		VAPAA (2)	80 75 70 65 60 55 50 45	N
410	28	+2°	20 km Laddessa päin. Tuuletta, pilvettä. (1,26) Uuden värin lenkki	80 75 70 65 60 55 50 45	20 N

6500 km

"Juoksemiseen kuuluu enemmänkin kuin pelkkä nopeus." (W.Körte 1861)

410

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

29 Ma			VAPAA (63)	80 75 70 65 60 55 50 45	N
30 Ti			VAPAA (64)	80 75 70 65 60 55 50 45	1765 min
31 Ke			VAPAA (65)	80 75 70 65 60 55 50 45	29 + 25 min

365

MARULLA & 300 (miinus 500) ⇒ 8800 / 100000

LEUKOJA & 20 16 päivänä ⇒ 320 / 7000

Maratonjuoksu merkitsee tavalliselle urheilutoimittajalle hänen auringkokuntansa ääritraajaa. Muu on usvaisia ulkoavaruutta, jonka mittasuhteista ei edes mielikuvitus pysty antamaan käsitystä. HYVÄ!

207

London App
43-vuotias englantilainen Ron Bentley on tehnyt uuden maailmanennätysen 24 tunnin juoksussa. Hän tähtäsi vuorokaudessa 101 mailia 549 jarrdia eli 259 602 metriä Waltonissa Squerysta.

259 km
Juoksi

ME tämäkin:

Kestävyyden joulukuun 4.18

Ennen ennätys 255 915 metriä oli eibarikkalaisen Wally Haywardin niissä. Se oli tehty samalla radalla Waltonissa vuonna 1953.

1975

HARJOITUKSET:

TAMMIKUU	500 KM
HELMIKUU	500 / 1000
MAALISKUU	600 / 1600
HUHTIKUU	630 / 2230
TOUKOKUU	570 / 2800
KESÄKUU	610 / 3410
HEINÄKUU	500 / 3910
ELOKUU	615 / 4525
SYYSKUU	495 / 5020
LOKAKUU	550 / 5570
MARRASKUU	520 / 6090
JOULUKUU	410 / <u>6500</u> KM

1971	1500 KM
1972	1500
1973	1480
1974	2020
1975	6500
<hr/>	
	13'500

KILPAILUT:

			MATKA	AIKA	SIJAITUS SARJASSA
(2) 1.	31.3	ARTTURIN MARATON (TURKU)	42 KM	2.35.08	10.
2.	4.5	HUMPIN HÖLKKÄ (KARSTULA)	25 KM	1.29.28	3.
(3) 3.	25.5	SM-MARATON (IMATRA)	42 KM	2.35.49,6	18.
4.	8.6	VANTAAN VENTTI (VANTAA)	21 KM	1.16.16	11.
5.	11.6	KARSTULA	1500 M	4.37	2.
6.	19.6	KIVIJÄRVI	2000 M	6.01,9	2.
7.	30.7	KARSTULA	3000 M	9.21,3	3.
8.	3.8	PITÄJÄNMESTARUUSKILPAILUT (KIVIJÄRVI)	1500 M	4.28,8	1.
9.	11.8	OPETTAJIEN KESÄKISAT (JOENSUU)	1500 M	4.27,6	5.
10.	31.8	HANNES-HÖLÖKKÄ (KUOPIO)	21 KM	1.15.32	12.
11.	7.9	SAARIJÄRVEN PULLISTUKSEN JUHLAKYMPPI	10000 M	n. 35 min	n. 25.
12.	21.9	KONSTAN HÖLÖKKÄ (SOTKAMO)	30 KM	1.56.49	3.
13.	5.10	RUSKAHÖLKKÄ (KIVIJÄRVI)	17,5 KM	1.05.30	1.
14.	12.10	LASSEN HÖLKKÄ (MYRSKYLÄ)	20 KM	1.12.10	15.

Teininä aloittamani päiväkirjan pito oli loppunut.
Juoksijan käsikirjaan merkitsin vain vähän vieraiden käyntejä tms.