

Leikekansio 1976

P. Jermonen 15.1.-76

KM		VAPAAT	
1	600	1	7
2	600 / 1200	2	4 / 11
3	700 / 1900	3	4 / 15
4	600 / 2500	4	9 / 24
5	185 / 2685	5	23 / 47
6	315 / 3000	6	12 / 59
7	550 / 3550	7	8 / 67
8	520 / 4070	8	10 / 77
9	430 / 4500	9	10 / 87
10	20 / 4520	10	27 / 114
11	80 / 4600	11	24 / 138
12	400 / 5000	12	12 / 150

JUOKSIJAN KÄSIKIRJA 1976



± minuutteja (heitto 4.30 vauhdista, juokseva, kesto kk)

TAMMI

TAMMIKUU

178

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

Row	Distance	Temp	Notes	Heart Rate Scale	Time	Other
42 1	42 km	-5°	Spar-Juoksu (123) Savonlinnassa Eka-kalusteiden kohdalla. Helppo	80 75 70 65 60 55 50 45	13.55	5 MARATONINI 3.11 -3 NL
64 2	22 km	-9°	Savonlinnassa päin	80 75 70 65 60 55 50 45	14.35	1.43 4.54 -6 NL
3 3			VAPAA (1)	80 75 70 65 60 55 50 45		NL
150 4			VAPAA (2)	80 75 70 65 60 55 50 45		NL
98 5	34 km	-13°	Heitjänvella 16 km tolpeilla (2.37) Hidas, vatsa sekaisin	80 75 70 65 60 55 50 45	7.31	-10 NL
130 6	32 km	-13°	Kivimäessä päin	80 75 70 65 60 55 50 45	2.20 9.51	-6 NL
150 7	20 km	-6°	Heitjän sillalla 2x2 km vetop. 4.00 vauhtia Lenonleikki	80 75 70 65 60 55 50 45	1.27 11.18	-3 NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

10	20	30	40	km	LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
180	8			30 km (2.23) Vator sekaistia	80 75 70 65 60 55 50 45 13.41
				-9°	
202	9			22 km Heijjoella (1.31) (13.30) Nauhtieselle, Hukka ja Valokuvaa.	80 75 70 65 60 55 50 45 15.12
				-24°!	
	10			VAPAA (3)	80 75 70 65 60 55 50 45 NL
140	11			Suonenjoen pienoislaturetki (10-25 km) Ahveniston pienoislaturetki (24 km) 30 km (2.22) (10.55) Heijjoelle Unton kamm 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45 17.34
232				-12°	
	12			Eka kerran uis. illa Karhuvilla n. 22 km. Kangaslampelta (Aitta-aholta) iäntien lätkelle + Tuorniojärven ympäri (1.37)	80 75 70 65 60 55 50 45 19.11
254				-8°	
	13			n. 36 km. 2 kertaa Tuorniojärven ympäri + 1 km ylämäki (1.46)	80 75 70 65 60 55 50 45 20.57
290				-17°	
	14			VAPAA (4)	80 75 70 65 60 55 50 45 NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

312	15	22 km Heitjoella, Turulta (1.35)	-16°	(13.25)	63 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	22.32	-8	NL
334	16	22 km Puralan kylälle Kiivunlammin (1.38)	-20°	(12.45)	62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	24.10	-7	NL
	17	VAPAA (5)				80 75 70 65 60 55 50 45			NL
140	18	15 km RRR (123) 30 km Unton kanon Heitjänvällä (2.22)	-20°	(13.35)	62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	26.32	-14	NL
388	19	24 km Heitjänvällä lumisa- teos. Hyvän kallei (1.42)	-6°	(14.15)	63 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	28.14	-8	NL
410	20	22 km Heitjoella lumimyrskyssä (1.35)	-10°	(14.25)	63 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	29.49	-4	NL
430	21	20 km Heitjoella, Eka kynnäpi 41.30. (1.27, josta 4 min antelissa) Hyvä kallei	-10°	(13.15)	62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	31.16	-1	NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

450	22	20 km Heitjolla (1.25) (14.25) Vauhtiklenkeliä, Mukava! -7° 62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	32.41	+4	NL
470	23	20 km Heitjolla. Tyynyä (1.21) (13.15) 2. puolisko 39.45. Helppo Rentoa juoksu. -5° 62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	34.02	+13	NL
130	24	VAPAA (6)	80 75 70 65 60 55 50 45			NL
500	25	30 km Heijärvellä (2.12) (10.15) Sain, mutta aika toisiani -14° 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	36.14	+16	NL
520	26	20 km Heitjolla (1.27) (13.50) Täysi ilo. -12° 63 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	37.41	+19	NL
540	27	20 km Heitjolla (1.25) (14.30) Helppo -19° 63 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	39.06	+24	NL
560	28	20 km Heitjolla. Rentoa juoksu (1.27) (13.40) -16° 63 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	40.33	+27	NL

SUUNNITELMA

VIIKKO	
1	150
2	150
3	150
4+1	150
	600

HELMIKUU

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla ajetuna)

1
42
2
3
4
5
6
7
170

		80	75	70	65	60	55	50	45		
1	<p style="color: red;">Spar-juoksu (123) 42 km Lintan kauron (12.00)</p> <p style="color: red;">Längelmäen laturetki (20, 35, 50 km) 20 km</p> <p>-21° Pyllynällä Kartulassa. 15 min tunko miesen Kotilaisen kappalla, viikot (3.35) 62 kg / klo 23 illalla -32°!</p>									(-26)	NL
2	<p>22 km pimeään (1.37) Finneten (19.20)</p> <p>en liukeastellut, vaike</p> <p>-21° torkkuna juoksin. Kevyt juosta: 63 kg</p>									+2	NL
3	<p>26 km Kinnuselän päin (1.55) (16.10)</p> <p>Mukava, loppu vanhoilla</p> <p>-17° 62 kg</p>									+4	NL
4	<p>26 km Heitjolla päin (1.54) (14.55)</p> <p>-22° 63 kg</p>									+7	NL
5	<p style="color: red;">Miesten 30 km (klo 9) 26 km Heitjolla (1.54) (15.25)</p> <p style="color: red;"> -11° -17° 62 kg</p>									+10	NL
6	<p>28 km Heitjolla päin (1.57!) (14.40)</p> <p>-11° Hyvä juosta! di torkkuta juosta vain 24 km. 62 kg</p>									+19	NL
7	<p style="color: red;">Naisten 5 km (klo 10)</p> <p style="color: red;"> VAPAA (8) HELENA</p> <p style="color: red;">TAKALO TOI KULTAA</p>										NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

212 **8**

234 **9**

256 **10**

280 **11**

300 **12**

13

320 **14**

150

10 km	20 km	30 km	40 km	80	75	70	65	60	55	50	45		
<p>Polvalla jäämaraton (124) Anianpellon hiihto, Vääksy (10-35 km)</p> <p>15 km, Innsbruck (klo 9) Tampereen Laturetki (15, 45, 60 km)</p> <p>Ahveniston pienoislatur. Turun Laturetki (25 ja 50 km)</p> <p>Saarehiihto, Kuhmoinen</p> <p>ARTTO KORVISTO PROFISSIA yksin 42 km samaa reittiä kuin viikossa! Rankka 3.06! 61 kg</p> <p>7. MARATONINI (12.00)</p>												+22	NL
<p>22 km Heitjällä (1.38) (19.10)</p> <p>-3°</p>												+23	NL
<p>Naisten 10 km (klo 9.30) 22 km Heitjällä</p> <p>TARALLO HOPEAA</p> <p>Kova tunti! (1.36)</p> <p>-5°</p> <p>62 kg</p>												+26	NL
<p>M 4x10 km (klo 9) 24 km (1.46) osa</p> <p>SUOMELLE KULTAA</p> <p>Uuton kannon.</p> <p>Heitjällä. Kova tunti</p> <p>62 kg</p>												+2	NL
<p>N 3x5 km (klo 9) 20 km Heitjällä (1.27)</p> <p>HOPEAA</p> <p>Kova tunti!</p> <p>62 kg</p>												+5	NL
<p>VAPAA (9)</p> <p>TUKKALLE SYNTYI</p> <p>PÄIKKUVELI klo 14.05 (3500 g)</p> <p>Känttiin illalle Heinosta kannon katosmessa</p>													NL
<p>Miesten 50 km (klo 8.30) 20 km Heitjällä (1.25)</p> <p>-16°</p> <p>Helena oli sunnuntai kannon</p> <p>63 kg</p>												+10	NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

330 **15**

Tassuralli (126)
 II Kunnan kolmiottelu (125) 9,7 km (34.31) (12.00) 80 75 70 65 60 55 50 45
 Unto jaatin myös (33.27)
 mi. -10° oli 37. kaikittujinon (10)ista. Voittaja 30.09. Oli hyvä juosta. Helppo

+20 NL

352 **16**

22 km Heijalla (1.32) (15.30) 80 75 70 65 60 55 50 45
 myrskytuulen (1.32) 62 kg

+27 NL

375 **17**

23 kappiäno keuhkopiiri Heijalla (1.40) (16.20) 80 75 70 65 60 55 50 45
 +2° 62 kg

+30 NL

397 **18**

22 km Heijalla (1.38) KÄTTIN (14.20) 80 75 70 65 60 55 50 45
 4 keuhkometriä I ILLALLA JKLISSA
 a±0° MARJACITTAASPOIKKA → 62 kg → KATSONASSA

+31 NL

422 **19**

25 km Heijalla päin (1.46) (15.15) 80 75 70 65 60 55 50 45
 -3° Aika rantaasti vedin. 62 kg

+37 NL

450 **20**

28 km vaurdikkampi Heijalla päin (1.59) (14.45) 80 75 70 65 60 55 50 45
 -2° 62 kg

+44 NL

21

VAPAA (10) 80 75 70 65 60 55 50 45

NL

185
 130

HELMI-
MAALIS

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

480 **22**

Honkajoen laturetki (30 km) Juankoski-Kaavi (20-50 km) 80 75 70 65 60 55 50 45
 Lempäälä-Ienkki (30, 60 km) Maarian hiihto, Tku (10, 25, 35 km) +51 NL
 Pajarin hiihto, Kitee (20-50) Rautaveden Laturetki, Vammala 30 km kimmulama päin (15, 10)
 7 vetj. hiihto, Hyv.-Nurmij. Vakka-Suomen Laturetki (55 km) Helppo (2.08) 61 kg

500 **23**

20 km Heijalla (1.27) (16.35) 80 75 70 65 60 55 50 45 +54 NL
 Leppälampi
 -7° 62 kg

520 **24**

20 km Heijalla Uuden kirkon kovan tunteja Heijalla (1.20) (16.30) 80 75 70 65 60 55 50 45 +54 NL
 -1°

540 **25**

20 km vesistöön. Loskakeli (15.10) (1.26) 80 75 70 65 60 55 50 45 +58 NL
 ±0° 62 kg

560 **26**

20 km myrskyhänne Heijalla (16.40) (1.23!) 80 75 70 65 60 55 50 45 +65 NL
 ±0° 62 kg

580 **27**

20 km Heijalla (1.24) (14.50) 80 75 70 65 60 55 50 45 +71 NL
 Lonkytelyn tunteja. 62 kg
 ±0°

28

Mieliön Rengas, Urjala (30 km) 80 75 70 65 60 55 50 45 +70 NL
 VAPAA (II)

600 **29**

Spar-Juoksu (127) Finlandia-hiihto (75 km) (14.25) 80 75 70 65 60 55 50 45 +70 NL
 Huovinretki, Säkyä (15-35) Jousihiihto, Mikkeli (5-60 km)
 Kangasala-hiihto (22-60 km) Korpihiihto, Jämsä (20-80 km) 20 km Heijalla (1.21)
 Saimaan hiihto, L:ranta -2° Kuortanes-hiihto, Kuortane (20-150 km) 1 km 3.30. puhkautuma 62 kg

1900

Keskiväntä
 helmikuun loppuun 4.23!

MAALISKUU

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

42 1

42 km Karstulassa (3.07) (15.00)
3 min tauko Kotilaisen
kampalle postullensaafrikan) Aika
nollana 61 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+2 NL

8. MARATONINI

74 2

32 km Kivimäen jään (2.20) (15.10)
Aurinkosta, mittu
tuulesta. Ei vauvoja ... 61 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+6 NL

104 3

30 km Kivimäen jään (2.10) (16.35)
Aurinkoisin tuu kiva tuuli
2 kova vauhti menomattalle
vauhtimien 61 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+11 NL

132 4

28 km Heitjällä jään (1.58) (14.30)
Ei yksinkertaisesti osaa
enää jouta 4.3.0 vauhti, alle rajin
vauhtien? 61 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+19 NL

158 5

26 km Heitjällä (1.53) (13.05)
aurinkoinen kevatilma
Aika raskas, vauhti oli lepokenki 61 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+23 NL

6

Kuhankuonon Laturetki, Nousiainen (20, 35 km)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

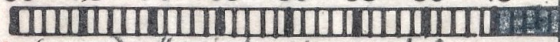
VAPAA (12)

200 7

Ylky Höikkä (129)
Innmaisii hiihto, Paimio

Kalakukko-hiihtomar., Nilsiä-Siilinj.
Pirkan Hiihto, Niinisalo-Tre (90 km)

80 75 70 65 60 55 50 45



+20 NL

Karhulan Laturetki (30-60)
Lyijyhiihto, Raahel (20-65)

Rajaväylän Lenkki, Tomio-Haaparanta
Sorsasaloon hiihto, Varkaus (30-80 km)

(15.00) Aurinkosta. Karhulan
jään taas 60 kg 9. MARATONINI



m. 3.10 ?

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

224 **8**
248 **9**
278 **10**
300 **11**
322 **12**
13
354 **14**

	24 km Heitjovella (1.42) (16.35) n-5° Avoim kulkui alkumattent 60kg	80 75 70 65 60 55 50 45	+26	NL
	24 km Heitjovella Lumisateen (1.43) Aika helposti -7° vaukka raskas ja tiukas kelti. 61kg	80 75 70 65 60 55 50 45	+31	NL
	30 km Heitjanselki (2.11) (15.45) -3° Raskaasti liukasta murelta kevot kankien 61kg	80 75 70 65 60 55 50 45	+35	NL
	22 km Heitjovella (1.36) (15.15) -6° Raskas keli.	80 75 70 65 60 55 50 45	+38	NL
	22 km Heitjovella (1.34) (16.35) -7°	80 75 70 65 60 55 50 45	+43	NL
	VAPAA (13)	80 75 70 65 60 55 50 45		NL
	Kivalon Laturetki (25-75 km) Nahkahiihto, Kokkola Rukan Hiihto, Kuusamo Tervahiihto, Oulu (40, 75) -8°	Keuruun-Multian Laturetki (15.20) Kreetan Kierros, kaustinen Napapiirin Hiihto, Rovaniemi Tuusulan perhelaturetki (25 km) 61kg 32 km Heitjanselki (2.17) Hyvä murelta	+50	NL

154

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

378	15	24 km Heitjävella (1.43) Hyvä juosta (16.45)	80 75 70 65 60 55 50 45	+55	NL
		-12° 61 kg			
408	16	30 km Kinnulan pään (2.12) (16.40)	80 75 70 65 60 55 50 45	+58	NL
		-11° Hiljampes en jumi pistänyt! 61 kg			
434	17	26 km Heitjävella (1.52) (16.35)	80 75 70 65 60 55 50 45	+63	NL
		-8° 61 kg			
458	18	24 km Heitjävella (1.44) (15.55)	80 75 70 65 60 55 50 45	+67	NL
		-7° Auringossa, tyynä 62 kg			
480	19	22 km Heitjävella (1.33) (15.45)	80 75 70 65 60 55 50 45	+73	NL
		-7° 61 kg			
	20	VAPAA (14)	80 75 70 65 60 55 50 45		NL
500	21	25 km RRR (129) (1.28) Kemijärven Laturetki (25, 50 km)	80 75 70 65 60 55 50 45	+75	NL
		-21° Eräpyhän lenkki (129) Lauhan Laturetki, Isojoki (6.25)			
		Nylkyn Piikki (131) Oulas-liihto, Oulainen (30 km)			
		Ilomantsin Hiihto (15-45 km) Rukan Hiihto, Kuusamo (40-50 km)			
		Heitjävella 60 kg Hyvä juosta			

189

146

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

522	22		22 km Heitjoella, Aika mitta- västi (1.35)	(16.15)	80 75 70 65 60 55 50 45	+79	NL	
		$n.+5^{\circ}$		61 kg				
546	23		24 km Heitjoella (1.45)	(17.50)	80 75 70 65 60 55 50 45	+82	NL	
		-3°		62 kg				
568	24		22 km Heitjoelle (1.34) Rastat hennitelli	(15.20)	80 75 70 65 60 55 50 45	+87	NL	
		-2°		61 kg				
590	25		22 km Heitjoella (1.37) Kova tuuli ja lumituuska Rastat keli	(6.15)	80 75 70 65 60 55 50 45	+89	NL	
		-5°		61 kg				
610	26		20 km Heitjoella. Nyt tiensäntä suunnatusti osaksi sulaa Hyvä juosta. 2. puhdistus 40 min	(14.45)	80 75 70 65 60 55 50 45	+97	NL	
		$\pm 0^{\circ}$		60 kg				
	27		Ponnenjärven ympärijuoksu (132) VAPAA (15)		80 75 70 65 60 55 50 45		NL	
640	28		Teljän Hölkkä (132) Spar-juoksu (132) Sokoston Hiihto, Kittilä	30 km Heitjoella (2.11) Vädynt Pönsäveljet	(17.00)	80 75 70 65 60 55 50 45	+101	NL
		$+2^{\circ}$		61 kg				

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

10	20	30	40	km	LEPOPULSSI (aamulla otettuna)	
660	29				20 km Hertynalla (1.26) sadelta.	(18.50) 62 kg
680	30				20 km Hertynalla (1.30) Lumisatkeena. Kesturin Lumisatkeena.	(6.15) 61 kg
700	31				20 km Hertynalla Lumisatkeena (1.30) 11. km 3.30	(12.00) 62 kg

+105 NL

+105 NL

+105 NL

ABAFUMI ... (jatkoa sivulta 182)

kerkeä
vanha
maalit
erään
4.21

kumäret, niistä olisi voinut pusertaa vettä, ihmisten kyneleitä ...
— Älä puhu, ei tuommoista voi ta-pahua ...

("Parras", Aamulehti)

Esityksen jälkeen lehdissä oli mm.:
"Abafumi on Ugandan ainoa ammattiteatteri. Se on toiminut vuodesta 1971. Kun Abafumin 14 näyttelijää eivät ole kiertueella, he aloittavat työpäivänsä klo 6.30 viiden kilometrin lenkillä. Ennenkuulumaton tapa melkäläisissä oloissa, mutta ennennäkemätön on myös bantunäyttelijöiden ammattitaito, kuri ja eläytymsiisky. Sellaiset teatterikokemukset kuin Abafumin Tampereella esittämä Rega moi (Punainen soturi) ovat harvinaisuudessaan vaikeita kuvailla.

Rega moissa näyttelijät puhuvat neljää eri afrikkalaisia kieltä. ..."
(Vaasa 21.8.75)

**Ilman itsekuria
ei mistään
tule mitään**

"Ennen muuta vaatii jonkin taidon hallitseminen kuria. Minä en pysty milloinkaan mitään kunnolla, ellen alistu tiettyyn kuriin. Kaikki se mihin ryhdyn vain silloin kun "satun olemaan sillä tuulella", voi olla hauskaa ja huvittavaa harrastelua, mutta ei koskaan minkäänlainen tae mestaruuden saavuttamiseksi tällä alalla."
(Fromm: "Rakkaus ja henkinen kypsyys.")

"Ei pidä tehdä mitään huttiloiden. Puhtaus, kärsivällisyys ja kestävyys ovat kolme pääasialla menestyksen saavuttamiseksi, ja ennen muita rakkaus. Kaikki aika on Teidän. Ei ole mitään turhaa kiirettä."
(Näin puhui Swami Vivekananda")

HUHTIKUU

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

22	1	±0°	22 km Heitjovella (1.32) Alen vauhdilla	(17.45) 62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	+7	NL
44	2	±0°	22 km Heitjovella (1.33) Tyyntä, auringosta	(18.35) 62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	+13	NL
	3		VAPAA (16)		80 75 70 65 60 55 50 45		NL
74	4	±0°	Kankaanpään Kevätkirmaisu (133) Auringosta Serve-lenkki (132) Tyyntä, kuu on tuu Pyynikki-juoksu (134) Heitjovella 30 km TULIPALO AIVAN KIRKOLLA	(19.00) (2.05) 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	+23	NL
96	5	±0°	22 km näintäsaiteessa Heitjovella (1.36) Jalat väsymät.	(19.20)	80 75 70 65 60 55 50 45	+26	NL
	6	±0°	Ei leikkiä, räntää ja lunta kossaa tuulta, vettä ole " " " " Piti lyhyt juost VAPAA (17)		80 75 70 65 60 55 50 45		NL
120	7	-1°	24 km Heitjovella (1.40) Tunista, auringosta, vauhdilla vauhdilla	(15.55) 61 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	+34	NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

15

VAPAA (21)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

252 16

30 km Landerin Huberilla Naantolasta (14.30)
 reikasti yli +10° Tuulta, minkä vuoksi (2.06)

80 75 70 65 60 55 50 45



+67

NL

17

VAPAA (22)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

284 18

32 km Heitjävälle kovan tuulissa (2.19)
 +2° (16.45)
 60 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+72

NL

320 19

36 km Heitjävälle kovan tuuleen (2.37) Rantaa
 +4° (11.15)
 59 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+77

NL

342 20

22 km Heitjävälle (1.34) (6.20)
 Arvinkas ty tuulta Aika mukava 60 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+82

NL

21

VAPAA (23)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

364
388 **22**

22 km Heitjolla (6.15)
Lontujäällä (1.37)
-1°
62 kg

24 km Heitjolla (19.05)
Hyvin luisti (1.42)
4 min rauhoitus
alennusväli 60 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+84

NL

24 km Heitjolla (6.20)
(1.43) Ihmeeseen
±0 helppo 60 kg

24 km Heitjolla (18.40)
Eka kyyppi 40:30
+2° (1.41) 60 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+95

NL

412
436 **23**

24

VAPAA (24)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

478 **25**

Suokon lenkki (134)

Susi-hölkä (135)

Kaivopuiston juoksu (135)

+2°

42 km kovan tuulissa (9.55)
Kastulan päin (3.04)
alennusväli kiveillä + 59 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+107

NL

508 **26**

30 km Heitjolla (2.06)
Eka kyyppi 41 min

(16.00)

80 75 70 65 60 55 50 45



+116

NL

534 **27**

26 km Heitjolla (1.46)
Eka kyyppi 39.40
Hyvä järkeä

(15.10)

80 75 70 65 60 55 50 45



+127

NL

556 **28**

22 km Heitjolla (1.30)

(15.30)

80 75 70 65 60 55 50 45



+136

NL

Eka ja viimeinen kyyppi 40 min
välillä 2 min tauko. 1 km 3.20 60 kg

195

214!

TOUKOKUU

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km		80	75	70	65	60	55	50	45		
1						VAPAA (25)									+11	NL
32	2					Tiistenjoki-hölkä (135) Kristiina-lenkki (136) 32 km Heitjolla (2.13) (16.05) Hyvä juoste, mutta +4° peninkatantti on tulossa. kelpu 61 kg									+11	NL
65	3					33 km Heitjolla (2.19) Peninkatantti vaijari +3° 61 kg									+20	NL
93	4					28 km, 1/2 Kimmulassa 1/2 Heitjolla (15.25) pöim. Vahan helppo penika- +11° tunti kun vauhtia keuhkoihin (1.59) 60 kg									+27	NL
119	5					26 km Heitjolla (1.49) (14.35) n.+12° Nyt oikea milloin kipeä! 60 kg									+35	NL
143	6					24 km Heitjolla vauhti tihkua (15.40) (1.43) Kypä oli alus vaikea +4° ja vauhtia korjauksen tasan määrittäminen 60 kg									+40	NL
165	7					22 km Kimmulassa pöim (1.35) (15.00) n.+10° 2. pudotus lasennin. Tuulta Kireä tunti. 61 kg									+44	NL

165

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

8

Keravan Kevät-kirmaisu (137)

VAPAA (26)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

9

SM-maastot, Sotkamo
Elnonpolku (139)

VAPAA (27) Penikela-
taudin
takia

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

10

VAPAA (28)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

11

VAPAA (29)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

175 12

10 km Heindalen tielle / oli kipeää (15.45)
+12° Unkon kammun autolle
siinä ensin mennen (0.4.3) 63 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



+46

NL

13

VAPAA (30)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

14

VAPAA (31)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

15

VAPAA (32)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

16

Virpiniemen juoksu (139)
ABC-viesti (140)
Reiman Reitti (141)

VAPAA (33)

80 75 70 65 60 55 50 45



VARULLA 240 kerta/min !

E

NL

17

VAPAA (34)

80 75 70 65 60 55 50 45

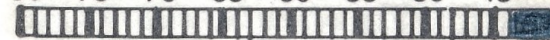


NL

18

VAPAA (35)

80 75 70 65 60 55 50 45



PULSSI

NL

185 19

10 km Kivimäen tiellä, oikea nilkka (19.30)
ja penikakasta ei saanut
n. +20 kellätkä (0.42) joidenkatuun, dori ei
voinut kärsiä juosta. 64 kg! O/ut yli +20° ilmoja
jo siiteen ajan.

80 75 70 65 60 55 50 45



+49

NL

20

VAPAA (36)

80 75 70 65 60 55 50 45



Hemoglobiini 136

NL

21

VAPAA (37)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

199

10

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

22

SM-maraton, Oulu (139)
 Seinämaraton (142) (on 30.5)

VAPAA (38)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

23

VAPAA (39)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

24

VAPAA (40)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

25

Tapiolan viesti (142)

VAPAA (41)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

26

VAPAA (42)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

27

VAPAA (43)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

28

VAPAA (44)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

0

KESÄKUU

10 20 30 40km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

1

Kylmä VAPAA (48)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

2

n. 6-7° VAPAA (49)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

3

VAPAA (50)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

4

VAPAA (51)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

5

Powell Matti vihettiin yö
 hot. Hesperiaassa Hki:ssä VAPAA (52) seijalla: (seija ei perh. kotona)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

6

Korkeasaari Ari
 Linnannmäki VAPAA (53) mukana

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

7

37,2° kuume ja vatsatauti
 Nastolassa VAPAA (54)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

0

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

8		VAPAA (55)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
5 9		5 km läntien tulla (22.30) Ihmeen (17.00) m.+10° Tuulista helppo. 4 min kilometri. 1000m myösi helppo. Ei kipua. 63 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
11 10		6 km läntien (26) Jalat väärän (17.00) Lohkosta kipeä: 5 km 3.33 m.+15° Oik. Nillan ruuti kipeä(?) 63 kg	80 75 70 65 60 55 50 45 V 20 = Vatsan kipeä 20 kanta/mi	NL
19 11		8 km läntien (32) Hyvä josta (17.25) m.+15° Vireinen 4 km 15.30, 2 km 7.05 1 km 3.20 63 kg	80 75 70 65 60 55 50 45 V 22	NL
12		VAPAA (56)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
29 13		10 km läntien (0.45) Raskas (18.35) Tasavauhtia	80 75 70 65 60 55 50 45 alkoi 13 f. paasto V 21	NL
41 14		12 km läntien (50) Aika mukava m.+15°	80 75 70 65 60 55 50 45 62 kg V 27	NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

55 **15**

55	15	10 20 30 40 km	1 km kentälle sitten luo 10) 2000 m (19.35)	80 75 70 65 60 55 50 45
			aassa 6.05 jolla oli 4. eli viimeisen J. määnniksi 2. 6.00. Hölkeä lottin ja sitten Länttisi 10 km 42.30 61 kg Kova tunti V 29	

71 **16**

71	16	10 20 30 40 km	Kovassa tuulissa Läntin tiellä (18.20)	80 75 70 65 60 55 50 45
			16 km (1.07) (4x 16.45) Jalat n. +15° huojan kipeät, joka parkasta 62 kg	

89 **17**

89	17	10 20 30 40 km	Muuron lenkki + 1/2 eli 18 km (1.18) (15.45)	80 75 70 65 60 55 50 45
			n. +15° Kova tunti 62 kg V 29	

109 **18**

109	18	10 20 30 40 km	24 t. viesti (143) Murto + 2 1/2 di 20 km (1.25) (16.30)	80 75 70 65 60 55 50 45
			+8° sateessa ja kovassa tuulissa 63 kg	

19

	19	10 20 30 40 km	SM-viestit, Oulu	80 75 70 65 60 55 50 45
			VAPAA (57)	

134 **20**

134	20	10 20 30 40 km	SM-viestit, Oulu Tyynä väheltä sateli (17.20)	80 75 70 65 60 55 50 45
			+12° Läntin tiellä 2 metrin lenkille (18 ketta 6 750 m) 25 km (1.49) 61 kg	

169 **21**

169	21	10 20 30 40 km	2x Muuron lenkki (1.16.15 + 1.17.45) (16.05)	80 75 70 65 60 55 50 45
			+10° = 2.34) Aika helppo 4.30 vanha loppotellen 61 kg	

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

190 **22**

Maailmankisat 3,5 km Linttilästä Murto (1.16.45) (15.55) 80 75 70 65 60 55 50 45
 (1.32) Munkka, Inulta
 +12° Loppuun asti 21 km 62 kg

213 **23**

Maailmankisat 4,5 km Lantilla + Murto (1.15) (16.30) 80 75 70 65 60 55 50 45
 (1.38) Hyvä juosta 23 km
 +15° välillä jopa 4 min vauhdille 62 kg

237 **24**

4,5 verrytelyä, Sitten Rauhaisaa eston (18.00) 80 75 70 65 60 55 50 45
 kaurin Murto 1.03.10 Vähäpäästä
 +16° 23.50, 38.15, 51.05, viid. 2 km verrytelyä 61 kg
 Zhmeen kavin jatsin. Vähäpäästä muistella.

255 **25**

PoronKusema (144) 18 km (1.20) Murto (15.10) 80 75 70 65 60 55 50 45
 Heinolle saamaan. Sieltä
 +18° meille

26

VAPAA (58)

80 75 70 65 60 55 50 45

285 **27**

30 km Unton kauran (15.25) 80 75 70 65 60 55 50 45
 Perhon tielle (2.15) Äläiti
 +12° välillä Sateli HH-peasta 62 kg

313 **28**

18 km, Murto + 1/2 (1.23) (15.45) 80 75 70 65 60 55 50 45
 +10° Sateen ja tuulen - parasta aikaa
 perre 62 kg

KESÄ

206

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

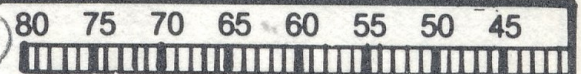
LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

315 **29**

12 km kovaa tuntea
Kivimäen tie (0,55)
+15°
Voimatonta

(14,25)

62kg



30

VAPAA (59)

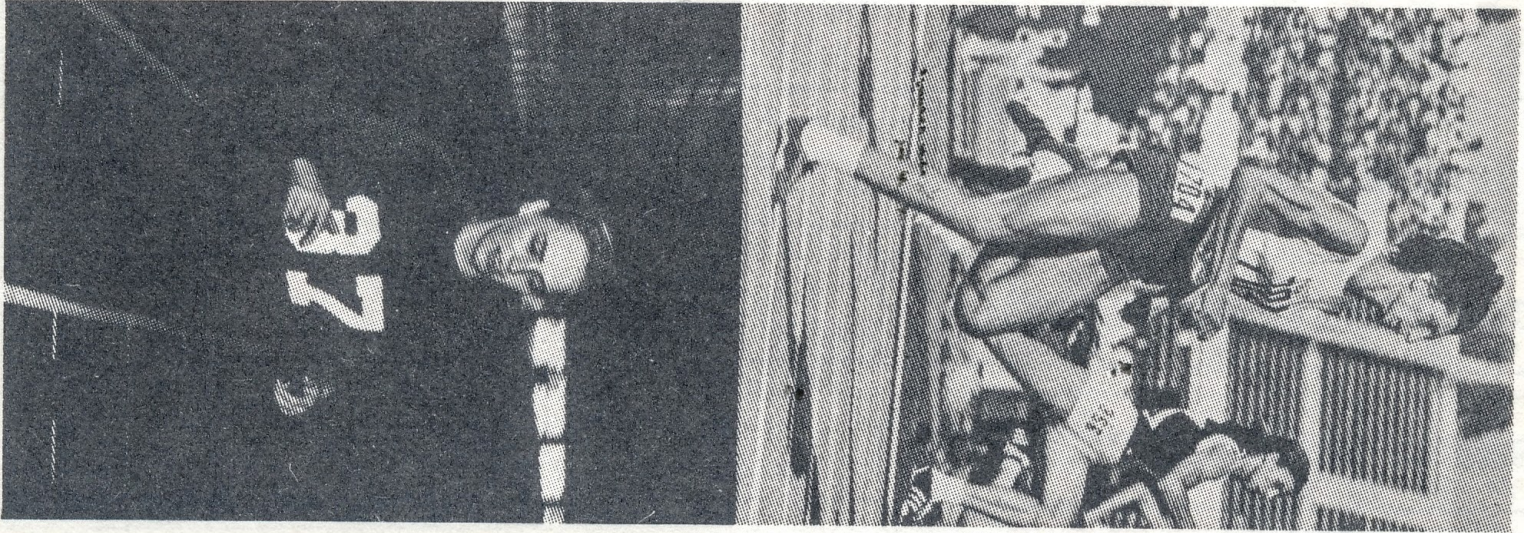


NL

NL

3000km

Kuvat: Puolan Irena Szewinska on naisten pikajuoksujen suurimpia suosikkeja olympiakisoissa. Mona-Lisa Pursiainen on yksi haastajista.



HEINÄKUU

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

1
2
3
4
5
6
7

100

112

133

133

		VAPAA (60)	80 75 70 65 60 55 50 45
	Kalevan Kisat, Turku	Suomi juoksun (20.00) voitto ajalle 7.27.17 (ä 4.28,5) 100 km	80 75 70 65 60 55 50 45
	Kalevan Kisat, Turku		80 75 70 65 60 55 50 45
	Kalevan Kisat, Turku	VAPAA (61)	80 75 70 65 60 55 50 45
		VAPAA (62)	80 75 70 65 60 55 50 45
		12 km Notkossa ja liden ylälle (19.05) (0.54). Jalat jäykät. Muuten helppo	80 75 70 65 60 55 50 45
		+12°	
		21 km ja risat. Montain lenkki, välillä satoi. Satana paisea jaloissa (ä. 37) 60 km	80 75 70 65 60 55 50 45
		+10°	

NL

NL

NL

NL

NL

NL

NL

Tampereella

Heinosen mökillä käynnissä

170 km Masto laadi

NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	10	20	30	40	km		80	75	70	65	60	55	50	45		
154	8					Tyyntä, Montarin lenkki vaunulla (1.28) Hyvin kukki	(18.50)								59 kg	NL
175	9					Tyyntä, villähdellänsä sitten rautaan, 21 km (1.28) Hyvin kukki	(17.50)									NL
	10					VAPAA (63)										NL
196	11					Tuulista aurinkoista. Montarin lenkki (1.29) Loppu vaunulla	(14.30)								60 kg	NL
217	12					Aurinkoista Montarin lenkki (1.32)	(18.05)								61 kg	NL
238	13					Aurinkoista Montarin lenkki (1.32)	(17.45)								60 kg	NL
260	14					Montarin lenkki + 3 min juoksu pl 22 km (1.32)	(17.40)								60 kg	NL

Startt
powell
kävi
Nastolassa

Timppa
Ritu &
lapset
käynnissä
Nastolassa

Rotkikin
mökille
Artiljärvelle

Montarin lenkki / 21,6 autolle mitattu
pitäisi
11,2 + 10,4

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

282 15

22 km (Montarin koului + 3 min) (4.45)
+11° Länthörn (1.37) skruunin kupa
vilposa 60 kg

80 75 70 65 60 55 50 45

NL

304 16

22 km (Länthörn 1,5 + Murto) (16.45)
+20° (1.30) Hyvin kusti
Murto 1.11 62 kg

80 75 70 65 60 55 50 45

NL

17

VAPAA (64)

80 75 70 65 60 55 50 45

NL

327 18

23 km Länthörn, Murto +
+20° roppulan niemi (1.36) (16.50)
61 kg

80 75 70 65 60 55 50 45

NL

352 19

25 km Kaustulan suunnassa, Hyvin
+20° (10 km 38.40, 20 km 1.18) kulle (18.20)
Hellettä! (1.39) 60 kg

80 75 70 65 60 55 50 45

NL

371 20

19 km (16,5 murtoa 1.10) (19.30)
+20° 3x 500 m (ä 1.25-1.30) 2 min
palautuksen + 1 km seipällyys 61 kg

80 75 70 65 60 55 50 45

NL

392 21

21 km (Länthörn + Murto 1.12) (18.20)
+18° (1.27) Hyvin kullei sateen
jälkeen 61 kg

80 75 70 65 60 55 50 45




NL

139

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

414	22	22 (Läntti + Munto) (1.30) (13.45) +20° Munto 1.11, Hyvä jousi 60k	80 75 70 65 60 55 50 45	
434	23	20 km (Läntti + Munto) (1.28) (18.15) +20° Olipa renkaas, jalat väsymät 61kg	80 75 70 65 60 55 50 45	
	24	100 m miehet VAPAA (65) 	80 75 70 65 60 55 50 45	
	25	800 m miehet Mansikkahölkä (147) PERIT, VIKKOLA (80x75/70) 400 m aidat KULTAA 100 m naiset VAPAA (66) Kauriille kaurille kaurin PERIT KARPPINEN KULTAA (100m)	80 75 70 65 60 55 50 45	
456	26	200 m miehet Läntti + Munto (1.07.30) 10 000 m 22 km (1.26) 800 m naiset Loppu vauhdilla +20°	80 75 70 65 60 55 50 45	
480	27	6x4km länttinen (18.00 + 17.30 + 17.00 + 16.30 + 16.00) +18° tanko + 13.50) Muntien tanko Tankoimenen 6.40 	80 75 70 65 60 55 50 45	4 km sis 13.50!
492	28	110 m aidat 100 m aidat naiset 200 m naiset 400 m miehet Lantaan 3000 m esteet 12 km (17.30 + 17.30 + 17.00) +13° Alussa väsytti 61kg 	80 75 70 65 60 55 50 45	

Tenhi yö
T. Korho
sella
JKL:ssa
Välillä
Civät
kotona
NL

NL

NL

NL

NL

100

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

53^h 29

100 m aidat naiset	42 km Karstulan	Olympic rings	(15.45)	80	75	70	65	60	55	50	45				
				100 m miehet											
				400 m naiset											
+12°		ä 4.14		Sato: rankari sätille 61 kg		11. MARATONINI									

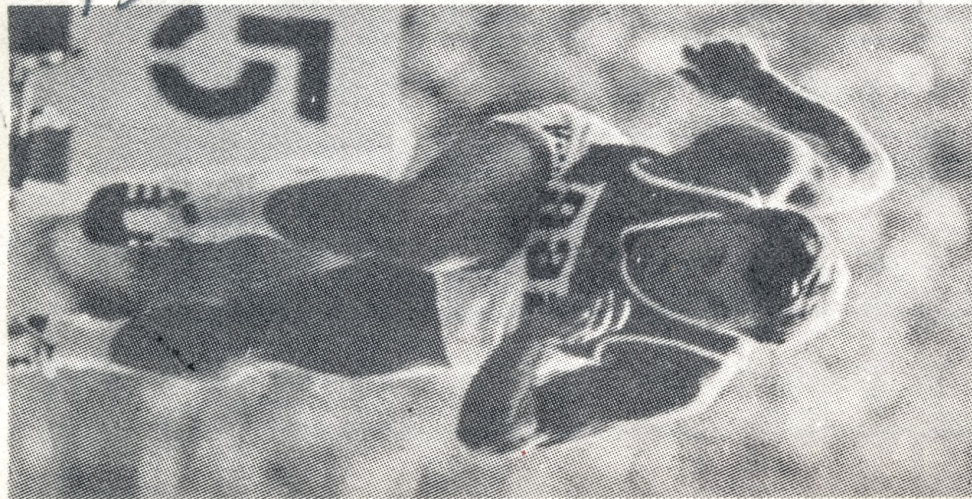
550 30

1500 m naiset	16 km lentäen	Olympic rings	(16.25)	80	75	70	65	60	55	50	45				
				5000 m											
				Unton keuhon (i. 87)											
+15°		(17.30 + 17.00 + 16.30 + 16.00)		61 kg											

31

4x100 m M	Maraton	Olympic rings	1500 m	80	75	70	65	60	55	50	45				
				4x100 m N											
				4x400 m M											
				4x400 m N											
		VAPAA (67)													

550 / 3550



ELOKUU

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

22 1

22 km (Läntti + Muuto) (1.29)
(Muuto 1.09.30)

(16.30)

80 75 70 65 60 55 50 45

+15°

62 kg

46 2

24 km (Läntti + Muuto + pappilanniemi)
(1.41) Aika mukavasti

(17.20)

80 75 70 65 60 55 50 45

+16°

68 3

22 km (Läntti + Muuto) (1.24!)
Tyyppiä, Muuto 1.06.15
ä 3.50 vanha

(19.50)

80 75 70 65 60 55 50 45

+12°

61 kg

Heinolla iltopäivä

90 4

29 km (Läntti + Muuto) (1.31)
Muuto 1.12. Satori välillä

(16.20)

80 75 70 65 60 55 50 45

+15°

61 kg

Heinon kylässä

120 5

30 km (Muuto + Heitjälle)
(2.12) Melko raskas
ja voimaton

(6.15)

80 75 70 65 60 55 50 45

+9°

61 kg

Tutkin Kerimäelle

150 6

30 km Savonlinnan rajalle
ja takaisin (1.00 + 0.58 = 1.58!)
Väiminen kysyy 38.00

(15.40)

80 75 70 65 60 55 50 45

+15°

61 kg

SM-nuoret, Helsinki
SM-pojat, Hyvinkää
SM-tytöt, Laitila

VAPAA (68)

80 75 70 65 60 55 50 45

7

NL

NL

NL

NL

NL

NL

NL

150

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

8

SM-nuoret, Helsinki
SM-pojat, Hyvinkää
SM-tytöt, Laitila

VAPAA (69)



180

9

30 km S: Linnun rajalla (15.25)
+20° (1.03.30 + 1.05.30) (2.09)
Raskas, vatoa leiree yleensä ohneif



2

10

SUL:n 70-vuotiskisat, Helsinki

VAPAA (70)



Mikkelissä

210

11

SUL:n 70-vuotiskisat, Helsinki

36 km S: Linnun rajalle
+20° (59.30 + 1.01.30) (2.01)
Kuumaa + tuulista.

(15.40)



12

VAPAA (71)



Lyttillä

240

13

30 km S: Linnun rajalle.
+20° 58:30 + 59:30 = 1.58!
Ain ajoi pyörällä rinnalle

(15.10)



14

Höikkäkymppi (148)

VAPAA (72)



215

90

NL
NL
NL
NL
NL
NL
NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

15		VAPAA (73)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
260 16	+20°	20 km Heijalla, Keskosaari (16.00) 3 kertaa metaksi	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
280 17	+20°	Ennen 10 km lenton laun (19.15) jossa 9 x 500m vetoja 3.30 Vauhtia. Sitä yleisin 10 km Lantison 38.30	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
300 18	+15°	Lantison 20 km (1.29) Paljon taukoja. viimeinen kilometri 3.10 (16.40) 63 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
325 19	+17°	Kovan tulossa 25 km (Munto (13.20) + Heijalle päin) (1.45) Muntama km veto mm 3.10 62 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
350 20	+14°	Kovan tulossa piikki Heijalle (13.40) (1.44) Tisavauhtia 63 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
21		VAPAA (74)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

10 20 30 40 km

	10	20	30	40	km		80	75	70	65	60	55	50	45	
370	22					4 km velyhelyä, siltä 14.20 (Häyän) PM-keuhkojen 2. ennätys ajalla 4.27.4 Mänttilän juhla viik. 400m:llä 5 x 62 kg ajalla 61.6, 14 km läntä 14.20 x 16.20 58 minuuttia									NL
393	23					20 km Heitjoella (1.15.30!) (14.45) (36.40 + 38.50) + 3 km velyhelyä, yhteensä 1.29 63 kg									NL
	24					VAPAA (75)									NL
420	25					27 km (Läntä + Mäntä 1.06.30!) (13.35) (1.46) Hyvä juosta! 63 kg									NL
446	26					26 km Heitjoella (1.51) (13.45) jutin ottaa alun äsisti 62 kg									NL
470	27					24 km Läntä (1.47) (14.15) Oja Unton kanssa. Kipeä oikean sienen ulkoisosaan 62 kg									NL
	28					VAPAA (76)									NL

120

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

29

Kerttuanjärven juoksu (155)
Hannes-Hölkä (151)

jalka ei ole

VAPAA (77)

80 75 70 65 60 55 50 45



496 30

26 km laisasti dantšan (1.55) (13.50)
vatiili pari 3.30 kilometriä
+20° jalka alkaa olla kunnossa 63 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



520 31

24 km Hertjällä satteessa (14.30)
Hyvin kulki (1.34)
+8° eka kymppi 39.00 62 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



520



4070

Nyt on näkyvissä merkkejä, että tämän ajan asiantuntijat alkavat jo riidellä sielun- ja ruumiinharjoitusten suhteesta, vaikka eivät ole päässeet edes yksimielisyyteen sellaisesta selvästä asiasta kuin liikunnan vaikutus ihmisen terveyteen.

„veen mielen. ”Tasavalta”-teokses-
saan hän arvostelee sellaisia kuntoi-
suutta, joka ilmenee pelkkänä ruu-
mililisenä hyvinvoinnin tunteena,
itseluottamusta, joka saa ”ihmisen
tuntemaan itsensä kaksi kertaa itsen-
sä mittaiseksi”, sillä kun ihmistä
ohjaavat vain fyysiset arvot, hän
”elää tietämättömyyden tyisässä hor-
roksessa ilman mitään yhteyttä sisäi-
seen harmoniaan”. Näiden kahden
kasvatuksen alueen — musiikin ja
urheilun — tehtävänä ei ole harjoittaa
toisaalta sielua ja toisaalta ruumista,
vaan molempien tavoitteena on kehiti-
tää sielua. Tämä on hyvä muistutus
vaaroista, joihin pitkälle erikoistumi-
nen saattaa johtaa, varsinkin kun ky-
sessä ovat urheiluvaihtelijat, jotka
saattavat vaatia suojateltaan liikaa
oman erikoisalansa kohdalla näke-
mättä koko persoonallisuuden kehiti-
tämisprosessia.” (Castle: ”Antiikin
kasvatus ja nykyajan”)

LASTEN ... (jatkoa sivulta 201)

NL

NL

NL

SYYSKUU

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

10 20 30 40 km

23	1	23 km (Läntinen + Musta 1.14) (1.38) Kinnulan tiehän Hoikkaan +10° 4 km ajon 13.55	(13.50)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
45	2	22 km (Läntti + Musta 1.11) (1.30)	(15.35)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
65	3	20 km Kaustulan tiehän + Musta 3.30 koon - vanha vetojen yhteisä Kinnulan tiehän km - reppu - alas 4 minissa!	(14.15)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	4	Suomi-Ruotsi, Helsinki VAPAA (78)		80 75 70 65 60 55 50 45	NL
100	5	Suomi-Ruotsi, Helsinki Pertun Kymppi (151) 35 km (2x Musta) +8° 1.12.30 + 1.11.30 = 2.24!	(16.35)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
120	6	20 km läntinen (1.35!) Kora Eilen alkavat huilihyd. puu- puree! laskasta p. vaimetun	(13.50)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
130	7	10 km aamulle läntinen (0.48) jäykki, vaimetun	(5.60!)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL

Polisiantole JKLissa. Näin Kikoa ilmoittavaksi

219
130

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

140 8

10 km Läntinen (0.45)

(10.20)

80 75 70 65 60 55 50 45

+6°
Viimeinen km 3.30
Aika oikea & järkevä 63 kg

168 9

3 km venyttely ja sitten JKlissi Harjulle (17.30)

80 75 70 65 60 55 50 45

n.5-10°
5 vuorokauden ajan noin mest. mitillä - ulkopuolisena
vaton kuralle ja hauraut myöskin. Aika 1.28.01,6
olisi ollut parempi, jos vaton ei olisi resistoitunut

190 10

Kovaa sateeseen ja tuuleen 22 km (13.30)

80 75 70 65 60 55 50 45

(1.32) läntti + Muuto 1.13
+6° Jalat eivät olleet kipeät. 62 kg

11

VAPAA (79)

80 75 70 65 60 55 50 45

212 12

Pohjois-Suomen maratonmestaruus (152)

Härjän Höikkä (152)

Kirjurinluodon höikkä (153)

+10°
Toukokuun ja
sateeseen 22 km (läntti)
+ Muuto (1.14) (1.33) Vetoja 63 kg

80 75 70 65 60 55 50 45

240 13

Tyynä, aurinkoina, 28 km (13.55)

80 75 70 65 60 55 50 45

+11°
Läntin & Heijolla (1.59) 62 kg

260 14

20 km Heijolla (1.23) (41+42) (10.30)

80 75 70 65 60 55 50 45

+13°
Koston lemmintä.
Jalat jäykät 62 kg

130

NL

NL

NL

NL

NL

NL

NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

15		Heinolan Mattin kaverin kanssa Suolahdella metsäpuu VAPAA (80) alle Tuolin K. 5 rinte 25000 m radella. Perimettiin satua vobri	80 75 70 65 60 55 50 45	
285 16		25 km. Auringon alla, miitti kynnies (14.00) +6° läntinen + nouto (1.09) (1.43) 63kg	80 75 70 65 60 55 50 45	
310 17		25 km (1.45) läntti + nouto (1.14) (12.05) Auringon alla kynnies. +8° Hyvä juosta. 62kg	80 75 70 65 60 55 50 45	15 leikkaa !
18		RuskaKUsema (154) VAPAA (81)	80 75 70 65 60 55 50 45	
340 19		Seria-hölkä (157) Kaisaniemen juoksu (154) (11.45) Voitilan lenkki (159) Venesjärven ympärijuoksu (155) Ilmarin lenkki (159) Rytkyjärven ympärijuoksu (158) Mäntässä vouta ja juoksu kaverin. Nihkari 1. 1.13.51 mirä 14. 1.24.31 kotona taas vouta 3 km	80 75 70 65 60 55 50 45	
362 20		22 km (1.41) läntti + nouto (1.21) (17.05) +6° Vaparehi kynnies oikkeen sivessä Perimettiin voutaista! 62kg	80 75 70 65 60 55 50 45	
392 21		30 km läntinen (2.22) (13.55) +6° Jalat kipeät 62kg	80 75 70 65 60 55 50 45	

NL
NL
NL
NL
NL
NL
NL

132

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

412	22	20 km Läntinen (1.30) Voimantonta (15.50) ei uskalla seipää, keen juoksemaan +8° näste niin ei niin korke 62kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
418	23	6 km Läntinen (0.29) Jädet Lujijä ja kipsät, juoksen jälkeen +5° normaali ravinto 62kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	24	VAPAA (82)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	25	VAPAA (83)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
430	26	Ruissalo Marathon (160) 12 km Hölkkä ja jassa (14.20) Karjalainen Kuntojuoksu (159) Orimattilassa Kariport -juoksu n. +5° 5. vitellä metsän kuralle	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	27	VAPAA (84) penkkatanti oikean jalassa	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	28	VAPAA (85) - -	80 75 70 65 60 55 50 45	NL

LOKAKUU

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

1
2
3
4
5
6
7

	VAPAA (88)	80 75 70 65 60 55 50 45
	VAPAA (89)	80 75 70 65 60 55 50 45
	<p>Ullavanjärven ympärijuoksu (163) Urkin piikki (161) Vihteljärven ympärijuoksu (161) Ritolan juoksu (160) Espoon Kuntojuoksu (161) Pirunpolkujuoksu (164) Kultakukko-viesti (162)</p> VAPAA (90)	80 75 70 65 60 55 50 45
	VAPAA (91)	80 75 70 65 60 55 50 45
	VAPAA (92)	80 75 70 65 60 55 50 45
	VAPAA (93)	80 75 70 65 60 55 50 45
	VAPAA (94)	80 75 70 65 60 55 50 45

NL
NL
NL
NL
NL
NL
NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

8		VAPAA (93)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
9		Toysän Hölkkä (165) VAPAA (96)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
5 10		Lassen Hölkkä (166) 5 km holkittiä (16.00) Ilmajoki-hölkkä (167) Keskisen Kierros (165) kätärä Penikotantti Paraisten lenkki (165) viuhos vielä 64 kg +4°	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
11		VAPAA (97)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
12		pahtast. koko päivän VAPAA (98)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
13		VAPAA (99)	80 75 70 65 60 55 50 45	P1 30 NL
10 14		5 km Läntisillä Turella (17.25) -4° Penikotantti ei helliti 64 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL

10

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

15

VAPAA (100)

80 75 70 65 60 55 50 45



16

VAPAA (101)

80 75 70 65 60 55 50 45



17

Jyväš-Ventti (169)
Solvalla Marssi (170)
Mullolan lenkki (167)
Ellivuorijuoksu (168)

VAPAA (102)

80 75 70 65 60 55 50 45



18

VAPAA (103)

80 75 70 65 60 55 50 45



19

VAPAA (104)

80 75 70 65 60 55 50 45



20

VAPAA (105)

80 75 70 65 60 55 50 45



21

VAPAA (106)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

NL

NL

NL

NL

NL

NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

15	22	-2°	5 km dantitoin (22 min) Vapaa (16,45) 4. km 3.80 ja 5. 4.00 viele vhhoo 64kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	23		VAPAA (107)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	24		VAPAA (108)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	25		VAPAA (109)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	26		Korson Suurmaraton (171) Kierretään Kerava (172) Kukonhöikkä (173) VAPAA (110)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
	27		VAPAA (111)	80 75 70 65 60 55 50 45	NL
20	28	-4°	5 km dantitoin (21 min) (16.05) viele vhhoo 65 kg	80 75 70 65 60 55 50 45	NL

Summassa ei ole

MARRASKUU

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

1
2
3
4
5
6
7

		80	75	70	65	60	55	50	45	
1	VAPAA (115)									NL
2	VAPAA (116)									NL
3	Haapakankaan hölkkä (174) VAPAA (117)									NL
4	VAPAA (118) -11° luto n. 5 cm Järvi oli jäätynyt kokonaan aamulla									NL
5	VAPAA (119) ±0°									NL
6	VAPAA (120)									NL
7	VAPAA (121) pikellä ja Masalla väruvaan kotiin vastanottajassaan Maipilla ja Masalle kotimatkalla									NL

Kikalla & Reijulle D 215 käynti
MURJULAN AUTOLLA LAHTEEN LUMISATESSA

LIISAN 50 v päiville Helsingissä

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPÖPULSSI (aamulla otettuna)

8
9
10
11
12
13
14

		Lumi on sulanut +2° VAPAA (122)	80 75 70 65 60 55 50 45	
		VAPAA (123)	80 75 70 65 60 55 50 45	
		Marraspilkki (175) VAPAA (124)	80 75 70 65 60 55 50 45	
		VAPAA (125)	80 75 70 65 60 55 50 45	
		VAPAA (126)	80 75 70 65 60 55 50 45	
		VAPAA (127)	80 75 70 65 60 55 50 45	
		VAPAA (128)	80 75 70 65 60 55 50 45	

NL
NL
NL
NL
NL
NL
NL

LE
16

16 leikka!

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

15

VAPAA (129)

80 75 70 65 60 55 50 45



17 leikkä!

LE 17 NL

16

VAPAA (130)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

17

VAPAA (131) 66kg!

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

18

VAPAA (132)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

19

VAPAA (133)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

20

VAPAA (134)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

6 21

6 km asfaltilla (0.29) (17.20)
 Munka ja Liite
 yrittäjä mitali 5. sij. 64 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



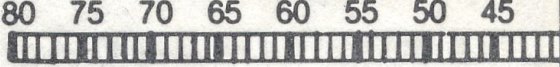
NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)


14 **22**

8 km Kinnulassa noin (0.39) (15.15)  80 75 70 65 60 55 50 45
 Zivlesti 65 kg
 -3°

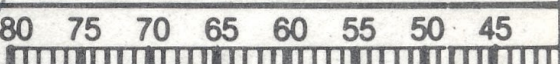
23

VAPAA (135)  80 75 70 65 60 55 50 45

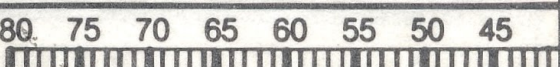
26 **24**

12 km Heitjolle noin (0.54!) (14.15)  80 75 70 65 60 55 50 45
 Helppo, jalat kipeät, joka
 kinas, loppumatkaksi 65 kg
 -10°

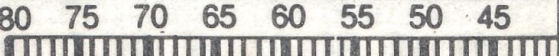
42 **25**

16 km Heitjolla (1.14) (15.25)  80 75 70 65 60 55 50 45
 Mukava 65 kg
 -9° 18 lenkka!


60 **26**

18 km Heitjolle luvun-
 sateeseen (1.25) (15.35)  80 75 70 65 60 55 50 45
 -1° 64 kg

27

VAPAA (136)  80 75 70 65 60 55 50 45

28

VAPAA (137)  80 75 70 65 60 55 50 45

NL

NL

NL

LE
18
NL

NL

NL

NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

80 75 70 65 60 55 50 45



80 75 70 65 60 55 50 45



10 20 30 40 km

10	20	30	40
10	20	30	40
10	20	30	40
10	20	30	40
10	20	30	40
10	20	30	40
10	20	30	40
10	20	30	40
10	20	30	40
10	20	30	40

Verisokeron 20km Heitinalla (134)/(145)
Eka kynnä 44.30. Mukava
vähä mätä

+2°

VAPAA (138)

NL

NL



UUSIA IDEOITA

Kuvassa Raimo Karsikas voittaa tämänvuotisen Laitiassa juostun Kukonhökän. Kuvassa on erikoisinta "numerolappu", jossa ei ole lainkaan numeroa, vaan osanottajan nimi. Suomessa tällaista käytäntöä ei juuri ole näkynyt, eräissä muissa maissa sen sijaan. Jos osanottaja on paljon tulee tästä tietenkäkin aika tavalla kirjoitustyötä ennen kilpailua, mutta kilpailun jälkeen tuloluettelot ovat ennätysnopeasti valmiit: Vain loppuaika kynällä lappuun, pinoon ja kirjoitettavaksi, tai taululle nähtäväksi!

Menetelmän haittapuolena on usein nähtävä lappujen repeytyminen, eli materiaalin tulisi olla asianmukaista. — Joka tapauksessa uusi ajatus kannattaa kehittää.

80 29

30

4600

JOULUKUU

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

20	1	±0	20 km Heitjoein rillaalla. Kostea (9.15) Raskaasta (1.33) Eka 10 km 45.45 64 kg	80 75 70 65 60 55 50 45
40	2	±0	20 km Heitjoella. Lohkekeeli. Kova tuuli. (1.32) Eka 10 km 43.30! Helppo 65 kg	80 75 70 65 60 55 50 45
60	3	±0	20 km Heitjoella. Kuivempaa (9.45) Tyynti (1.31) Eka 10 km 43.45 64 kg	80 75 70 65 60 55 50 45
	4		VAPAA (139)	80 75 70 65 60 55 50 45
80	5		VAPAA (140)	80 75 70 65 60 55 50 45
	6	-10	20 km Heitjoella. Kuiva & tyynti (10.00) Hauska juttelu lenkeli Unton kanssa. (1.38)	80 75 70 65 60 55 50 45
	7		VAPAA (149)	80 75 70 65 60 55 50 45

NL
NL
NL
NL
NL
NL
NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

105 8

25 km Heitjävälle (1.57) (1420)
 Menu 59 + 3 min tauko + Paluu 55 min
 Mukava

(1420)

64 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

9

VAPAA (142)

80 75 70 65 60 55 50 45



OLIN JÄLJESSÄ

NL

130 10

25 km Heitjävälle (1.50!) (1330)
 10 km 44 min 20 km 1.29
 -3° dumiseleemä kulkii hyvin

(1330)

64 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

11

VAPAA (143)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

12

VAPAA (144)

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

150 13

20 km Heitjävälle (1.27!) (1335)
 43.45 + 43.15
 -10° Kuiva pölköskeli

(1335)

65 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

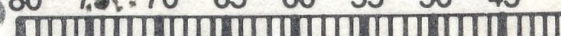
180 14

30 km Heitjävälle (2.18 = 46.00 + 46.30 + 45.30) Ei vääntänyt.

(13.15)

64 kg

80 75 70 65 60 55 50 45



NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

205 **15**

25 km (1.59) Puraan kylälle & Hoikan (12.50) 80 75 70 65 60 55 50 45
 kanta kokiin. Rauhallisesti
 -4° 65 kg

210 **16**

5 km (0.24) tiellä, Tulon (20.15) 80 75 70 65 60 55 50 45
 kaupungin lta 18
 -6° Niin Kikoa
 OVIN JKLISSÄ

230 **17**

20 km (1.30) Munto + (13.30) 80 75 70 65 60 55 50 45
 Mukava Kohti oltiin
 -4° Irtist
 64 kg

18

VAPAA (145) 80 75 70 65 60 55 50 45
 OPETTAMEN PIKKUOLU HOIKASSA

248 **19**

18 km. Munto. (1.27) (10.05) 80 75 70 65 60 55 50 45
 duunijateen mukava
 -8° hääkötellä
 64 kg

266 **20**

18 km Hiti jalle Urmi- (13.15) 80 75 70 65 60 55 50 45
 sateen. Hyvin kelti
 -9° (1.18)
 64 kg

308 **21**

42 km (3.18) 21 km Korsholan (12.50) 80 75 70 65 60 55 50 45
 aam ja loppuun (1.36 + 1.42)
 -1° → -8° Ihminen helppo alkunutta
 63 kg VUODEN PIMEIN PÄIVÄ

12. MARATONINI

NL
NL
NL
NL
NL
NL
NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

10 20 30 40 km

324	22		-11°	16 km Heitjoelle (1.12 = 36 + 36) (14.25) Hyvin kului 4.30 vauhtia 64 kg	80 75 70 65 60 55 50 45
348	23		-4°	24 km Heitjoelle (1.54 = 56 + 58) (14.15) Aika nastas 65 kg	80 75 70 65 60 55 50 45
368	24		-8°	20 km Heitjoelle luvun- myöskynnä (1.36) Viim. 5 km Rouhiväinän kolan kannon. Lörkättyä 65 kg	80 75 70 65 60 55 50 45
	25			VAPAA (146)	80 75 70 65 60 55 50 45
	26			VAPAA (147)	80 75 70 65 60 55 50 45
	27			VAPAA (148)	80 75 70 65 60 55 50 45
	28		-26° !	VAPAA (149)	80 75 70 65 60 55 50 45

NL

NL

NL

NL

NL

NL

NL

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

29	16 km maastolla käyden (14.50) -8° Ari ajoi pyörä - luterilais- kuori rintaan (1.17 = 38.30 + 38.30)	80 75 70 65 60 55 50 45
30	VA PAA (15.0)	80 75 70 65 60 55 50 45
31	16 km maastolla käyden (14.15) -8° Tuulta. (1.16)	80 75 70 65 60 55 50 45

NL
NL
NL

Kreikan aikana ihmiset liikkivat paljon, elivät ulkona luonnossa ja olivat itsestään hyvin terveitä. Heille meikäläisten "hyvä kunto" merkitsi varmaan minimitasoa. Näin he saattoivat omistaa enemmän aikaa sielun valmennuseikkojen pohdiskeluun. On hyvin ymmärrettävää, että nykyään on jätettävä sielut ja muut tuollaiset "henkimaailman asiat" visusti syrjään, koska ihmiset kamppailevat kuntoisuuskykyssissään niin matallalla tasolla. Tilannetta sotkee vielä monien kasvattajien taipumus sivuuttaa ruumis kokonaan ja hypätä heti hengen kanssa meuhkaamaan. Tuloksena on varma katastroofi. Samoin silloin, kun kuvitellaan tietojen merkitsevän sãmaa kuin "henkinen". Ihmisen kasvatusprosessissa ruumiillinen harjoittelu on samassa asemassa kuin hitaat rauhalliset lenkit kestävyysjuoksilla. Ne luovat vankan pohjan, jolta on hyvä lähteä viemään "valmentautumista" pitemmälle.

Kirjailija ja filosofi George Santayana sanoo seuraavasti ruumiinharjoituksista kirjassaan "Viimeinen purttaani":

— Kirjan tiedot painuivat helposti hänen mieleensä, samoin sanojen merkitykset ja kielioin säännöt. Hän oppi kielten- ja historianlãksynsä koneellisesti, ikããnkuin tiettyä sisãistã ja kasvavaa vieraantumista tuntein. Hän käytti oppimiaan taitoja hieman ivallisesti, kuin paheksuon sitä, ettã tãllaisia asioita oli lainkaan muistettava. Hän pakeni tãtã mielettömyttã toisiin puhtaisiin opintoihin ja ennen kaikkea ruumiinharjoituksiin. Niistã olikin hãnelle tuleva paras lããke ja pelastusankkurit hãnen lyhyen elãmãnsã aikana. Hyvin harjoitettu ruumis ei ehdottomasti merkinnyt hyvin harjoitettua sielua, jopa se saattoi aiheuttaa tiettyã henkisistã uneliaisuuttakin, mutta ainakin se oli sãilyttãvã mielen terveentã. Maailmassa, jossa niin vãhãn oli varmaa, oli kuitenkin lohdullista tuntea hallitsevan sa hermojaan, lihaksiaan ja ruoansulatusaan. Ja mikã viallã parempi, ruumiinharjoitukset ulkona saattoivat Oliverin todelliseen yhteyteen luonnon kanssa, yhteyteen, jonka tãpaista hãn ei koskaan lãytãnyt uskonnossa ettã runoudessa.

RUUMIS/SIELU ...

384

30

400

5000

VUODEN YHTEENVETO

Tähän taulukkoon voi kukin käsikirjan käyttäjästä tehdä haluamallaan tavalla yhteenvedon vuoden harjoittelustaan. Joku voi esim. kirjata kruksilla (X) kaikki lepopäivät, toinen kaikki harjoituspäivät tai taulukkoon voi merkitä myös päivittäiset kilometrit. Myös kilpailut voidaan merkitä esim. punakynällä, jolloin nähdään helposti, jos niitä on tulossa turhan paljon.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Yht.		
I			X	X						X			X		X									X							X	600		
II							X					X	K								X							X					600	
III						X						X									X							X					700	
IV			X		X					X	X	X	X	X	X	X					X	X		X	X								600	
V	X							X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	185	
VI	X	X	X	X	X	X					X		K						X							X				X			315	
VII	X	K	K	X	X					X					X									X	X						X		550	
VIII						X	X		X	X	X	X	X								X	K	X					X	X				520	
IX			X					K	X			X			X	X				X	K			X	X	K	X	X	X	X			430	
X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
XI	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	80
XII			X	X		X	X	X	X	X								X							X	X	X	X	X	X	X	X	X	400

/3000

/5000

LEIKEKANSIO 1976