

Leikekansio 1977

JUOKSIJAN KÄSIKIRJA



1977



NÄYTTÄVÄ JUOKSIJA

TULEE 12 KERTAA
VUODESSA

80-sivuisena, lukemisen arvoisena.
Sisältö kertoo paitsi juoksusta
ja muusta yleisurheilusta myös
laajemmin urheilusta.

Juoksija-lehti kustansi Montrealin
olympiakirjan. Nyt uusi Juoksijan
käsikirja on valmistunut.

Tilauhinta 40 mk/vuosi,
12 numeroa, à 80 sivua.
Juoksijan käsikirja 1977:
15 mk + postikulut.

Osoite: Juoksija-lehti,
Intiankatu 18,
00560 Hki 56,
p. 794837.

JUOKSIJA-LEHDEN TILAAJAETU:

MONTREALIN OLYMPIAKIRJA SAATAVISSA NYT 30 MK:LLA (+ POSTIKULUT).
KIRJASSA ON 230 KUVAA OLYMPIAKISOJEN YLEISURHEILUSTA. TEKIJÄT
MATTI HANNUS JA MARK SHEARMAN (KUVAT). TILAUKSET OSOITTEESEEN:
JUOKSIJA-LEHTI, INTIANKATU 18, 00560 HELSINKI 56, PUH. 79 48 37.

2.43.09	(17)	Jorma Mielonen '31 KuopKuHu	Seinäjoki	30.5.
		2.43.48 (46) Coventry 15.8.		
2.43.12	(11)	Martti Moilanen RDS-Rovaniemi	Rovaniemi	12.9.
		2.51.56,0 (26) Oulu 22.5.		
		2.45.22 (25) Seinäjoki 30.5.		
		2.43.24 (30) Rinkeby 21.11.		
		3.03.01 (14) Hartola 2.7.		
2.43.18,8	(10)	Jukka Hartikainen '55 SavonITU	Jokela	22.8.
2.43.33	(19)	Paavo Pystynen '32 LUM	Seinäjoki	30.5.
		2.49.40 (10) Taipalsaari 29.8.		
2.43.33	(8)	Pertti Backman HartVo	Lammi	18.9.
		2.43.52 (1) Hartola 2.7.		
2.43.47	(28)	Erkki Toikkanen MellKo	Korso	24.10.
2.43.48	(20)	Risto Malin '45 TuWe	Seinäjoki	30.5.
		2.47.31,2 (15) Ruissalo 26.9.		
		2.45.49 (32) Korso 24.10.		
2.43.53,2	(11)	Pauli Tuovinen '44 SavonITU	Jokela	22.8.
		2.48.00 (33) Seinäjoki 30.5.		
2.44.01,8	(9)	Reijo Ristolainen '39 TuUL	Ruissalo	26.9.
110 2.44.16	(29)	Hannu Parviainen '50 MiKV	Korso	24.10.
2.44.20	(23)	Heikki Nevanpää '40 TuWe	Seinäjoki	30.5.
2.44.22,8	(10)	Viljo Hyttinen LohjU	Ruissalo	26.9.
		2.57.15 (69) Seinäjoki 30.5.		
		3.02.35 (12) Hartola 2.7.		
2.44.39,0	(11)	Penntti Nuutinen '44 TuUL	Ruissalo	26.9.
2.44.45	(9)	Antti Haapanen '52 AsikkRa	Lammi	18.9.
2.44.49	(30)	Pekka Peltola ViipU	Korso	24.10.
2.44.56,6	(12)	Erkki Nuutinen '44 TuUL	Ruissalo	26.9.
117 2.44.58	(31)	Ossi Salmela (Tampere)	Korso	24.10.
2.45.20	(24)	Jouko Jämsen PihtipTu	Seinäjoki	30.5.
2.45.22	(6)	Esko Huttunen '42 TaipVe	Taipalsaari	29.8.
120 2.45.23,2	(13)	Pauli Pitkäkangas SalSa	Jokela	22.8.
2.45.32,4	(2)	Klas-G. Hellsten IF Åland	M:hamina	11.9.
2.46.10	(26)	Hannu Teider '52 MyrskMy	Seinäjoki	30.5.
2.46.10,8	(13)	Soini Ryhänen VantSa	Ruissalo	26.9.
2.46.17	(33)	Ilpo Jousimaa '57 RiihimKi	Korso	24.10.
2.46.23	(27)	Reijo Hongisto TuTo	Seinäjoki	30.5.
		2.48.57,2 (20) Ruissalo 26.9.		
2.46.25	(34)	Vilho Kauppinen LeppSi	Korso	24.10.
2.46.38	(28)	Jouko Paloniemi Tapiot-Espoo	Seinäjoki	30.5.
2.46.41	(29)	Penntti Korpela VähänkVi	Seinäjoki	30.5.
2.46.45	(30)	Pekka Mäkinen KankU	Seinäjoki	30.5.
130 2.46.49	(35)	Markku Järnbeck	Rinkeby	21.11.
2.46.50	(18)	Raimo Hietala	Göteborg	19.9.
2.47.02,0	(14)	Tauno Holopainen VantSa	Ruissalo	26.9.
		2.54.51 (58) Seinäjoki 30.5.		
2.47.11,8	(14)	Erkki Kuusela VaKP	Jokela	22.8.
2.47.12	(35)	Jyrki Helve LSD-Oulu	Korso	24.10.
		3.11.57 (44) Taipalsaari 29.8.		
2.47.16	(31)	Seppo Laajalahti TampY	Seinäjoki	30.5.
2.47.17	(36)	Alpo Heinonen '46 LaKo	Korso	24.10.
2.47.20	(7)	Seppo Kaplas '48 VuoksU	Taipalsaari	29.8.
2.47.25	(37)	Aapo Lehtonen '36 TuUL	Korso	24.10.
2.47.26	(34)	Sven Henriksson '35	Skänninge	22.5.
140 2.47.27,6	(24)	Harri Bergström TuUL	Oulu	22.5.
2.47.34	(32)	Eino Enqvist '30 Jämsl	Seinäjoki	30.5.
2.47.34	(38)	Henrik Anthoni '30 HIFK	Korso	24.10.
		2.54.34 (57) Seinäjoki 30.5.		
		2.49.44 (73) Coventry 15.8.		
		2.56.51 (15) Lammi 18.9.		
		2.56.32 (58) Rinkeby 21.11.		
2.47.40,8	(17)	Niilo Toivanen VantSa	Ruissalo	26.9.

2.47.44	(39)	Pekka Sulosalmi KU-58	Korso	24.10.
2.47.56	(3)	Veikko Suikkanen VuoksVe	Taipalsaari	29.8.
		3.18.52 (56) Taipalsaari 29.8.		
2.47.48	(40)	Markku Laiho HITa	Korso	24.10.
2.47.58	(2)	Jaakko Laajoki ONMKY	Oulu	12.6.
		2.48.12,6 (25) Oulu 22.5.		
2.47.58	(7)	Kalevi Vento TaipVe	Taipalsaari	29.8.
2.47.58,0	(18)	Jaakko Juhala JokKoe	Ruissalo	26.9.
		2.52.55,8 (18) Jokela 22.8.		
150 2.48.03	(15)	Jouko Rastas '43	Vällingby	14.3.
		2.55.49 (55) Rinkeby		21.11.
2.48.04	(2)	Pertti Vepsä NakkVire	Pori	31.8.
		2.52.25 (10) Lammi 18.9.		
2.48.10,4	(19)	Antti Nieminen Lynx	Ruissalo	26.9.
2.48.20	(34)	Matti Paananen AhtU	Seinäjoki	30.5.
2.48.20	(41)	Raimo Suikkari VantVe	Korso	24.10.
2.48.30	(35)	Raimo Siltala KauhVi	Seinäjoki	30.5.
2.48.38	(36)	Voitto Parkkonen HarjavTU	Seinäjoki	30.5.
		2.53.49 (87) Coventry 15.8.		
		2.57.20 (7) Pori 31.8.		
2.48.50	(37)	Unto Manninen SavonIJy	Seinäjoki	30.5.
2.48.50	(37)	Teuvo Rovasalo RDS-Rovaniemi	Seinäjoki	30.5.
		2.50.55 (13) Rovaniemi 12.9.		
2.49.08	(3)	Heikki Lempelä '37 PoTa	Pori	31.8.
160 2.49.19	(42)	Jaakko Levänen '34 HITa	Korso	24.10.
		3.03.15 (83) Seinäjoki 30.5.		
2.49.38	(4)	Ilmo Runkka PreivKi	Pori	31.8.
2.49.40	(10)	Eino Valle '32 LaurKi	Taipalsaari	29.8.
2.49.52	(43)	Aarre Leskinen KyröskPo	Korso	24.10.
2.49.52,8	(15)	Antti Heikkilä TampY	Jokela	22.8.
		2.50.28 (40) Seinäjoki 30.5.		
165 2.49.59,8	(16)	Juhani Äijö HyvPo	Jokela	22.8.
2.50.06	(2)	Pekka Tulppo '58 KärsämKa	Nivala	19.9.
2.50.18,2	(21)	Matti Luhtala	Ruissalo	26.9.
2.50.24,8	(22)	Ari Mustala KunnKe	Ruissalo	26.9.
2.50.26	(12)	Timo Jämsä '58 OP	Rovaniemi	12.9.
170 2.50.52	(41)	Pertti Kärkinen VaasTo	Seinäjoki	30.5.
		2.54.07 (20) Jokela 22.8.		
2.50.57	(12)	Ossi Rapanen VuoksU	Taipalsaari	29.8.
2.50.58	(45)	Timo Lehtinen (Hki)	Korso	24.10.
2.51.00	(42)	Penntti Pelkonen '41 HIKi	Seinäjoki	30.5.
2.51.01	(44)	Kari Mäkelä TampY	Seinäjoki	30.5.
		2.58.46 (21) Taipalsaari 29.8.		
2.51.18	(45)	Leif Björkbacka '46 LeBoys	Seinäjoki	30.5.
2.51.22	(7)	Jukka Liukkonen LUM	L:ranta	7.11.
		2.57.19 (19) Taipalsaari 29.8.		
2.51.28	(46)	Olli Paulakivi '32 KeravU	Korso	24.10.
		3.00.07 (8) Hartola 2.7.		
2.51.40	(46)	Aulis Tynjälä SeinäJU	Seinäjoki	30.5.
2.51.43,6	(3)	Lars Vartiainen IF Åland	M:hamina	11.9.
180 2.51.46	(47)	Penntti Koskela '43 FerpPo	Korso	24.10.
		3.04.49 (87) Seinäjoki 30.5.		
		2.56.15 (4) Oulu 12.6.		
2.51.53	(48)	Penntti Sarmala KoffKe	Seinäjoki	30.5.
2.51.55	(49)	Hannu Olkinuora (J:kylä)	Seinäjoki	30.5.
2.52.01	(50)	Pertti Lindgren KoffKe	Seinäjoki	30.5.
		2.56.00 (16) Taipalsaari 29.8.		
2.52.05	(48)	Eino Luntiala KoffKe	Korso	24.10.
2.52.05,2	(23)	Martti Lepola (Orivesi)	Ruissalo	26.9.
2.52.13	(51)	Peter Höglund VasalS	Seinäjoki	30.5.
		3.43.30 (47) Hartola 2.7.		
2.52.13	(5)	Veijo Käkelä Porin Kunt	Pori	31.8.
		2.56.02 (64) Seinäjoki 30.5.		

3.03.29	(30) Pentti Hytti '46 LUM	Taipalsaari	29.8.
3.03.29	(35) Esa Ojanen Karhukopla	Ruissalo	26.9.
3.03.36	(66) Matti Aaltonen (Turku)	Korso	24.10.
	3.09.14,4 (38) Ruissalo 26.9.		
	3.09.23 (19) Hartola 2.7.		
280 3.03.40	(3) Mauri Kilpeläinen RanPe		
3.03.53	(32) Juha Laakkonen LappRi	Taipalsaari	29.8.
3.03.57	(15) Pentti Sauvala (Joutsa)	Hartola	2.7.
3.04.20	(85) Juhani Metsäranta '35 RastiJ	Seinäjoki	30.5.
3.05.02	(67) Timo Huuhtanen '55 KorsHö	Korso	24.10.
3.05.09	(33) Seppo Siiskonen LappRi	Taipalsaari	29.8.
3.05.22	(88) Sakari Tamminen KauhajKa	Seinäjoki	30.5.
3.05.24,4	(36) Juhani Keto-oja Karhukopla	Ruissalo	26.9.
	3.20.26 (120) Seinäjoki 30.5.		
3.05.28	(89) Eino Kivikkö '27 TU-38	Seinäjoki	30.5.
	3.45.52 (311) Coventry 15.8.		
3.05.32	(90) Lars Strandvall '33 LeBoys	Seinäjoki	30.5.
3.05.50	(34) Seppo Paunonen '52 Sulku-41	Taipalsaari	29.8.
3.05.57	(16) Teppo Aalto KU-58	Hartola	2.7.
3.06.02	(35) Taavetti Paajanen '30 LaurKi	Taipalsaari	29.8.
3.06.08	(36) Aimo Markkanen '44 VuoksU	Taipalsaari	29.8.
3.06.25	(11) Reino Holappa MäntylKI	Pori	31.8.
3.06.27	(18) Carl-Fredrik Londen (Espoo)	Hartola	2.7.
3.06.35	(17) Leo Räisänen LSD-Oulu	Rovaniemi	12.9.
3.06.37	(37) Kauko Puranen (Konnunsuo)	Taipalsaari	29.8.
3.06.38	(12) Simo Ketonen PorinKunt	Pori	31.8.
3.06.53	(91) Mauri Ahvenlampi LehtimJy	Seinäjoki	30.5.
300 3.07.12,8	(37) Tuomas Haapanen '24 TuUL	Ruissalo	26.9.
3.07.47	(92) Markku Lindell HITa	Seinäjoki	30.5.
3.07.51	(153) Heikki Kinnari '25 'ku-58	Coventry	15.8.
3.08.16	(68) Jorma Ryyänen Pihkaniskat	Korso	24.10.
3.08.20	(13) Hannu Halminen '53 KankU	Pori	31.8.
	3.15.14 (24) Lammi 18.9.		
3.08.31	(93) Mikko Keltamäki NurmJy	Seinäjoki	30.5.
3.08.46	(69) Erkki Hämäläinen HKV	Korso	24.10.
3.08.51	(14) Pekka Lehtiniemi (Harjavalta)	Pori	31.8.
3.09.09	(38) Timo Loisa SavitU	Taipalsaari	29.8.
3.09.32	(11) Esa Nisonen TaipVe	L:ranta	7.11.
3.09.48	(71) Mikael Rögård Karhukopla	Korso	24.10.
3.09.50,0	(39) Ahti Kettunen Karhukopla	Ruissalo	26.9.
3.09.52	(94) Tarmo Yliaho LappajVe	Seinäjoki	30.5.
3.09.53	(12) Tapani Nisonen TaipVe	L:Ranta	7.11.
3.10.12	(21) Vallu Karppela '27 KuusankUS	Lammi	18.9.
	3.20.58 (122) Seinäjoki 30.5.		
	3.12.12 (73) Korso 24.10.		
	3.25.31 (29) Hartola 2.7.		
3.10.18	(39) Simo Klemettilä LUM	Taipalsaari	29.8.
3.10.27	(40) Erkki Saarilampi LuumPo	Taipalsaari	29.8.
3.10.28	(95) Pentti Erkkilä PernU	Seinäjoki	30.5.
3.10.28	(96) Olavi Lukkarinen FerPo	Seinäjoki	30.5.
	3.16.56 (5) Oulu 12.6.		
3.10.28	(41) Erkki Muhonen KerimU	Taipalsaari	29.8.
310 3.10.30	(97) Karl-Johan Backlund LeBoys	Seinäjoki	30.5.
3.10.30	(15) Kauko Willman Porin UK-76	Pori	31.8.
3.10.38,0	(40) Simo Lindroos JokJä	Ruissalo	26.9.
3.10.39	(20) Pekka Termonen JyVe	Hartola	2.7.
3.10.47	(72) Timo Miettinen '56 JoutsKu	L:ranta	7.11.
3.10.47	(72) Kalevi Saukkonen (Turku)	Korso	24.10.
3.10.51,0	(41) Harri Alametsä SalRe	Ruissalo	26.9.
3.10.54	(98) Mikko Rinne (Nurmo)	Seinäjoki	30.5.
3.10.57	(42) Ismo Kärmeniemi LemE	Taipalsaari	29.8.
3.10.58	(99) Pertti Laininen (Espoo)	Seinäjoki	30.5.
3.11.18	(22) Matti Munnukka Tapiot-Espoo	Lammi	18.9.

3.11.51	(100) Bengt Enqvist '42 LeBoys	Seinäjoki	30.5.
3.12.12	(16) Matti Porkka Porin UK-76	Pori	31.8.
3.12.21	(17) Tauno Hannula Porin Kunt.	Pori	31.8.
3.12.30	(75) Hugo Leppänen XYZ	Korso	24.10.
3.12.35	(23) Olli Suonne HKV	Lammi	18.9.
3.12.45	(24) Heikki Nieminen '24 LammSä	Lammi	18.9.
3.12.56	(21) Raimo Kauhanen	Hartola	2.7.
	3.15.34,6 (43) Ruissalo 26.9.		
3.13.03	(102) Arto Franttila SeinäjU	Seinäjoki	30.5.
3.13.10	(4) Jaakko Tuovila PudasJU	Ranua	17.4.
370 3.13.12	(6) Veikko Pirttikoski YlivKu	Nivala	19.9.
3.13.20	(44) Erkki Suomalainen LUM	Taipalsaari	29.8.
3.13.21	(103) Veijo Lehikoinen Tapiot-Espoo	Seinäjoki	30.5.
	3.38.37 (40) Hartola 2.7.		
3.13.22	(76) Pertti Rahola VantSa	Korso	24.10.
3.13.49	(7) Paavo Koskenlehti RaahVe	Nivala	19.9.
3.14.02	(77) Seppo Kosonen (Hki)	Korso	24.10.
3.14.19	(78) Ernst Alenius SibboV	Korso	24.10.
3.14.24	(106) Veikko Korpi YlihJu	Seinäjoki	30.5.
3.14.25	(107) Arto Majava KorsKu	Seinäjoki	30.5.
370 3.14.42,8	(42) Erkki Pohjola OrimJy	Ruissalo	26.9.
	3. () Klintehamn		
3.15.15	(18) Antti Lilja RDS-Rovaniemi	Rovaniemi	12.9.
3.15.21	(23) Jouko Heimala VuoksVe	Hartola	2.7.
3.15.37	(79) Matti Mäenpää	Korso	24.10.
3.15.49	(80) Jouko Seppälä Tapiot	Korso	24.10.
3.15.58	(81) Esko Väänänen HamTa	Korso	24.10.
	3.16.43 (52) Taipalsaari 29.8.		
3.16.00	(82) Esko Juhola AskKT	Korso	24.10.
3.16.15	(108) Matti Leppänen TampY	Seinäjoki	30.5.
	3.28.51,0 (24) Jokela 22.8.		
3.16.25	(51) Pauli Vesa LuhVäre	Taipalsaari	29.8.
	3.25.46 (30) Hartola 2.7.		
3.16.27	(109) Tuomo Korhonen HelsTH	Seinäjoki	30.5.
3.16.33	(83) Pekka Kontio NivU	Korso	24.10.
370 3.16.35	(110) Martti Niemistö HyvTa	Seinäjoki	30.5.
3.16.43	(18) Eero Pajula (Kiikoinen)	Pori	31.8.
3.16.52,0	(22) Eero Meckelborg HyrRe	Jokela	22.8.
3.17.08	(84) Veli-Pekka Kiviharju TuomPy	Korso	24.10.
3.17.20	(111) Antti Rissanen '30 VuoksU	Seinäjoki	30.5.
3.17.28	(112) Lauri Känninen KuopSu	Seinäjoki	30.5.
3.17.53	(113) Eero Vehkakoski (Vaasa)	Seinäjoki	30.5.
3.17.53	(85) Pentti Munnukka Tapiot-Espoo	Korso	24.10.
3.17.56	(114) Arvo Tynjälä YlistKV	Seinäjoki	30.5.
3.18.02	(2) Pertti Kettunen KeNsU	Tikkakoski	23.10.
370 3.18.03,0	(44) Osmo Pärkämä Karhukopla	Ruissalo	26.9.
3.18.04	(54) Martti Torvi LUM	Taipalsaari	29.8.
3.18.05	(115) Ahto Rintala NokU	Seinäjoki	30.5.
3.18.27	(19) Kuisma Suopela RDS-Rovaniemi	Rovaniemi	12.9.
	3.28.25 (137) Seinäjoki 30.5.		
3.18.35	(6) Veikko Anttonen	Oulu	12.6.
3.18.46	(55) Kyösti Vento '55 TaipVe	Taipalsaari	29.8.
3.18.52	(116) Esko Rantanen SeinäjU	Seinäjoki	30.5.
3.19.00	(26) Toivo Salomaa LammSä	Lammi	18.9.
3.19.01	(3) Antti Häkkinen KeNsU	Tikkakoski	23.10.
3.19.10	(117) Reijo Penninkangas	Seinäjoki	30.5.
370 3.19.25,0	(45) Leo Maaskola '26 Karhukopla	Ruissalo	26.9.
3.19.45	(27) Veikko Ripunoff TohlVa	Lammi	18.9.
	3.38.16 (161) Seinäjoki 30.5.		
3.19.47	(57) Erkki Viikala '29 LUM	Taipalsaari	29.8.

		10 20 30 40 km			LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
166	①		V (1)		NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	②		V (2)	2 km Häntön	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
20	③		20 km Heitjoella (1.45) 4 kanta metsässä		NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.40) 64 kg
40	④		20 km Heitjoella (1.28) 1 kuutio 3.51		NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.30) 64 kg
	⑤		V (3)	1/2 kivistä kankalalla	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
70	⑥		30 km Heitjoella (2.14 = 44+44+46) Alku rakent.		NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.45) 64 kg
92	⑦		22 km Heitjoella (1.36) Kova kunnioitus Hyvin kulta		NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.20) 64 kg
	⑧		V (4)		NL 80 75 70 65 60 55 50 45

		10 20 30 40 km			LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
	9		V (5)	2 km häntön 4	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	10		V (6)		NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	11		V (7)		NL 80 75 70 65 60 55 50 45
106	12		14 km Unton kannon Tiironkylän (1.06)		NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (17.50) 66 kg
128	13		22 km Heitjoella (1.35) Hyvin		NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.20) 65 kg
	14		V (8)		NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	15		V (9)	9 km häntön Unton kannon /13 (18.15)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
167	16		V (10)	9 km Aulian kannon (16-17) /22	NL 80 75 70 65 60 55 50 45

		10 20 30 40 km				LEPOPULSSI (aamulla otettuna)										
168	17		-17°	V(11)	8 km hiihtäminen (6+2) /30 (15-16)	NL	80	75	70	65	60	55	50	45		
150	18		-10°		22 km (1.43)	6 km hiihtäminen (11.30-12.35) /56	NL	80	75	70	65	60	55	50	45	(15.15)
164	19		-7°		14 km (1.00.15)	4 km hiihtäminen /40	NL	80	75	70	65	60	55	50	45	(18.15)
180	20		-11°		16 km (1.07) Uunimäki 5 km thanaa!	20.00	NL	80	75	70	65	60	55	50	45	(11.40) 64 kg
198	21		-13°		18 km (1.14.30!) Hyyri		NL	80	75	70	65	60	55	50	45	(14.15) 64 kg
	22		-9°		V(12)	9 km hiihtäminen /49 Aulikon kammun (12.00)	NL	80	75	70	65	60	55	50	45	
240	23		-11°		42 km Karstulan Areena (3.21=1.42+1.39) kukulesti nousemista	(13.) Maratonimi	NL	80	75	70	65	60	55	50	45	(12.45) 62 kg
	24		-2.8°		V(13)	6 km hiihtäminen /55	NL	80	75	70	65	60	55	50	45	

		10 20 30 40 km				LEPOPULSSI (aamulla otettuna)										
260	25		-12°		20 km Heijjoella (1.24 = 43+41)		NL	80	75	70	65	60	55	50	45	(14.15) 64 kg
280	26		-8°		20 km Unton kammun Heijjoella (1.35) Tuulta		NL	80	75	70	65	60	55	50	45	(18.05) 65 kg
300	27		-8°		20 km Heijjoella (1.25 = 43+42) Kova lumimyrsky		NL	80	75	70	65	60	55	50	45	(14.15) 63 kg
	28				V(14)		NL	80	75	70	65	60	55	50	45	
	29		-8°		V(15)	9 km hiihtäminen /64 josta 3 km 11.00 / (15.30)	NL	80	75	70	65	60	55	50	45	
	30				V(16)		NL	80	75	70	65	60	55	50	45	
	31				V(17)		NL	80	75	70	65	60	55	50	45	

10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)	
1		V(18)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
2		V(19)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
3		V(20)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
4		V(21)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
5		V(22)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
6		V(23)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
7	-7°	V(24) 8 km hiehton (6 metri karron + 2 vintunamalle) (11.00)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
8	-10°	V(25) 9 km hiehton Sika-kontkaalla (9.05) 17	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 66 kg

10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)	
9		V(26) 2 k ^u hiehton / 19	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
10	-10°	V(27) 2 km hiehton / 21	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
11	-20°	V(28) 8 km hiehton vanhoille sukilla / 29	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
12	-18°	V(29) 11 km hiehton (2+9) metri 2 markun karron emm ^u m ^u lla / 40	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 66 kg
13	-14°	V(30) 2 km Tarmun karron mie ^u / 42	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
14	-9°	V(31) 30 km (2.22) 24 Sika-kontkaalla 147 / 22	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
15	-7°	V(32) 3 km hiehton / 75	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
16		V(33)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

17

-5°

V(34) 6 km hiihtä / 81



18

-11°

V(35) 9 km hiihtä / 90



19

V(36)



20

-5°

V(37) FINLANDIA HIIHTO 75 km / 165



21

V(38)



22

V(39)



23

V(40)



24

V(41)



HIIHTOA 229 km koko talvena

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

25

V(42)



26

V(43)



27

V(44)



28

V(45)



0/300

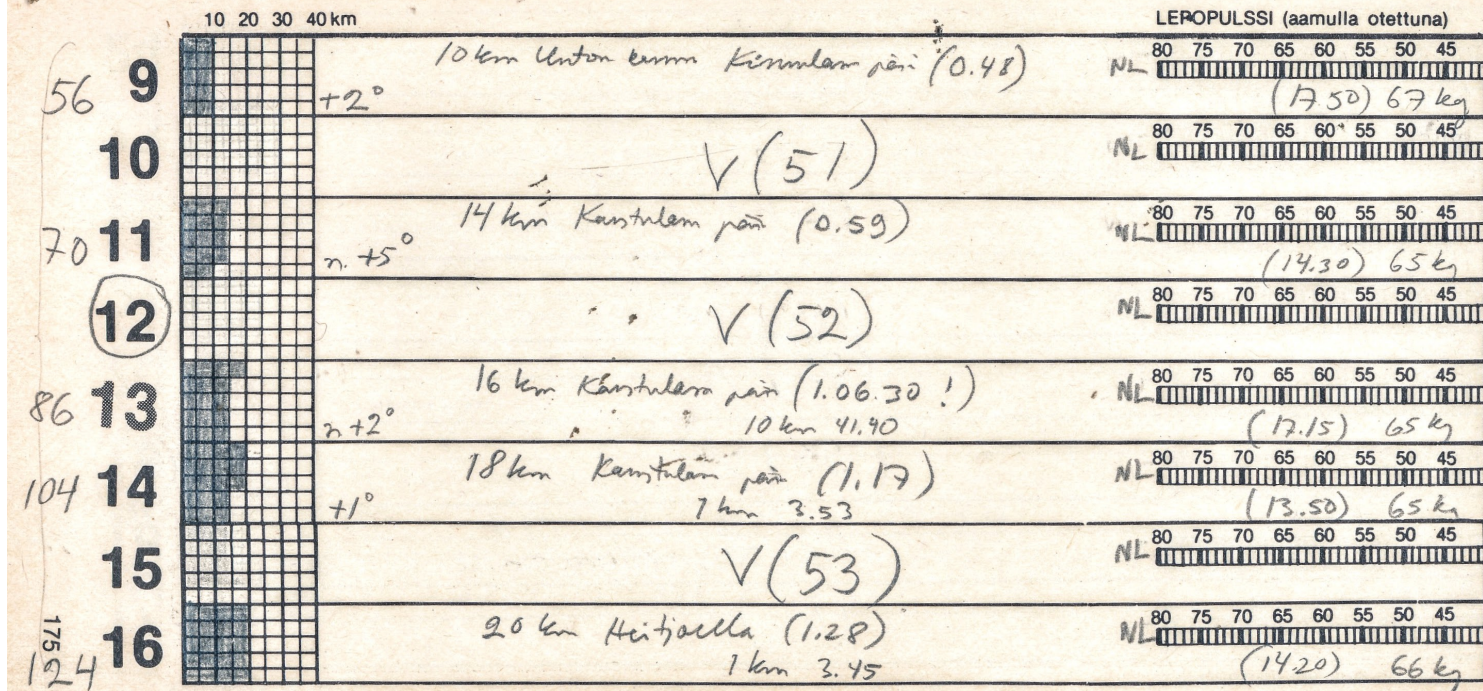
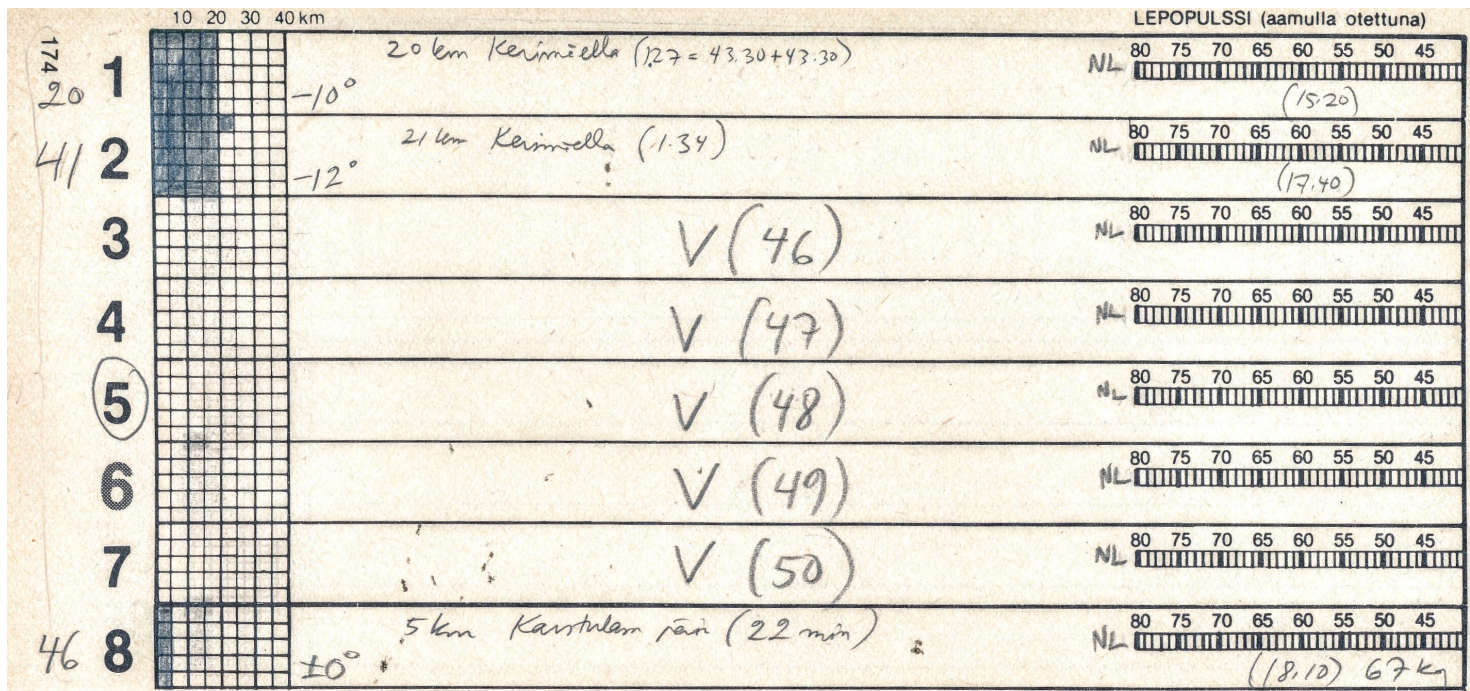


SUOMEN
URHEILUOPISTO

Luonnon keskeillä toimiva opisto tarjoaa ympärivuotista palveluaan:

- luontosaleja ja ryhmätuntioita runsaasti
- voimistelusalit, pallonhalli, painisali
- urheiluhalli, hyvin varustettu yleisurheilua ja erilaisia pallopelejä varten, testahuone
- yleisurheilukenttä, jalkapallokenttä, jääkiekkokenttä, tenniskenttä sisällä ja ulkona
- pururata, kunto- ja hiihtorataja vaihtelevassa maastossa, jossa mahdollisuus suunnistamiseen
- modernit AV-välineet käytettävissä, monistuspalvelu, valokopiointi
- uimahalli saunoineen, sekä rautasauna takahuoneineen

MONIEN MAHDOLLISUUKSIEN
OPISTO — TULE JA TUTUSTU
Puh. 910/87 841
19120 VIERUMÄKI 2



	10	20	30	40	km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
176	17					V (54)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
146	18					+3° 22 km Heitjoella (1.32) Hyvä! 10 km 41.30 1 km 3.31 2 km 7.35	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.25) 64 kg
	19					V (55)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	20					VII Nylkyn Piikki	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	21					24 km Heitjoella (1.45) 1 km 3.34	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.30) 66 kg
	22					V (57)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
200	23					+2° 30 km Heitjoella (2.07 = 42.30 + 42.30 + 42.00) Hyvä!	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.20) 66 kg
	24					V (58)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45

	10	20	30	40	km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
220	25					+2° 20 km Heitjoella (1.22 = 43 + 39) 5 km 18.50 1 km 3.33 Jokaan kammasta 9 8 viimeiset 2 km	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.30) 65 kg
	26					V (59)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	27					Kankaanpään Kevätkirmaisu Nylkyn Höikkä Pinomäen lenkki Ilves-maastajuoksu	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
242	28					-2° 22 km Heitjoella (1.35) 1 km 3.23!	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.05) 65 kg
	29					V (61)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
258	30					-5° 16 km Heitjoella (1.11)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.45)
300	31					+0° 42 km myyjäistunnelissa (42.30 + 44.30 + 45.00 + 46.00) 14 maratonia (3.08) Aivan pötki lopussa	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.20) 64 kg

177 300/600

1		V (62)	Lähtö klo 3.00 AAMULLA RUOTSIN BREAD & WINE MANN KUPPILA RUOTSIIN STOCKHOLM	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
2		Solvalla-juoksu	V (63)	STOCKHOLM
3		IX Artturin maraton Pyynikki-juoksu Teljän Hölkä Tikkurila-juoksu	V (64)	STOCKHOLM
4			V (65)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
20	5	±0°	20 km Heitjolla (1.19.30 = 46.00 + 39.30) Melko täysillä, eikä keuhkoihin rennisti	KOTIIN KLO 1.00 Yöllä (14.50) 65 kg
42	6	-2°	22 km Heitjolla tuuleen. Väsytti. (1.37)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (16.00) 65 kg
70	7	±0°	28 km Heitjolla tuiskusta. Erittäin raskasta Kaaduin. Liikestä	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.40) 63 kg
92	8	-1°	22 km Heitjolla (1.41) Loppumatkasta alko kulkea. Erittäin liikestä. Kaaduin taas	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.45) 65 kg

	9		V (66)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
122	10	-16° → -4°	30 km Heitjällä (2.16 = 45.30 + 46.00 + 44.30) Jatkaa loppuun koko matkan. Heräsin vasti 7.05. Heinosen Helena n. pille. Tyynä. Avainta	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (7.20!) 65 kg
144	11	+2°	22 km Heitjällä (1.26.55! 20 km 1.19!) Hyvä! väliä kovasti. Tie jomallein sula. Koskaa vähän	MURSUSSA PITKÄLLÄ KYLÄSSÄ NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.45)
166	12	+1°	22 km Heitjällä sateen (1.38)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.15) 64 kg
188	13	+3°	22 km Heitjällä sateen (1.34)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.50) 64 kg
212	14	+4°	24 km Heitjällä (9.45) Hyvä, nopeasti 1 km 3.20 2 km 7.09 3 km 11.03	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (12.45) 65 kg
234	15	n. +3°	22 km Heitjällä (1.37) Kadajalta kotiin 6.15	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.35) 64 kg
179	16		V (67)	Maanerhainin lastin suojalaiton ilta Kalamiehien Timppa perh. kylässä NL 80 75 70 65 60 55 50 45

		10 20 30 40 km	LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
180 244	17	A&O-viesti III Sydän-hölkä KOP:n Kieppi ±0°	Honko-viesti V Malmijuoksu 7. Taavin lenkki
			IX Palma-viesti 10 Heitjoella päin Takkarannan juoksu (0.44) leppoa
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.20) 64kg
	18	+2°	20 km Heitjoella (1.32) Oikean säteen kylässä? remikatautit
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (12.45) 64kg
	19	±0°	20 km Heitjoella säkärä lemmijyrästä yöllä alkavat rinde tuomit 1 = 20 km lunta ja liistä tulee (1.36)
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (9.20) 64kg
	20		V (68)
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	21		V (69)
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	22		V (70)
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	23		Kansan lehden katujuoksu Kataja-hölkä Serve-lenkki
			V (71)
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	24		Kaivopuiston maraton Joutsenon TV-juoksu Kuvansin halkijuoksu
			Minimaraton Rauhanpirtin juoksu V (72)
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45

		10 20 30 40 km	LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
300	25	+1°	16 km Heitjoella päin kovassa tuulossa (1.14)
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (16.10) 65kg
322	26	+3°	22 km (4.5 km + Munto eteen kerran tänä vuonna, 1.42) Väyrytti
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.30) 64kg
340	27	+4°	18 km 1/2 km + Munto 1.16, Helppo!
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.55) 64kg
382	28	+10°	42 km [41.40 + 43.00 (1.24.40) + 42.25 (2.07.05) + 43.40 (2.50.45) + 8.45 = 2.59.30] 15. maratonini
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.20) 63kg
400	29	+4°	Oisen lenkki 18 km (1.25) Munto + 1/2 Julet kipeät & väyryneet
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (8.10) 64kg
	30		V (73)
			NL 80 75 70 65 60 55 50 45

400 / 1000

	10	20	30	40	km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
182	10	1				Pikkuvesijärven ympärijuoksu 10 km (38.35) Kauttoloma näin Vappu-hölkä n.+15° Auinkon (20.50+17.45!)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.15) 65 kg
	28	2				18 km, 1/2 km + Munto 1.08.30! eli +5° 3.55 vanhoilla, jäykkyyttä lihaksiin	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.00) 65 kg
	46	3				18 km (1.22) Heijolla näin, josta 3 km n.+7° 5/6 kokonaa maastoradalla, jossa paljan lunta (15.45)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.15) 64 kg
	66	4				20 km (1.27) datolämpöillä, Jäykkää +12°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.55) 63 kg
	84	5				18 km (1.15) 1/2 km + Munto. Hoitan Hemo 142 nelosen (14.25) Markkara, lämmittä	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.20) 64 kg
	100	6				16 km Tienkylästä (Kansatien näin) n.+18° (1.08) Katiyältä kotiin 5.45	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.45) 65 kg
		7				V Keravan Kevät-kirmaisu III Susi-hölkä V (74)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	115	8				SM-maastot TUL:n näin maastot Jelin Haijulla. n.+10° olin 5. Koverella 2 Anita-akolla aita 53.12 kielätsä	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.15)

	10	20	30	40	km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
	140	9				25 km Heijolla (1.48) Helgyro +5°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (12.45) 64 kg
	162	10				XVI Tapiolan viesti 22 km (1.33) Munto + 4.5 Helgyro, reititjuoksona +8°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.15) 64 kg
		11				V (75)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	182	12				20 km (1.26) Munto + 2.5 JÄÄT LÄHTIVÄT n.+10° 2. Hoitan tien km 3.15! ja Hoitan nelosen 13.58	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.00) 64 kg
	200	13				18 km (1.19) Munto + 1/2 Kova tuuli n.+12°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.30) 64 kg
		14				V Aulanko-juoksu Kisis-hölkä V (76)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	217	15				IX ABC- viesti Humpin Reiman Reitti olin 3. Alpo Nyräen Hirvi-juoksu hällä. Unitas-hölkä viittä km, Kova tuuli Kauhajärven ympärijuoksu Karstula Knapernummen hölkä (1.03.)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (12.05)
	183	16				V (77) ISÄN ÄITI KUOLI TÄNÄÄN	NL 80 75 70 65 60 55 50 45

		10 20 30 40 km			LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
184 232	17		+5°	15 km Tirolinyltällä (1.04) Sadetta ja tuulta	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.35) 64 kg
254	18		n+10°	22 km Heitiolla (1.35)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.20)
284	19		n+10°	30 km Kimmolan raim (1.57.30 = 38.45 + 39.45 + 39.00) Hyvä, vaikea kova tuuli 1.18.30	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.15) 63 kg
304	20		n+12°	20 km Heitiolla (1.26) kappua kohden hyvin Pöytäillä 20m Kimmolan rajalle koken kirkkustapetoinen	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.50) 63 kg
	21			1 vrk:n siidellin raasto lok. 18-26.18 V(78)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	22			II Naistenlahden lenkki Pinkkerin lenkki V(79)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
326	23		n+13°	22 km Heitiolla (1.30) Eka kynnyn 39.55 Helppo!	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.00) 63 kg
349	24		+8°	Kela-juoksu 23 km (1.39) Muuta + 5.5 Kova tuuli myöskin, sadettaakin	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.15) 63 kg

		10 20 30 40 km			LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
372	25		+6°	23 km (1.41) Heinolahdessa. Helppo Kova tuuli.	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.15)
400	26		+10°	28 km (1.58) Heitiolla. Tuulta. Helppoa	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.35) 63 kg
422	27		+15°	22 km (1.26) Eka kynnyn 37.55 Pika mukava, vaikea tuulta	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.30) 64 kg
	28			V Seinämaraton V(80)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
440	29		+3°!	18 km (1.26) kiertäen. Voimeloin Tärkein satoi räntää! Liimatairella kylmää	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.50) 64 kg
460	30		+5°	20 km (1.22.30) Heitiolla. Helppo Kypäntekä	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.00) 65 kg
	31			V(81)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45

185 460 / 1460

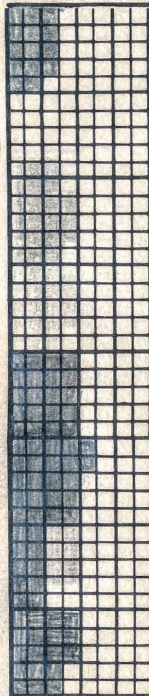
	1		V (82) Tampereella Heinosta kauniasta aikeista ostamaan 2 yöti	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
11	2		1 km rippilennettiin 5x1 keros viestik. Vello 3.15, Tarmo Oinonen 2.50 Maka 4.09, Miia 2.52, Jukka Mäkinen 2.42 n+15°/35.15 voitimme. Kissa niukasti, Tuukka oli 4. alle 8v. saimme n. 800m aikaa 5.30. ja III raitinon 64kg 18.00	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
	3		Ma 5.55 - 12.00 pyörällä jyrätyksiä ja V (83) mittarin lukemat 19.02 - 20.00 S. Luomasta Kerimäelle 1764 - 1921 Heinosen Markkin mukana Timo + perh. myös tamm	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
	4		Vantaan Ventti V (84) Maken luokkakolous	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
24	5		Akilleksen Piikki Kerimäellä Toroppalassa 13 km (1.01) V Lavian Hölkä Eka 2 1/2 km Maken 2 Arin kanssa Ky. Maastohölkä, Pirkkola +10°	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (19.30)
	6		V (85)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
46	7		22 km (1.24.50!) Toroppan muumalla n+15°: 26 km väliä 117.30 10 km 38.55	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (19.00)
70	8		24 km (1.38) Toroppan päin +20°	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (18.20)

80	9		Kans. yu-kilp., Kérava 10 km (39.00) Toroppalassa +20° Hajpp. Perke + tui + tui	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (19.10)
	10		V (86) 4.55 - 10.41 pyörällä Jantusee [1962-2094] +16° → 20° ja 12.35 - 18.39 Nastolan [2094-2227] → 265 km (todellisuus n. 260)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
	11		V (87)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
102	12		Hän helletti (Montarin lenkki + 600 m) +31°! 22 km (1.38) Ihmeen hyvin jaksoin	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (10.05)
126	13		Montari + 275 eli 24 km (1.44) Max +30° n+25° Alkui illalla ommetin viilentyä liivolle ja Paulalla (21.05)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
146	14		Villakkeella 20 km (1.22) n+25° Max n+30°	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (21.10)
164	15		Hämeen Kansan piikki 18 km (1.09.35) Uudenkaupungin Oulun Tarmon 70-v. juhlakilp. Helynöke. Max n+30° n+25°	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (21.10)
186	16		22 km (1.31) Montari + rija +20° Päivällä satua rakast. Ukkent Max +28°	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (19.10)

188
200

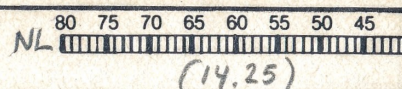
17

10 20 30 40 km



14 km Vuokaslahti (0.58) kahdesti matkasta
+25°

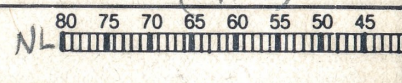
LEPOPULSSI (aamulla otettuna)



18



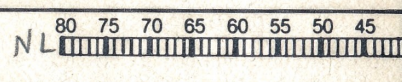
V (88)



19



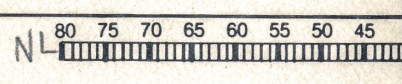
II Jämin hölkkä
Hämeen Pyöräily
n.+20° 102 km aikani 3.04? V (89) Mittari 2270-2372



20



MAX. +10° V (90)

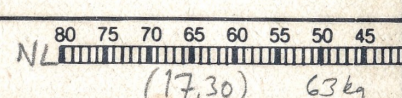


220

21



Kv. Varkauden Kesäkisat 20 km Heitjolla (1.16.301)
+10° 38.30 + 38.00. Kova tuuli pohjoisesta

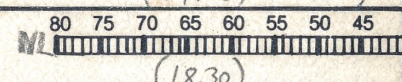


242

22



22 km Heitjolla tuuloin (1.35)
+10°

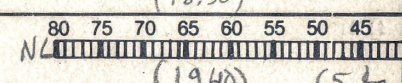


252

23



10 km Heitjolla-Kämmälän jämi (0.41)
n.+12° pari km ä 3.25



270

24

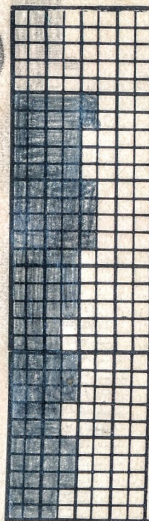


PoronKusäma
Yöttömän Yön juoksu 18 km (1.11) Musta + 1/2 Tuulta
+10° 4x 7 km ä 3.25



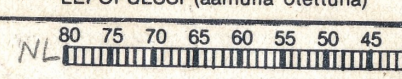
25

10 20 30 40 km



V (91) TUUKKA 100m 35 sek
200m 78 sek

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

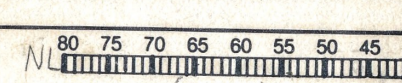


292

26



Taipalsaaren maraton 22 km Heitjolla (1.32)
n.+15° 10 km 39.00 2 km 6.47
1 km 3.17

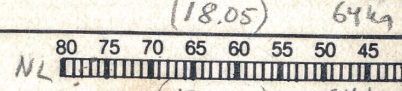


316

27



24 km Heitjolla (1.39)
n.+15° 1 km ylömäkeen 3.22

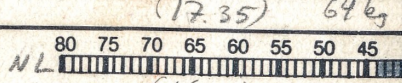


334

28



18 km, 1/2 km + Musta 1.07.55, josta
n.+20° Hoikan Soranderin 13.40!

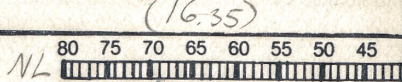


352

29



18 km Heitjolla (1.12) hoppel
n.+16° vauhdilla 2700m 9.55

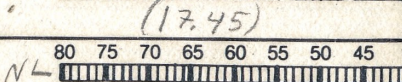


370

30



18 km josta 3 km (≈ 2.5 km) Sibokanlaan
n.+13° kuntopöydällä n. 11.30 (1.19) Sator



370 / 1830

		10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
190	10	1	Soihtu-piikki V Suomi-juoksu +15° 10 km Herrostalvelli (0.44) Vägnest julat. Voimatonta verettelyä	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.30) 65 kg
	23	2	Napapiirin maraton 2 km vahtelyä + 11,1 km Muinuhölkä (Hannonsalmen laivasta Hoikalle etataisin) 1. ajalla +15° 37.48 II 256 Rouhina 38.50	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (21.00)
	44	3	21 km Heitjolla (1.27) Ihmeä mukava n.+25°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (17.40) 64 kg
		4	V(92) Karimne Hoikalla pyörii - koto perhe. Mittarin mukautukseen	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	66	5	22 km Heitjolla (1.29) Aika mukava +15° 5x100 m. 16-17 sek	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (20.40)
	85	6	19 km, erinomainen. Muutoi vakuutusille +20° (1.15) + vetoja keuhkoilla	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.20) 64 kg
	104	7	19 km, 18 km (1.13) + 1 km vertytelyä n.+20° 15 km 3.21, viimeiset 2,7 km 9.55	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.25)
	120	8	II Joutohölkä 16 km (1.01.45?) n.+25° 2x2 km 6.57 & 6.55	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (17.15)

		10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
		9	V(93)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	130	10	Kuninkaanlähteen Hölkä TULin piiriin nostetulle Heinosen Toivo Lahman muistojuoksu vakuutusille koto perhe, Olin 4. ajalla +15° aamulla satoi 32.46,1 (oman kelloin mukaan vain 31.30?)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.45)
	150	11	20 km Heitjolla (1.25) Ehdin painoisi +15° sateeseen	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.50)
	170	12	20 km Heitjolla (1.19.30) +15° Eka 10 km 39.15 vaitten välillä 7 min tanka fiika nauron	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (14.30) 64 kg
	200	13	30 km Heitjällä (1.17.25 = 38.00 + 39.30 + 39.55) +15° 15 km 57.15 25 km 1.38 Vältillä 17 km kordalla mattain	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.05) 63 kg
	220	14	20 km Heitjolla sateeseen (1.25)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.05) 64 kg
	240	15	20 km Heitjolla (1.26) +12° Viimeiset 2700 m 9.27	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.30) 64 kg
	191	16	V(94)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45

		10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
192	248	17	Kans. 60-v. juhlakilp. V Mansikkahölkä 8 km Kyjämäki-hölkässä. 1. ajalla 28. Koko pehmeä mutaan Heisonin vakkareilla +12°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.40)
	276	18	22 km Heitjällä (1.26.30) Eka kymppi 38.45 +10°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.30) 63 kg
	300	19	30 km Kaarna tunnelin Heitjällä (1.58.30) 10 km 39.30 15 km 1.00 20 km 1.18.45 25 km 1.38.30 +15°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.00) 63 kg
	328	20	28 km Kinnulan rajalla (1.57) n+18°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.50) 63 kg
		21	V(95) Pekka Vuorio tuli iltrap. oli götz	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	350	22	22 km Heitjällä (1.22.40!) 10 km 37.30 20 km 1.15.30 +16°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (16.45) 63 kg
		23	Jaakonpäivän maraton V(96)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
		24	V(97)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45

		10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
	366	25	n. 16 km Hevostarasta uudelta asemalta n.+15° linja-autonrennolla & takaisin. Tuulet Uusilla vihreillä Adidasilla	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.30)
		26	V(98) Sisänpääntenti Elo 11	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	398	27	32 km Heitjärven kanelilla (2.12) Pari keuhka metsästäkin. 10 km 38.30 Uusista fossiilista tilut rahalla keipää +17°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.40)
	422	28	24 km Heitjällä (1.42) Loppu vääntäminen +17°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.45)
	447	29	25 km Kinnulassa päin. (1.45) Vääntäminen Ei jaksanut tehdä vetoja +18°	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.25)
		30	Puukko-hölkä V(99)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	470	31	II Kiihoskaraus Jämsänkoski-uinti +15° Malla muuttoauton pakkaus ja 500 g joutuu Kinnulan suuntaan 23 km (1.37) tyvä!	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (00.10!)

193 2300

MUUTimme N. KLo 9.30

		10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
194	1		V (100)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	2		HELLETTÄ V (101)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	3		V (102)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
15	4		+20° 15 km (59.55) 3x5 km lenkki teille Hesarimäen Eka 5 km 19.50	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.05) 64 kg
	5		V (103)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	6		IV Hölkkäkymppi II Kitusen Hölkkä V (104)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
36	7		+15° n. 21 km melkein Pynnän keuhkaterille, entt. koulun (1.26) sunn. on alle 4 min vanha, murena	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.30) 63 kg
50	8		+20° 14 km kaupungin jämi (0.58) Alku hankala, loppu helppo	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.50) 63 kg

		10 20 30 40 km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
	9		V (105) 36 km pp:llä Heinosen mökille 2,5 kunnista	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
64	10		+20° 14 km kaupungin jämi (0.56.35) (pp:llä kotiin) Hyvä juosta Tuisusta	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.05) 63 kg
	11		V (106)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
82	12		+21° 18 km, yliopiston lenkki (1.15.15) Vastapäivän Alku helppo, loppu väsymyksi	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.05) 64 kg
	13		V (107)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
102	14		+21° II Lips-maraton 20 km, yliopiston lenkki Vastapäivän (1.13.30) Kuumaa	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.30) 64 kg
122	15		+25° 20 km, yliopistolla (1.25)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (16.35) 63 kg
135/143	16		+18° 21 km, yliopistolla (1.32) doppiin kujan väsymyksi	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.10)

	10	20	30	40	km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
196 162	17					+12° 19 km yläpistosta lentäen Mäyryjärven (YM) ajassa 1.11.30. Hieno juosta	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.35) 63 kg
184	18					+14° 22 km (1.38) mm. 1 km Niemen kentän 300 m radalla 3.13	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.30) 63 kg
198	19					+11° 14 km Järvenjärven lentäen (1.01) Verrattelyä, pölköt jyrkät	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.10)
	20					Kolmen Kirkon Kierros V (108)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
220	21					+14° Parolan lenkki Reitti kiersi II Tapiola-juoksu KOKO PERHE, matkalla klo 10-16 Peuranka-hölkä Julejinen II Wintermix-hölkässä Ikurissa. 20 km ajassa 1.14.58, din 6. Reitti eniten raskas 2 km verrattelyä	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (12.00)
239	22					+13° 19 km yläpistolla kärkeen (1.25) jalat kipeät	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.40) 64 kg
260	23					+17° Kans. 70-v. juhla kilp. 21 km mm. yläpistolla (1.43) Hilasta, löylytelyä, väsytti	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.30)
278	24					+13° 18 km, YM (1.15) Melko hienon kulta alku vaikeaa	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.15) 63 kg

	10	20	30	40	km		LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
290	25					+15° 12 km MM = Messukylän Salmomäen lentäen (51.30) Mukava löylytelyä	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.25) 63 kg
308	26					+17° 18 km, josta 4 km verrattelyä ja 8 km Ratinalta kokiin 3.05 Tampereen mestaruuskilpailuissa 5000 m, olin 8. 3.10 ajalla 15.58! alkaen klo 10.25. Kauko Rantala 7.6.6 3.16 3.12	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 15.58 (19.25) 63 kg
	27					V (109)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
326	28					+13° V Hannes-hölkä 18 km, YV (1.19) Alku vaikeaa, hyppä alle 4 vauhtia	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (13.20) 63 kg
344	29					+15° Siikaisjärven ympärijuoksu 18, YM (1.09.50! REITTIENNÄTKS) 35.15 + 34.35 Hyvä, väite rahan tuuletin	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.10) 63 kg
365	30					+16° 20 = 18 km, YV (1.16) + 3 km verrattelyä Helppo	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.15) 63 kg
385	31					+18° 20 km, YM + 2 km kivi matkalle (1.29) Raskas	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.25)

197 385 / 2685

198

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

20 1

20 km, YM + 2 km matkalle (1.28 väike n.
+17° 4 min tanssi, esim. raju ketju, lasten)NL 80 75 70 65 60 55 50 45
(17.40)

41 2

Markkinahölkä 21 km, YM + 3 km matkalle (1.38)
+21° Huijin: raskastaNL 80 75 70 65 60 55 50 45
(16.25) 64 kg

3

V(110)

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

65 4

Hintriikin lenkki 2 + MM 24 Långsjö-loppet
VI Keurushölkä 2 km V Nokkamaan lenkki Rentoa, repimättä
+16° (1.39.30 = 49.30 + 50.00, post. 1.30 määrittä)NL 80 75 70 65 60 55 50 45
(14.10) 64 kg

85 5

20 km, ensin YV uudelle reitillä, myöskin -
+16° 1.09.20! (= 22.00 + 11.00 + 36.20) Tuuli kovaaNL 80 75 70 65 60 55 50 45
(15.40) 64 kg

105 6

20 km, YM + matkalle 2 km (1.28)
+13° Alen rippaasi, loppu hidastaNL 80 75 70 65 60 55 50 45
(18.30) 64 kg

125 7

Kans. kestävyysjuoksukarnevaalit, Kerava 20 km ensin YM (1.16)
+10° + 2 km verryttelyä. Aamulla myöhä karkaus
m. 10 ruuta polulleNL 80 75 70 65 60 55 50 45
(16.40) 64 kg

143 8

18 km, YV (1.19) Lepolentä

NL 80 75 70 65 60 55 50 45
(18.20) 63 kg

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

155 9

4-lammen juoksu 12 km MM (0.53) Lonty-Helja
+10° välillä: sadettaNL 80 75 70 65 60 55 50 45
(16.10) 64 kg

10

V(111)

ARMAS, AILI &
ARI KORTONEN
2 yötä - kyllä.

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

179 11

SM-maraton, Järvenpää Jämsänkoski-hölkä 3 km verryttely
Gernnarby-lahden ympäri. V Kirjurinluodon Hölkä + 21 km kulkua
+10° holkka Pälkäneelle, olin 27. ajalla n. 1.23 ehtiä hionasti kalli -
pöytäruokkiNL 80 75 70 65 60 55 50 45
(11.00)

200 12

Aamulenkki pitkästä aikaa, YV + matkalle
+7° 3 km => 21 km (1.38) Helppoa Lonty-HeljaNL 80 75 70 65 60 55 50 45
(6.20) 64 kg

13

V(112)

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

14

V(113)

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

237 15

2 km verryttelyä sitten TUL:n Tamp. piirin mest. kilp. 25 000 m
+8° toinen 1.27.25 (ensimmäinen) Hölkäsin karkaus
Satoi juoksuun aikaa. Mies + pojat + Markku karkausNL 80 75 70 65 60 55 50 45
(18.05) 64 kg

199 255 16

18 km, YV (1.24) Eilinen juoksu tuntui
+9° todella jaloissa, TuultiaNL 80 75 70 65 60 55 50 45
(17.10) 63 kg

		10 20 30 40 km			LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
200	17	25 km maantiejuoksu	V (114)		NL 80 75 70 65 60 55 50 45
279	18	Hölkääjien ratakymppi, Pori Kaisaniemen Juoksu IV Kärinki-hölkä VII Serla-hölkä	IV Kuntomaratoni Kv. Kupittaaan Piikki III Louhisaari-juoksu Venesjärven ympärijuoksu	2 x MM (1.42) 52+50 min Helsinki, aika vanha väelle	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (15.45) 64kg
	19		V (115)		NL 80 75 70 65 60 55 50 45
	20		V (116)		NL 80 75 70 65 60 55 50 45
293	21	+14° 14 km Huvimäen vettämyllyä Huvimäen juoksu		7 18.24- (17.05) 65kg	NL 80 75 70 65 60 55 50 45
305	22	+6° 12 km MM (0.53:45) Huvimäen juoksu, Kovan tuuli		18.24 SOITUSÄIVÄ- PAASTO	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (19.55)
325	23	+8° 12 km Lemminkäisen kirkon 25 venille soittamassa kirkon n. 44 min / siuna			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (18.10)
	24	VI Kerava-Hölkä Lammin Hölkämaraton	V (117) Leijona-lenkki Rovaniemi-hölkä	lehti 16.05 junnille Tukkuun Erasille	NL 80 75 70 65 60 55 50 45

		10 20 30 40 km			LEPOPULSSI (aamulla otettuna)
	25	Bodom-järven ympäri. V Kaisport-juoksu XI Oulun juoksu Ruissalo Marathon, Ruisraäkki	Kaakon Maraton Karjalainen Kuntojuoksu Seitsemän Järven Juoksu Yyterin Piikki	V (118)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 2 sieltä edelle
	26			V (119)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 laivalle ja harkkiväelle + laivalle
	27			V (120)	NL 80 75 70 65 60 55 50 45 Toukokuun lehtimarkkinat jona perille klo 5.30 ma-aamun
338	28	13 km lehti, Gleditsiän kirkko (0.58) munkki			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (7.05)
351	29	13 km Gleditsiän, Alkunenkaari & muuta hillekirkko mm, Keijo & Bill n.			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (7.05)
365	30	14 km lehti yläosin Gleditsiän kirkon tuulena edelle (0.58)			NL 80 75 70 65 60 55 50 45 (16.25)
	31				NL 80 75 70 65 60 55 50 45

201 365 / 3050
Syyseur vain 30 päivää

202

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	1			V (121)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(15.50)
16	2	Kariveden ympärij. VIII Pirkan Hölkä Hurushölkä III Jyvä-Ventti	Pirunpolku-juoksu IV Lasse Hölkä Pitkäjärven ympärij. Urkin Piikki	Sipi-hölkä 16 km Ullavanjärven ympärij. VIII Ritolan juoksu Vihteljärven ympärij.	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(15.50)
32	3	16 km Gleasonin taas tulossa (1.04!) Hyvin kallei			NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(16.05)
	4			V (122)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	
	5			V (123)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	
50	6	+4°	18 km (1.17) juosta 2 min tauon Tihkuseidellä.	YM. Munkava	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(18.00) 65 kg
70	7	+3°	20 km (1.27) YM + 2 km matkalla. Tihkuseidellä. Vauhdilla, väkeli-metsään		NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(15.45) 64 kg
	8			V (124)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

92	9	III Heikin Hölkä Ilmajoki-hölkä Osmon Super-hölkä	Kokko-hölkä Pääkaupunkijuoksu Seve-hölkä	Viitasaari-hölkä 22 km, YM + Pargas-juoksu matkalla 4 km (1.37)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(16.00)
	10			V (125)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	
	11			V (126)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	
113	12	+7°	21 km (1.28) YM + 3 km matkalla. Hyvin juosta		NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(16.05) 65 kg
132	13	+7°	19 km sateloon (1.24) YM + 1 km matkalla. Hyvin koneytelto		NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(16.15) 65 kg
150	14	+3°	18 km (1.25) YM. Vätille satoi räntätyä. Loppumatkasta alkoi vettä kullea		NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(6.30)
	15		Sisun Peninkulmat	V (127)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	
203	16	+5°	Ellivuori-juoksu Impivaaran juoksu Solvalla-marssi	V Mullaolan Lenkki Sompasen ympärijjuoksu 30 km (2.07) 18, YM (1.16.30) + 12, MM (50.30) Hyvin juosta, kova aamu	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(16.20) 65 kg

203

180

204

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

17		V(128)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
198 18	+8°	18 km (1.17) YM. Helppohke	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (15.10)
19		V(129)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
218 20	+1°	20 km (1.27) yleisistalle kätöiden eväille - Mesurtyön kirkolla karkasten. Kova tuuli	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (19.30)
230 21	+4°	12 km (0.57) MM alkun näin aamulla. hidasta.	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (5.50!)
22		V(130)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
23		Korsos Suurmaraton V(131)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
24		V(132)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

25		Kaudein pyörällä dyppamon maassa pinnin välin Polvea settui	V(133)	asumistukia 420 mt/ku!	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
26		V(134)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45		
250 27	+8°	20 km, YM + 2 km matkalla (1.27)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (16.15) 65 kg		
270 28	+8°	20 km, YM + 2 km matkalla (1.36) Veronpalautuksen yht 4919.56 mt/ku	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (6.25) 64 kg		
29		V(135)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45		
300 30	+4°	Haltiavuoren juoksu III Lammin Hölkä II Hiidenhölkkä	30 km (2.13) 2 x YV-3 km (1.04 + 1.09)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (14.50) 65 kg	
31		V(136)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45		

205

300/3350

22	1	+6°	22 km (1.37) Valtio-opin laitoksella merkitse hukemassa tiitkusateen	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(14.45) 64kg
46	2	+6°	Markkinajuoksu 24 km (1.45) 2 x MM (51+54) Aika mukava.	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(15.00) 65kg
66	3	+3°	20 km (1.37) YM+2 km matkalla. Valitti 7 min postin. Kova tuuli. Helppo	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(14.30) 64kg
90	4	+3°	24 km (1.42) 2 x MM (49.35 em. kicmas) Kova tuuli ja sade koto ajan	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(14.20) 64kg
	5		V (137) Manppi ja Maja kylästä +Teemu	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	
120	6	+3°	VII Kunnan Marraspiikki 30 km (2.11) MM(0.51)+YV(1.20)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(11.05) 63kg
	7		V (138)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	
142	8	+10°	22 km (1.35) YM+4 km matkalla. Hyvä.	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(15.30) 64kg

	9		V (139)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	
166	10	+5°	24 km (1.43) 2+MM (51+52) Henjää Nanttia korpusta. Kiitos koti 20.45	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(18.30) 65kg
	11		V (140)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	
	12		V (141)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	
196	13	+5°	30 km sateen 2.06.50! MM+YM (50+1.17) Hujan kaudea. Ei edes varjokinnost medalissa	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(14.10) 64kg
	14		V (142)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	
222	15	+4°	26 km (1.54) 2 x MM & matkalla 2 km	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(15.15) 65kg
207	246	+2°	24 km (1.45) (51+54) 2 x MM.	NL	80 75 70 65 60 55 50 45	(15.15) 65kg

208

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

262	17		16 km yliopin päin käyden (1.09 = 34.30 + 34.30) Hyvä juosta pakkasessa	-1°	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (17.45)
	18		V (143) Pihlajinjokien vahtiin gliepitolla		NL	80 75 70 65 60 55 50 45
	19		V (144) EROSET M. P. M.	-5°	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
	20		V (145) MAKAN KANSA 4K:ISSÄ POWELLIA Tapahtumassa		NL	80 75 70 65 60 55 50 45
	21		V (146)		NL	80 75 70 65 60 55 50 45
286	22		24 km (1.44) 2 x MM (52+52) Päätöksestä e. liikasta loppuun. Kuvut	+1°	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (14.25) 65 kg
	23		Pyörällä nurin pari kertaa. Vasen kylki ja tiina kipeä		NL	80 75 70 65 60 55 50 45
306	24		20 km (1.32) YM. liikasta. Lunta ja	-3°	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (14.15) 65 kg

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	25		V (148)		NL	80 75 70 65 60 55 50 45
	26		V (149)		NL	80 75 70 65 60 55 50 45
330	27		24 km (1.51) 2 x MM (55+56) Lunta ja min. 10 cm. Kytän kipeä, vaikeasti hengitystä	-5°	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (13.50)
350	28		20 km (1.31) yliopistolla + 2 km matkalla	-4°	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (19.25)
	29		V (150)		NL	80 75 70 65 60 55 50 45
	30		4000 km pyörän mittarissa käyden		NL	80 75 70 65 60 55 50 45

350 / 3700

209

210

22

1

10 20 30 40 km

22 km, YM + 4 km (1.41) diukaista

 $\pm 0^\circ$

2

V(152)

③

V(153)

4

V(154)

5

V(155)

6

V(156)

507

8

Ensin 3 km Talvitiellä & postin känden sille
 -4° 25 km (1.55) 2x MM + 7 km. Hyvä jouta

V(157)

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

NL 80 75 70 65 60 55 50 45
(14.15) 54 kg

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

NL 80 75 70 65 60 55 50 45
(15.15) 55 kg

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

9

⑩

80

12

13

103

15

16

10 20 30 40 km

V(158)

V(159)

30 km (2.17) MM (52.45) + YM
Lopuksi ranskan. -4°

Hemoglobiini 139

V(160)

V(161)

 $+3^\circ$ 23 km laajasti laite- ja töksell känden
Hyvä hölkötelä samassa

V(162)

V(163)

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

NL 80 75 70 65 60 55 50 45
(17.25) 65 kg

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

NL 80 75 70 65 60 55 50 45
(9.20)

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

NL 80 75 70 65 60 55 50 45

211

212

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	17		V(164)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
133	18	-1°	YV:tä 15 km ja täänsin (2,24) loppumet- kasti väyrytti. Tuuli kovasti	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (17.30) 54kg
157	19	±0°	2 x MM (1.55) 57+58 min jalat kankaat välillä luisti aika huomattomasti	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (9.00) 54kg
182	20	±0°	25 km kaupungin Storkmanilla (ym. joulukorja) käyden. Kova tuuli	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (13.45)
207	21	-6°	25 km YV. yliopistolle koulu yms.	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (11.25) 54 kg
231	22	-10°	24 km (1.52) 2 x MM (55+57) Alta uusk. tämpöjulen ekaa kate tona folio	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (18.25) 54kg
253	23	-6°	Kolviator OHIKULET MATEKULU KÄSIÄ 22 km, eroon 4 km postista yms. käyden Hyvin mitten 18 (YV) ajan 1.25. yliopistolle vain 38 kiukaan	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (14.15) 54kg
	24		V(165)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45

10 20 30 40 km

LEPOPULSSI (aamulla otettuna)

	25		TIMO KORTTELILLE V(166)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
	26		KERÄMÄELLE V(167)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
275	27	-22°	22 km (1.34!) Savonlinnasta Hangon ja Raajan luta Kerimäelle vastatunlara. Kalki nyrin	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (19.40)
	28			NL	80 75 70 65 60 55 50 45
300	29	-19°	25 km (1.48) Silvelen tienhaara ja takaisin lyri. 2 ist. metrim.	NL	80 75 70 65 60 55 50 45 (14.25)
	30		ILMI-TÄDILLÄ	NL	80 75 70 65 60 55 50 45
	31		LYYTILLÄ V(170)	NL	80 75 70 65 60 55 50 45

213

300 / 4000