



Longest Footrace

QUEENS, NEW YORK
CITY, NEW YORK

5,649

Times that runners circle a single block to complete the annual Sri Chinmoy Self-Transcendence 3,100-Mile Race, the world's longest certified footrace, founded in 1996 by the late Indian spiritual guru (and Queens resident) Sri Chinmoy.

40

Days (plus nine hours, six minutes, and 21 seconds) it took Finnish newspaper deliveryman Ashprihanal Aalto to set the course record in 2015, sleeping just a few hours a night.

26

Vertical feet a Sri Chinmoy runner gains (and loses) during one loop of the block. Sounds meager, but a finisher will have ascended the equivalent of five Everests. —BK

Masokistin Unelma 1.8.2026

Ensimmäinen Unelma järjestettiin 26.8.2000. Olin mukana kuten myös mm. mestarit [Seppo Leinonen](#) ja [Pekka Aalto](#), joka pääsi National Geographic, July 2026 -lehteen.

40

Days (plus nine hours, six minutes, and 21 seconds) it took Finnish newspaper deliveryman Ashprihanal Aalto to set the course record in 2015, sleeping just a few hours a night.



MASOKISTIN UNELMA

Peräkylän Ponnistus järjestää seuran 100 km:n juoksun avoimet mestaruuskilpailut lauantaina 26.08.2000 alkaen klo 08:00.

Kilpailu käydään Helsingin Keskuspuistossa Paloheinän urheilumajan läheisyydessä. Reitti on erittäin tasainen, noin 1,8 km:n mittainen. Alustana sorapintainen, tasainen ulkoilutie. Reitti on tarkistusmitattu.

Reitillä on yksi huoltopiste (so. 1,8 km:n välein). Lisäksi oma huolto/huoltaja sallittu.

Osanottomaksu: 14.08 mennessä 100 mk (Juoksijakortilla 90 mk), sen jälkeen 150 km (JK 140 mk). Osanottomaksu tilille: OKO 554223-4324847; saaja "Pekka Ylä-Nikkilä/PePo"; viite "Masokistin Unelma".

Lisätietoja:

Pekka Ylä-Nikkilä (huom: lomamatkalla ja tavoittamattomissa 17-29.07) (050-597 1325, pekka.yla-nikkila@icl.fi) tai Olli Välisalmi (050-550 6363, olli.valisalmi@nokia.com).

Sarjat: Miehet ja Naiset.

Jokaiselle maaliinpäässeelle T-paita, lisäksi parhaille palkinto.

Aikaraja: 15h.

TERVETULOA!

TULOKSET:

(Suluissa maratonin (42.195 km) virallinen väliaika):

NAISET

Anna-Maija Koskela, Häjyt

10.07.20 (3.54.07)

Keskeyttäneet

Sirpa Nurmi

21,843 km/4.12.00

MIEHET

Janne Kankaansyrjä

8.05.34 (3.11.36)

Pekka Termosen

8.14.37 (3.23.58)

Seppo Leinonen, Virkkala

8.41.10 (3.28.48)

Tero Töyrylä

8.48.49 (3.50.45)

Timo Ronkainen, Kadettioppilaskunta

9.30.58 (3.39.10)

Tapio Koivu, Liedon Luja

9.45.08 (3.43.24)

Pekka Aalto

10.12.25 (3.54.17)

Timo Räisänen, Kalmiston Pallo

10.19.11 (4.11.07)

Hannu Puranen

10.28.26 (4.14.21)

Mikko Honkanen

10.48.00 (3.54.17)

Ari-Pekka Julkunen, Länsi-Uudenmaan Urheilijat

12.02.45 (4.14.21)

Pekka Lehtisola, Häjyt

12.15.50 (4.35.21)

Keskeyttäneet

Petri Lietzen, Muurulan Kiri
(3.31.22)

65,465 km/5.53.25

Jari Kaikkonen, Liivin Tuki
(4.47.32)

60,013 km/7.36.10

Ari Palimo

50,925 km/4.35.45

(3.50.45)

Antero Kovalainen

50,000 km/7.40.20

(6.24.51)

Erkki Vuolukka

Maraton/6.24.47

(6.24.47)

ITÄ-SAVO URHEILU A15

Pekka Termosen juoksi Masokistin Unelman kakkoseksi

Punkaharjulainen ultrajuoksija Pekka Termosen juoksi lauantaina Peräkylän Ponnistuksen järjestämän Masokistin Unelman eli 100 kilometrin juoksun kakkoseksi Helsingin Paloheinässä. 100 kilometrin kilpailu oli Termosen kesän toinen ja aika 8.14.37 oli 20 minuuttia Turun juoksua parempi.

Termosen maraton taitui aikaan 3.23.58 ja ensimmäinen 50 kilometriä 4.03. Toinen puolikas satasesta puolestaan meni 4.11:een.

Kisan voitti Janne Kankaansyrjä ajalla 8.05.34. Kankaansyrjä johti kisaa parhaimmillaan 69 kilometrin kohdalla 17 minuutilla ennen Termosen "loppukiriä". Kolmanneksi tullut Seppo Leinonen käytti aikaa reittiin 8.41.10.

Termosen iloitsi myös ultramatkojen tulevaisuuden valoisuudesta, kun 24-vuotias Timo Ronkanen selviitti reitin alle 10 tuntiin. Ronkanen ei ollut edes syntynyt Termosen juostua jo ensimmäisen "satasensa"! (IS)



Pekka Aalto vas. (keltainen paita), Tero Töyrylä (31)
Pekka Termonen (19)



Pekka ja voittaja [Janne Kankaansyrjä](#)



Pekka, Janne, Seppo

Seuraavat kuvat ja
tekstit ultrajuoksu.fi
(kuvat: Petteri Jokela)



KILPAILUT, UUTISET

MASOKISTIN UNELMA & SM 100 KM 2026

🕒 1.8.2026 👤 PETTERI JOKELA 💬 KOMMENTOI

Masokistin Unelma (MASU) ja SM 100 km juostiin 1.8.2026 Paloheinässä, Helsingissä. Suomen mestareiksi juoksivat Matti Jonkka (s. 1996) ja Virva Vasari (s. 1988).

Peräkylän Ponnistus järjesti Masokistin Unelman (MASU) jo 27. kerran Paloheinässä, Helsingissä (Pakilantie 122). 100 km:n juoksu alkoi lauantaina 1.8.2026 klo 8:10. Samassa yhteydessä ratkaistiin 100 km juoksun Suomen mestaruudet. Tapahtumassa oli mukana myös Masokistin Mini (42,351 km), joka alkoi klo 10:10.



MASU 2026 Start

Kisa juostiin 1,80154 km pitkällä reitillä. 100 km:n kisassa juostiin alkuun edestakainen 2 x 0,458 km matka ja sitten 55 kierrosta varsinaista reittiä. Minillä juostiin alkuun edestakainen matka 2 x 0,390 km ja sitten 23 kierrosta varsinaista reittiä.

Sää oli pääosin aurinkoinen, lämpötila 21-25 C.

Matti Jonkan voittotulos 6:52:01 on Suomen kaikkien aikojen tilastossa toiseksi paras. Henri Ansion nimissä oleva SE on 6:46:16. Jonkka voitti aiemmin tänä vuonna 24 tunnin juoksun Suomen mestaruuden Espoossa tuloksella 269,061 km. Jonkka oli 24 tunnin juoksun MM-kisassa viime vuonna kolmas SE-tuloksella 283,699 ja voitti joukkueiden maailmanmestaruuden yhdessä Mikko Sallisen, Tomi Ronkaisen ja Ville Tuomisen kanssa.

Tulokset:

SM 100 km, miehet:

- 1 Matti Jonkka, Kenttäurheilijat-58 6:52:01
 - 2 Mikko Sallinen, Endurance Ultrarunning Team 7:43:06
 - 3 Juho Kauppila, Team Rahola 9:15:30
 - 4 Esko Tolonen, Kempeleen Maratonklubi 9:41:36
 - 5 Marko Taivalkoski, Endurance Ultrarunning Team 10:14:36
 - 6 Pekka Gavrilov, Ultrajuoksuseura Sisu 10:19:13
 - 7 Jukka Reponen, Finnish Marathon Runners 12:31:08
 - 8 Anssi Pöyry, 14:27:01
- Eetu Saavalainen, Ultrajuoksuseura Sisu DNF 63,97 km 6:56:24

SM 100 km, naiset:

- 1 Virva Vasari, Tampereen Maratonklubi 8:41:20 (N35 SE)
- 2 Marianne Mäkinen, West Coast Ultra Runners 9:00:50 (N55 SE)
- 3 Anu Ossberg, Team Rahola 9:47:23
- 4 Petra Peuhu, Mäntsälän Urheilijat 9:51:00
- 5 Mari Toivonen, Finnish Marathon Runners 10:36:50
- 6 Jannina Niskala, Länsi-Uudenmaan Urheilijat 11:24:04

Seuratoveri
Pekka Gavrilov, 58
oli hienosti 6.
SM-kisassa

Eetu Saavalainen joutui
keskeyttämään,
huimaus vaivasi.

Meitä sisulaisia oli kisoissa kuusi

Tuukka Pursiainen taivalsi saman matkan kuin
Pekka Termonen, 51,36 km.

Tuukan reidet tekivät tenän ja Pekka lopetti kun vielä
hyvältä tuntui.

Maarit Kivimäki, UltraSisu
sai täydet 100 km

MASU 100 km, naiset:

- 1 Milka Rajala 9:51:31
- 2 Katri Nokelainen 10:28:11
- 3 Katja Jokela 10:41:59
- 4 Elina Hytönen 10:47:59
- 5 Anna Huurinainen 10:58:51
- 6 Hanna-Mari Uuksulainen 12:21:14
- 7 Axu Saha 14:11:34
- 8 Maarit Kivimäki 14:47:07
- 9 Susanna Kukkula 15:20:36
- 10 Lea Mäenpää 15:20:36
- Anni Ohtonen DNF 80,18 km 10:02:15
- Inari Tamski DNF 31,54 km 3:35:50

MASU 100 km, miehet:

- 1 Jussi Nieminen 8:56:21
- 2 Tomi Hakkarainen 9:22:34
- 3 Mikael Homanen 10:07:28
- 4 Arsi Koskinen 10:08:29
- 5 Noa Rönkkö 10:24:19
- 6 Eero Kuusela 10:30:21
- 7 Joonas Eskonheimo 10:51:19
- 8 Marko Manninen 10:53:28
- 9 Henrik Martiskainen 11:36:39
- 10 Miikka Lundgren 11:37:10
- 11 Kristian Kere 11:39:56
- 12 Marko Halmeenpää 11:53:50
- 13 Juha Palenius 12:13:23
- 14 Ville Kovalainen 12:23:17
- 15 Waltteri Romunen 12:29:03
- 16 Risto Hyytiäinen 12:37:09
- 17 Mikko Perttula 13:25:24
- 18 Niko Koivisto 13:47:42
- 19 Santeri Kämäräinen 13:48:15
- 20 Joonas Juolevi 14:07:52
- 21 Timo Juolevi 14:07:53
- 22 Sami Rantanen 14:10:35
- 23 Samir Bousseksou 14:33:08
- Tuukka Pursiainen DNF 51,36 km 5:25:32
- Matti Ruskokivi DNF 51,36 km 5:58:45
- Pekka Termonen DNF 51,36 km 6:54:14

Mini 42,2 km, miehet:

- 1 Henrik Borenus 3:07:22
- 2 Jari Nieminen 4:20:12
- 3 Ari Suominen 4:27:36
- 4 Jari Antas 4:32:19
- 5 Jyrki Tunnela 4:57:53
- 6 Ahti Mehtäläinen 5:09:12
- 7 Petri Kovanen 5:11:40
- 8 Jouni Huovilainen 5:13:53
- 9 Risto Mäntylä 5:20:38
- 10 Ari-Pekka Julkunen 5:24:03
- 11 Veli-Matti Aittola 5:24:06
- 12 Antero Oikkonen 5:24:11
- 13 Miikka Bäckström 5:28:24
- 14 Aarne Sulg (EST) 5:50:54
- 15 Anders Colliander 5:54:06
- 16 Petri Alkiora 6:01:18
- 17 Kari Koivisto 6:02:30
- 18 Hannes Honkonen 7:08:03

Mini 42,2 km, naiset:

- 1 Satu Lipiäinen 2:50:16
 - 2 Anna-Mari Becker 4:19:24
 - 3 Elina Nurminen 4:31:13
 - 4 Henna Värikoski 4:42:27
 - 5 Minna Hänninen 4:51:49
 - 6 Anna-Maija Koskela 4:57:05
 - 7 Pia Palevuo-Antas 5:08:42
 - 8 Elina Ollila 5:24:07
 - 9 Maria Koivisto 5:27:54
 - 10 Hanna Vauhkonen 5:28:24
 - 11 Triinu Sulg (EST) 5:50:53
 - 12 Eija Uusi-Esko 6:40:39
- Aila Hätönen DNF 13,37 km 2:00:39

[Satu Lipiäinen](#), UltraSisu, 2.50.16
Lentävä on naisen askel

Ahti Mehtäläinen, UltraSisu, 5.09.12

Masokistin Unelma kilpailukutsu

Masokistin Unelma 01.08.2026

Tulokset 2023

Matka

Masokistin Unelma on 100 kilometrin juoksun Peräkylän Ponnistuksen avoin mestaruuskilpailu.

Vuoden 2026 Unelma järjestetään lauantaina 01.08.2026.

Tänä vuonna kilpailu on myös 100 kilometrin SM -kilpailu.

Masokistin Unelma on Suomen vanhin vuosittain järjestettävä ultrajuoksu, nyt kirmataan noin kahdettakymmenettäseitsemättä kertaa.

Tänä vuonna järjestämme myös Masokistin Minin, matkaltaan standardi maraton + 156 m (Suomen lyhyin ultra siis).

Suojelija

Pekka Termonen

Iloinen yllätys kun Pekka Ylä-Nikkilä soitti ja pyysi suojelijaksi. Arvostan.

Paikka ja aika

Kilpailupaikka sijaitsee Paloheinän ulkoilumajan ja jäähallin välittämässä läheisyydessä Helsingin keskuspuistossa. Katuosoite on Pakilantie 124, so. Pakilantien ja Kuusmiehentien kulmauksessa: Paloheinän ulkoilumaja.

Kilpailu alkaa n. klo 08.00. Kilpailun ohjeellinen aikaraja on 15 tuntia eli kilpailu loppuu n. klo 23. Lupaamme ottaa maaliin kaikki, jotka ovat viimeisellä kierroksella 15 tunnin aikarajan mentyä umpeen; jos ainakin joku järjestäjistä pysyy tolillaan vielä tämänkin jälkeen, niin tarvittaessa jatkamme kilpailua, mutta tästä ei anneta mitään takuuta.

Masokistin Mini alkaa n. klo 10:00, tarkemmin sanoen tasan kaksi tuntia satasen alun jälkeen. Aikaraja on Unelmaa mukaillen 13 tuntia. (Toimitsijatehtäviin osallistuvat voivat lähteä klo 08)

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen tapahtuu maksamalla osanottomaksu tilille:

Os.maksu Unelma 60 € (JK 55 €); Masokistin Mini 25 € (JK 20 €). Kannattajaseurojen jäsenille alennusta 5 € (Unelma) / 3 € (Mini).

Tili: (Pekka Ylä-Nikkilä/Peräkylän Ponnistus, OKO) FI23 5542 2340 3248 47, viesti "Masokistin Unelma" (100 km), "Masokistin Unelma" (100 km SM M), "Masokistin Unelma" (100 km) SM N tai "Masokistin Mini" (maraton) + sarja. Mielellään myös sähköpostilla kuittaus osoitteeseen teppo.tulppu@gmail.com.

SM -kilpailuun osallistuminen vaatii myös voimassaolevan SUL'in lisenssin.

Jäsenmaksun maksaneille seuran jäsenille osallistumismaksu 1 € (kumpikin matka); mikäli jäsen ei raahaudu vähintäänkin maratonin verran, niin perimme jäsenedun takaisin. Alennus edellyttää seuran edustamista kilpailussa.

Paikan päällä jälki-ilmoittautuneilta toivomme tasarahaa käteisellä.

ALV:n sijaan osanottomaksu sisältää 5 € veron. Lahjoitamme siis jokaista osanottajaa kohti 5 € Pelastakaa Lapset ry:n kautta Ukrainan lapsille.

Reitti

Kierroksen pituus 1801,54 m eli kierroksia tulee 55; ensin käydään kääntymässä vajaan 500 m päässä. Minillä kierroksia 23 ja sama lisälenkki kuin Unelmassa. Mini pitäne pintansa Suomen lyhyimpänä ultrana eli matkana 42,351 m...

Toivoen ettei Helsingin kaupunki taas enää järjestä yllätyksiä...

Huolto

Huoltopisteitä on reitillä yksi, joka on samassa kohtaa kuin väliaikapiste ja kumpaisenkin matkan maali. Huoltopisteessä on tarjolla minimissään vettä, kivennäisvettä, urheilujuomaa (Dexal), mustikkakeittoa, kolajuomaa, appelsiineja, banaaneita, rusinoita, suklaata, perunalastuja, Tutti Fruttia, kaurakeksejä, suolakeksejä ja suolakurkkuja.

Lisäksi omat eväät ja huolto on sallittu.

Mikäli Paloheinän ulkoilumaja on auki, niin sen tiloja voi hyödyntää. Mahdollisesti viereisen jäähallin WC- ja suihkutiloja voi käyttää, mutta tästä ei ole taetta.

Reissuun lähdimme
ennen puoltapäivää
perjantaina 31.7.
Pursiaisen Tuukka
Joensuusta tuli
hakemaan, kyydissä
myös Pekka Gavrilov.

Ennen hotelli Haagaan
menoa katsastimme
reittiä.

VIDEO 1

VIDEO 2

Tankkaus
vietnamilaisessa
ravintolassa

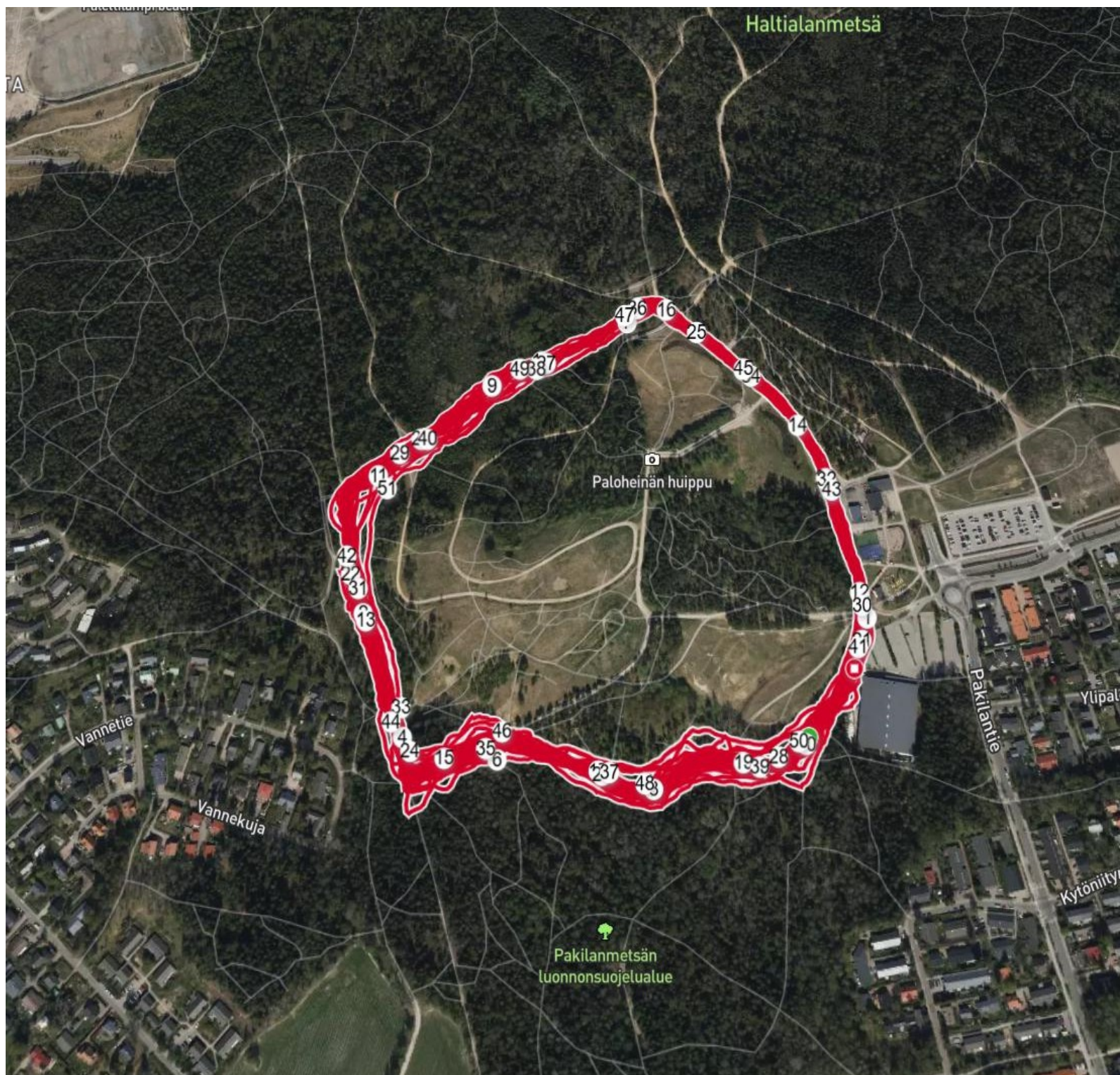
Polar-kellolla
mittasin matkaa,
sitä tuli hieman
enemmän
(51.88 km) kuin
virallinen matkani.
Välillä kävin
metsässä ja
huoltopaikallakin
hieman
edestakaisin
kävelyä joskus.

Joka kierroksella
kävelin
100-200 metriä.

Paras kilometri
6.53 (3.) ja
hitain
9.37 (38.)

Keskivauhti
7.59/km

Helppoa oli,
en pinnistänyt
missään vaiheessa



Seuraavat kuvat: Petteri Jokela









Maailmanmestarit Mikko ja Matti ottivat minut syleilyynsä.

Minua pyydettiin
suojelijan ominaisuudessa
pitämään pieni puhe.

KATSO VIDEO





Seppo Leinonen ja Pekka Ylä-Nikkilä

Satu Lipiäinen



Ahti Mehtäläinen



Eetu Saavalainen



Tuukka Pursiainen



Pekka Gavrilov



Pekan ultrat



Maarit Kivimäki





Satu ja Saga-tytär, myös Kalle-
puoliso oli paikalla.

V. 2025 voittaessaan 100 km
Suomen mestaruuden Satu
kirjoitti, että voitto tuli kahden
imetyksen taktiikalla.



Matti Jonkka
ja
Pekka Ylä-Nikkilä



Minäkin sain



Matti Sallinen

