

# Jyristys

## Helsingin Jyryn yleisurheilujaoston verkkojulkaisu



*Kansikuvassa Helsingin Jyryn menestysekäs N30-sarjan viestijoukkue veteraanien SM-  
viesteissä Turussa 9.6.2012. Vasemmalta: Maria Korpela, Hanna Seppänen, Päivi Kokko  
ja Heidi Puurtinen*

**Huhtikuu 2013**

# Sisällys

*Urpo Nikanne: Lukijalle 3*

## Artikkelit

*Anne-Mari Hyryläinen: Anne-Marin terveiset Dubaista 5*

*Minna-Maria Kangas: Minnan kynästä 7*

*Teuvo Meskanen: Korson kansainvälinen maraton vuonna 1973 14*

*Juhani Meskanen: Helsingin Jyryn maailmanluokan juoksijoita 20*

*Tapani Ruotanen: Muistojen kentiltä 26*

*Sanna Oikarinen: Työhön juoksemisesta 29*

## Haastattelut

*Hanna-Mari Mäki-Karjalainen 32*

*Maria Korpela 36*

*Marianne Lehtovaara 38*

*Veera Lehto 40*

## Toimintaa

*Marianne Lehtovaara: Juoksuklubi 43*

*Hanna-Mari Mäki-Karjalainen: Sunnuntailenkki 45*

## Muuta toimintaa

*Helsinki Test Run 51 – Maratonkoulu 51 – Juoksukoulu 52 –*

*Yhteisharjoitukset 52 – Edustusurheilu 53 – Veteraaniurheilu 54*

*Jyristys on Helsingin Jyryn yleisurheilujaoston lehti, joka ilmestyy yleisurheiljaoston verkkosivuilla [www.helsinginjyry.com](http://www.helsinginjyry.com) PDF-muotoisena epäsäännöllisin väliajoin, kuitenkin noin kerran vuodessa. Tämän lehden päätoimittaja on Urpo Nikanne.*

## Lukijalle

Tämä verkkolehti on Helsingin Jyryn yleisurheilujaoston talkoovoimin toteuttama, ja se kertoo nykypäivän jyryläisestä yleisurheilusta. Kirjoittajina ovat olleet seuran urheilijat, valmentajat ja muut toimijat.

Helsingin Jyryn yleisurheilu on viime vuosina kasvanut ja vilkastunut. Tämä on hyvin paljon jaoston puheenjohtajan Juhani Meskasen tarmokkuuden ansiota. Toimijoita on ollut muitakin, kuten lehdestä käy ilmi, mutta Juhani on yleisurheilutoiminnan moottori.

Jyryn huippu-urheilijoina ovat kunnostautuneet erityisesti naisyleisurheilijat, ja lehdessä maratoonari Anne-Mari Hyryläinen ja estejuoksija Minna-Maria Kangas kertovat itsestään ja urheilustaan. Molemmat naiset kuuluvat Suomen terävimpään kärkeen omilla lajeissaan. Minna-Marian artikkelissa on myös hänen alustava kilpailukalenterinsa. Kannattaa merkitä päivät muistiin ja pitää peukatot ylhäällä katsomossa tai television ääressä.



*Juhani hoitaa asioita.*

Lisäksi tapaamme lehdessä joitain uusia Jyryn toimijoiota. Kaikki myös urheilevat. Juhani Meskanen on tehnyt kirjallisen joistakin uusista Jyryn toimijoista. Hanna-Mari Mäki-Karjalainen, Maria Korpela, Marianne Lehtovaara ja Veera Lehto tulevat tutuiksi haastattelujen kautta. Haastatteluista välittyy kuva jyryläisestä yleisurheilusta ja seuran keskeisestä asemasta urheilun ja liikunnallisen elämäntavan ylläpitäjänä.

Ei ainoastaan nykyaika ole hyvää, vaan myös menneinä aikoina on urheiltu Jyryn paidassa. Teuvo Meskanen kertoo urheilijan näkökulmasta, mitä maratonin juokseminen on ja kuinka kansainvälistä maratonjuoksu oli Suomessa vuonna 1973. Tapani Ruotanen kertoo urheilustaan Jyryn paidassa ja Jyryn kovista viestijoukkueista 1960- ja 1970-luvulla. Juhani Meskanen on koonnut tietoja 1900-luvun alun jyryläisistä urheilijoista. Hannes Kolehmainenhan tietävät kaikki, ja hänen loistavia saavutuksiaan on aiheesta muisteltu. Juhani Meskanen on koonnut tietoja 1900-luvun alun jyryläisistä urheilijoista. Hannes Kolehmainenhan tietävät kaikki, ja hänen loistavia saavutuksiaan on aiheesta muisteltu. Juhani Meskanen on koonnut tietoja 1900-luvun alun jyryläisistä urheilijoista. Hannes Kolehmainenhan tietävät kaikki, ja hänen loistavia saavutuksiaan on aiheesta muisteltu. Juhani Meskanen on koonnut tietoja 1900-luvun alun jyryläisistä urheilijoista. Hannes Kolehmainenhan tietävät kaikki, ja hänen loistavia saavutuksiaan on aiheesta muisteltu.

Nykyajan elämä on joskus hektistä ja urheilulle pitää raivata oma aikansa, jotta siitä ei muodostu yhtä stressitekijää lisää. Sanna Oikarinen opastaa lukijoita siitä, kuinka työmatkat voi käyttää hyväksi harjoittelussa. Juokseminenhan on siitä hyvä liikuntamuoto, että suorituspaikaksi käy maantie tai maasto.

Yleisurheilijoille on muodostunut viime vuosina uusia tai uusvanhoja perinteitä. Hanna-Mari Mäki-Karjalainen on laatinut lukijoille kuvauksen siitä, kuinka Taisto Alamehtän ideasta ja sinnikkyydestä on muodostunut suosittu sunnuntailenkki.

Yleisurheilutoiminta saa voimaa maratonkoulusta. Helsingin Jyry on järjestänyt Juhanin aloitteesta maratonkoulun joka vuosi, ja syksyllä käynnistyy jo kymmes Jyryn maratonkoulu. Maratonkoululaiset ovat saaneet asiantuntevaa henkilökohtaista ohjausta juoksuharrastuksessaan, ja moni on myös jäänyt koulun jälkeen Jyryyn. Jos maratonkoulu antaa paljon koululaisille, se antaa vähintään yhtä paljon positiivista energiaa myös meille vetäjille.

Viimeistään maratonkoulussa käy ilmi, että juoksu voi olla paitsi mahdollisuus antaa aikaa itselle myös sosiaalinen harrastus. Marianne Lehtovaara kertoo Jyryn juoksuklubista, jossa klubilaiset harjoittelevat yhdessä, käyvät leireillä ja tekevät yhteisiä kilpailumatkoja.

Lehdessä on myös lyhyesti kerrottu maratonkoulusta, juoksukoulusta, veteraanitoiminnasta ja Helsinki Test Run -juoksusarjasta. Näistä toiminnoista saa lisää tietoa myös kotisivuiltamme [www.helsinginjyry.com](http://www.helsinginjyry.com).

Haluan kiittää kaikkia kirjoittajia ja muuten lehden toteuttamisessa mukana olleita! Uskon, että lehdestä välittyy jyryläisen yleisurheilun yhteishenki ja tekemisen ilo.

*Helsingissä 14.4.2013*

**Urpo Nikanne**



*Urpo ihmettelee, kuinka aika kuluu. Veteraanien PM-hallit, Jyväskylä 2010. (Kuva: Claus Andersen)*

# Anne-Marin terveiset Dubaista

## *Anne-Mari Hyryläinen*

**Nimi:** Anne-Mari Hyryläinen  
**Ikä:** 34 v.  
**Seura:** Helsingin Jyry  
**Kotikaupunki:** Dubai, UAE  
**Ennätykset:** Maraton 2.44.17 (Dubai 2013), puolimaraton 1.17.11 (RAK 2013)  
**Motto:** Tavoitteita ja haaveita pitää uskaltaa asettaa, muuten niitä ei ole mahdollista saavuttaa.

Terveiset Arabiemiraattien kisakaudesta! Täällä kesä lähestyy ja kisakausi alkaa olla takanapäin. Monet juoksijat täällä pitävätkin nyt ylimenokauden, jos eivät tähtää kevään maratoneille. Minulla ylimenokausi alkaa huhtikuun alusta, jolloin lähde kiipeämään Lhotselle, 8516m.

Tänä vuonna kisakausi on ollut minulle erityisen hieno. Juoksin oman ennätyseni puolimaratonilla sekä maratonilla. Omien ennätysten rikkominen on aina hieno asia - oli juoksutaso tai -laji ihan mikä tahansa! Saavutuksista pitää osata nauttia. Pitää kuitenkin muistaa, että jos aikoo niitä uudelleen saavuttaa, silloin pitää myös töitä tehdä entistä enemmän.

Haluan kiittää jyryläisiä ja erityisesti Juhani Meskasta siitä, että olen aina saanut kannustusta ja tukea juoksuun, vaikka välimatkaa onkin kertynyt vuosien varrella.

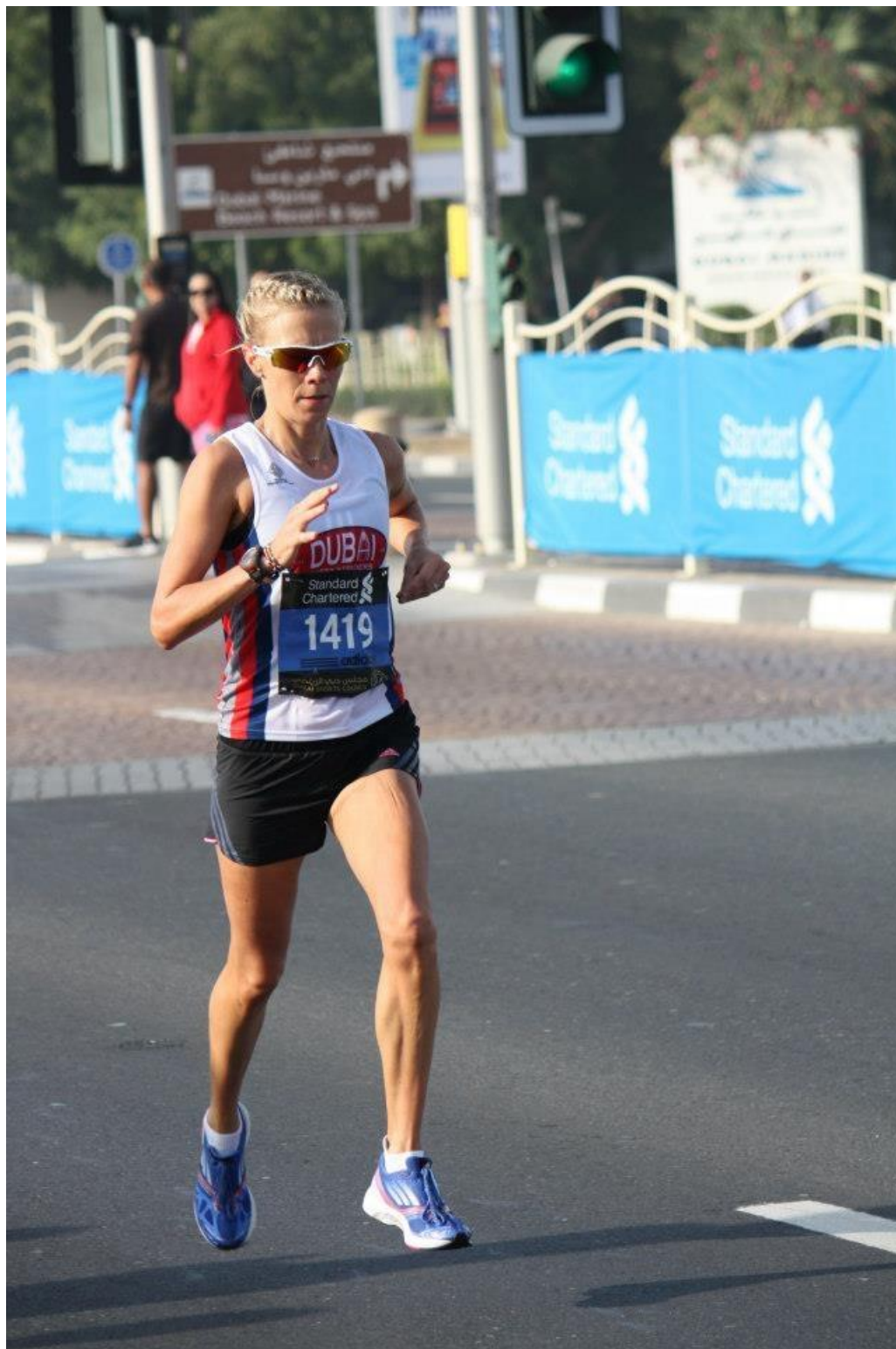
Kesällä tulen Suomeen aloittelemaan peruskuntokautta, ja toivon mukaan tapaan sekä uusia että vanhoja jyryläisiä ja pääsen itsekin jälleen osallistumaan seuran toimintaan.

Hyvää kevättä, ja nauttikaa kevään tuomasta ulkoilun ilosta!

Anne-Mari

<http://annemarihyrylainen.blogspot.fi/>

## Jyristys 2013 Helsingin Jyry yleisurheilu



*Anne-Mari Dubain Maratonilla 2013*

# **Minnan kynästä**

## ***Minna-Maria Kangas***

Olen uusi jyryläinen, joten lienee parasta esittäytyä.



*Minna-Maria*

Eli minä Minna-Maria Kangas, uusi Jyryläinen kestävyysjuoksija. Päälajini on 3000 metrin estejuoksu, mutta juoksen myös 1500–5000 metrin matkoja radalla ja kymppiä maantiellä. Minua valmentaa entinen estejuoksija Tommy Ekblom, joka seuraa kovat harjoitukseni viikoittain. Harjoittelen sekä yksin että ryhmässä. Päälajini 3000 m esteet taittui viime kesänä ajassa 9.55,27. Kausi loppui kuitenkin lyhyeen takareiteen tulleen repeämän vuoksi, jota parannellessa meni loppukesä ja syksy.

Olen Rovaniemeltä kotoisin, ja kävin Kuopion yliopistossa opiskelemassa biokemistiksi. Töiden perässä muutin Helsinkiin, kaupunkiin, johon tämä lappilainen ei ikinä aikonut muuttaa ☺ Mutta hyvin olen viihtynyt Keskuspuiston kupeessa Kivihaassa hyvien harjoitusolosuhteiden ympäröimänä.

## Estejuoksijan arkea

Tammikuun 2013 leireilin Portugalin Monte Gordossa. Leiri meni hyvin, kunto nousi ja takareisivaiva oli historiaa, mutta Suomeen palatessa töiden ja harjoittelun yhdistäminen toi ongelmia. Leiriltä paluun jälkeiseen kahteen viikkoon tuli kaksi kisareissua, työt + harjoittelu + vähät yöunet. Niinpä kokonaisuus meni yllätyksen puolelle. Tästä syystä SM-hallien 3000 metrillä juoksu tuntui voimattomalta, mutta metallia tuli kuitenkin pronssin muodossa.

Kisan jälkeen alkoivat uudet ongelmat rytmihäiriöiden, jotka kestivät kuukauden muodossa (syke poukkoili 180:n ja 210:n välillä jo hölkässä). Harjoituspäiväkirjaa tuli täytettyä levolla ja hölkkäilyllä, ja sohvaperunan elämä tiputti kunnan alas. Nyt maaliskuun lopussa olen aloitellut taas harjoittelua ilman ongelmia. Kesän kisakauden joudun aloittamaan vähän myöhemmin harjoittelutauon takia.

Keväällä hapenottokykyä rassataan maantiekisoilla ja ratavedoilla, jotta kesällä esteet kulkisivat loppukesästä alle 9.48. Myös kolmosen ja vitosen ennätykset pitäisi juosta uusiksi (eli alle 9.24 ja 16.34). Harjoittelen Suomessa 90 – 140 km viikossa, harjoittelukauden mukaan. Leirillä harjoittelumäärä on kovilla viikoilla 130-150 km. Harjoitteluun kuuluu peruslenkkiä 8-25 km, vetoharjoittelua (200-800m ja 1-3 km vedot, tv kovat 6-10 km, reippaat lenkit 8-15 km), aitakoordinaatioita ja aitajuoksua, kuntopiiriä ja vesijuoksua.

## Kesän haasteet

Ensi kesän kisoja en ole vielä tarkemmin katsonut, mutta ainakin Eliittikisat juoksen.

Kesän tärkeitä kisoja ovat siis ainakin seuraavat:

12.5. SM-maastot Vantaa (toivottavasti Jyryltä saadaan naisten joukkue!)

### **Eliittikisat**

(9.6. Joensuu Games 3000 m ej tai 1500 m)

17.7. Lahti Games 3000 m

21.7. Savogames Lapinlahti 3000 m

3.8. Kuortane Games 5000 m

24.8. Tampereen Eliittikisat 3000 m ej

## Muut tärkeät kisat

27.-30.6. Jämsä kestävyyskarnevaalit 1500 m, 3000 m ej tai 5000 m

25.-28.7. Kalevan Kisat Vaasa 3000 m ej ja 5000 m

7.-8.9. Suomi-Ruotsi maaottelu

## Monte Gordo leiripaikkana



*Minna-Maria Portugalin lämmössä talvella 2013*

Olen useamman kerran ollut talvea paossa Portugalin Monte Gordossa, joka on tuttu ja turvallinen leirikohde hyvine harjoitusmaastoineen. Ajattelin kertoa Monte Gordosta hieman enemmän, jos joku innostuu kyseisestä paikasta leirikohteena.

Monte Gordo on pieni kylä Algarvessa etelä-Portugalissa meren rannalla. Suurin osa hotelleista, ravintoloista ja pikkukaupoista on yhden päätien varrella. Paikka on

lomakohde, jonne auringonpalvojat tulevat kesällä. Sesongin ulkopuolella turisteja on vähän, lukuun ottamatta hollantilaisia ja saksalaisia eläkeläisiä. Marraskuusta toukokuuhun paikka onkin urheilijoiden kansoittama, suurin osa on juoksijoita ja kävelijöitä ympäri Eurooppaa.

Lennot saa ajoissa varatessa n. 300–400 eurolla Helsingistä Lissabonin kautta Faroon, josta on vielä 45 minuutin autokyyti Monte Gordoan. Hyvä majoitus on huoneistohotellissa, joita ovat esimerkiksi Veleiro, Katavento tai Monte Gordo Spa. Huoneen hinta on 25–28 euroa vuorokaudelta eli kolmen hengen majoituksessa hinta on juoksijaa kohden hyvinkin edullinen 8–9 euroa yöltä. Huoneistossa on makuuhuone ja yhdistetty olohuone ja keittiö, jossa voi laittaa ruokaa.

Lenkkireitit lähtevät lähes suoraan hotelleilta. Isossa metsikössä hiekkatiellä pystyy juoksemaan noin 12 kilometrin lenkin, mutta pikkutiet risteilevät isomman lenkin varrella, joten variaatiota löytyy. Pikkumetsikössä on myös kahden kilometrin lenkkierros ja yhden kilometrin tasainen hiekkatie vetoharjoitteluun. Pitkää lenkkiä kannattaa lähteä juoksemaan kylästä pois päin asfalttiteitä pitkin. Liikenne on rauhallista, joten autoteiden reunoilla voi juosta ja maaseudulta löytyy kivoja reittejä. Matkan varrella näkee lehmiä, lampaita, hevosia, flamingoja ja joskus äkäisiä koiria talonvahteina.

Urheilukeskus on viereisessä kylässä Vila Real de Santo Antoniassa 3 kilometrin päässä. IAAF:n harjoituskeskuksessa on ulkona 400 metrin juoksurata, sisähallissa kuntosali ja 100 metrin juoksusuora sekä lähetyvillä kahden kilometrin verryttelylenkkireitti, uimahalli ja pari jalkapallokenttää.

Yleinen hintataso on suhteellisen edullinen. Pari ruokakauppaa ja useampi pieni vaatekauppakin on. Ruoka on melkein pä luomua, koska lihat, juustot, vihannekset ja hedelmät tulevat paikallisilta lähitiloilta ja sen huomaa kyllä mausta! Vesi pitää ostaa kaupasta erilaisen bakteerikannan vuoksi.

Minusta paikka on tuttu ja turvallinen leirikohteeksi. Tärkein eli harjoitusmahdollisuudet ovat hyvät. Hiekkatietä ja hyvä kenttä löytyy ja pidemmät lenkit voi juosta asfaltilla lähikyliä kierellen. Sää vaihtelee tammikuussa +3 ja +15 asteen välillä ja lämpenee kesää kohti. Voittaa Suomen talviolot ehdottomasti.

## **Juokseva meppi Riikka Manner**

Alexander Stubb on innokas juoksija ja liikunnan puolestapuhuja, kuten myös tulisieluinen kansanedustaja ja Euroopan mestari Juha Väätäinen. Mutta kaikki eivät ehkä tiedä, että nykyinen europarlamentaarikko ja Keskustan varapuheenjohtaja Riikka Manner on myös entinen SM-tason estejuoksija ja juoksee edelleen omaksi ilokseen.

Riikka on yksi parhaista ystäväistäni ja henkilö, joka opetti minut juoksemaan aamulenkit kuudelta ☺ Tutustuin Riikkaan Rovaniemellä asuessani hänen opiskellessa Lapin Yliopistossa. Myöhemmin me molemmat muutimme Helsinkiin työn perässä. Riikka on entinen SM-tason estejuoksija ja nykyinen europarlamentaarikko Brysselissä. Hän juoksee edelleen omaksi ilokseen.

Kalevan kisoissa Riikka oli parhaimmillaan kuudes 3000 metrin esteissä vuonna 2006. Hän juoksi myös nuorten Suomi-Ruotsi-maaottelussa, ja nuorten SM-kisoista hänellä on kaksi pronssia 2000 metrin estejuoksusta. Hän edusti Varkauden Kenttä-Veikkoja.

Tutustuin Riikkaan Rovaniemellä asuessani. Riikka opiskeli silloin Lapin Yliopistossa yhteiskuntatieteiden maisteriksi. Olin juuri aloittanut juoksemisen ja tapasimme Lapin urheiluopistolla juoksemisen merkeissä. Monen mutkan kautta asumme nyt molemmat Helsingissä - ja Riikka arkisin myös Brysselissä. Kaupungit vaihtuvat ja vuodet vierivät, mutta meitä yhdistää edelleen ystävyys ja juoksu.

*- Hei Riikka, mitä kuuluu? Vieläkö muistuu mieleen meidän aamulenkit kuudelta Rovaniemellä, kun minä vasta aloittelin juoksu-uraani ja sinä olit jo vanha tekijä? ☺*

Rovaniemen aikoja muistelen erityisen lämmöllä. Juoksu ja opiskelu olivat sen hetkisen elämäni ykkösasiat. Viihdyn Rovaniemellä mainiosti ja pidin lappilaisista ihmisistä ja heidän rennosta elämänasenteestaan. Aikaiset aamulenkit, kovat treenit ulkona pakkasessa ja pitkät lenkit sinun kanssasi ovat hyvinkin muistissa. Kaikin puolin Rovaniemellä oli mukava olla ja treenailla. Ounasvaara ja Urheiluopisto tulivat tutuiksi.

Nyt reissaan Brysselin ja Helsingin väliä. Elämä on kovin kiireistä, ja Rovaniemellä tulee käytyä enää silloin tällöin.

*- Olet jättänyt kilpakentät urheilijana, mutta sinua näkee edelleen yleisurheilukisoissa ☺ Seuraat ilmeisesti edelleen urheilua ja harrastat itsekkin monipuolisesti?*

Olen aikamoinen penkkiurheilija. Seuraan yleisurheilua ja erityisesti vanhojen kilpakumppaneiden kisailuja. Käyn myös yleisurheilukisoissa paikan päällä seuraamassa. Helsingin EM-kisoissa oli hyvä tunnelma. Lisäksi seuraan hiihtoa, jalkapalloa ja jääkiekkoa. Työn ja perheen vuoksi aika on kortilla, mutta lenkkeilen edelleen aina kun mahdollista ja käyn kuntosalilla.

## **Jyristys 2013    Helsingin Jyry yleisurheilu**

*Mitä voimavaroja kilpajuoksijan ura on antanut elämääsi?*

Ainakin pitkäjänteisyyttä, kaikkensa yrittämistä ja sitkeyttä. Aina on jokin tavoite, jota kohti edetään ja tehdään töitä. Kovasta treenistä (esim. 8 x 1000 m) sai positiivisia fiiliksiä. Toisaalta onnistuminen työelämässä saa aikaan samankaltaisia fiiliksiä. Hyvällä peruskunnolla myös jaksaa työelämässäkin paremmin. Myös pettymyksiä osaa käsitellä urheilu-uran myötä.

Europarlamentissa kuulut Euroopan liberaalidemokraattien liiton ryhmään ja olet jäsenenä alue-, ympäristö- ja maatalousvaliokunnassa. Minkälainen on tyypillinen työviikkosi?

Brysselissä istunnot ovat ma-to ja kerran kuussa on Strasburgissa viikko. Viikonloput olen Helsingissä. Brysselissä päivät ovat todella pitkiä, usein 8-20. Työni on pääosin lainsäädäntötyötä, johon kuuluu vaikuttaminen ja siihen liittyen eri sidosryhmien tapaaminen.

*Tuleeko pojastasi juoksijaa? 😊*

Kovasti on menossa vauhtia, mutta saa nähdä, että mikä laji valikoituu mieleiseksi. Urheilu on hyvä harrastus lapselle ja varmasti tulen kannustamaan, jos pojalla intoa löytyy. 😊

\*\*\*



*Helsingin Jyryn kerhohuoneisto sijaitsee osoitteessa*

*Viides linja 3 A*



*Europarlamentaarikko • Keskustan varapuheenjohtaja*

# riikka manner

Suomen puolesta Euroopassa

Yleisurheilu on aina ollut lähellä sydäntäni.  
Se työ, mitä paikallistasolla seuroissa tehdään, on todella tärkeää.

Menestystä ja tsemppiä yleisurheilukesään 2013!

Riikka Manner



Euroopan  
**LIBERAALIDEMOKRAATTIEN**  
liiton ryhmä

[www.riikkamanner.fi](http://www.riikkamanner.fi)



## ***Korson kansainvälinen maraton vuonna 1973***

### **Teuvo Meskanen**

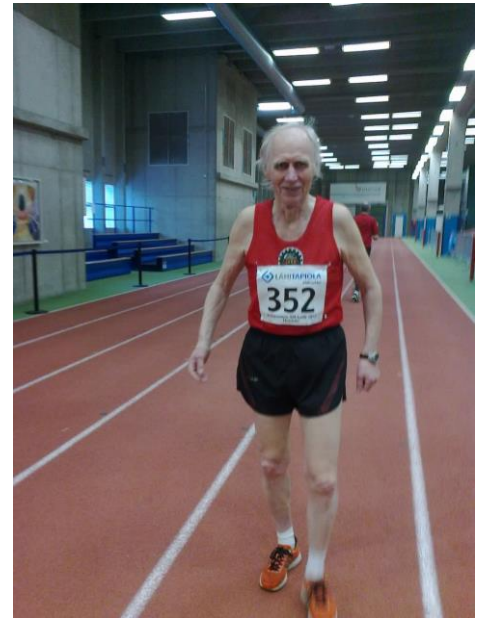
Lämpöisenä alkukesän päivänä vuonna 1973 juostiin Korsossa kovatasoinen kansainvälinen maraton. Maratontapahtumasta tulee tänä vuonna kuluneeksi 40 vuotta, ja sitä kannattaa muistella, koska kisaan otti osaa joukko tuon ajan suomalaisia ja kansainvälisiä huippuja.

Maratonin pääjärjestäjänä toimi Korson kirkkoherra Pentti Perttula, joka oli kovan urheilumiehen maineessa ja järjesti usein juoksutapahtumia. Samana kesänä Perttula järjesti ensimmäisen 100 km juoksun Suomessa, ja siinä oli mukana kaksi juoksijaa Helsingin Jyrystä: Jaakko Kilpeläinen ja minä.

### **Jyryläiset maratonilla**

Korson maratonilla Helsingin Jyrystä oli kaksi osallistujaa: itseni lisäksi lähtöviivalle asettui Tuomo Lamberg, jonka ammatti oli maalari. Aikataulun laadimme tavoiteajan 2.34-2.36 mukaan. Ennen Korson suurmaratonia teimme pitkät lenkit Tuomon kanssa yhdessä. Pitkät lenkit olivat meillä 30–35 km pituisia, ja teimme ne arki-iltaisain. Pitkien lenkkiemme reitit kulkivat Herttoniemen ja Myllypuron maisemissa, ja siellä juoksen vielä nykyäänkin. 10-15 kilometrin mittaiset peruslenkit teimme kumpikin omalla tahoillamme 3-4 kertaa viikossa vaihtelevilla vauhteilla. Tuolloin tein enää harvoin aamulenkkejä, koska olin vähentänyt harjoitteluni puoleen aikaisemmista vuosista.

Edellisestä maratonistani oli ehtinyt kulua jo viisi vuotta. Harjoitusmääräni olivat tuolloin kuukausitasoilla vain noin 300–350 kilometriä. Tuomon takia olin hieman huolestunut, kun hän kertoi juosseensa saman viikon torstaina kovempaa 16 kilometrin matkan. Hän ei ollut malttanut mieltänsä ja odottanut kärsivällisesti maratonia. Tiesin Tuomon kuitenkin olevan kovemmassa kunnossa kuin minä. Hän



*Teuvo Meskanen valmistautuu veteraanien SM-hallien 3000 metrin kilpailuun Helsingissä 3.3.2013*

## Jyristys 2013 Helsingin Jyry yleisurheilu

aikoi juosta ensimmäiset kymmenen kilometriä jopa kovempaa kuin väliaikatavoitteenne, joka oli 37 minuuttia.

Juhani oli tuolloin 10 vuoden ikäinen ja oli nyt ensimmäistä kertaa huoltajana. Toinen huoltajamme oli maastajuoksun suomenmestari, jo nyt edesmennyt Matti Virtanen. Matti oli usein maratoneilla huoltajana. Hän oli Jyryn kovimpia juoksijoita 1960–1970-luvuilla. Virtanen ei itse juossut maratoneja, vaikka olisi arvioni mukaan kyennyt nykyisillä puolimaratoneilla pystynyt tuollaiseen 1.09 aikaan.

Niinä vuosina valmennettiin Virtasen kanssa Jyryn poikia. Juhanilla oli jo silloin ilmiömäinen kyky rekrytoida seuraan jäseniä ja saada uusia poikia valmennukseen. Heistä tulikin melko hyviä juoksijoita. Yhteyksienpito ei ollut siihen aikaan helppoa, koska ei ollut kännyköitä tai tietokoneita. Juhani oli hyvä yhteyksienpitäjä.

Harjoittelun sovittaminen työhön oli 40–50 vuotta sitten vaativaa. Kun juoksin töihin talvella, kopit olivat usein kylmiä ja vedet jäässä. Ei auttanut muu kuin vain vaihtaa



*Juoksijoita Korson maratonilla toukokuussa 1973. Ryhmän kärjessä juoksevat punaisissa asuissaan Helsingin Jyryn Teuvo Meskanen ja Skotlannin Greenles. Kolmantena kuvassa on VU:n Martti Kotonen.*

vaatteet äkkiä ja ryhtyä töihin. Rapparin hommia tehdessä ei tarvinnut samalla tavalla paella, koska mestan oli pakko olla lämmin. Työtahti oli kuitenkin kova, kun työtä tehtiin usein urakalla ja täytyi katsoa, ettei urakka niin sanotusti ”kuse” eli tuntipalkka

jää pieneksi. Työaika oli klo 7–16 ja siinä oli ruokatunti välissä. Työ oli rapaista, kun katotkin rapattiin. Silti muurarin ja rapparin työ sopi minulle, kun kunto oli hyvä. Työssä tuli pian hiki, ja työpäivän aikana oli mielessä jo iltalenkki kotiin.

### **Kovia kilpailijoita**

Ensio Tanninen oli kovassa kunnossa, ja hän ei ollut väheksyttävä vastustaja. Tanninen oli pieni, kevyt ja nopea ja oli akanaan juossut muun muassa neljänneksi nuorten SM-kisojen 400 metrin juoksussa ajalla 50,6. Myös hänen maratonmeriittinsä olivat kovat: hän sai SM-maratonin pronssia vuonna 1967 ajalla 2.20.50. Edellisenä vuonna (vuonna 1972) hän juoksi Helsingistä Lahteen 100 km 6 tunnissa ja 43 minuutissa. (Samassa kisassa nyrkkeilyn Euroopan mestari Olli Mäki juoksi matkan aikaan 10 t 24 min.) Juoksin Tannisen kassa toistakymmentä kilpailua radalla ja maantiellä. Olimme saman ikäisiä, ja pääsin nuorempaan kuntoon. Voitin Tannisen maantiellä lähes aina, varsinkin pitemmillä matkoilla, kun kilpailimme vuosina 1957–1967. Ennen Korson maratonia kilpailimme viimeksi Eläintarhan murskaradalla 5000 metrin kisassa, ja siinä kilpailussa aikani oli 15.02 ja Tannisen.15.23. Hän jatkoi sitkeästi. 800 kilometrin kuukausiharjoittelua. Tanninen kävi etelässä talvisin ja harjoitteli viikossa jopa 320 km.

Vähän ennen kevättä luimme mainoksesta, että Korson maratonille on osallistumassa USA:n Frank Shorter, joka oli voittanut edellisenä vuonna Münchenin olympiamaratonin. Shorter oli kovatasoinen maratoonari ja saavutti olympiahopeaa myös seuraavissa kisoissa Monteralissa vuonna 1976. Hän on ainoa olympiavoittaja, joka on voittanut olympiakultaa synnyinkaupungissaan. Shorterin ennätykset ovat kovia: maratonilla on 2.10 ja 10 kilometrillä 27.47. Juoksuun osallistui myös kuuluisa skotti Greenles, joka on kuvassa. Juoksemme kuvassa hänen kanssaan yhdessä. Kolmantena kuvassa on entinen jyryläinen Martti Kotonen.

### **Maratonin alku**

Ilma oli suorastaan helteinen, vaikka oli toukokuun loppu. Juoksimme keskipäivällä. Sanoin Tuomolle, että vauhtia on pudotettava helteen takia minuutilla kymmentä kilometriä kohti. Olin itse luottavainen, ja tiistain jälkeen verryttelin vanhan ajan tyyliin, vaikka kuinka olisi mieli tehnyt juosta kovempaa. Entiset kokemukset muistaen pää oli pidettävä kylmänä ja maltettava, vaikka kuinka tekisi mieli juosta kovempaa ennen maratonia.

Lähdettiin matkaan Korson maratonilla: Shorter ja Tanninen juoksivat ensimmäisen kympin noin 33 minuutin vauhtia ja häipyivät pian näköpiiristämme. Tuomo oli kakkosporukassa ja hurjasteli ensimmäisen kympin 35 minuutissa. Itse juoksin suunniteltua 37 minuutin vauhtia ja pidin jarrut päällä. Ilma tuntui vain lämpenevän juoksun edistyessä, ja kilpailu sujui hienosti.

Juostuani 15 kilometriä sain pienen ryhmän kiinni, ja siinä oli yllättäen entinen muurari ja entinen jyryläinen Martti Kotonen. Kotonen valmistui sittemmin rakennusmestariksi ja siirtyi Viipurin Urheilijoihin. Hän oli Porissa kuraisella reitillä juostussa 10 kilometrin juoksussa kahdeksas vuonna 1961 ajalla 34.40. Helsingin piirin 20 kilometrin juoksussa raviradalla vuonna 1966 hän oli toinen ajalla 1.13. Tuossa kisassa olin itse ensimmäinen ajalla 1,04,56. Asuimme Martti Kotosen kanssa yhdessä vuonna 1961. Martti Kotosen kanssa useasti hiihdeltiin kilpaakin Leppävaarassa.

### **Yllätyksiä puolivälin jälkeen**

Niin matkaa jatkettiin, ja skotti Greenles oli porukassamme kolmantena. Kun olimme juosseet tunnin ja 35 minuuttia, Kotonen sanoi, että lähdetään parantamaan vauhtia, vaikka muu porukka pyrki jäämään. Kun juoksua oli kestänyt tunnin ja 45 minuuttia, hän sanoi taas, että parannetaan vauhtia. Siihen sanoin, että kun kaksi tuntia on kulunut, voit parantaa vauhtia. Maraton on omituinen matka: Toisinaan alussa ei oikein kulje, ja kisa voi silti mennä hyvin. Taas välillä voi 30 kilometrin kohdalla tuntua hyvältä ja siltä, että samaa vauhti voisi jatkaa vaikka kuinka pitkälle, ja silti voi sammua 4 km myöhemmin. Aina on laskettava voimat matkan ja ajan mukaan ja säilytettävä kylmäpäisyys eikä uskoa maanittelijoihin. Olimme juosseet 29 km ja aikaa oli kulunut 1.49, kun tultiin juontiasemalle, jolla join nopeasti Juhanin tarjoaman mukin. Jatkoisin matkaa ja vilkaisin taakseni, jolloin kaverini jäi kauas ja sammui. Hän keskeytti 2 tunnin ja 10 minuutin juoksun jälkeen, vaikka äsken piti lisätä vauhtia.

Maratonin yllätyksellisyys tulee esiin etenkin helteisellä ilmalla, ja tästä tulevat mieleeni lukuisat aikaisemmat kokemukset lämpimällä säällä juostuista SM-maratoneista. Monet nopeat ja varsinkin vahvatekoisemmat 10 kilometrin juoksijat olivat usein ”valmiita” 25–30 kilometrin jälkeen, toiset jo 15 km kohdalla. Ajattelin kuinka mahtaa Shorterin käydä kun Korsossa oli kuuma ilma ja mäkinen reitti. Tietkin olivat osittain kuoppaiset, kun Münchenissä sai taivaltaa tasaista reittiä viileässä säässä.

Vähän ennen 30 kilometriä Jyryn toinen edustaja Tuomo Lamberg istui puupinoon nojaten. Toinen tossu oli poissa jalasta. Hän huusi, että keskeyttää, jolloin huusin niin kovaa kuin jaksoin: ”Tossu nopeasti jalkaan ja matkaan!” Tuomo uskoi huutoani ja lähti

matkaan. 30 km meni suunnilleen tavoiteltuun aikaan: väliaika oli noin 1.53. Tuomoa ei kuitenkaan enää näkynyt.

Runsaan kilometrin edettyäni oli edessä pitkä suora ja sen puolivälissä juoksi pitemmänpuoleinen mies. Hän lähestyi hitaasti selkä edellä, ja kiristin vauhtia jonkin verran. Huomasin, että sehän on maratonin edellisvuoden olympiavoittaja Frank Shorter. Hän oli täysin väsähtänyt ja horjahteli, kun ohitin hänet. Ihmettelin, että selkä edellä tulee vastaani niin kova mies, joka juossut 10 000 metriä aikaan 27.50 ja maratonin vähän päälle 2.10. Kaksi viikkoa myöhemmin hän juoksi Maailman kisoissa Helsingissä kovalla 10 000 metrillä 7 km kärjen mukana. Shorter oli täysin uupunut, ja todennäköisesti hän yritti kyllä viimeiseen saakka. Kun katsoin taakseni, Shorter keskeytti.

### **Rankka loppu, mutta onnistunut kisa**

Jollain tavalla siinä lähti kaikki jarrut pois päältä myös minultakin – 5 km liian aikaisin. Juoksin välin 30–35 km aikaan 17.50. Kun oli vähän loivaa alamäkeä, vauhtihulluus sai vallan minussakin. Kylmäpäisyys katosi ja senhetkinen kunto ei kestänyt enää, niin kovaa loppuvetoa, jonka pystyin tekemään yksitoista vuotta aiemmin vuonna 1962 Varkaudessa, jossa saavutin SM-maratonin kuudennen sijan, kun voitin Oksasen ja Viskarin loppuvetossa minuuttikaupalla. Varkaudessa viimeinen 10 kilometriä meni aikaan 32.50. Varkaudessa loppuaikani oli 2.33.02 ja väliaika 30 km kohdalla lähes sama kuin nyt Korsossa. Viskari ja Oksanen olivat aikansa huippumaratoonareita ja voittivat molemmat Bostonin maratonin – Oksanen peräti kolme kertaa. Molemmat olivat 2.18–2.20:n miehiä maratonilla.

Se on pitkä se viimeinen 5 km, kun on sammunut täydellisesti. Sen tietää jokainen maratoonari, joka sen on kokenut. Varsinkin, jos on kuuma ilma ja reitillä paljon ylämäkiä. Viimeisen kerran takaisin tullessa neljä miestä meni ohi ryhmässä 2 km ennen maalia. Mutta silloin juoksin 4.30:n kilometrivauhtia. En keskeyttänyt enkä kävellyt, vaikka en paljon lopusta muista. – Nyt 77-vuotiaana, vaikka kuinka harjoittelee, ei pääse kuin yhden kilometrin alle 4.30, eli entistä verryttelyvauhtia. Mutta harjoiteltava on ja eteenpäin yritettävä. Nyt on hienoja veteraanikisoja, joissa on aina kiva yrittää loppujen loppuksi.

Meiltä jyryläisiltä kipailu meni hyvin ja kumpikin pääsi maaliin, vaikka lujille otti. Oma loppuaikani oli hiukan yli 2.44 ja sijoitukseni oli kahdeksas. Tuomo Lambergin aika oli 2.53 ja sekunnit päälle. Ensio Tanninen voitti ajalla 2.31.

## **Kohti uusia seikkailuita**

Samana kesänä vuonna 1973 juostiin 100 km Jyryn Jaakko Kilpeläisen kanssa sekä TUL:n mestaruusmaraton Jokelassa 5.9. Tuomo Lambergin kanssa. Siitä tuli kaatosademaraton, jossa Jouko Myrsky voitti ja Hyrsky oli toinen. Mutta näistä juoksuseikkailuista kerron toisella kertaa.



*Teuvo Pirkkolassa Jyryn järjestämän Helsinki Spring  
Marathonin reitin kunnostustalkoissa  
päsiäismaananaina 5.4.2010*

# ***Helsingin Jyryn maailmanluokan juoksijoita***

Juhani Meskanen

Helsingin Jyryn yleisurheilu on kuuluisa juoksijoistaan. Moni jyryläinen maailmanluokan urheilija on jäänyt varjoon, kun on korostettu Hannes Kolehmainen saavutuksia. Jopa maailman mittakaavassa Helsingin Jyryn kestävyysjuoksuhistoria on ainutlaatuinen. Esitelen tässä vain muutamia juoksijoita, jotka juoksivat seuraamme kuuluisaksi ja tekivät omana aikanaan maailmanluokan tuloksia.

Nykyään Jyry on myös yksi Suomen johtavista kuntojuoksuseuroista, mistä on osoituksena maratonkoulumme 10. juhlavuosi sekä muu monipuolinen kuntojuoksu-toiminta. Siksi on paikallaan lisätä lehteen muutama ripaus entisistä Jyryn juoksijoista, joiden huippusaavutuksista voisi kirjoittaa parin kirjan verran.

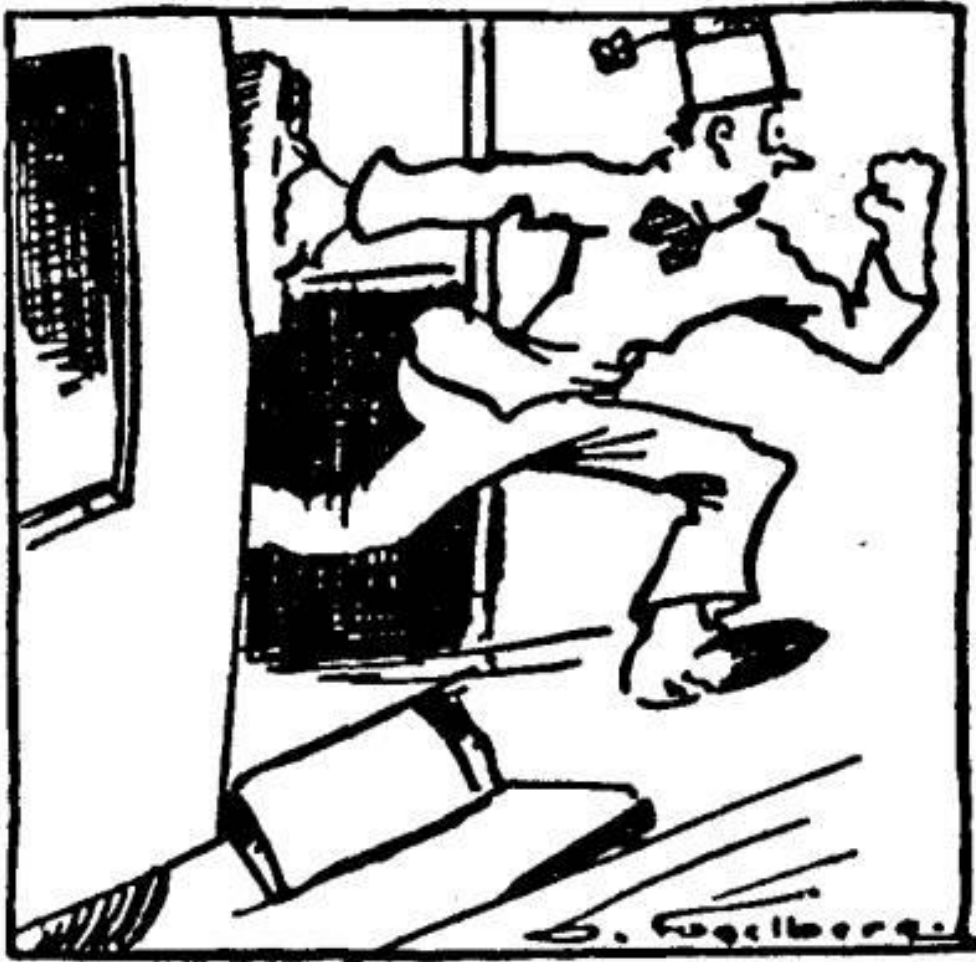
Aineistona näissä henkilökuivissa olen käyttänyt omaa henkilökohtaista arkistoani sekä vuosina 1982–2005 tekemiäni henkilöhaastatteluja. Arvokkaita lähteitä ovat olleet myös Leena Laineen kirjoittama Helsingin Jyryn 75-vuotishistoria (*Helsingin Jyry: 75 vuotta työläisurheilua*. Helsingin Jyry: Helsinki 1978) sekä 1970-luvulla julkaistu kirjasarja *Urheilumme kasvot*. Lisäksi olen käyttänyt lähteenäni Urheiluhistoriallista arkistoa. Wikipediasta olen poiminut ja lyhentänyt artikkelit, joissa kerrotaan Ola Fogelbergista, Karl Ebbistä ja Kalle Niemisestä. Niemisestä vaiheista olen saanut myös kiinnostavia omakohtaisia tietoja hänen jälkipolviltaan, kuten Niemistä koskevassa osuudessa kerron.

## **Mistä kaikki alkoi?**

Helsingin Oulunkylässä oli ravirata 1890-luvun lopussa. Siellä Helsingin Työväenyhdistyksen väki järjesti juoksukilpailuja keskenään. Tässä toiminnassa aktiivisesti mukana olleita urheiluihmisiä osallistui Helsingin Jyryn perustamiseen. Ensimmäiset Helsingin Jyryn jäsentenväliset yleisurheilukilpailut järjestettiin vuonna 1903. Niinpä tänä vuonna tulee kuluneeksi 110 vuotta Helsingin Jyryn yleisurheilujaoston järjestämistä ensimmäisistä jäsentenvälisistä kilpailuista.

**Pekka Puupään keksijä ”Ogelin Fogeli” Ola Fogelberg (1894–1952) oli Helsingin Jyryn puolimaileri**

Wikipedia antaa seuraavat tiedot ”Fogelista Ogelista”, kuten Ola Fogelbergia kutsuttiin: ”Ola Fogelberg (s. 20.7.1894 Helsingissä, k. 25.8.1952 Tammisaarella) oli suomenruotsalainen sarjakuvataiteilija ja Osuusliike Elannon mainospäällikkö, jota pidetään yhtenä suomalaisen sarjakuvan tärkeimmistä pioneereista. Hänen tunnetuin luomuksensa on sarjakuva Pekka Puupää, jota hän piirsi 27 vuoden ajan (1925–1952).



*Ola Fogelberg oli paitsi etevä juoksija myös Pekka Puupää -sarjakuvan isä ja alkuperäinen piirtäjä.*

Nuoruudessaan hän oli Suomen ennätyksiä rikkonut juoksija ja myöhemmin työväen urheiluliikkeen keskeinen vaikuttaja. Hän oli myös lahjakas keksijä, joka sai

keksinnöilleen lukuisia eri patentteja, sekä animaation pioneeri, joka valmisti yhden Suomen ensimmäisistä piirretyistä elokuvista.

Nuorena miehenä Fogelberg oli innokas puolimaileri, lempinimeltään ”Fogeli från Ågeli” (”Fogeli Ogelista” eli Oulunkylästä). 19-vuotiaana, vuonna 1913, hän alitti ensimmäisenä suomalaisena Suomen maaperällä kaksi minuuttia 800 metrillä suomenennätysajalla 1.59,3. (Tahko Pihkala oli alittanut kaksi minuuttia aikaisemmin Tukholmassa, mutta suoritusta ei hyväksytty suomenennätykseksi, koska se oli tehty ulkomailla). Samana syksynä Fogelberg teki suomenennätyksen myös tuhannella metrillä ajalla 2.32,8. Vuoden 1914 Kalevan-ottelussa hän voitti 800 metrin juoksun. Menestyksestä huolimatta Fogelbergin juoksutyyliä arvosteltiin voimakkaasti: hänellä oli tapana roikkua koko kisan ajan kärjessä olijan perässä ja ohittaa tämä juuri ennen maalia valtavalla loppukirillä. Suomen Urheilulehti nimitti häntä ”loisjuoksijaksi”.

Fogelberg lopetti menestyksekkään urheilu-uransa jo 21-vuotiaana, vuonna 1915. Hän pysyi kuitenkin urheilumaailman luottamustehtävissä. Vuonna 1919 perustetun Suomen Työväen Urheiluliiton lippu ja tunnuskuva olivat Fogelbergin suunnittelema, ja hän toimi myös liiton julkaiseman Työväen Urheilulehden ensimmäisenä päätoimittajana.”

### **livari Röttkö (1893–1957) – 1920-luvun huippumaratoonari ja maailmanennätysmies**

Helsingin Jyryn livari Röttkö oli maailman eliittiä ylipitkillä juoksumatkoilla. Hänen saavutuksiinsa kuuluu 25 000 metrin ME 1.25.14,0, jonka hän juoksi vuonna 1928. Röttkö oli ammatiltaan putkimies ja Paavo Nurmen hyvä ystävä. He viettivät paljon aikaa yhdessä. Kun Paavo Nurmi asui Helsingissä, livari Röttkö ja Paavo Nurmi myös harjoittelivat yhdessä. Livari Röttkö oli vuonna 1926 maailman nopein maratonari, ja hän juoksi tuolloin ennätykseen 2:34:25 Helsingissä. 1950-luvulla livari Röttkö lahjoitti Helsingin Jyryn yleisurheilujaostolle palkinnon, joka tulisi jakaa sille Helsingin Jyryn juoksijalle, joka rikkoi hänen vuonna 1928 juoksemansa maailmanennätysajan 25 kilometrin juoksussa. Teuvo Meskanen rikkoi Röttkön ajan vuonna 1957 ja teki näin seuran uuden ennätyksen. Livari Röttkön leski luovutti palkinnon Teuvo Meskaselle, ja hänellä on palkinto yhä. Livari Röttkön kuvia on esillä Jyryn kopissa Eläintarhan urheilukentällä.

### **Karl Ebb (1896–1988) – monipuolisuusmies ja maailman tason jyryläinen juoksija**

Wikipedian mukaan ”Karl (Kalle) Alfred Ebb (s. 5.9.1896 Turussa, k. 22.8.1988 Helsingissä) oli suomalainen liikemies ja monipuolinen urheilija, joka oli alppihiihdon ja autourheilun uranuurtajia Suomessa. Ebb oli monipuolinen urheilija, joka harrasti keskimatkan juoksulajeja, rintauintia, kilpa-autoilua, pyöräilyä ja pujottelua. Hän aloitti urheilemisen TUL:n kuuluneessa Helsingin Jyryssä ja hankki vuosina 1919–1922 juoksulajeissa kuusi henkilökohtaista TUL:n mestaruutta sekä 10 viesti- ja joukkuemestaruutta. Pariisin olympialaisissa 1924 Ebb sijoittui viidenneksi 3 000 metrin estejuoksussa jonka voitti Ville Ritola. Karl Ebb voitti samana vuonna myös 400 metrin aitajuoksun SM-pronssia ja hänellä oli myös SM-pronssi 200 metrin rintauintissa sekä useita piirinmestaruuksia pyöräilyssä.



Autourheilun puolella Ebb oli mukana käynnistämässä Eläintarhan ajoja 1932 (samalla reitillä Helsingin Jyry harjoittelee ja järjestää Helsinki Test Run -juoksuja) ja hän voitti niissä kaksi kertaa 1933 ja 1935. Ebbistä tuli ensimmäinen kansainvälisesti menestynyt suomalainen kilpa-ajaja kun hän voitti Ruotsin GP:n vuonna 1932.

Ebb oli myös ensimmäinen ulkomailla kilpaillut suomalainen alppihiihtäjä. Hän voitti pujottelun SM-kultaa Sallassa 1938 ja SM-hopeaa 1943.”

### **Ensimmäinen suomalainen olympiamaratoonari ja ME-mies Kalle Nieminen (1878–1971)**

Wikipediassa Kalle Niemisestä kerrotaan seuraavat tiedot: ”Ensimmäinen suomalainen olympiamaratoonari oli Helsingin Jyryn Kalle Nieminen, koko nimeltään Karl Maurits Nieminen (26.4.1878 Asikkalassa, k. 1.1.1971; kuolinpäivä määrätty kuolleeksijulistamispäätöksellä). Hän edusti Venäjää/Suomea vuoden 1908 Olympiamaratonilla Lontoossa ja sijoittui kymmenenneksi. Kalle Nieminen juoksi myös silloin noteeratun epävirallisen täyden maratonin maailmanennätyksen vuonna 1909. Aika oli 2.50.48,00. Nieminen juoksi Suomessa 11 maratonia vuosina 1906–1909 ja voitti niistä kahdeksan.”

Myöhemmistä Kalle Niemisen elämänvaiheista kerrotaan sen verran, että hän muutti Kanadaan joskus vuoden 1909 lopussa ja toimi siellä metsätyöntekijänä sekä kanafarmarina. Mutta vuonna 2004 sain kirjeen Kanadasta, josta hänen jälkeläisensä kirjoittivat kirjeen ja kertoivat, että heillä on vielä tänä päivänäkin olemassa Helsingin Jyryn merkki, sormus ja viiri 1900-luvun ensimmäiseltä vuosikymmeneltä. Edellä mainitut esineet olivat siirtyneet Kalle Niemisen perintönä jälkipolville.

### **Maailmanluokan huippujuoksijoita Helsingin Jyrystä liukuhihnalta.**

Helsingin Jyry oli 1910-luvulla Suomen, ja epäilemättä myös koko maailman, paras kestävyysjuoksuseura. Tämän väitteen tueksi voidaan esittää vaikkapa seuraavat jyryläisten kestävyysjuoksijoiden tekemistä maailmanennätykset:

Vuonna 1912 paitsi Hannes Kolehmainen, myös hänen Jyryä edustaneet veljensä Tatu ja William juoksivat maailmanennätyksiä. Tatu Kolehmainen juoksi vuonna 1912 niin sanotun ”lyhyen maratonin” (40,2 km eli 25 mailia) ennätyksen 2.29.07,00.

Vuonna 1915 V.J. Kämäräinen teki 25 000 metrin juoksussa ME:n 1.27.11,1 sekä 30 000 metrin juoksussa ME:n 1.49.33,9.

Jyryläisten vahva panos kestävyysjuoksussa jatkui myös seuraavalla vuosikymmenellä, ja Ville Kyrönen teki 20 000 metrin juoksussa ME:n 1.07.07,2 Haminassa 31.8.1924.

### Seuran Kerhotilat, Emil Zatopek ja Jyryn yleisurheilijat

Seuramme kerhotilat sijaitsevat osoitteessa Viides linja 3. Kerhotila on 118 neliömetrin suuruinen. Kerhuhuoneisto hankittiin seuralle 1940-luvun loppuvuosina.

Myös tšekkoslovakialinen olympiavoittaja Zatopek liittyi seuramme kerhotilaan. Kerhotilat hankittiin isolta osaltaan Helsingin Jyryn yleisurheilutoiminnasta saaduin varoin. Varoista iso osa saatiin kasaan toisen maailmansodan jälkeen järjestetyistä yleisurheilukisoista, joissa yhtenä vetonaulana toimi useana kesänä Emil Zatopek. Hänellä oli läheiset suhteet Helsingin Jyryn yleisurheilutoimijoihin. Osa varoista saatiin myös joidenkin jyryläisten ottaman henkilökohtaisen pankkilainan ansioista.



*Emil Zatopek katkaisee  
maalinauhan. Zatopekille on  
myönnetty myös Helsingin Jyryn  
kultainen ansiomerkki.*

Kerhotilojen hankinnassa aloitteen tekijänä oli Aili Horttanainen. Horttanainen kuoli muutama vuosi sitten saavutettuaan kunnioitettavan sadan vuoden iän. Hän kertoi Outi Havian tekemässä haastattelussa kerhotilojemme hankintaan liittyvistä asioista. Kerhotilamme ovat toimintamme sielu. Siellä on pidetty aikojen saatossa Jyryläisten toimista mm. kahviota, kioskia ja vastaanotettiin veikkauksia. Osa kerhotiloistamme on nykyisin vuokrattu ulkopuoliselle, ja kerhotilojen toisessa osassa toimii urheiluvälineliike.

## ***Muistojen kentiltä***

### **Tapani Ruotanen**

Alkaa olla pienen “välitilinpäätöksen” aika; näyttää siltä, että olen saavutusrajojen ylävaiheessa, tuli kolmas kerta veteraanien SM-kisojen viitosena. Ukkoja on niin paljon, että tuskin sijoitus heti paranee. Myös 50-vuotista “uraa” voisi muistaa – ei välttämättä juhlia.

Poikavuosina koulu- ja kyläkisoissa tuli jotain yritettyä, mutta vasta vuoden 1963 liittouhla pidän urheilu-urani ensimmäisenä isona tapahtumana. Kannoin Elämäjärven Elon lippua Stadionin pääjuhlaan. Nuorisokisoissa Käpylän Raviksella osallistuin kuulaan, kiekoon ja 300 metrin juoksuun ilman menestystä. Korkeudessa 165 cm oli sama tulos kuin kuudenneksi sijoittuneella, mutta tilastossa ei sijoitusta ole. Sarja oli siis alle 17-vuotisten. Kenttä suorastaan vilisi väkeä, sellaista kaipaisi vieläkin. Monesta tuolloin mukana olleesta tuli muutama vuosi myöhemmin kovia nimiä ihan olympiatasolle asti, mutta eipä heitä enää ketään ole veteraaneissa mukana. Muistan noista kilpailuista Karttusen veljekset Ossin ja Kaukon, Reijo Aallon, Jalo Kumpulaisen, Lasse Viskarin, Ismo Salmen ja Ossi Salon.

Seuraavissa juhlissa 1969 pääsin jo Stadionin 800 metrin juoksun A-erään. Olin tullut parin vuoden kiertelyn jälkeen Helsinkiin – ja tietenkin Jyryyn – syksyllä 1965. Koskapa en päässyt korkeushypyssä 175 senttiä korkeammalle, satuin siirtymään radalle, ja varmaan parempi niin.

Liiton viestikisoihin Loimaalle keväällä 1966 pääsin ensi kertaa miesten mukaan, vaikka olin vielä nuorten kirjoissa ja meillä oli valinnan varaa juuri 800 metrin viestiin. Ykkösjoukkue tuli toiseksi, ja joukkueen loppuaika oli noin 7.57. Kakkosjoukkuekin juoksi ajan 8.11, ja siinä olin itsekin mukana. Tuskin nykyäänkään kovin monen seuran taso riittää tuollaisiin aikoihin. Turun Weikot juoksi tuolloin TUL:n ennätyksen. 7.43,8, tuntui aika hurjalta katsella nimimiesten menoa, enkä tietenkään voinut edes haaveilla, että jo neljän vuoden päästä olisin itse mukana korjaamassa tuota aikaa.

Ilta- ja yötyöt varmaan haittasivat juoksujä, ja paljon kisoja jäi käymättä. Siitä huolimatta voitimme vuonna 1970 liiton viestikisoissa Turussa mestaruuden ajalla 7.43,0, kun Taipale ja Sundman olivat siirtyneet Jyryyn. Vähän myöhemmin SM- viesteissä Jyväskylässä taisi olla vauhdissa kaikkien aikojen joukkue. Sekä karsinnassa, että finaalissa aikamme oli noin 7.45. Finaalissa olimme seitsemäs. Eeron aika ankkureista oli toiseksi paras – 1.54.5. Hän joutui lähtemään vähän takamatkalta, eikä



*TUL:n viestimestarit vuodelta 1969. Jyry voitti 1500m viestin, 16.17, 8. Etualalla Jorma Juvonen, vieressä Matti Nieminen, Matin takana Eero Taipale ja Aki Loikkanen. Jyryllä oli kisoissa myös kakkosjoukkue, joka sijoittui viidenneksi. Kuva: Tapani Ruotanen*

enää voinut saada muita kiinni. Olihan siellä Tuominen ja Karsikaskin, mutta koska he käyttäivät toisiaan loppusuoralle asti, tuli voittajasta paljon keskustelua. Käytössä ei ollut maalikameraa. Järjestäjät ottivat minulle ajan 1.56,4. Ainakin lähtö oli niin sanotusti "lentävä". No, vaihtoon tulo oli sitten vähemmän lentävä. Tuossa kilpailussa juoksin kuitenkin nopeimmat pari kierrosta, mitä vaivaisilla jaloillani koskaan olen päässyt.

Illalla oli sitten vielä helteen vähän hellitettyä 1500 metrin karsinta, koska mukana oli 22 joukkuetta. Nuoren Sundmanin tilalle tuli Juvosen Urho, eikä meille tuottanut vaikeutta päästä seuraavan päivän finaaliin. Aki ja Eerohan olivat tuolloin noin 3.50:n kunnossa, ja aikamme 15.58,2 riitti kahdeksanteen sijaan. Kova aika se taitaa olla vieläkin, toivottavasti näkisi sen vielä rikkoutuvan.

Helsingin ja Tampereen katuviesteissä olimme säännöllisesti mukana. 1970-luvun alussa, kun Somppi ja Taipale vielä olivat mukana, saatoimme olla 8–10 miehen joukkueena koko maan kärkeä.

Kouluikäiset lapset, anopin ja siskonsa hoitelu ja jatkuvat iltatyöt veivät aikaa 70-luvun lopulta alkaen, ja jouduin olemaan syrjässä useamman vuoden, kunnes tilanteen taas muututtua palasin veteraaneissa kuularinkiin, ensin kuntoilumielessä. Muutama piste seuralle on tullut. Tiukassa ne ovatkin, kun veteraanit urheilevat entistä enemmän.

Nimet, naamat ja lajit ovat aikojen kuluessa vaihtuneet. Enää ei ole tuttua ja läheistä Suur-Helsingin piiriä entisissä mittavan toiminnan pyörteissä. Katu- ja rataviestien muistoista voi silti ottaa oppia. Joskushan karsinnoissamme joutui pitämään miltei kovempaa vauhtia kuin itse kilpailussa.

Muutosten alla on isokin kuva, järjestökenttä, klusterit, konseptit ja brändäykset ja ties mitkä – herrat siirtelee isoja palikkojaan (= paikkoja toisilleen?), onkohan Valolla valoisa tulevaisuus; taivaalta tuskin lotisee kentille hunajaa nuijan kopautuksella ja nappia painamalla. Paras tuntuma reaalityodellisuuteen on itse seura- ja jaostotyössä. Meillä ainakin näyttää olevan Jyryssä hyvä tekemisen meininki: väkeä on, ja isossa joukossa lenkeillä ja kilpailuissa aina joku kiristää-pitäisikin- vauhtia, mikä vie mukanaan. Näin tehoa ja intoa luulisi tulevan kaikille.

Uskon, että alkavalla kilpailukaudella jyryläisten tossu nousee entistä keveämmin ja onnellisempien tähtien alla.

\*\*\*



*Jyryläisiä kerholla 23.3.2013*

## ***Töihin juoksemisesta***

### **Sanna Oikarinen**

Ajattelin kirjoittaa itselleni ajankohtaisesta aiheesta, nimittäin töihin juoksemisesta. Omalla kohdallani tämä tuli ajankohtaiseksi, kun juokseminen rupesi kiinnostamaan enemmän kuin vain satunnaisesti lenkkeillen. Toinen iso syy tähän on se, että olen pienten lasten työssäkäyvä äiti, joten en pääse juoksemaan aina kun itseäni huvittaa. Töitä meidän lähes jokaisen on tehtävä, ja etätyötä tekeviä lukuun ottamatta paikalle on mentävä.

### **Totuttelua**

Ihan heti töihin juokseminen sanana ei tuottanut ahaa-elämystä, kun tällaisen vinkin sain. Ensimmäisillä kerroilla juostessani töihin aamuisin en osannut arvioida aikaa, joka kuluisi ovelta ovelle, enkä omaa vireystasoani aamulla, joten aluksi ei kaikki ihan nappiin mennyt ja vaati siis totuttelua. Matkaa itselläni kertyy edestakaisin n. 15 km, joten aluksi olin takaisin kotiin juostessani jalat tönkköinä, ja en tajunnut että ei kannata aloittaa niin, että heti juoksee edes takaisin. Kannattaa totutella ensiksi vaikka juoksemalla vain yhteen suuntaan, ja ei joka päivä. Aluksi kerran tai pari viikossa, jos homma tuntuu sopivalta voi lisätä sitten kertoja oman jaksamis- tai harjoitteluohjelman mukaan.

Asia vaatii aluksi kypsyttelyä päässä ja totuttelua. Ja jos oma työmatka yhteen suuntaan tuntuu pitkältä, kannattaa pitää mukanaan bussilippua, jotta voi tarvittaessa hypätä kesken matkaa bussin tai junan kyytiin. On varattava vaihtovaatteet, töihin niitä kannattaa viedä päivinä, joina ei juokse, ettei tarvitse kantaa juostessa kovin painavaa reppua. Nykyään on kevyitä juoksureppuja. Minä en sellaista omista, ja käytössäni on nyörein kiristettävä lapseni välikausipuvun suojaussi, joka on vedenpitävä ja hyvin toimii.

### **Suunnittelua**

Työpaikoilla on monesti säilytyskaapit sekä suihkut. Meillä suihkua ei ole, mutta vaihtovaatteiden varassa olen selvinnyt hyvin siten, etten aamulla juokse kovinkaan

lujaa. Työmatkajuokseminen vaatii suunnittelua ja aikaa, on varattava aikaa paitsi juoksuun, myös mm. vaatteiden vaihtoon ennen ja jälkeen työvuoron.

### Työmatkajuokseminen osana harjoittelun kokonaisuutta

Työpaikkajuoksemiseen vaikuttaa myös oman työn fyysisyys. Itse istun suurimman osan päivästä, joten itselleni tämä töihin ja takaisin juokseminen sopii hyvin vastapainoksi. Tietenkin työmatkajuoksemisen sopivuutta kannattaa miettiä myös sen



*Sanna ja Taisto sunnuntailenkillä 18.3.2013*

rankkuuden kannalta, esimerkiksi jos tekee muuten kovin fyysistä työtä. Jokaisen kannattaakin miettiä noita määriä ja myös työmatkalenkkiä vaatavuutta ja tehoa sekä niiden määriä tarkkaan ja huolella etukäteen. Jos työmatkajuoksemiseen ja päivittäiseen tai lähes päivittäiseen juoksemiseen ei ole vielä tottunut, kannattaa aloittaa varovasti kokeilemalla vähitellen. Muussa tapauksessa saattaa pettyä ja pilata intonsa väsyttämällä itsensä heti alkuun.

Omalta osaltani töihin juokseminen on alkanut sujua jo hyvin, koska olen muutenkin lisännyt kilometrejä. Matkan pituus on myös minulle sopiva

päivittäisten ja viikoittaisten kilometrien kertymisen kannalta. En juokse niinä päivinä töihin kun Jyryllä on ohjattuja harjoituksia iltaisin. Fiilis, joka tulee kun aamulla pärsähtää raikkaana paikalle, on aika huikea sitten kun juoksu töihin alkaa sujua.

Väsymystäkin tulee luonnollisesti rankkojen työpäivien jälkeen, jolloin tuntuu vaikeammalta lähteä kotiin juosten, ja niin tulee myös kiireisiä aamuja, jolloin juokseminen ei vain yksinkertaisesti onnistu. Siksi valmistautuminen ja suunnittelu on tärkeää: monesti kannattaa laittaa illalla kamat valmiiksi, ettei tule kiire aamulla.

## Kannattaa kokeilla

Työmatkajuoksemiseen kannattaa myös totutella varovasti ja kuulostella, sopiiko itselleen tällainen vaihtoehto. Tämä on vain omakohtainen kokemukseni asiasta. Oma reittini kulkee sopivasti mukavissa maisemissa Keskuspuiston läpi, joten pääsen koko matkan metsäteitä ja kaiken lisäksi pääsen heti aamusta nauttimaan hiljaisuudesta sekä omalla tavallaan kiireettömästä aikatauluttomuudesta yleisten kulkuvälineiden suhteen.

Pidän työmatkajuoksemista ajankäytön kannalta parhaana mahdollisena hyötyliikuntana, ja suosittelen lämpimästi kokeilemaan edes kerran, jos siihen vain on mielenkiintoa ja mahdollisuus. Mikä toiselle sopii, ei välttämättä sovi kaikille. Omaan elämäntilanteeseeni pienten lasten äitinä tämä vaihtoehto on tällä hetkellä ollut paras tapa taata säännöllinen harjoittelu; ilta jää aikaa sitten kaikelle muulle mikä työssäkävälle äidille ikinä kuuluukin.



*HAASTATTELU (kysymykset Juhani Meskanen)*

## **Hanna-Mari Mäki-Karjalainen**



*Hanna-Mari toimitsijana Helsinki  
Test Runilla 2013*

### **Mistä sait juoksukipinän?**

Metsästä. Tasan kaksi vuotta sitten ainakin joidenkin mielestä kärsin jonkinasteisesta työ- ja opintonarkomaniasta. Oli paljon töitä, mm. verenpaine merkittävästi koholla ja ikäviä asioita tapahtunut, mm. kosteusvaurio innoitti lähtemään ulos. Aika moni oli sanonut, että ”jotain tarttis tehdä”. Samana keväänä olin osallistunut mm. ”Liiku stressi pois” -kursseille, jonka avulla yritettiin kannustaa oman lajin löytämiseen, joka oli ihan mukavaa mutta en saanut niin sanotusti vaihdetta päälle, vaikka ajatus liikunnan lisäämisestä oli ollut jo pitkään mielessä.

Yhdellä opintomatalla Unkarissa

osallistuin terapeuttiseen työnohjauskeskusteluun, jonka jälkeen sain myöhemmin valaistuksen. Puhuttiin työasioista ja siihen liittyvästä tilanteesta. Kerroin mm. kokevani, että minun on vaikea pysyä paikoillaan ja viihtyvänä esimerkiksi liikkuvassa työssä paremmin kuin yhdessä paikassa. Jostain syystä olin ehdottanut myös, että kyseinen keskustelu käytäisiin kävellen metsässä sen sijaan, että olisi jääty jonnekin istumaan. Liikkuvuuskeskustelu liittyi aluksi enemmänkin työhön ja siihen palautteeseen, jota olin saanut kollegoilta ja joka liittyi runsaisiin opinto- ja työkokemuksiini. Työnohjaajani, ratkaisukeskeisen psykoterapian kouluttaja Pekka, tarttui tähän ja alkoi johdatella: ”Sanoit, että sun on vaikea pysyä paikoillaan, joten mitä aiot ruveta tekemään?” Vastasin, että ryhdyn tekemään enemmän muita asioita. Pekka jatkoi kysellen, mitä muita asioita alan tehdä. Vastailin, että lisää liikuntaa, kuten pyöräilyä, jumppia, jne., joita olin aiemmin tottunut tekemään. ”Mitä vielä...”, hän jatkoi ja jatkoi samalla kun eksyttiin metsään.

En ollut ottanut tietokonetta mukaan tuolle matkalle, ja reissusta palattuani heräsin heti liian aikaisin aamulla ajatukseen, että täytyy lähteä töihin tai hakemaan kone firmasta, pääsiäispyhien aikaan kaksi vuotta sitten. Olin eteisessä jo lähdössä, kun kuulin hypnoottisesti Pekan äänen (ajatus muiden asioiden tekemisestä alkoi soida päässäni): ”Mitä muita asioita rupeat tekemään...? Mitä vielä...? Mitä vielä...?” Lähdin ulos vielä siinä ajatuksessa, että kävelen hakemaan koneen, mutta eksyinkin päiväksi metsään kun kaikupuhe. ”Mitä vielä, mitä vielä, mitä vielä?” jatkoi soimista päässäni. Siitä lähtien eksyin metsään pitkän aikaa joka päivä. Kävelin monen tunnin lenkkejä ja eksyin aina syvemmälle metsään, kauemmaksi ja pidemmäksi aikaa. Kai sain sieltä vaikutteita, kun yhtenä päivänä mieleeni juolahti, että ehkä voisin juosta. Aloin tehdä pieniä pyrähdyksiä jonkun perässä aina kun näin ihmisiä juoksemassa.

Kesällä näin ilmoituksen maratonkoulusta. Ilmoituksen innoittamana lähdin testaamaan, kuinka pitkän ajan pystyn juoksemaan. Soitin ilmoituksessa olevaan numeroon ja kysyin, olisikohan minusta koululaiseksi, koska olen niin vasta-alkaja ja hidas jne. Puhelimessa ollut Teuvo Meskanen toivotti tervetulleeksi mukaan ja kannusti jatkamaan, kun kerroin ensimmäisistä lenkeistä, jotka olin tehnyt kokeilumielessä sinnikkäästi. Maratonkoulu sopi hyvin työ- ja opintonarkomaniaani: ”Vielä yksi koulu”, ajattelin.

Edelleen kuulen sanottavan, että ”jotain tarttis tehdä ja töitä ja jatko-opintoja rajoittaa”. Onneksi saan olla mukana Jyryn touhuissa, koska tarvitsen tekemistä (tehtäviini kuuluu mm. media-asiat ja kaikenlainen toiminta yleisurheilujaostossa). Harrastus vie nyt paljon enemmän aikaa ja verenpaine on laskenut erinomaisiin lukemiin, mikä ei millään kevyemmällä harrastuksella tai tekemisten rajoittamisella olisi ollut mahdollista. Jyryssä olen saanut sekä turvallisia rajoja että yllytystä ja vetoapua niiden ylittämiseen – tai oikeastaan tässä tapauksessa alittamiseen – sekä lisää intoa harjoittelun jatkamiseen! Vaikka nyt kahden vuoden jälkeen näytän edelleen samalta, teen paljon töitä ja monia muitakin asioita, jaksan ja voin paljon paremmin kuin ennen. Muiden asioiden tekemisen kautta jää vähemmän aikaa miettiä ja murehtia tekemättömiä ja keskeneräisiä asioita, jotka kuuluvat elämään. Sen sijaan samanaikaisesti voi tehdä monia asioita ja saada lisää energiaa. Etenkin alussa huomasin, että mitä enemmän jaksoin, sitä enemmän jaksoin.

### **Kuinka usein harjoittelet ja miten?**

Lähes päivittäin harjoitusohjelman mukaan. Harjoittelu on kuluneen kahden vuoden aikana muuttunut säännöllisemmäksi, systemaattisemmaksi ja monipuolisemmaksi. Käytän aktiivisesti Jyryn harjoitusvuoroja (käyn esim. usein maanantaisin ja torstaisin

Liikuntamyyllyssä, lauantaisin Eläintarhan putkessa ja tiistaisin kuntopiirissä Aleksis Kiven koululla). Osallistun aktiivisesti myös Jyryn sunnuntailenkille ja viikonloppuisin teen usein myös kaksi lenkkiä päivässä sekä kotikuntopiirin ja käyn silloin tällöin kisoissa. Etenkin kesällä teen paljon metsälenkkejä, mutta tapani mukaan omilla lenkeilläni pyrin aina eksymään eri suuntaan ja erilaisille teille. Välillä, tosin nyt harvemmin, kun on usein reppu selässä, hölkkään hitaasti metsän halki töihin ja joskus sieltä takaisin. Alussa tein paljon peruslenkkejä, joita on ohjelmassa edelleen, mutta kuluneen vuoden aikana olen alkanut tehdä enemmän myös erilaisia vetoharjoituksia, joissa, kuten muussakin harjoittelussa, olen mielestäni vielä aivan aloittelija.

### **Mikä on ollut hauskinta Helsingin Jyryn juoksutoiminnassa?**

Seura, valmentajat ja kannustusjoukot sekä harjoittelun säännöllisyyttä tukevat harjoitusvuorot harjoituksineen. On tullut paljon kivoja kavereita, jotka muistuttavat jatkuvasti tekstareilla, sähköpostilla ja Facebookissa sekä harjoitusten lomassa treeneistä ja pitävät liikkeessä. On ollut todella mukavaa ja ihmeellistä, miten on otettu vastaan ja ei vaan hyväksytty vaan vedetty täysillä mukaan toimintaan sellaisena kuin on, riippumatta tasosta, taidoista, tiedoista tai kokemuksesta, pituudesta, painosta tai tuloksista. Seura on tullut tutuksi ja turvalliseksi, ja on ollut kiva osallistua myös tapahtumien (HTR) järjestämiseen ja markkinointiin.

### **Mikä on tulevaisuuden tavoitteesi juoksemisessa?**

2 km:n testi juoksu 10 minuutissa – sitten, kun kerkeän...

### **Onko sinulla urheilijaesikuvia?**

Joo, kaikki jyryläiset! En laske itseäni urheilijaksi mutta kannustaja-esikuviksi otan esimerkiksi Teuvon, joka ei lopeta koskaan juoksemista ja kannustaa kaikkia muita tekemään samoin, ja Juhanin, joka on maailman paras ja ennakkoluulottomin ja voimavarakeskeisin valmentaja, jonka tiedän!

### **Oma vahva osaamisalueesi juoksuharrastuksessa?**

Metsään eksymisen taito! Sanovat, että olen sitkeä, mutta se on luonteenpiirre, joka ei vaadi osaamista, kuten ei oikeastaan tuo ensimmäinenkään. Siksi olen hyvä siinä!

## Mitä olet oppinut juoksemisesta Jyryssä?

Juokseminen on suunnitelmallista ja tarkasti ohjelmoitua, mitattavaa ja seurattavaa sekä tavoitteellista, vaikka jokainen voi tehdä omat tavoitteensa ja harjoitella omalla tasollaan. Juoksu auttaa kaikkiin vaivoihin ja arjen hallintaan paremmin kuin mikään lääke tai terapia. Juokseminen on sosiaalista ja yhteisöllistä ja se sopii kaikille. Jos joku kieltää juoksemisen, sitä ei kannata kuunnella. Ennen maratonkoulua en olisi voinut kuvitellakaan että olisin osallistunut kisoihin. Itsestäänkin oppii uusia asioita. Maratonkoulussa oppi monia tärkeitä asioita pukeutumisesta alkaen. On hienoa, että seurassa voi jatkaa näiden taitojen kartuttamista.

## Mitä muita urheilumuotoja olet harrastanut?

Tavallista kuntoliikuntaa (jumprat, sali, uinti, vesijuoksu, jne.), jos niitä voi lukea urheiluksi.

## Miksi vastaan näihin kysymyksiin?

Olen ylpeä siitä, että saan mainostaa metsästä tarttunutta taitoa, jonka harjoittamista ja mainostamista aion jatkaa!

## Mitä vanhempasi sanovat harrastuksestasi?

Äitini sanoi että lehteen pitää ehdottomasti kirjoittaa isästäni. Kävi nimittäin vastikään ilmi, että hän oli nuorena innokas jyryläinen, joka harrasti painia. Se, että harrastus osin poliittisista syistä jäi, on harmittanut häntä kovasti myöhemmin, koska tärkeintä oli urheilu ja Jyryssä oli parhaat valmentajat ja kivat kaverit. Harrastus on hyvä juttu, jota kannattaa jatkaa.

## Lempiruoka ja musiikki ja muut harrastukset

Aasialaiset paitsi sushi, kaikki hyvä juoksumusiikki. Metsään eksyn kesäisin myös pyörällä ja joskus käyn salilla ja zumbassa ja uimassa tai vesijuoksemassa, kausittain silloin kun juoksemiselta ehdin.

**HAASTATTELU (kysymykset Juhani Meskanen)**

## **Maria Korpela**



*Maria kuntosalilla*

harjoittelua ja kolmantena vuorossa on lähtöharjoittelua sekä vetoja. Ihan kohta luvassa on hurjan paljon enemmän juoksua ja hiukan vähemmän salia.

Lisäksi kuvaan ovat tulleet aamulenkit, sillä taloutemme tuli koiranpentu :-)

### **Mikä on ollut hauskinta Helsingin Jyryn juoksutoiminnassa?**

Ilman Jyryä tuskin olisin uskaltanut aikoinani startata ensimmäiselle maratonille. Onkin ollut hienoa päästä jakamaan onnistumisen riemua ja rohkaisua nyttemmin näin maratonkoulun ohjaajan ominaisuudessa. Lisäksi on ollut ilo ja kunnia tutustua moniin hienoihin persooniin, niin maratonkoulun oppilaisiin kuin jyryläisiinkin.

### **Mistä sait juoksukipinän?**

Alunperin juoksukipinä tarttui varmaankin jo lapsena pihaleikeistä, joille luontevana jatkumona toimikin sitten yleisurheilu. Kestävyysjuoksua kokeilin vasta aikuisiällä ja vaikuttimena oli halu kokeilla omia rajoja. Pystyisinkö minä juoksemaan maratonin?

### **Kuinka usein harjoittelet ja miten?**

Tällä hetkellä menossa on voimakausi, joten treenaan melkoisen rankasti punttisalilla neljä kertaa viikossa. Itse juoksua on juuri nyt vain kolme kertaa viikossa; yhtenä päivänä loikkia, drillejä, koordinaatiota sekä vetoja. Toisena päivänä teen perusaerobista

## **Mikä on tulevaisuuden tavoitteesi juoksemisessa?**

Haaveenani on kohota omassa ikäryhmässäni pikajuoksussa niin lähelle kotimaista kärkeä kuin mahdollista. Tavoitteena on pysyä terveenä, onnellisena – ja juosta vielä pitkään :-)

## **Onko sinulla urheilijaesikuvia?**

Carl Lewis Helsingissä 1983 teki minuun pikkutyttönä lähtemättömän vaikutuksen. Halusin tulla yhtä nopeaksi (ei ihan onnistunut).

## **Oma vahva osaamisalueesi juoksuharrastuksessa?**

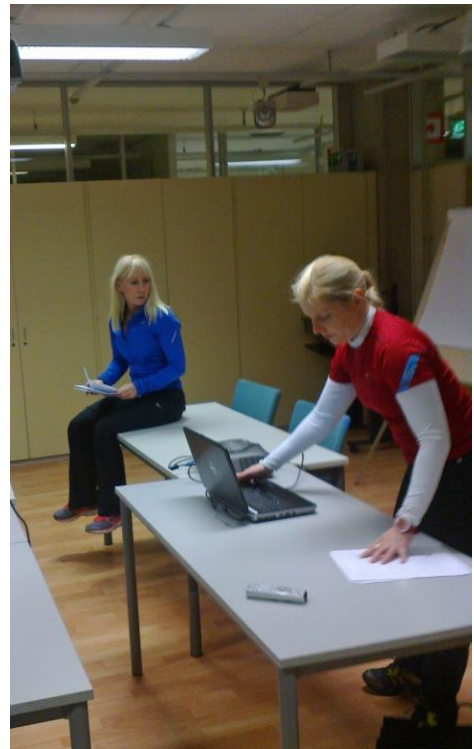
Jaa-a. Heikkouksia olisi helpompi luetella, mutta olen kyllä aika hyvä mielikuvaharjoittelussa ja osaan käyttää psyykkistä valmentautumista hyväkseni. Ehkä juuri siitä syystä olen kisatilanteessakin rento. Osaan myös nauraa itselleni!

## **Mitä olet oppinut juoksemisesta jyryssä?**

Kaikki mitä olen ikinä oppinut kestävyysjuoksusta, olen oppinut Jyryssä.

## **Mitä muita urheilumuotoja olet harrastanut?**

Olen urheillut aina, ja niinpä lajejakin on tullut harrastettua yleisurheilusta esteratsastukseen ja maahockeystä punttisaliin.



*Maria ja Marianne luennoivat maratonkoulussa 10.1.2013.*

## Oletko innokas urheilun seuraaja?

Lähinnä tulee seurattua jääkiekkoa ja yleisurheilua. Olympialaisten aikana istuin tv:n äärellä kuin tatti. Muuten mottoni on ollut, että mielummin teen itse kuin katson.

## Tiesitkö tämän minusta?

Liikunnan vastapainoksi tykkään lukea ja minulla on aina pari kolme kirjaa kesken. Tällä hetkellä yöpöydältä löytyy dekkari, koiraopas sekä kirjat niin juoksusta kuin kehonrakennuksestakin.

\*\*\*

**HAASTATTELU (kysymykset Juhani Meskanen)**

## **Marinne Lehtovaara**

### **Mistä sait juoksukipinän?**

Auton ikkunasta ja iltakävelyilläni katselin aiemmin juoksijoita, jotka kevyin askelin kiitäessään näyttivät aina kadehdittavan hyvinvoivilta. Siitä lähti ajatus, olisiko minustakin juoksun harrastajaksi

### **Kuinka usein harjoittelet ja miten?**

Harjoittelen 4-5 kertaa viikossa. Mukana viikossa on aina yksi pitkä lenkki ja yksi vauhdikkaampi harjoitus, muuten kevyttä peruslenkkeilyä. Korvaavia lajeja, kuten



*Juoksuklubin vetäjä Marianne hyvin sujuneen Aktia-cupin jälkeen 16.3.2013*

hiihtoa, pyöräilyä tai uintia pidän mukana jokaisessa viikossa rasitusongelmien ehkäisemiseksi. Lihaskuntoa ylläpidän kuntosalilla 1-2 kertaa viikossa.

## **Mikä on ollut hauskinta Helsingin Jyryn juoksutoiminnassa?**

Juoksua pidetään helposti yksinäisenä ja tylsänä puurtamisena, mutta seuran jäsenenä harrastus saa paljon sosiaalisia ulottuvuuksia. Nykyään enää harvoin lenkille tulee lähdettyä yksin ja juoksu-harrastus on paljon muutakin kuin lenkkejä.

## **Mikä on tulevaisuuden tavoitteesi juoksemisessa?**

Tavoitteena on pitää hauskaa ja kilvoitella itsensä kanssa. Aina sitä kelloakin tulee kisoissa katseltua, mutta se saattaa pahimmillaan syödä tekemisen iloa.

## **Onko sinulla urheilijaesikuvia?**

Leena Puotiniemi. Hän raivasi vaikeuksista ja vastustuksesta huolimatta tiensä olympialaisiin ja juoksi maaliin ilman sen kummempia selityksiä.

## **Oma vahva osaamisalueesi juoksu-harrastuksessa?**

Vahvimaksi juoksumatkaksi on noussut puolimaraton. Harrastuksessa yleisemmin koen vahvuutenani aloittelevien kuntoilijoiden opastamisen ja innostamisen. Siitä saa paljon iloa itsellekin

## **Mitä olet oppinut juoksemisesta Jyryssä?**

Tärkein oppi lienee, että enemmän on vähemmän. Liian kovalla harjoittelulla ja väkisin puristamalla ei saa tuloksia aikaiseksi, vaan käy päinvastoin. Toinen tärkeä asia on kisakynnyksen madaltuminen; päätavoitteiden lisäksi pikkukisoissa voi käydä useasti ja kannattaa juosta erilaisia matkoja. Juoksuun tulee siinä uusia ulottuvuuksia ja kisoilla on erinomainen harjoitteluvaikutus.

## **Mitä muita urheilumuotoja olet harrastanut?**

Koko nuoruuteni olen harrastanut ratsastusta. Juoksu on tullut mukaan kuvioihin vasta aikuisiällä.

\*\*\*



*Veera Helsinki City Runilla  
toukokuussa 2011*

**HAASTATTELU (kysymykset Juhani  
Meskanen)**

## **Veera Lehto**

### **Mistä sait juoksukipinän?**

Juoksin ensimmäisen maratonini HCM:ssä vuonna 2008. Juoksun jälkeen maalissa kipuilllessani en tainnut heti rakastua lajiin, mutta muutaman päivän levättyäni olin jo kaveriporukalla suunnittelemassa seuraavaa juoksua Ateenaan. Jäin koukkuun juoksemisen tuomaan hyvään oloon ja siihen, kuinka juoksussa pääsee haastamaan itsensä ja treenikaverinsa.

### **Kuinka usein harjoittelet ja miten?**

Juoksen nykyisin kevyillä viikoilla noin 50-70 km ja kovilla viikoilla noin 80-100 km. Viime vuonna 2012 juoksin ensimmäistä kertaa yhteensä 3000 kilometriä. Juoksun lisäksi teen lihaskuntoa 1-2 kertaa viikossa ja joogaan kerran viikossa. Talvella tulee myös hiihdeltä ja kesällä maantiepyöräilyä.

### **Mikä on ollut Hauskinta Helsingin Jyryn juoksutoiminnassa?**

Aloitin Jyryn maratonkoulussa intoa täynnä syksyllä 2011. Ensimmäisellä tapaamiskerralla Juhani tiedusteli meiltä osallistujilta, mitä tulimme kurssilta hakemaan. Vastasin, että halusin oppia enemmän treenien laadusta ja treenata motivoivassa seurassa. Tavoitteeni toteutui, mutta sain kurssilta paljon enemmänkin:

mahtavia treenikavereita, paljon hyvää oppia ja ennen kaikkea kipinän kokeilla omia juoksurajojani entistä tavoitteellisemmin.

## **Mikä on tulevaisuuden tavoitteesi juoksemisessa?**

Tämän kesän ykköstavoitteeni on saavuttaa A-ajan tulos (38.45) 10 000 metrin ratajuoksussa ja päästä mukaan Kalevan kisoihin Vaasaan. SM-maratonilla olisi kiva juosta uusi ennätys ja parantaa tietysti myös puolikkaan aikaa. Sen pidemmälle tulevaisuuteen en ole vielä haaveillut. Parempi ottaa askel kerrallaan ja nauttia tämänhetkisestä juoksusta.

## **Onko sinulla urheilijaesikuvia?**

Leena Puotiniemi on tuonut naiskestävyysjuoksuun oikeaa asennetta. Eli kilpajuoksua ei tarvitse lopettaa parikymppisenä, vaan todellisuudessa Suomen parhaat naismaratoonarit ovat lähemmäs nelikymppisiä ja voivat yltää jopa olympialaisiin.

## **Oma vahva osaamisalueesi juoksuharrastuksessa?**

Olen hyvä pitämään tasaista vauhtia ja suhteellisen hyvä mäkijuoksija. Nautin myös kilpailemisesta, jolloin pystyn usein parhaimpaani – jos vain maltan levätä ennakkoon riittävästi.

## **Mitä olet oppinut juoksemisesta Jyryssä?**

Olen oppinut ymmärtämään harjoittelun rytmittämisen tärkeyttä, levon merkitystä ja harjoittelun pitkäjänteisestä suunnittelusta. Alussa taisin olla melko kärsimätön harjoittelun suhteen, mutta nyt osaan jo nauttia rauhallisemmistakin lenkeistä ja lepopäivistä.

## **Mitä muita urheilumuotoja olet harrastanut?**

Harrastin ala- ja yläasteiässä telinevoimistelua, lukiossa yleisurheilin korkeushypyssä ja keskimatkoilla (800 m ja 1500 m). Ohjasin myös yliopistossa pitkään ryhmäliikuntatunteja, kunnes löysin kestävyysjuoksun pariin.



*Veera Portugalissa*

## **Oletko innokas urheilun seuraaja?**

Kyllä, Lontoon olympialaisia seurasin todella tiiviisti tv:n puolelta. Viime kesänä kävin myös seuraamassa paikan päällä yleisurheilun EM-kisoja ja Kalevan kisoja. On kiva seurata suomalaisten ja toisaalta myös kansainvälisten huippujen kehittymistä.

## **Mikä on suosikkijuoksutapahtumasi Suomessa ja miksi?**

Juoksin viime kesänä puolikkaan B-rajan Jyväskylässä ja samalla pääsyn SM-maratonille. Juoksureitti oli todella nopea ja kulki maisemallisesti todella kivasti Jyväsjärven rantaan pitkin. Tapahtuma oli myös hyvin järjestetty ja porukkaa riitti kannustamassa siltojen päällä.

\*\*\*

## **Juoksuklubi – jyryläisten tiivis treeniporukka**

*Marianne Lehtovaara*

Uudistettu juoksuklubi starttasi syyskuun alussa uusien vetäjien voimin. Tavoitteena oli tarjota aktiivisille jyryläisille haastavia yhteisharjoituksia hausassa porukassa. Tässä on hyvin myös onnistuttu; klubilaiset ovat tehneet läpi syksyn ja talven kaikenlaisia harjoitteita pitkistä lenkeistä 100 metrin maksimisykevetoihin. Tunnelma on treeneissä aina katossa, vaikka sataisi räntää niskaan.



Klubilaisten kommentteja:

”Juoksuklubi on auttanut minua treenaamaan säännöllisesti ja johdonmukaisesti. Yhteisissä tapaamisissa on voinut kysyä kokeneilta juoksijoilta neuvoja, myös olen saanut uusia lenkkikavereita”.

*Klubilaiset venyttelemässä Vierumäen harjoitusleirillä*

”Yhteistreeneihin on aina kiva lähteä, koska tiedän miten hyvä fiilis treenin jälkeen on. Juoksuklubin monipuoliset harjoitukset tuovat vaihtelua harjoitteluun ja klubilaisten positiivinen energia antaa vielä yhden vaihteen, jolla jaksaa sen viimeisen vedon, ylämäen tai kilometrin. Lisäksi vuorot sisäradalla varmistavat että Jyryn Juoksuklubilaiset voivat harrastaa juoksemista myös tuulen ja tuiskun tuivertaessa”.



*Klubilaiset lenkillä  
Helsingin Keskuspuistossa*

## Jyristys 2013 Helsingin Jyry yleisurheilu

Klubilaiset kohottivat kuntoaan yhteisellä harjoitusleirillä Vierumäellä marraskuussa 2012. Leirillä treenattiin monipuolisesti koko rahalla ja nautittiin täyshoidon helppoudesta. Treenien kovettamia lihaksia käytiin pehmittämässä kylpylän poreissa ja lämpimässä saunassa.

Klubin jäsenet kilpailevat myös aktiivisesti ja he ovatkin tuttu näky niin Helsinki Test Runissa kuin Aktia-cupissakin. Klubista oli lisäksi edustus veteraanien SM-hallikisoissa ja lokakuuisella Vantaan SM-maratonilla.

Seuraavaksi juoksuklubilaiset suuntaavat Wienin maratonille 14.4.2013. Suurimalla osalla lähtijöistä on ohjelmassa täydet 42,2 km. Urheilun lomassa ehditään onneksi nauttia kauniista Wienin kaupungista ja kulttuurista.



*Marianne Helsingin Jyryn 110-vuotisjuhlan cooper-testissä Eläintarhassa  
13.9.2013 (kuva: Jorma Helin)*

## ***Sunnuntailenkki***

### **Hanna-Mari Mäki-Karjalainen**

#### **Tämä on sunnuntailenkki**

**Taisto Alamehtä** rupesi noin vuosi sitten (huhtikuun alussa) puuhaamaan yhteisenlenkkiä, johon kaikki jyryläiset ja heidän kaverinsa voisivat osallistua. Niinpä Taisto lähetti Jyryn yleisurheilujaoston jäsenille sähköpostitse kutsun 5.4.2012. Ensimmäinen yhteisenlenkki oli torstaina 12.4. klo 18.00. Tämän jälkeen sopivammaksi päiväksi on vakiintunut sunnuntai, ja ***lenkille lähdetään joka sunnuntai klo 11.00.*** Alkuun sunnuntailenkki lähti Kisahallilta, mutta Eläintarhan remontin jälkeen aloituspaikaksi tuli Jyryn koppi, josta lenkki yleensä nykyisin lähtee.

Sunnuntailenkin reitti on vaihdellut: joskus on kierretty Töölönlahtea, mutta viime aikoina aika usein on juostu metsän halki Pirkkolan suuntaan. Etenkin kovimmilla talvipakkasilla lenkki on siirretty sisätiloihin Myllypuron

Liikuntamyyllyyn, jossa Jyryllä on sopivasti vuoro sunnuntaisin alkaen klo 11. Joinakin sunnuntaina toiset ovat lähteneet sunnuntailenkille Eläintarhasta, toiset Liikuntamyyllystä ja monina sunnuntaina on nähty useampia Jyryn sunnuntailenkkiporukoita ympäri Helsinkiä. Sunnuntailenkin aktiiviosallistujille on sisäistynyt rytmi lähteä sunnuntailenkille joka sunnuntai klo 11, olivat he sitten tuohon aikaan Rovaniemellä tai Utsjoki-Kevolla. Ajankohta sopii hyvin pitkälle lenkille, koska useilla on harjoitusohjelmassaan sunnuntaina pitkä lenkki. Vaikka lenkille ei tarvitse lähteä ihan varhain aamusta, jää lenkin jälkeen hyvin aikaa vielä erilaisille vapaa-ajan riennoille ja muille asioille.

Matka-aika ja -vauhti ovat vaihdelleet, mutta yleensä sunnuntailenkki on ollut pitkä lenkki. Lenkillä on viivytty yleensä ainakin reilusta puolestatoista noin kahteen tuntiin, jona aikana on juostu yleensä vähintään noin kolmetoista kilometriä. Nopeimmat ovat



*Taisto ja Marko sunnuntailenkillä*

ehtineet juosta enemmän, ehkä noin puolimaratonin verran. Osallistujia sunnuntailenkeillä on ollut yleensä neljästä noin neljääntoista.

## **Sunnuntailenkin syntysanat**

Taisto kutsui aluksi lenkille maratonkoululaisia ja jyryläisiä viesteillä, jotka hän pani yleisurheilujaoston kotisivujen ([www.helsinginjyry.com](http://www.helsinginjyry.com)) keskustelu- ja tiedotuspalstalle:

5.4. ilmestyi seuraava viesti:

*Hei taas juoksijat,*

*Minun juoksuharrastukseni alkoi vuosikymmeniä sitten Pirkkolassa yhteislenkeilyllä. Silloinen kenttämestari Timo Pasanen(nyt jo edesmennyt)juoksutti meitä pitkin Pirkkolan hienoja metsämaisemia. "Oi niitä aikoja". Yksin juokseminen ei aina ole mukavaa. Mitäpä jos hölkyttelisimme yhdessä Töölönlahden ympäri. Voimme tietenkin juosta Laakso-Pirkkolan teitäkin. Ensimmäinen lenkki on torstaina 12.04.2012 klo 18.00. Juoksemme joka viikon torstaina samaan aikaan klo 18.00.*

*Kaikki ovat tervetulleita ja ottakaapa myös kaverinne ja työtoverinne mukaan yhteislenkille. Lenkki on tarkoitettu kaikille, niin hitaille kuin nopeillekin. Matkalla muodostuu väkisellään eri nopeuksilla juoksevia ryhmiä, mutta niin pitääkin.*

*Maratonkouluiltana ei luonnollisestikaan ole erillistä lenkkiä. Jos minua tai muita maratonkoulun "opettajia" ei näy, niin siitä vain porukka liikkeelle!*

*Kokoonnutaan Kisahallin ala-aulassa ja lähdetään liikkeelle klo 18.00*

*5. huhtikuuta 2012 17:03:01*

Kolmen viikon Taisto muistutti jyryläisiä sunnuntailenkistä seuraavasti:

*Heipä taas juoksijat,*

*Lähdemme vapaamuotoiselle lenkille joka sunnuntai klo 11.00 alkaen 29.04.2012, siis ensi sunnuntaina. Ottakaapa kaverinne ja tuttavanne mukaan ja jutellaan sekä hauskoja että vakavia asioita ja parannetaan maailmaa! Kokoonnutaan tutuksi tulleelle Kisahallille ja kierretään Töölönlahtea tai jos keksitään joku muu kiva lenkki niin siitä vaan. Jos minua ei näy paikalla, niin ei muuta kuin lenkille, sillä kyllähän te jo hallitsette homman ilman ohjaajaakin. Kannattaa seurata Jyryn sivuja netissä, sillä siellä on myös keskustelupalsta. Voitte liittyä Jyryn jäseneksikin...*

*25. huhtikuuta 2012 22:00:13*

Ja koska kertaus on opintojen äiti, Taisto innosti seuran jäseniä ja heidän kavereitaan myös toukokuun alussa tulemaan sunnuntailenkille:

### **Sunnuntain yhteislenkki klo 11.00**

*Olemme aloittaneet maratonkoululaisten kanssa sunnuntailenkin ja kaikki jyryläiset ovat tietenkin tervetulleita yhteislenkille. Kokoonnumme kisahallin ala-aulaan ja juoksemme Töölönlahden ja Laakso-Pirkkolan ulkoiluteitä. Lenkki on vapaamuotoinen ja jokainen juoksee kykyjensä mukaan. Pyritään juoksemaan niin että voimme jutella ja "parantaa maailmaa". Juoksun aikana muodostuu eri tasoisia ryhmiä, mutta niin pitääkin. Jatkamme sunnuntailenkkejä "toistaiseksi" niin kauan kuin intoa riittää. Saattaapa lenkille ilmaantua uusia juoksukoululaisiakin. Ainakin alku on ollut lupaava. Lauantaina on Hesän puolikas, joka karsii todennäköisesti juoksijoita, mutta eipä anneta periksi vaan Jyryläisellä innolla me rynnistämme lenkille!*

*4. toukokuuta 2012 20:48:51*

## **Sunnuntainkin synty Taiston kertomana**

Sunnuntainkin isä, Taisto, kuvaa sunnuntainkiperinteen syntyä seuraavasti:

”Työkaverit houkuttelivat minut 70-luvun alkupuolella yhteislenkille Pirkkolaan. Lenkkiä veti silloinen Pirkkolan kenttämestari Timo Pasanen. Kokoonnuimme Pirkkolaan joka tiistai-ilta ja juoksimme yleensä Pitkäkoskelle voimistelutelineille ja takaisin. Toisinaan juoksimme pääkaupunkilenkin eli Haltiapolun. Juoksijajoukko jakautui yleensä eri nopeuksilla juokseviin joukkoihin. Juoksijoiden määrä vaihteli parista juoksijasta noin kymmeneen juoksijaan. Kun olin juossut noin viisi vuotta, juoksimme keskenämme maratonin, joka oli minun ensimmäinen maratoni. Minun oli työasioiden takia valitettavasti jätettävä tuo lenkkiseura. Kun minulle tehtiin polveen täyhystysoperaatio, niin minulle tuli taukoa juoksusta pari vuotta. Aloitin jälleen juoksemisen hiljalleen, ja mieleeni tuli, että jospa joku jyryläinen juoksisi kanssani. Kun muistin tuon Pirkkolan lenkkiporukan, niin siitä se sitten lähti käyntiin.



*Taisto kertoo, kuinka kunto kasvaa.*

Ensimmäinen sunnuntainkki juostiin huhtikuun alussa 2012. Pyrin käymään tuolla lenkillä aina kun se vain on mahdollista. Vietän talvella Madeiralla useita viikkoja, ja uskokaa tai älkää, mutta kaipaen noita lenkkejä ollessani Madeiralla. Onneksi nyt juoksijoiden joukossa on jo useita, jotka voivat vetää lenkkiä, ja uskon että lenkin tulevaisuus on turvattu.”

## **Taiston mielipiteitä ja ajatuksia sunnuntainkin kehittämiseksi**

Taistolla on myös sunnuntainenkkiä koskevia tulevaisuuden suunnitelmia:

”Vaikka lenkki on tarkoitettu yksinkertaiseksi peruslenkiksi, ei sen kehittämistä monipuoliseksi liikuntamuodoksi kannata väheksyä. Myöskään mielestäni ei siitä pitäisi tehdä liian ”monipuolista”, koska sitä ehkä saatettaisiin alkaa vieroksua.

Rento lenkki, jossa viikon ”paineita” on mahdollista purkaa, on monille tärkeä, sillä jatkuva kiire ja siitä aiheutuva stressi luo ihmisille liian suuria paineita. Toinen, ei ehkä sunnuntainkin tärkein tarkoitus, on tietenkin kunnan kohentaminen, joka siinä sivussa tulee kuin ”Manulle illallinen”.

Olen lenkillä usein puhunut siitä, että käyttäisimme hyväksemme lenkkipolkujen varsille rakennettuja voimistelutelineitä. Vapaamuotoisia voimisteluliikkeitä voisi tehdä sään ja olosuhteiden mukaan. Olisiko mahdollista myös kahvitella ja juoda mehuja Jyryn kopilla, tästäkin kannattaisi keskustella.”

## **Muita mietteitä sunnuntainenkistä**

Taisto markkinoi sunnuntainenkkiä matalan kynnyksen paikkana, johon myös jyryläisten kaverit voisivat osallistua ja tulla tutustumaan Jyryn toimintaan. Tämän lukijat voisivat pistää korvan taakse, koska toistaiseksi Taiston lenkeillä on ollut vain maratonkoululaisia, juoksuklubilaisia tai muuten Jyryn toiminnassa mukana olevia. Sunnuntainenkki on loistava mahdollisuus tutustua ihmisiin ja se on myös tutustuttanut jyryläisiä toisiinsa ja sitouttanut uusiakin aktiiviseen seuran toimintaan.

Sunnuntainkin aikana pitkä lenkki kuluu nopeasti ajatuksia vaihdellen toisten kanssa, mutta sunnuntainenkillä on mahdollista lähteä myös oman kaavan mukaan. Matka, vauhti, aika ja reitti sovitaan joka kerta erikseen, ja usein se vaihtelee niin, että muodostuu erilaisia porukoita, kuten oli Taiston ajatuskin.

Sunnuntainkin voi tehdä myös halutessaan yksin, vaikkapa musiikkia kuunnellen. Sunnuntainenkillä kannattaa siinäkin tapauksessa lähteä, koska lenkille lähtiessä ja sieltä tullessa voi vaihtaa kuulumisia muiden kanssa. Sunnuntainenkiltä voi saada myös vetoapua ja silloin kun se tehdään Myllyssä tai kiertämällä Töölönlahtea ympäri; sillä ei ole merkitystä, mihin suuntaan juoksee, kun kaverit löytää aina. Kuten sunnuntainkin isä Taisto toteaa, vauhti ei ole tärkein asia lenkillä, vaan jokainen juoksee päivän kunnan ja mielialan mukaan.



*Lähtisitkö tämän miehen kanssa lenkille?*

jakaa erilaisia vaikkapa harrastuksiin, työhön, perheeseen tai muihin asioihin liittyviä asioita, saada uusia ystäviä ja tutustua ihmisiin paremmin. Sunnuntailenkillä saa myös raitista ilmaa ja liikuntaa, joka kaikessa yksinkertaisuudessaan auttaa ihmisiä paremmin hallitsemaan sekalaista arkeaan. Sunnuntailenkillä voidaan saada myös uusia ideoita ja parantaa maailmaa.

”Lenkin tarkoitushan on olla mahdollisimman yksinkertainen ja vapaamuotoinen, mutta voidaanhan siihen keksiä kaikkea kivaa. Nythän meillä on oiva mahdollisuus kehittää lenkkiä”, Taisto toteaa. Kevääksi Taisto on suunnittelut, että sunnuntailenkillä voitaisiin pysähtyä tekemään vaikkapa telineille lihaskuntoharjoituksia, kuten ennen aikaan tehtiin.

***Uusia ideoita sunnuntailenkin kehittämiseksi otetaan lukijoilta vastaan! Niitä voi esittää vaikkapa sunnuntailenkin yhteydessä. Tervetuloa hyvään lenkkiporukkaan!***

Sunnuntailenkki tuo kestävyysjuoksuharjoitteluun säännöllisyyttä, ja se on mukava tapahtuma, jossa voidaan jakaa iloja ja suruja, purkaa paineita, irtautua arjesta, suunnitella tulevaa, kuunnella musiikkia, mietiskellä, meditoida ja selkeyttää omia ajatuksia tai keskittyä olennaiseen, eli juoksemiseen!

Sunnuntailenkillä jyryläiset tapaavat kavereitaan mutta usein myös valmentajiin, joiden kanssa voidaan keskustella vaikkapa harjoittelun suunnittelusta, kisatuloksista ja tulevista tavoitteista.

Sunnuntailenkillä voidaan myös kertoa ja kuunnella erilaisia elämäntarinoita,

## MUUTA TOIMINTAA

### Helsinki Test Run

Helsinki Test Run on Helsingin Jyryn järjestämä testijuoksusarja, jonka järjestäminen aloitettiin talvikaudella 2012–2013. Kuntoa voi testata kerran kuussa lauantaisin. Tämän vuoden viimeinen HTR on 27.4.2013.

Matkoja on valittavana 2 km, 4 km, 6 km ja 10 km. Juoksu juostaan 2 kilometrin reitillä



Eläintarhan  
ympäristössä: Vauhtitie –  
Hammar skjöldintie –  
Nordenskiöldinkatu –  
Vauhtitie. Lähtöpaikka  
on Vauhtitiellä  
Eläintarhan  
urheilukentän portilla.  
Kisakeskus on Jyryn  
kopilla.

Juoksun jälkeen on tarjolla kahvia, mehua ja hyvää tunnelmaa Jyryn kopilla. Lisäksi Old Horse on ollut paikalla, ja tarjonnut mahdollisuuden ostaa edulliset juoksuosut.

Jyryn jäsenille juoksu on ilmainen, muilta on peritty 7 euroa (Juoksija-kortilla 6 euroa). Lisätietoja on sivulla [www.helsinginjyry.com](http://www.helsinginjyry.com).

Tervetuloa juoksemaan!

### Maratonkoulu

Helsingin Jyryn maratonkoululla on pitkät perinteet. Syksyllä 2013 alkaa Jyryn yhdestoista maratonkoulu. Jyryn maratonkoulu kuuluu SUL:n maratonkoulujen verkostoon ja vetäjinä ovat asiansa osaavat ja koulutuksen saaneet jyryläiset.

Maratonkoulu kokoontuu joka toinen torstai Eläintarhassa tai Myllypuron Liikuntamylyssä. Koulusta saa monipuoliset valmiudet kestävyysjuoksuun. Teemoja ovat juokсутekniikka, oikeanlainen ja päämäärätietoinen harjoittelu, ravintoasiat ja

kilpailemiseen liittyvät teemat. Joka tapaamiskerralla pidetään myös 60-90 minuutin mittainen yhteinen harjoitus, jotta osallistujat saavat konkreettista kokemusta ja neuvoja erilaisten harjoitusten oikeasta suorituksesta.

Seuraava maratonkoulu alkaa syyskuussa 2013.

Lisätietoja sa Jyryn sivuilta [www.helsinginjyry.com](http://www.helsinginjyry.com) ja Suomen Urheiluliiton sivuilta [www.juoksukoulu.fi](http://www.juoksukoulu.fi).

## Juoksukoulu

Juoksukoulu on aloittelijoiden johdantokurssi juoksuun harrastuksena. Kouluun osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta juoksemisesta vaan ainoastaan kiinnostusta juoksemisen kokeilemiseen ja harrastuksen aloittamiseen.

Helsingin Jyry järjestää joka kevät ainakin yhden juoksukoulun. Ohjaajina ovat osaavat ja kannustavat jyryläiset vetäjät.

Juoksukoulu on osa SUL:n juoksukouluverkostoa, jossa juoksusta kiinnostuneilla on mahdollisuus saada urheiluseurojen asiantuntevaa opastusta harrastuksen aloittamiseen.

Lisätietoja on sivulla [www.helsinginjyry.com](http://www.helsinginjyry.com) sekä SUL:n sivulla [www.juoksukoulu.fi](http://www.juoksukoulu.fi).

## Yhteisharjoitukset

Jyryn yleisurheilijat pitävät myös säännöllisesti yhteisharjoituksia, yleensä maanantaisin klo 18.00 alkaen. Paikkana on talvella Liikuntamyly (Myllypurontie 1), jossa Jyryläisillä on harjoitusvuoro klo 17.30–19.30 (yhdessä muutaman muun seuran kanssa). Kesäisin olemme harjoitelleet ulkona joko Eläintarhassa tai Pukinmäen urheilukentällä. Toisinaan käymme lenkillä eri puolilla Helsinkiä tai käytämme hyväksemme Helsingin hyviä ulkoliikuntapaikkoja ja muita hyväksi koettuja harjoittelupaikkoja. Harjoituksista tiedotetaan yleisurheilujaoston verkkosivujen [www.helsinginjyry.com](http://www.helsinginjyry.com) keskustelu- ja ilmoituspalstalla.

Lisää tietoja saa myös sähköpostilla Urpo Nikanteelta ([urponikanne@gmail.com](mailto:urponikanne@gmail.com)).



*Maanantaiharjoittelijoita Liikuntamylyssä 18.3.2013*

## Edustusurheilu



*Helsingin Jyryä on edustettu  
urheilukilpailuissa ylpeydellä  
jo yli 110 vuotta*

Helsingin Jyry osallistuu Suomen Urheiluliiton alaisiin yleisurheilukilpailuihin, piiritasolta aina Suomen mestaruustasolle asti. Menestyksekkäiden urheilijoiden terveisiä voi lukea myös tästä lehdestä.

Edustusurheilusta vastaa yleisurheilun osalta Helsingin Jyryssä yleisurheilujaoston puheenjohtaja Juhani Meskanen, johon voi ottaa yhteyttä esimerkiksi lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [helsinginjyry@hotmail.com](mailto:helsinginjyry@hotmail.com).

## Veteraaniurheilu

Helsingin Jyry kuuluu Suomen Veteraanurheiluliittoon (SVU), ja yli 30-vuotiailla jyriläisillä on mahdollisuus osallistua SVU:n järjestämiin viralisiin veteraanikilpailuihin. Kansainvälisissä kilpailuissa veteraanien alin ikä on 35 vuotta.

Veteraaniurheilun ansiosta urheilua ja kilpailemista ei tarvitse lopettaa, vaikka ikää tulee. Veteraanikilpailuissa kilpaillaan viiden vuoden välein porrastetuissa ikäsarjoissa: 30-34-vuotiaat, 35-39-vuotiaat, 40-44-vuotiaat jne. Jyryssä on veteraaniurheilijoita aina 30-vuotiaiden sarjalaisista 80-vuotiaiden sarjalaisiin. Mutta sarjoja riittää aina yli satavuotiaaksi asti.

Helsingin Jyryn yleisurheilun veteraaniurheilusta vastaa Urpo Nikanne, johon voi ottaa yhteyttä sähköpostitse. Osoite on [urponikanne@gmail.com](mailto:urponikanne@gmail.com).



*Suomen N30-sarjan SM-viestien 3 x 800 metrin Suomen mestarit veteraanien SM-viesteissä Turussa 9.6.2012: Päivi Kokko, Heidi Puurtinen ja Hanna Seppänen*



*Helsingin Jyryn viestijoukkue 3 x 200 metrin viestissä veteraanien SM-halleissa 2.3.2013: Osmo Tuorila M80, Taisto Alamehtä M70 ja Teuvo Meskanen M75*