

VUOSIKIRJA 2020

44. Kalevan Kierros



Kalevan Kierroksen vuosikirja 2020



Julkaisija
Toimitusryhmä
Taitto
Paino
Painosmäärä

Kalevan Kierros ry
Kalevan Kierroksen hallitus
Offset Ulonen Oy
Offset Ulonen Oy
500 kpl

KALEVAN KIERROKSEN HALLITUS

Kalevan Kierroksen hallitukseen ovat vuonna 2020 kuuluneet:

Puheenjohtaja	Juha (Jupe) Nurmela
Sihteeri	Tiiu Tuomi
Jäsenet	Elina Hohde, Ari Ilola, Hannu Kröger, Osmo Perkamo, Anu Pikkarainen, Toni Pikkarainen sekä Tuomas Seppälä

Muut, hallituksen ulkopuoliset tehtävät:

Kirjanpito	Outi Nummi
Tulospalvelu ja tilastot	Ossi Sippu
Toiminnan tarkastajat	Klaus Kuusi ja Risto Viitanen

Kannessa korona-ajan
suunnistuslähtö.
Kuva: Hannu Numminen

PUHEENJOHTAJALTA

JUPE NURMELA

Edessäsi on Kalevan Kierroksen perinteinen vuosijulkaisu, joka toimii Kalevan Kierros ry:n toimintakertomuksena kaudelta 2020. Julkaisussa on koosteet osakilpailuista ja lopussa kokonaistulokset sekä toimintasuunnitelma vuodelle 2021. Tänä vuonna kierroksen ulkopuolisena tarinana vuosikirjassa julkaisimme Kalevan Kierroksen veljeskunnan jäsenen Lehtosen Jussin huikean seikkailutarinan Suomen lapissa järjestetystä Lapland Wilderness Challengesta.

Koronapandemia

Kierrosvuosi 2020 ehti käynnistyä Kuopiossa luonnonjääluistelulla ja mukana oli paljon uusia kiertäjiä. Maaliskuun alussa viesti tarttuvasta ja vaarallisesta koronaviruksesta saavutti kaikki suomalaiset. Valmiuslaki astui voimaan torstaina kun hiihdon piti olla kahden päivän päästä lauantaina. Hiihtoa ei näin ollen voitu järjestää. Kalevan Kierroksen historiassa tämä oli ensimmäinen kerta kun osakilpailu jouduttiin perumaan. Valmiuslaki rajoitti vahvasti ihmisten kokoontumisia sekä ajoi mm. koululaiset ja suurimman osan työntekijöitä etäkouluun ja -töihin. Uusimaa suljettiin valmiuslain nojalla 28.3.–15.4. välisenä aikana. Suunnistus ja soutu siirtyivät aiotusta myöhemmälle, koska poikkeusolot rajoittivat ihmisten kokoontumisia tiukimmillaan maksimissaan kymmenen henkilöön kerrallaan.

Pyöräilyn ja soudun väliin jäi vain noin kuukausi totutun kahden kuukauden sijaan. Silti minusta tuntuu, että kukaan ei ollut siitä pahoillaan vaan oltiin tyytyväisiä, että tapahtumat voitiin ylipäättään pitää. Soudun aikaan (18.7.) Suomessa vallitsi vahva henki riskiryhmäläisten suojelemiseksi ja Suomen hallitus painotti varsinkin iäkkäiden (yli 70v) ihmisten omaehtoista karanteenia. Näin ollen KK:n hallituksessa päädyimme sallimaan soudun suorittamisen omatoimisena korona-soutuna. Tästä soudusta sai vain vuosimitalia kerryttävän suoritusmerkinnän.

Vielä tätä kirjoittaessani en tiedä voidaanko vuosijuhlaa pitää millään lailla perinteisin menoin, vai siirtyykö kokous täysin verkkoon. Vuoden alussa mukaan Kalevan Kierrokselle lähti jälleen enemmän osallistujia kuin edellisenä vuonna. Kaikki osakilpailut kerralla maksaneiden määrä nousi tänä vuonna jo 50:een, josta hallituksessa osasimme kovasti illoita. Koronapandemia sai useita jäämään pois osakilpailuista aivan ymmärrettävistä syistä. Osakilpailuiden järjestäminen poikkeusolosuhteissa vaati paljon niin järjestäjiltä kuin osakilpailuvastaaviltakin. Moneen suuntaan oli kaikkien venyttävä.

Hiihdon peruuntuessa päätimme hallituksessa, että hyväksytyn suorituksen tänä vuonna tulisi saamaan neljän osalajin sijaan kolmella hyväksytyllä kilpailusuorituksella. Hyväksytyn suorituksen tänä poikkeuksellisenä vuonna suoritti yhteensä 243, joka oli vain viisi vähemmän kuin vuonna 2019. Tätä voidaan kyllä pitää kaikesta huolimatta hyvänä suorituksena kaikilta meiltä.

Kilpailu piti jännityksessä loppumetreille asti

Kaikesta huolimatta Kalevan Kierros tarjosi tänäkin vuonna jännittävän kilpailun. Suunnistuksen alkaessa kokonaiskilpailun seitsemän parasta mahtuivat 174 pisteen joukkoon toisistaan. Naisten kilpailussa kolme parasta olivat 81 pisteen sisässä. Näin ollen voittaja ei mitenkään ollut tiedossa ennen viimeistä

lajia. Kuntokonnat nappasivat Kalevan Kierroksen kolmoisvoiton. Antti Järvenpää teki hattutempun voittaen Kalevan Kierroksen kolmannen kerran perättäin. Toisena Kuntokonnana Ossi Sippu ja kolmantena Toni Pikkarainen. Naisten kärkeen kiilasivat KENSUttaret Kirsi Korpijärven voittaessa ja Ulla Yrjölä ollessa toinen. Kolmanneksi naisissa sijoittui Heli Hakala edustaen KK Länsi-Uusimaata.

Luonnonjääluistelu meni tunteisiin

Kalevan Kierroksen historiassa neljästi aiemmin oli luistelu järjestetty luonnonjäällä Rantasalmella vuosina 2006-2008 ja Tuusulassa 2014. Vuonna 2018 järjestetyn jäsenkyselyn perusteella oli päivän selvää, että luistelu tulisi viedä jälleen luonnonjälle. Hyvän luonnonjään lisäksi kisapaikan läheltä tulee löytyä mahdollisuus järjestää kilpailu tekojäällä. Helsingin ja Seinäjoen tekojään lisäksi Kuopioon valmistui loppuvuodesta 2019 uutukainen 400 metrin tekojäärata. Tämä mahdollisti Kalevan Kierroksen luistelun Kuopiossa, sillä mikäli luonnonjää ei olisikaan kilpailupäivänä luistelukunnossa, voitaisiin kilpailu järjestää tekojäällä. Kisaa edeltävällä viikolla säät olivat oikullisia ja jään pintakerroksen ja varsinaisen jääkerroksen väliin muodostui vesikerros. Tämä aiheutti vahvoja lohkeamia jäähän. Lukuisat kalevankiertäjät raportoivat yli kymmenestä kaatumiskerrasta 30 kilometrin matkalla. Valitettavasti loukkaantumisilta ei voitu välttää. Palaute luistelun jälkeen oli hyvin kahtiajakautunut. Ymmärrettävästi ne, jotka loukkasivat itseään tai muuten pitivät luistelua turvattomana jopa vaarallisenä, antoivat negatiivista palautetta. Silti tämänkin perusteella valtaosa olisi edelleen luistelemassa luonnonjäällä. Omasta mielestäni luonnonjää sopii Kalevan Kierroksen tyyliin paljon rataluistelua paremmin. Ollaanhan siinä ihan erilailla luonnonhelmassa ja maisema vaihtuu, eikä peesauksella voi peliä pelata. Kalevan Kierroksen hallituksen tehtävä on johtaa ja kehittää Kierrosta kilpailullisin periaattein. Näin ollen tutkimme tilastoja ja teimme vertailu siitä, muuttaako luonnonjääluistelu kärjen kilpailua suhteessa rataluisteluun oleellisesti. Vastaus on, että ei muuta oleellisesti. Nyt pärjäsivät hieman paremmin ne, jotka eivät niin sanotusti asu Oulunkylän tekojäällä. Silti noin kahdenkymmenen sakista löytyivät kaikki ne tutut nimet, kuten aiemminkin.

Kolmen vuoden strategia 2020 – 2022

Tammikuussa Kalevan Kierroksen hallitus kokoontui kehitysseminaariin Kiljavalle kalevankiertäjä, konsultti, Reijo Myllärin johdolla laatimaan uutta kolmen vuoden strategiaa. Strategia tähtää siihen, että Kalevan Kierroksen täyttäessä 50 vuotta vuonna 2026 jäsenmäärä olisi 320-550, jakautuen kolmeen erilaiseen kiertäjätyyppiin seuraavasti: huippukilpailijoita 60-100, kuntoilijoita 200-300, nautiskelijoita 60-150.

Strategian peruskulmakivet voitaneen jakaa seuraaviin kolmeen painopisteeseen, joiden tarkoituksena on: 1) lisätä Kalevan Kierroksen tunnettuutta ja halua osallistua, eli hankkia pitkällä tähtäimellä lisää kiertäjiä 2) ideoida ja toteuttaa erilaisia toimia kiertäjien tukemiseksi 3) kehittää monipuolisesti Kalevan Kierroksen digitaalista viestintää.

Tietoisuuden lisäämisen perusteella syntyi mm. yhteistyö Luontoliiton kanssa, jonka lopputuloksena syntyi Luontoliikun-

tahaaste. Sen avulla Kierroksen lajeja saatiin monipuolisesti tutustutettua sellaisillekin kohderyhmille, joille Kalevan Kierros ei muuten heti tulisi vastaan. Luontoliikuntahaastetta jaettiin messuilla ja tapahtumissa sekä tietysti verkossa. Haasteen idea on varastettu kirjasto- ja museohaasteesta. Haasteeseen tarttuivat lukuisten Instagram ja Facebook -seuraajien lisäksi mm. Salon kaupunki ja ulkoministerimme Pekka Haavisto. Kalevan Kierros edustaa kuutta perinteistä suomalaista ulkoilmalajia, joiden ympärille on mahdollisuus luoda tulevaisuudessa vaikka mitä luontokokemuksellisuutta.

Kalevan Kierroksen podcast aloitettiin osana digitaalisen viestinnän strategiaa. Suunnitelmissa oli mm. lukea podcasteihin juttuja vanhoista vuosikirjoista, mutta koronaepidemia jyräsi osan tämän vuoden strategian toimeenpanosta, onneksi kaudella on vielä kaksi muutakin vuotta. Podcastit löydät Kierroksen nettisivuilta. Ensikertalaisia kiertäjiä oli tänä vuonna enemmän kuin pitkään aikaan. Siksi panostimme uusien kiertäjien liikkeelle lähtöön, pidimme mm. info-tapaamisen, webinaareja ja perustimme whatsapp-ryhmän nopeaa pika-viestintää varten. Kaikkiin osa-alueisiin on olemassa lukuisia toimenpide-ehdotuksia myös tuleville vuosille. Tekemistä riittää ja sitä on jo runsaan kolmen vuoden ajan ohjannut hyvin aktiivinen palautteenantokanava, jonka avulla jäsenistö voi ohjata hallituksen työtä myös vuoden aikana.

Koronavuodesta huolimatta some- ja verkkomarkkinoinnin lisäksi kiersimme messuja ja tapahtumia jälleen tänäkin vuonna ahkerasti. Jaoimme kaikkineen yli 14 000 esitettä, joista lähes kaikki kädestä käteen muutaman saatesanan kanssa. Joidenkin kanssa vaihdettiin pidemmätkin jutut ja monia lupauksia osallistumisesta saatiin. Perkamon Osmolle erityiskiitos messuisäntänä toimimisesta. Osmo on osoittautunut erityisen hyväksi ja ahkeraksi näytteilleasettajaksi. Messuilla seisomissakin on suuresti hyöttyä hyvästä peruskunnosta.

Pyöräily jälleen paras osakilpailu

Vuoden 2020 parhaimmaksi osakilpailuksi valittiin viime vuoden tapaan Kalevan Kierroksen pyöräily. Se sai aivan selkeästi eniten ääniä, eikä varmasti suotta. Hyvän reitin lisäksi kaikessa järjestämisessä huokui innostuminen lajiin ja halu tehdä osallistujille mieliinpainuva tapahtuma - tehdä jotain, josta voi olla ylpeä - ja syystäkin. Onnittelut Lappeenrannan pyöräilijöille! Haluan kiittää hallitustamme Tiiua, Anua, Elinaa, Aria, Osmoa, Tuomasta, Hannua ja Tonia sekä hallituksen asiantuntijoita Outia ja Ossia sekä tänä vuonna monia taulukkoautomaatioita taikonutta Excel-taitajaa Henri Virtasta. Electrofitin kanssa tämä oli toinen nimiyhteistyövuosi, joka sujui erinomaisessa yhteistyössä ja siitä suuri kiitos Simo-Viljami Ojaselle ja Mira Leskelle. Hallitus halusi osoittaa arvostustaan tälle yhteistyölle ja myönsi Kalevan Kierroksen kunniaviirin numero 52 Electrofit Oy:lle.

Aika uusien tuulien

Itselläni toteutui tänä yhdenentoista kierrosvuoteni oma Kalevan Kierroksen haaveeni. Sain täyteen 60 hyväksyttyä suoritettua osalajia ja näin ollen olen oikeutettu vuosijuhlassa lunastamaan itselleni kivisen kunniamerkin, jota myöskin hautakiveksi kutsutaan ja kantamaan Kunniakiertäjän arvonimeä. Tähän olin jo aikanaan päättänyt Kierrokseni lopettaa. Olin kolme vuotta puheenjohtajana ja olen itse tyytyväinen meidän hallitusten yhteisiin aikaansaannoksiin tuona aikana. Lupasin 2017 vuosijuhlassa, että mikäli minut valittaisiin, tulisin keskittymään kolmeen asiaan



Jupe. Kuva: Hannu Kytölä

- 1) Kalevan Kierroksen tunnettavuuden kasvattamiseen ja kiertäjämäärän kehittämiseen
- 2) Kalevan Kierroksen lajien lajiliittojen ja seurojen sekä yritysten välisen yhteistyön rakentamiseen Kalevan Kierroksen ympärille
- 3) Kalevan Kierroksen operatiivisen toiminnan kehittämiseen

Kierroksen perinteitä kunnioittaen, joista mm. vuorovaikutteisen palautejärjestelmän kehittäminen, verkkopankkimaksaminen ja laatuajajärjestelmän kehittäminen olivat listalla. Nyt kolmen vuoden päästä kaikki nämä haaveet ovat toteutuneet ja monta muutakin asiaa, joita ei edes osattu silloin toivoa, saimme tämän erinomaisen hyvän hallitusporukan kanssa toteuttaa. Talouskin pidettiin hyvässä kunnossa koronasta huolimatta, vaikka myönnettäkön, että tänä vuonna oli kyllä erinomaisen haastavaa kaikin puolin tämä yhdistyksen johtaminen.

Olen luvannut olla vielä yhden vuoden käytettävissä hallitus-työssä, mikäli jäsenistö näin valitsee. Vuonna 2021 en kuitenkaan enää kierrä säännöllisesti. Nyt on aika uusien ihmisten ottaa ohjat käsiin. Minä annoin kaiken sen itsestäni ja verkostostani, joka annettavissa oli. Kalevan Kierroksen hallituksessa on niin monipuolinen ja monella tapaa ammattitaitoinen porukka jatkamassa, että oman pestin voi jättää hyvillä mielin. Tämä on ollut minulle kunnia, että olen saanut olla yhtenä lenkinä johtamassa ja kehittämässä perinteistä ja kunniakasta suomalaista liikuntaklassikkoa. Arvostan kokemusta kovasti, kiitos kaikille hyvästä yhteistyöstä vuosien varrella. Minä aion käyttää sen vapautuvan ylimääräisen ajan perinteiseen kuntoiluun ja muihin harrastuksiini kuin liikuntaan sekä perheeni kanssa olemiseen.

Toivon teille kaikille kiertäjille terveyttä ja kaikkea hyvää.

LUISTELU KUOPIO



Hyvin riitti radan leveys kilpailijoille. Kuva: Ari Ilola

Ossi Sippu ja Kirsi Korpijärvi luistelun voittoon Kuopiossa - Hannu Mannisen poisjäänti pettymys

44. Kalevan kierros käynnistyi 15. helmikuuta Kallaveden jäällä väliaikalähdön järjestetyllä luistelukilpailulla, johon ilmoittautui 302 kilpailijaa. Luonnonjäällä luistelu tapahtui nyt 5. kerran KK:n historiassa.

Kallaveden luonnonjää on kuuluisa Finland Ice Marathonin kilpailupaikkana, joten kilpailijat saivat nauttia laadukkaista järjestelyistä. Kilpailurata oli 4 km mittainen, jota kierrettiin 8 kierrosta kokonaismatkan ollessa 32 km. Kilpailupäivän aamulla pakasta oli 5 astetta, lauhtuen kilpailun aikana. Navakka etelätuuli haittasi hieman kilpailua.

Kuntokonnien Ossi Sippu oli kilpailun nopein pitäen ensimmäisellä kierroksen hurjaa 33 km keskinopeutta, jatkaen vauhdinpittoa kierros kierrokselta alittaen ainoana tunnin loppuajan. Toiseksi nopeimmaksi kilpailijaksi nousi KK-Länsi-Uusimaata edustava Gennady Bogopolskiy tasan 3 minuuttia hävinneenä. Kolmanneksi sijoittui 2 sekuntia Gennady Bogopolskiylle hävinneenä Jarkko Koponen, joka kilpaili Kalevan kierroksen ulkopuolella. KK-Länsi-Uudenmaan Toni Huttunen luisteli Kalevan kierroksen kolmanneksi, jääden Gennady Bogopolskiyistä $\approx$ 2 minuuttia 23 sekuntia.

Kensuttarien Kirsi Korpijärvi luisteli naisten ylivoimaiseen voittoon ennen Sveitsiläisten Salla Ruosaarta, joka sijoittui toiseksi 6 minuuttia 48 sekuntia jääneenä. Kolmanneksi naisten kärjestä sijoittui Kaisa Saarimaa Tampereelta jääden toisesta sijasta 21 sekuntia. Kolmannesta sijasta käytiin tiukka kisa,

jonka KK-Länsi-Uudenmaan Minna Selin hävisi 3 sekunnilla. Myös Pajulahden Johanna Herranen oli 25 sekunnin päässä podiumpaikasta.

Järviluistelu on aivan eri laji rataluisteluun verrattuna, se voidaan todeta sijoituksista sekä suoritusajoista. Edellisvuoden nimistä Antti Järvenpää sijoittui vasta sijalle 11 voittajasta 9 minuuttia 2 sekuntia jääneenä. Naisten sarjassa Tia-Maria Rauttolan edellisvuoden kolmas sija vaihtui sijaan 10. Hannu Mannisen aiempaa menestymistä luistelussa ei täällä nähty hänen jäätyä pois kilpailusta. Myös naisissa edellisvuosien menestyjä Elina Kilpeläinen ei osallistunut kilpailuun.

Järviluistelu eroaa rataluistelusta jään ominaisuuksien vuoksi. Epätasaisuus ja railot ovat haaste, johon voi vastata vain harjoittelemalla oikeissa olosuhteissa.



Luistelun kolme nopeinta kiertäjää Gennady, Ossi ja Tomi.
Kuva: Ari Ilola



Kallaveden luistelun kilpailualue Kuopiossa Kallaveden jäällä. Kuva: Wille Markkanen



Kilpailun voittajan Ossi Sippun tyylinäyte luonnon jäällä.
Kuva: Wille Markkanen

TULOKSET:

Miehet

1. Ossi Sippu	00:58:53	1000
2. Gennady Bogopolskiy	01:01:53	940
3. Tomi Huttunen	01:04:16	893

Naiset

1. Kirsi Korpjärvi	01:12:02	755
2. Salla Ruosaari	01:18:50	645
3. Kaisa Saarimaa	01:19:11	640

Joukkuekilpailu:

1. Kuntokonnat 1	3538
2. KK Länsi-Uusimaa 1	3319
3. Tuusulan Tallaajat 1	3076

Naisten joukkuekilpailu:

1. KK Länsi-Uusimaa N1	2396
2. Kuusankosken Urheiluseura 1	2228
3. Laktaasiasidoosi	2025



Juha Samerin ikäsarjan 70 voittaja. Kuinka iloista ja kaunista luistelu voi olla. Kuva: Wille Markkanen



Maalisuoralla hymykin on herkässä. Kuva: Ari Ilola

HIIHTO PYHÄJÄRVI

Helenan Hiihto peruttiin korona-viruksen vuoksi

Koskaan aikaisemmin ei ole Kalevan kierroksen historiassa jouduttu kokonaan peruttamaan yhtä osalajia. Nyt tällainen tilanne tuli kuitenkin eteen. Vaikka lumen riittävydestäkin oli huolta, niin lopullinen peruutus päätös perustui koronaviruksen leviämisen estämiseksi annettuihin säädöksiin.

Kuluvan vuoden talvi oli todella hankala hiihtotapahtumien järjestäjien kannalta. Näin vaikeaa tilannetta ei ole aikaisempina vuosina ollut. Alkutalven leudot kelit jatkuivat eteläisessä Suomessa koko talven ajan. Lunta ei tullut taivaalta sen vertaa, että latuja olisi saatu ajettua Keski-Suomen alapuolella. Myös pakkasista oli pulaa. Monessa hiihtokeskuksessa olisi ollut mahdollisuus käyttää lumitykkiä lumen tekemiseen, mikäli olisi ollut vain tarpeeksi kylmiä kelejä riittävän pitkään. Nyt tykkilumelle päästiin vain muutamilla Etelä-Suomen hiihtopaikoilla. Sen sijaan pohjoisessa lunta tuli sitäkin enemmän. Lapissa talven lumitilanne oli todella hyvä koko ajan.

Kaikki suuremmat hiihtotapahtumat jouduttiin peruuttamaan Keski-Suomea myöden. Finlandia-hiihto, Pirkan Hiihto, Savonia Hiihto, Tervahiihto ja Jyväskylä Ski Marathon joutuivat kaikki luovuttamaan, koska maastossa ei lunta ollut käytännössä lainkaan. Tai ainakaan niin paljoa, että suuri määrä hiihtäjiä olisi pystynyt turvallisesti ja suksia naarmuttamatta reiteillä etenemään. Muutamien tapahtumien osalta peruuttamiset olivat ensimmäisiä kertoja niiden historiassa.

Vaikka lumitilanne Pohjois-Suomessa oli todella hyvä, niin alkutalvesta Suomeenkin tullut koronavirus aiheutti sellaisen tilanteen, että yleisötapahtumia alettiin rajoittaa ja lopulta kieltää kokonaan. Näin ollen pohjoisen suuret hiihdot jouduttiin myöskin peruuttamaan.

Kalevan kierroksen hiihto piti järjestää ensimmäistä kertaa Helenan Hiihdon yhteydessä Pyhäjärvellä. Vaikka talvi oli myös Pyhäjärven korkeudella poikkeuksellisen heikko, niin lumitilanteen puolesta hiihto olisi todennäköisesti pystytty järjestämään



Honkavuoren ympäristössä oli tykitetty lunta niin paljon, että siellä olisi pystytty hiihtämään viikko Helenan Hiihdon jälkeen vielä Suomen Cupin osakilpailut. Kuva: Ari Ilola

lähes normaalisti. Vain pienillä reittimuutoksilla lunta olisi ollut usean sadan hiihtäjän tarpeisiin riittävästi. Lumen määrää seurattiin huolestuneina hiihdon lähestyessä ja reilu viikko ennen hiihtoa lunta ei ollut kuin latu-uralla. Taivaalta tuli kuitenkin riittävästi lunta viime hetkessä, jotta hiihto olisi pystytty 22.3. viemään läpi kohtuullisissa olosuhteissa.

Suomen hallituksen 12.3. antaman koronaohjeistuksen vuoksi yli 500 hengen tapahtumat kiellettiin. Vaikka Helenan Hiihdon osallistujamäärä olisi jäänyt alle 500, niin koronaviruksen nopean leviämisen estämiseksi Pohjois-Suomen Aluehallintovirasto kielsi 13.3. toimialueellaan kaikki sisä- ja ulkotoissa tapahtuvat yleisötilaisuudet 12.4.2020 saakka. Tähän määräykseen perustuen Pyhäjärven Pohti peruutti Helenan Hiihto-tapahtuman, jonka yhteydessä olisi hiihdetty myös Kalevan kierros 2020 osakilpailu.

Toivottavasti ensi talvi olisi hieman parempi ja koronatilanne sallisi isojen urheilutapahtumien järjestämisen. Silloin Kalevan Kiertäjät pääsisivät hiihtämään ensimmäistä kertaa Pyhäjärven maastoissa.

Tutustuminen Helenan Hiihdon latuihin

Kaksi viikkoa ennen Helenan Hiihtoa piti järjestää Jyväskylän Ski Marathon. Olin ilmoittautunut hiihtoon ja varannut majoituksen Peurungan kylpylästä. Kun Jyväskylän hiihto peruttiin lumen puutteen vuoksi, niin päätin käydä hiihtämässä Pyhäjärvellä Helenan Hiihdon reitin suurimmalta osin läpi. Laukaassa lunta oli järven jäällä hiihtoon riittävästi, mutta maastossa hiihtoreitillä Vaajakosken suuntaan lunta oli todella vähäisesti.

Keli oli Pyhäjärvellä todella upea. Hieman alle 10 astetta pakkasta ja aurinko paistoi lähes pilvettömältä taivaalta. En ollut ikinä aikaisemmin hiihtänyt noissa maastoissa. Etukäteen reittiin tutustumisen perusteella aika tasaista uraa oli odotettavissa. Vain Honkavuoren ympäristössä oli tiukempia nousuja tiedossa. Lähdin hiihtämään perinteisen suksilla, joissa oli myös pitovoitelu. Aloitin hiihdon Honkavuoren hiihtostadionilta kohti Pyhäjärven keskustaa eli Helenan Hiihdon viimeistä noin 15 km osuutta. Luistavan kelin ja juuri ajatun ladun vuoksi meno oli aika vauhdikasta. Tasatyöntöä sai mennä monta kilo-



Lähtösuoralle ei keritty tekemään vielä latuja Helenan Hiihdon osanottajia varten. Kuva: Ari Ilola



Maalisuora jäi tänä vuonna saavuttamatta kiertäjiltä. Kuva: Ari Ilola

metriä peräkkäin. Oli hieman outoa, kun lievään alamäkeen ja myötätuuleen ensimmäinen kahdeksan kilometriä meni tasuria lykkiessä kevyellä sykkeellä alle puolen tunnin. En ole kovin kaan hyvä perinteisen tasatyönnössä, joten vauhti oli minulle todella hyvää. Sen jälkeen oli muutama nousu, jossa sai edetä vuorohiihtoakin. Tosin pelkästään luistovoiteilla liikkeellä ollut perinteisen hiihtäjä olisi kyllä selvinnyt mäet tasatyönnölläkin hyvin. Pyhäjärvellä kävin kääntämässä urheilukentällä, jossa Helenan Hiihdon lähtö- ja maalipaikka sijaitsee. Muutamassa kohdassa hiihdin vähän eri reittiä mitä varsinainen hiihto tulee menemään, mutta 95 prosenttisesti reitti oli sama. Siellä oli viisi-kuusi sellaista nousua, joissa käytiin vuorohiihtoa. Matkaa edestakaiselle reitille tuli 25 km. Tämän jälkeen lähdin hiihtelemään Honkavuoren ympäristössä olevia latuja. Piti hiihtää Helenan Hiihdon reittiä, mutta sekosin latu-urissa jo heti alussa. Osa laduista oli ajamatta, joten hiihtokeskuksen ympäristön lenkin pituudeksi jäi noin 7 km. Sillä pätkällä oli jo hieman enemmän jyrkempiä nousuja, joissa joutui vuorohiihdolle.

Verrattuna Kalevan kierroksen aikaisempiin hiihtoreitteihin, on Pyhäjärven reitti profiiltaan varmasti kaikkein helpoin. Perinteisellä hyvä tasatyöntäjä lähtee varmasti liikkeelle pelkillä luistovoiteilla. Omalla kohdalla todennäköisesti otan voidellut sukset käyttöön. Vuokatti Hiihdon alku ensimmäisen 20 km matkalta vastaa aikalailla Helenan hiihdon latuprofiilia.

Hiihtoharjoittelua lumettomassa Lounais-Hämeessä

Tämän vuoden talvi oli myös Lounais-Hämeessä hiihdon osalta surkea. Luonnon lunta tuli taivaalta vain kaksi kertaa niin paljon, että kaikkein huonoimmilla suksilla uskalsi pururadalle lähteä hiihtämään. Nämäkin kerrat olivat jo ennen vuodenvaihdetta. Muita hiihtäjiä en tavannut niillä kerroilla, kun Ypäjällä Pertunkaaren vajaan kahden kilometrin pururataa kiertelin. Toisella kertaa lumi tampattiin koneellisesti, mutta silloinkaan ei latuja saanut tehtyä, koska lunta oli niin vähän. Menin luistelusuksilla niin, että nousut menin luistellen ja muut pätkät tasatyöntöä. Luonnonlumihiihtoa tuli viisi kertaa marras- ja joulukuussa.

Lähin hiihtoputki on Paimion Paippi, jonne matkaa tulee 56 km. Kävin siellä talven aikana kuusi kertaa hiihtämässä. Alkuvuodesta vuoden -19 puolella kävin neljä kertaa ja tämän vuoden aikana kaksi kertaa. Hiihdin noin 45 min perinteistä ja saman verran vapaata. Yllättävän hyvin sitä pää kestää sisätiloissakin hiihtämistä. Vaikka olen enempi ulkoilmaliikkuja, niin kohtuul-

lisen kivuttomasti puolitoista tuntia kului 700 metrin lenkkiä kiertäessä.

Koska pakkasjaksoja ei talveen osunut kovin montaa, niin Tammelan Syrjänharjulle ei saatu tykitettyä lunta tarpeeksi kunnollisten latujen tekemiseen. Useampana heikkolumisena talvena Tammelaan on päässyt hiihtämään kahden kilometrin tekolumilata neljä-viisi kuukautta. Nyt lunta saatiin tykitettyä vain sen verran, että ladun pituus jäi 250 metriin. Kävin kerran kokeilemassa, mutta noin pienen ympyrän kiertäminen ei ollut kovin mieltä ylentävää.

Hämeenlinnan Ahvenistolla lumen tykitys onnistui Tammela paremmin. Siellä oli maaliskuun puolen välin tienoilla 1,7 km latu. Ahveniston reitillä on kaksi kunnollista mäkeä, joten moottoriradan profiili oli tarpeeksi vaativa Helenan Hiihdon harjoittelua varten. Ahvenistolla hiihdin Ypäjän tapaan vapaan suksilla, joilla luistelin ylämäet ja lykin tasatyöntöä muut pätkät. Varsinaisen hiihdon lisäksi harjoitteluna oli jäällä tehdyt tasatyöntötreenit retkiluistimilla. Kun lunta ei taivaalta tullut juurikaan ja muutama pikku järvi ja lampi jäätyivät riittävästi, niin luistelemaan pääsi todella hyvin tänä talvena. Kun luistelukisat loppuivat, niin kävin sen jälkeen muutaman kerran retkiluistimilla ja luisteluhiihtosauvoilla lykkimässä jäällä tasatyöntöä. Vauhtihan sileällä jäällä on tiyessä kelissä huima. 3 min/km vauhtia pystyy työntämään ilman suurempia vaikeuksia. Jäiden kestävyudessa oli toivomisen varaa. Pari kertaa jouduin siirtymään isomman järven jäältä pienemmälle lammelle, kun jään paksuus ei ollut riittävä.



Emolahden Camping-alueen kohdalla peltoaukealla lunta oli niin vähän, että latu-uraa ei siihen ollut ajettu. Kuva: Ari Ilola

SOUTU VIRRRAT



Soutu oli poikkeuksellisesti toisena lajina tämän vuoden kierroksella.

Kalevankiertäjät pääsivät pitkän tauon jälkeen kisamaan. Virroilla päästiin soutamaan lämpöisessä kelissä, mutta sivutuuli haittasi paikoin yksinsoutajien menoa.

Kalevan kierroksen soutu oli poikkeuksellisesti vasta tämän vuoden toinen laji. Normaalisti soutamaan on päästy kolmen lajin jälkeen. Koronaviruksen takia luistelun jälkeinen hiihto jouduttiin maaliskuussa peruuttamaan kokonaan ja toukokuuksi aiottu suunnistus siirtämään myöhemmin syksyllä pidettäväksi. Soudunkin ajankohtaa siirrettiin kolmella viikolla eteenpäin, jotta kisan järjestäminen olisi varmempaa koronan vuoksi annettujen turvaohjeiden helpottuttua heinäkuussa. Soudun ajankohdan siirtämisen lisäksi päätettiin, että riskiryhmäläiset voivat halutessaan soutaa omatoimisesti. Tällä haluttiin varmistaa erityisesti vanhempien ikäryhmien mahdollisuus saada myös soutu suoritettua. Omatoimisoudun sai suorittaa missä vain. Reitin piti olla 30 km mittainen ja soutaa piti juuri soudun kisapäivänä. Omatoimisoudusta sai vain suorituspisteen, ei lajipisteitä. Tämän historiallisen suoritustavan valitsi 15 kiertäjää.

Virrat toimi kisapaikkana toista kertaa. Viime vuonna soudettuun reittiin oli tehty kilpailijoiden toiveesta hieman muutoksia, jotta veneet eivät kohtaisi edestakaisella reitillä toisiaan niin helposti. Kilpailussa soudettiin kaksi lähtöä, joissa molemmissa oli sarjoina yksisoutu, vuorosoutu, parisoutu ja melonta. Kaikkiaan mukana oli yli 250 soutajaa. Sää suosi kilpailua tänä vuonna. Aamun lähdössä lämpötila oli 20 asteen tienoilla ja etelätuuli puhalsi 3-4 m/s voimakkuudella. Iltapäivän lähdössä lämpöä oli muutama aste enemmän ja tuuli oli voimistunut hieman ensimmäiseen lähtöön verrattuna.

Kalevan kierroksen ulkopuolella aamun lähdössä soutaneet

▼ Soudussa Kalevan Kierroksen paras oli Jukka Haikonen, joka souti yksiköissä ajan 2.55.23. Kuva: Sanna Karjalainen

▲▲ Kovimman ajan, 2.54.46, Virroilla Kalevan Kiertäjistä soutivat vuorosoudun voittajat Tero Haiko ja Mikko Paalumäki. Kuva: Sanna Karjalainen

▲ Kalevan Kierroksella soudusta naisista eniten pisteitä keräsi Johanna Herranen, joka kiersi reitin aikaan 3.21.26. Kuva: Ari Ilola

yksinsoutajat tekivät kovimmat ajat. Voittoon sousi viime vuoden tapaan Jari Kuhno. Kuhno käytti aikaa hieman vajaan 31 km reittiin 2:43:55. Heikki Karjaluohto ja Pekka Mäkelä ottivat seuraavat sijat reilun minuutin heikommilla ajoilla.

Kärkikolmikko ei ole mukana tämän vuoden Kalevan kierroksella. Kiertäjistä nopeinta vauhtia piti Tuusulan Tallaajien Jukka Haikonen. Haikonen käytti tänä vuonna aikaa soutuun 2:55:23. Toiseksi nopein kiertäjä oli Tervakosken Padon Henri Nieminen, joka kellotti ajan 2:55:33. Kolmannen sija kierroksella nappasi lappeenrantalainen Antero Tuononen 2:56:09 ajalla.

Myös naisten sarjassa nopein oli Kierroksen ulkopuolella soutanut Marika Laaksonen. Toiseksi nopein ja kiertäjänaisista paras oli Pajulahden Johanna Herranen, jonka aika oli 3:21:26. Kierroksella naisten sarjassa kakkoseksi tuli Kensuttarien Kirsi Korpijärvi ajalla 3:23:40. KK Länsi-Uusimaan Heli Hakala oli Kalevan Kierroksen naisten sarjan kolmas tuloksella 3:27:46.

Koko kilpailun nopein oli parisoudun voittanut Ari Oravan ja Harri Ala-Lahden soutama vene ajalla 2:42:38.

Vuorosoudussa nopeinta vauhtia piti Lappeen Sinisten Tero Haiko ja Mikko Paalumäki. Heidän voittoaikansa oli 2:54:46. Toiseksi nopein oli Pajulahden Pekka Pakkasen ja Sami Leinosen vene, joka jäi voittajille yhdeksän sekuntia. Kolmanneksi soutivat Ylepuoli7:n Ari Ilola ja Jouko Peipinen ajalla 3:01:09. Naisten vuorosoudun nopein pari oli Ulla Yrjölä ja Katariina Korniloff. Heidän voittoaikansa 3:12:46 oli 14 min nopeampi

kuin toiseksi sijoittuneen Pirkko Pennalan ja Tarja Virmalan aika. Kolmanneksi naisten vuorosoudussa tulivat Tuija Myllymäki ja Kaisa Wallenius.

Vuorosoudun sekasarjan nopein oli Tiia-Maria Rauttolan ja Mikko Lahden vene. Heidän aikansa 3:04:31 oli kaikista vuorosoutuveneistä neljänneksi nopein. Toiseksi sekasarjassa soutivat Tuija Kilpeläinen ja Aki Syrjälä. Kolmanneksi sijoittuivat Elina Borgenström ja Tomi Rissanen.

Iltapäivän lähdössä oli vaaratilanne, kun yhden vuorosoutu-veeneen vuoronvaihto epäonnistui. Vene hörppäsi vettä reilusti ja toinen soutajista tippui veteen. Pelastuslaitos sai tilanteesta hälytyksen, että vene on kaatunut ja soutaja järvestä. Kuitenkin ennen palokunnan paikalle pääsyä takaa tullut Juuso ja Jouni Nurmisen venekunta sai avustettua soutajan veneeseen ja veneen tyhjennyksen jälkeen soutu jatkui normaalisti. Palokunnan vene ei löytänyt kaatunutta venettä ja palasi etsintöjen jälkeen takaisin venerantaan. On erittäin tärkeää, että muut veneet pysähtyvät auttamaan kaikissa mahdollisissa vaaratilanteissa muita veneitä. Yksinsoutuveneeseen on käytännössä mahdotonta päästä, jos sieltä tippuu. Vuorosoutuveneeseen pääsy on mahdollista, mutta erittäin hankalaa. Toisen veneen avulla veneeseen takaisin kipuaminen onnistuu paremmin. Mikäli apua joutuu antamaan muille, annetaan avustajille aikahyvitystä. Nytkin Nurmisten soutuaikaa hyvitetään samalla ajalla, minkä he olivat käyttäneet toisen venekunnan avustamiseen. Kännykän mukaan ottaminen vesitiiviissä pussissa helpottaa avun saamista tarvittaessa.

Kalevan Kierrosta luistelun jälkeen ylivoimaisesti johtanut Kuntokonnien Ossi Sippu oli soudussa kiertäjistä neljäs. Sipun aika 2:59:39 riitti pitämään hänet johdossa myös soudun jälkeen. Luistelun kakkonen Gennady Bogopolskiy ei pystynyt koronan matkustusrajoitusten vuoksi osallistumaan lainkaan soutuun. Toiseksi kahden lajin jälkeen nousi hyvällä soudullaan KK Länsi-Uusimaan Tomi Huttunen ajallaan 3:01:15. Tuusulan Tallaajien Juha Lehtonen nousi kolmanneksi ennen pyöräilyä. Toni Pikkaraisen aika 3:09:16 riitti pitämään hänet neljäntenä.

Iltapäivän soudussa tuuli oli ehkä aavistuksen voimakkaampi ja toisessa lähdössä ei päästy ihan aamupäivän veroisiin aikoihin. Yksinsoudussa kärkisijat menivät Mikko Joensuulle (3:03:55) ja Antti Järvenpäälle (3:05:48). Hyvät ajat nostivat heidät kahden lajin jälkeen sijoille viisi ja kuusi.

Myös naisten sarjassa luistelun jälkeen ylivoimaisessa johdossa ollut Kirsi Korpjärvi jatkaa kärjessä soudun jälkeen. Toiseksi nousi soudun voitollaan Johanna Herranen. Ulla Yrjölä nousi hyvällä vuorosoudulla kolmanneksi. Tamperelainen Kaisa Saarimaa on neljäntenä ennen pyöräilyä. KK Länsi-Uusimaan kolmikko Riikka Kaipia, Minna Selin ja Heli Hakala ovat soudun jälkeen sijoilla 5-7 kymmenen pisteen sisällä toisistaan.

Miesten joukkuekisassa Kuntokonnat jatkaa kärjessä. Myös KK Länsi-Uusimaa pitää sijansa toisena soudun jälkeen. Sen sijaan Tuusulan tallaajien joukkue ei saanut koronaviruksen varotoimien vuoksi kasaan kuin kolme soutajaa ja Tallaajat tippuivat kolmannelta sijalta kahdeksanneksi. Kolmanneksi nousi Lappeen Sinisten joukkue keräämällä soudusta toiseksi kovimman pistesaaliin.

Naisten joukkuekisan kärjessä KK Länsi-Uusimaa johtaa kilpailua yli 500 pisteen erolla Kuusankosken Urheiluseuraan. Kensuttarien joukkue nousi kolmanneksi, vaikka heilläkään ei ollut kuin kolme soutajaa pisteillä.



Tytti Pelkosen Mansikkia seuraavat Kaisa Saarimaa ja Minna Viljasuo.
Kuva: Ari Ilola

TULOKSET:

Naiset yksikkö

1. Johanna Herranen	3:21:26	790
2. Kirsi Korpjärvi	3:23:40	773
3. Heli Hakala	3:27:26	742

Miehet yksikkö

1. Jukka Haikonen	2:55:23	1000
2. Henri Nieminen	2:55:33	999
3. Antero Tuononen	2:56:09	993

Naiset vuorosoutu

1. Ulla Yrjölä/Katariina Korniloff	3:12:46	765
2. Pirkko Pennala/Tarja Virkala	3:26:43	664
3. Tuija Myllymäki/Kaisa Wallenius	3:41:56	562

Miehet vuorosoutu

1. Tero Haiko/Mikko Paalumäki	2:54:46	904
2. Pekka Pakkanen/Sami Leinonen	2:54:56	903
3. Ari Ilola/Jouko Peipinen	3:01:09	853

Vuorosoutu sekaparit

1. Tiia-Maria Rauttolan/Mikko Lahti	3:04:31	680
2. Tuija Kilpeläinen/Aki Syrjälä	3:18:54	582
3. Elina Borgenström/Tomi Rissanen	3:27:08	529

Tilanne soudun jälkeen:

Naiset

1. Kirsi Korpjärvi	1528
2. Johanna Herranen	1423
3. Ulla Yrjölä	1354

Miehet

1. Ossi Sippu	1963
2. Tomi Huttunen	1844
3. Juha Lehtonen	1793

Joukkuekilpailu

1. Kuntokonnat 1	7059
2. KK Länsi-Uusimaa 1	6761
3. Lappeen Siniset	6255

Naisten joukkuekilpailu

1. KK Länsi-Uusimaa N1	5162
2. Kuusankosken Urheiluseura 1	4604
3. KENSUttaret	3995

PYÖRÄILY LEMI

Hannu Manninen ylivoimainen Kalevan kierroksen pyöräilyssä Lemillä

Kalevan kierroksen pyöräily ajettiin Lemillä Lappeenrannan lähellä. Olosuhteet olivat hyvät. Aurinkoisessa kelissä poljetussa pyöräilyssä etelätuuli oli tosin paikoin kovakin. Reitti oli melko mäkinen, joten loppuajat eivät olleet ihan niin kovia kuin olisivat olleet tasaisemmalta reitillä.

Kisaan oli ilmoittautunut lähes 300 pyöräilijää, joista noin 250 oli kalevankiertäjiä. Päivän nopeimman ajan polki KK Länsi-Uusimaan Hannu Manninen, jonka aika 76,5 km reitillä oli 1:46:09. Manninen oli ylivoimainen, sillä toiseksi sijoittunut kierroksen ulkopuolinen Jussi Lampi hävisi yli neljä minuuttia voittajalle. Kalevan kierroksella toiseksi tuli Timo Ruostesaari ajalla 1:50:57. Kiertäjien kolmanneksi sijoittunut Air Systems Kajaanin Mikko Joensuu hävisi kakkossijan reilulla puolella minuutilla.

Naisten sarjan nopein oli KK Länsi-Uusimaan Heli Hakala ajalla 2:09:48. Toiseksi nopeimman ajan 2:13:41 polki Kentsuttarien Ulla Yrjölä. Kierroksen ulkopuolella polkenut Heli Kylmäniemi oli naisten kolmanneksi nopein. Kolmanneksi nopein kiertäjä oli Kuusankosken Urheiluseuran Katri Lindroos ajalla 2:21:42. Kalevan kierrosta johtaa kolmen lajin jälkeen Kuntokonnien Ossi Sippu 145 pisteellä. Toiseksi nousi hyvän pyöräilyn an-



Lähdön jännitystä. Kuva: Marja-Leena Peipinen

siosta Mikko Joensuu. Kolmantena oleva Tuusulan Tallaajien Juha Lehtonen on vain pisteen päässä kakkosesta.

Naisten sarjassa johdossa pyöräilyn jälkeen jatkaa Kentsuttarien Kirsi Korpijärvi. Toisena on Ulla Yrjölä 20 pistettä kärjen takana. Kolmanneksi nousi upealla pyöräilyllä Heli Hakala vajaa 40 pistettä kakkossijasta jäljessä.

Joukkuekilpailussa Kuntokonnat jatkaa edelleen kärjessä reilun 300 pisteen erolla kakkosena olevaan KK Länsi-Uusimaan joukkueeseen. Kolmantena pyöräilyn jälkeen on Lappeen Sinisten joukkue.



Kisan jälkeen. Kuva: Ari Ilola



Tullakseen sarjassaan toiseksi, Ismo Lehtinen joutui nousemaan putkelle. Kuva: Ari Ilola

Naisten joukkuekilpailussa KK Länsi-Uusimaan joukkue on johdossa ennen juoksuosuutta. Toisena oleva Kuusankosken Urheiluseura on reilun 600 pisteen päässä kärjestä. Kolmanneksi nousi niukalla erolla Laktaattiasidoosiin joukkue.

Kalevan kierros jatkuu seuraavaksi puolimaratonilla, joka on Pääkaupunkijuoksun yhteydessä syyskuun lopussa. Kierros päättyy tänä vuonna poikkeuksellisesti toukokuulta lokakuun loppuun siirrettyyn 15 km suunnistukseen.

TULOKSET:

Naiset

1. Heli Hakala	2:09:48	755
2. Ulla Yrjölä	2:13:41	720
3. Katri Lindroos	2:21:42	649

Miehet

1. Hannu Manninen	1:46:09	1000
2. Timo Ruostetsaari	1:50:57	946
3. Mikko Joensuu	1:51:33	940

TILANNE JUOKSUN JÄLKEEN:

Naiset

1. Kirsi Korpijärvi	2094
2. Heli Hakala	2074
3. Ulla Yrjölä	2035

Miehet

1. Ossi Sippu	2823
2. Antti Järvenpää	2677
3. Juha Lehtonen	2676

Joukkuekilpailu

1. Kuntokonnat 1	10409
2. KK Länsi-Uusimaa 1	10083
3. Lappeen Siniset	9559

Naisten joukkuekilpailu:

1. KK Länsi-Uusimaa N1	7627
2. Kuusankosken Urheiluseura 1	7017
3. Laktaattiasidoosi	5971



Mitä isot edellä, sitä pienet perässä. Kuva: Marja-Leena Peipinen

JUOKSU HELSINKI

Kalevan kierroksen juoksu Pääkaupunkijuoksun yhteydessä

Kalevan kierroksen juoksu järjestettiin kolmannen ja toistaiseksi viimeisen kerran Helsingin Pirkkolassa Pääkaupunkijuoksun yhteydessä. Syyskuun lopussa poikkeuksellisen kesäinen sää helli juoksijoita yli kahdenkymmenen asteen lämmöllä ja auringon paisteella. Kiertäjiä juoksi Helsingissä kymmenen vähemmän kuin vuotta aiemmin, mitä on tänä poikkeuksellisena vuotena pidettävä hyvänä saavutuksena.

Totuttuun tapaan Antti Järvenpää oli kalevankiertäjien nopein juosten 21,1 km aikaan 1:19:23. Toiseksi nopein kiertäjä oli Kankaanpään Kalevankiertäjien Pyry Ilmarinen, joka jäi voittajasta vain kuusi sekuntia. Kolmanneksi sijoittui Air Systems Kajaanin Olli-Pekka Kailari kolmisen minuuttia kärkikaksikolle jääneenä. Voittajan aika jäi kolme minuuttia viimevuotisesta, mikä oli yleinen trendi tänä vuonna. Sadanneksi nopeimman kiertäjän aika oli tänä vuonna kuusi minuuttia hitaampi kuin viime vuonna. Ilmeisesti lämpö ja auringonpaiste eivät kiidätä kiertäjiä kovaan vauhtiin yhtä hyvin kuin viime tihkusade.

Naisten sarjassa nopeinta vauhtia piti tänä vuonna Laktaatiasidoosin Sanna Savikkomaa. Voittoaika 1:39:28 oli toiseksi nopein kaikista Pääkaupunkijuoksun naisjuoksijoista. Toiseksi kiertäjistä juoksi KK Länsi-Uusimaan Nina Ljungqvist-Sarparanta ajalla 1:41:12. Myös kolmas sija meni KK Länsi-Uusimaan joukkueelle, kun Heli Hakala hävisi kakkossijan minuutilla.



Markus-Mikko Kylmä lähdössä juomarastilta. Kuva: Erkki Helminen



Minna Viljasuo (1808), Anne Honkanen (1634), Juuso Nurminen (1728) ja Paul Kuhalampi (1674) tulossa viimeiselle juomapisteelle. Kuva: Erkki Helminen

Kokonaiskilpailussa kärjen tilanne tasoittui melkoisesti juoksun jälkeen. Kärjessä jatkaa edelleen Kuntokonnien Ossi Sippu. Sipun aika 1:34:12 toi pisteitä sen verran, että neljän lajin jälkeen johtopisteet ovat 3674. Toiseksi nousi juoksun voiton tuomalla 1000 pisteellä Antti Järvenpää. Järvenpää on nyt reilut 80 pistettä jäljessä johtopaikkaa. Sippu on ollut viime vuosina 100 – 150 pistettä heikompi suunnistaja kuin Järvenpää. Voittotaistelusta voi tulla tiukka Kuntokonnien välinen mitteli, mikäli Järvenpää ei saa virheetöntä suoritusta aikaiseksi. Todennäköisesti kuitenkin lokakuun lopussa Kierroksella on sama voittaja kuin viime vuonnakin.

Voittotaisteluun muilla ei oikein ole enää mahdollisuuksia ilman kärkikaksikon ongelmia. Vajaat 30 pistettä Järvenpään jäljessä kolmantena ennen suunnistusta jatkaa Tuusulan Tallaajien Juha Lehtonen. Tosin ero neljänneksi nousseeseen KK Länsi-Uusimaan Tomi Huttuseen on niukkaakin niukempi 0,07 pistettä. Kolmossijasta taistelee käytännössä vielä myös seitsemäntenä ennen suunnistusta oleva Kuntokonnien Toni Pikkarainen.

Naisten sarjassa kokonaiskilpailun kärjessä jatkaa neljän lajin jälkeen Kensuttarien Kirsi Korpijärvi. Toiseksi nousi Heli Hakala. Hakala on 50 pistettä jäljessä kärkeä. Kolmantena on ennen suunnistusta Kensuttarien Ulla Yrjölä yhdeksän pistettä Hakalaa jäljessä.

Naisten joukkuekilpailussa KK Länsi-Uusimaan joukkue jatkaa kärjessä ennen viimeistä lajia. Johto on turvallisen tuntuinen sillä toisena oleva Kuusankosken Urheiluseura on jo 700 pistettä jäljessä. Kolmantena pyöräilyn jälkeen ollut Laktaatiasidoosin joukkue ei saanut kuin kaksi tulosta juoksusta ja tippui viidenneksi. Juoksun jälkeen kolmanneksi nousi Vauhtivuokojen joukkue, kun neljäntenä ollut Kensuttarien joukkue sai mukaan vain kolme juoksijaa.



Kalevankiertäjät Ismo Lehtinen (1693), Katri Lindroos (1700), Esa Pylvänen (1749) ja Jouni Nurminen (1727) muiden juoksijoiden ympäröimänä. Kuva: Erkki Helminen

Miesten joukkuekisassa Kuntokonnat jatkaa edelleen kärjessä. Toisena oleva KK Länsi-Uusimaan joukkue on vajaan 400 pisteen päässä. Lappeen Siniset ovat kolmantena ennen viimeistä lajia.



Eero Kujansuu (1675) ja Anne Rasku (1752) etenevät lennokkaalla askeleella. Kuva: Erkki Helminen

TULOKSET:

Naiset

1. Sanna Savikkomaa	1:39:28	804
2. Nina Ljungqvist-Sarparanta	1:41:12	789
3. Heli Hakala	1:42:18	780

Miehet

1. Antti Järvenpää	1:19:23	1000
2. Pyry Ilmarinen	1:19:30	999
3. Ollipekka Kailari	1:23:01	961

TILANNE JUOKSUN JÄLKEEN:

Naiset

1. Kirsi Korpjärvi	2867
2. Heli Hakala	2815
3. Ulla Yrjölä	2806

Miehet:

1. Ossi Sippu	3674
2. Antti Järvenpää	3591
3. Juha Lehtonen	3563

Joukkuekilpailu:

1. Kuntokonnat 1	14041
2. KK Länsi-Uusimaa 1	13671
3. Lappeen Siniset	12999

Naisten joukkuekilpailu:

1. KK Länsi-Uusimaa N1	10490
2. Kuusankosken Urheiluseura 1	9767
3. Vauhtivuokot	8009

SUUNNISTUS ESPOO

Runsasrastinen ja haastava suunnistus, kokonaiskilpailuissa tiukkoja vääntöjä

Keväältä syksyyn siirretty suunnistus päätti tämän vuoden Kierroksen. Myöhäisestä ajankohdasta huolimatta sää oli ulkoliikuntaan mairio, ainoastaan valoisan ajan lyhyys aiheutti normaalia tiukempia rajoitteita suoritusajaksi. Koronatilanne otettiin hyvin huomioon järjestyksessä ja kilpailijat noudattivat kiitettävästi ohjeistusta. Sekä miesten että naisten kokonaiskilpailussa nähtiin tiukat otatukset kärkijoista: miehissä voittoon nousi Antti Järvenpää ja naisissa Kirsi Korpijärvi piti johtoasemansa loppuun asti.

Ratamestari Aimo Ruohoniemi oli laatinut Espoon keskuspuiston polkurikkaaseen avokalliomaastoon haastavat radat. Kolmena lenkinä kierretty rata sisälsi peräti 40 rastia, jolloin suorituksen sujuvuus ja rastinottotaito korostuivat. Maastossa oli erittäin paljon erilaisia polkuja ja kulku-uria, joka osaltaan helpotti etenemistä, mutta toisaalta myös riski samaistuvirheisiin oli suuri. Hajontaa reitillä oli myös riittävästi, peesailuun ei juurikaan tarjottu mahdollisuuksia.

Miesten kokonaiskilpailun tilanne ennen suunnistusta oli kutkuttava: peräti 7 miestä kamppaili paikasta kärkikolmikkoon ja voittoonkin oli useammalla realistinen mahdollisuus. Ennakkosuosikkina suunnistukseen ja kokonaiskisaan lähtenyt Antti Järvenpää teki metsässä pummeja, mutta suunnistuksen 4. sija riitti nostamaan hänet kokonaiskisan voittoon niukalla, noin 10 pisteen erolla ennen toiseksi sijoittanutta Ossi Sippua (suunnistuksen 13.). Antille näin kolmas peräkkäinen kokonaiskisan voitto. Suunnistuksen nopeimman ajan teki Toni Pikkarainen, jonka mainio suoritus nosti hänet kokonaiskisan kolmanneksi ohi neljänneksi tiputetun Juha Lehtosen (suunnistuksen 8.). Näin Kuntokonnien kolmikko Järvenpää-Sippu-Pikkarainen nappasivat kokonaiskisassa kaikki mitalit, joka lienee Kierroksen historiassa ainutlaatuista? Suunnistuksessa toiseksi sijoittui Pyry Ilmarinen, häviten vain 18 s voittajalle. Kolmanneksi suunnisti Pasi Romppainen, jo selkeämmällä 8 min erolla kärkikaksikkoon.

Myös naisten kokonaiskilpailussa tilanne oli jännittävä ennen suunnistusta: kärkikolmikko mahtui 61 pisteen sisälle. Kirsi Korpijärvi selvitti radan ilman isompia virheitä sijoittuen suunnistuksessa 9., joka riitti pitämään hänet kokonaispisteissä ykkösenä. Ulla Yrjölä suunnisti hienosti sijalle neljä, nostaen hänet kokonaispisteissä hopealle, vain 9 pisteen päähän kullasta. Heli Hakala putosi näin



Esa Pylvänen (126), Kirsi Korpijärvi ja Ossi Sippu tutkimassa karttaa ennen lähtöä. Suosituksena oli käyttää kasvomaskia koko tapahtuman ajan, paitsi suunnistussuorituksen aikana (maskit K-pisteellä roskikseen) ja ruokaillessa. Ohjetta noudatettiin hyvin. Kuva: Hannu Numminen

pykälällä kokonaiskisan kolmanneksi. Naisissa vauhdikkaimman suorituksen teki Riikka Kivelä, reilulla noin kymmenen minuutin marginaalilla toiseksi sijoittuneeseen Terhi Harjulaan ja kolmanneksi suunnistaneeseen Virpi Palmeniin.

Miesten joukkuekisassa Kuntokonnat keräsi suunnistussessakin eniten pisteitä, voittaen kokonaispisteissä vakuuttavalla yli tuhannen pisteen erolla kakkoseksi sijoittuneen KK Länsi-Uusimaa 1:sen. Kolmannen sijan joukkuekisassa pokkasi Lappeen Siniset.

Naisten joukkuekisan ylivoimaisen voiton vei KK Länsi-Uusimaa N1, ollen ainoa joukkue, joka sai jokaiseen lajiin vähintään 4 urheilijaa lähtöviivalle. Toiseksi sijoittui Kuusankosken Urheiluseura 1 ja kolmanneksi Vauhtivuokot.



Elina Borgenström, Sami Kauppinen ja Jarmo Valli matkalla kohti viimeistä rastia. Kuva: Ari Ilola



Naisten kokonaiskilpailun kakkonen Ulla Yrjölä (214) ja kolmonen Heli Hakala viimeisellä rastilla. Kuva: Ari Ilola

TULOKSET:

Naiset

1. Riikka Kivelä	02:27:48	778.2
2. Terhi Harjula	02:37:02	743.99
3. Virpi Palmen	02:38:04	740.28

Miehet

1. Toni Pikkarainen	01:39:47	1000.0
2. Pyry Ilmarinen	01:40:05	998.31
3. Pasi Romppainen	01:48:11	954.37

KOKONAISPISTEET:

Naiset

1. Kirsi Korpjärvi	3545.7
2. Ulla Yrjölä	3536.56
3. Heli Hakala	3455.64

Miehet:

1. Antti Järvenpää	4534.39
2. Ossi Sippu	4524.31
3. Toni Pikkarainen	4500.64

Joukkuekilpailu, naiset:

1. KK Länsi-Uusimaa N1	13144.97
2. Kuusankosken Urheiluseura 1	11218.84
3. Vauhtivuokot	10548.16

Joukkuekilpailu:

1. Kuntokonnat 1	17723.68
2. KK Länsi-Uusimaa 1	16680.83
3. Lappeen Siniset	15707.35

LUONNONJÄÄLUISTELUN LUISTINTESTI

TEKSTI: ARI ILOLA

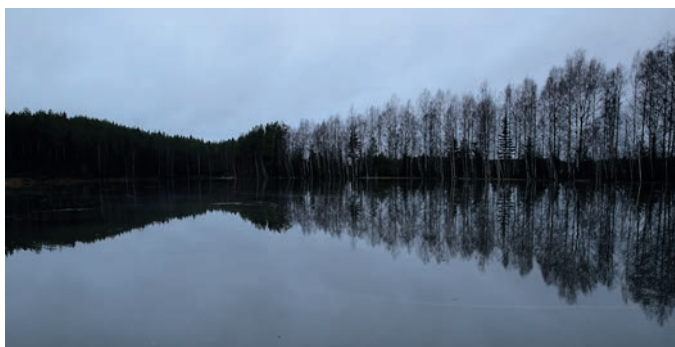
Kalevan kierroksen luistelu oli pitkstä aikaa luonnonjäällä Kuopiossa. Millaiset luistimet kannattaa hankkia, että saisi parhaan mahdollisen tuloksen Kalevan kierroksen luistelusta järven jäällä?



Retkiluistelukelit eteläisessä Suomessa olivat edellisenä talvena hieman haastavat. Kunnollista järven jäätä ei kovin monesta paikkaa löytynyt. Lumi ei talvella ollut esteenä luistelulle, mutta jään paksuus ei kantanut suurimmassa osassa eteläistä Suomea edes pilkkijöitä saati sitten kalevankiertäjiä. Muutamassa paikassa vuoden vaihteen jälkeen päästiin luonnonjäälle luistelemaan. Kunnollista pakkaskeliä ei koko talvena tullut, vaan suurimmalla osalla luistelukerroista jäällä oli hieman vettä. Tämän vuoksi luistinvertailun tulokset kertovat siitä, kuinka nämä testatut luistimet kulkevat hieman pehmeällä teräsjäällä, jossa ei ole railoja eikä epätasaisuuksia. Jää oli kuitenkin selkeästi kovempaa kuin keväällä auringon pehmittämä.

Testi suoritettiin Forssassa Mäkilammin jäällä, jonka mitat olivat 300*100m. Jokaisella luistinvaihtoehdolla luisteltiin kolme kierrosta lampea ympäri, jolloin matkaksi tuli 2km. Matkan mittaukseen käytettiin sykemittarin gps-ominaisuutta. Sen tarkkuus vaihtelee hieman jyrkissä käänöksissä, mutta antaa tarpeeksi tarkan matkan, jotta erot eri luistimien välillä saadaan selville.

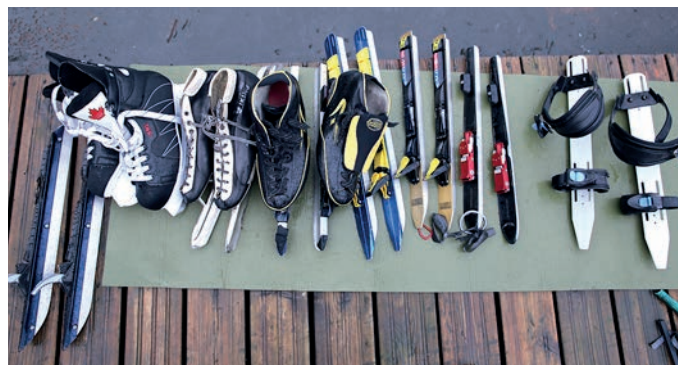
Jäällä oli paikoin muutama milli vettä. Lämpöä oli neljä astetta ja vettä tuli taivaalta melkein koko ajan hieman. Tuulta oli 5 m/s, mutta lampi oli sen verran suojassa, että tuuli ei juurikaan haitannut. Tuuli pyöri lammella jonkin verran. Jään pinta oli todella liukas suurimmalta osin, mutta lammen toisessa päässä oli hieman yöllä riitteeseen mennyttä osuutta.



Mäkilammin jää oli sileä, mutta vettä oli paikoin jään päällä.

Luistelu tapahtui aina samaan suuntaan ympäri lampea. Jotta tulos olisi mahdollisimman oikea, luistelu tapahtui suurin piirtein oikeassa luisteluasennossa. Syke yritettiin pitää mahdollisimman tasaisena koko ajan. Lammen molemmissa päissä olisi kovassa vauhdissa voinut sirklata, mutta testissä vain toisessa päässä käytettiin kaarteessa sirklausta ja muuten mutkat luisteltiin suoraluisteluna.

Testin luistimet



Testin luistimet odottavat vuoroaan laiturilla.

Trekker kenkämalli

Ensimmäisenä vuorossa oli Trekker-merkin retkiluistin, jonka saa kiinnitettyä suoraan kenkiin. Käytössä ei nyt ollut kunnollisia vael-luskenkiä, jotka olisivat antaneet kunnollista tukea nilkalle, vaan luistelu tapahtui matalanilkkaisella retkeilylenkkarilla.

Luistimen terän pituus on 38 cm ja paksuus on 1,1 mm. Luistelu sujui yllättävän hyvin tällaisellakin luistimella. Tosin luistelupotkun loppuvaiheessa terä ikään kuin rouhaisee jäähän. Tällaisesta luistimesta on myös olemassa sellainen malli, jossa kantapää nousee ylös. Kahden kilometrin luistelu meni vielä kohtuullisen kevyesti, mutta vajaan kuuden minuutin aikana säären etuosa rupesi hieman väsymään. Jos aikosi luistella näillä 30 km, niin pitäisi harjoitella muutamia pidempiä lenkkejä.

2 km matkaan aikaa kului 5:45.



Viking

Toisena luistimena matkaan lähti perinteinen kiinteäteräinen pikaluistin.

Terän pituus 42,5 cm ja paksuus 1,1 mm.

Testaaja ei ole tällaisilla luistimilla juurikaan luistellut. Koska kiinteäteräisellä luistimella luistelu on jäänyt todella vähiin, niin tekniikka ei ollut oikein hallussa. Siitä huolimatta luistimet kulkivat huomattavasti riva-kammin kuin testin ensimmäiset luistimet.

2 km matkaan kului aikaa 5:23.



Hokkarit

Kolmantena luistimena olivat perinteiset jääkiekkoluistimet. Testaaja on aikoinaan käyttänyt tällaisia luistimia paljonkin, mutta viime vuosina näiden käyttö on jäänyt aika vähälle.



Terän pituus 25 cm ja paksuus 2,9 mm.

Luistimia ei ole teroitettu pariin vuoteen, joten ensimmäisillä potkuilla oli havaittavissa hieman tylsyyttä. Kahden kilometrin luistelussa jalka ei väsynyt ollenkaan. Koska liuku on selkeästi lyhempi kuin pitkäteräisillä, niin luistelutekniikka poikkeaa hieman muista luistimista. Matala luisteluasento hokkareilla tuntuu oudolta, mutta ainakin 2 km siinä pystyi hyvin pysymään. Syke meinasi nousta väkisin korkeammalle kuin aikaisemmillä luistimilla.

2 km matkaan aikaa kului 6:04.

Raps Lion

Seuraavana vuorossa olivat klaps-pikaluistimet. Näillä luistimilla testaaja oli luistellut kolme edellistä Kalevan Kierroksen luistelua, joten luistelutuntuma oli selkeästi parempi kuin millään aikaisemmin testatuilla luistimilla.



Terän pituus 39,5 cm ja paksuus 1,2 mm.

Hokkareiden jälkeen tuntui todella vauhdikkaalta lähteä luistelemaan kunnon pikaluistimilla. Joutui oikein ponnistamaan, jotta sykkeen saisi samalle tasolle kuin oli tarkoitus. Tässä luistimessa oli selkeästi tylin terän kärki. Tällaisissa olosuhteissa sillä ei ole merkitystä.

2 km matkaan aikaa kului 5:05.

Trekker-retkiluistin

Viidentenä oli vuorossa Trekker-retkiluistin, jossa oli pilot-side. Joten matkaan lähdettiin hiihtoluistelumonon kanssa.

Terän pituus 44 cm ja paksuus 1,1 mm.

Luistimia ei ollut ikinä teroitettu ja sen kyllä huomasi. Varsinkin potkun loppuosassa oli hieman lipsumista. Se saattoi vaikuttaa vauhtiin jonkin verran.

2 km matkaan aikaa kului 5:49.

Jääkiito II

Kuudentena vuorossa olleilla Jääkiito II luistimilla on luisteltu ensimmäisen kerran Rantasalmella vuonna 2006. Rantasalmen jälkeen niillä on kierretty Seinäjoella, Oulunkylässä sekä Tuusulan järvellä, joten testaajalle ne tuntuvat kaikkein kotoisimmalta luistinvaihtoehdolta. Terät on teroitettu vain kolme tai neljä kertaa oston jälkeen, joten kohtuullisen hyvälaatuisesta terämateriallista on kysymys.



Terän pituus 39 cm ja paksuus 1,5 mm. Luistelu näillä terillä oli helppoa monen vuoden kokemuksesta johtuen. Yllättäen vauhti ei kuitenkaan ollut ihan yhtä nopeata kuin klaps-luistimilla. Side ja mono alkavat olla sen verran vanhoja, että luistin ei enää irronnut luistelupotkun lopussa kovin helposti monon kantapäästä.

2 km matkaan aikaa kului 5:14.

Wiberboard

Viimeisenä testattavana luistimena oli klaps-mekanismilla varustettu Wiberboard-retkiluistin. Sidesysteemi on erilainen kuin muissa retkiluistimissa. Erilaisen siteen vuoksi luistin oli lähimpänä oikeaa klaps-pikaluistinta.

Terän pituus 40 cm ja paksuus 1,3 mm.

Retkiluistimien jälkeen Wiberboard-luistin tuntuu aluksi hieman huteralta. Aavistuksen korkeammalla oleva jalkapohja täytyy pitää nilkalla suorassa, jotta luistin kulkisi kunnolla. Mutta vajaan kierroksen kuluttua luistelu tuntuu sujuvan jo paljon paremmin. Potku on hieman pitempi kuin Jääkiito-luistimilla.

2 km matkaan aikaa kului 5:13.



Näiden luistimien lisäksi oli mukana yhdet NNN-siteeseen sopivat luistimet, mutta ne olivat sen verran tylsät, että niiden todellinen suorituskyky jäi vielä arvoitukseksi.

Testaajan suositukset

Millä luistimilla sitten kannattaisi lähteä liikkeelle Kuopiossa luonnonjäällä? Se riippuu ihan siitä, kuinka paljon on ehtinyt luistelemaan ennen helmikuun puolta väliä. Jos luistelua ei ole paljoa tai ei lainkaan, niin silloin kannattaa ehdottomasti lähteä hiihtomonolla ja retkiluistimilla. Tällä yhdistelmällä selvittää lähes kaikki olosuhteet. Jos taas on käynyt useampaan kertaan tekojäällä pikaluistimilla, niin silloin hyvissä olosuhteissa kannattaa käyttää myös samoja luistimia. Mutta jos rata alkaa pehmenemään auringon tai vesisateiden vuoksi, niin silloin kannattaa pikaluistimien käyttäjänkin harkita retkiluistimia ensisijaiseksi vaihtoehdoksi. Jos taas luistelun aikaan on kovia pakkasia, niin radalle tulee varmasti railoja, joiden ylittäminen loivalla terän kärjellä on huomattavasti helpompaa kuin tylpällä. Yleensä retkiluistimien kärki on sellainen, että se ylittää railot paremmin kuin pikaluistimen kärki. Ja mitä pehmeämpi rata on, niin sitä paremmin leveäteräinen luistin toimii. Jo pari millin kymmenyksen lisäystä terän paksuuteen auttaa luistelijaa liukumaan jään pinnalla paremmin. Mitä pahemmat olosuhteet, sitä paremmin retkiluistin toimii pikaluistimeen verrattuna.



Erilaisia retkiluistimalleja. Tämän vuoden Kalevan Kierroksen luistelussa käytin klaps-pikaluistimia. Vaikka olin luistellut talvella todella paljon, niin kaaduinkin siitä huolimatta kolme kertaa 30 km matkalla. Harjoitellessani Forssassa jään laatu oli lähes aina todella hyvä. Kun Kuopiossa oli jonkun verran railoja, lähdin hieman liian uhkarohkealla asenteella liikkeelle. Olisi pitänyt hieman tarkemmin katsella pahimpia kohtia jäässä ja hidastaa niissä paikoissa. Luonnonjäällä luistellessa vauhti pitää sovittaa jään kunnon mukaan. Uskon kuitenkin klaps-luistimen olleen oikea valinta luistimeksi. Sen verran nopeammat ne ovat, vaikka pari kertaa kaatuisikin. Mutta vähemmän luistelleille Kuopioon oikea luistin on retkiluistin.

Marsut vaelsivat voittoon Lapland Wilderness Challengessa

TEKSTI: JUHA JUSSI LEHTONEN

Lapland Wilderness Challenge -vaellussuunnistuskilpailu käytiin Vätsärin ja Kaldoaivin erämaa-alueilla 1-5.8.2020. Osallistujien tavoitteena oli ehtiä viiden vuorokauden aikana mahdollisimman pitkälle 500 kilometrin mittaisella reitillä. Kilpailu käytiin 2–5 henkilön joukkueina miesten, naisten sekä sekasarjassa.

Kuultuani Lapland Wilderness Challenge -tapahtumasta ensi kertaa, kiinnostuin heti. Koronan vuoksi kaikki tavoittelemani kansainväliset tapahtumat olivat peruttu, mutta tämän tapahtuman järjestäminen varmistui kesän kuluessa. Koska en saanut seurata vakiokavereistani, laitoin Facebookin Helsinki Trail Runners Club -sivulle viestin:

”Olen Lapissa heinä-elokuun vaihteessa ja haluaisin osallistua Lapland Wilderness Challenge -juoksuvaelluskilpailuun. Kisa on viisipäiväinen ja matkaa kertyy runsaasti. En ole vielä löytänyt kaveria tapahtumaan. Oletko samassa tilanteessa tai onko joukkueesi kokoonpanoon tullut muutoksia? Saisimmeko joukkueen kasaan? Olen kokenut suunnistaja ja Lapin kävijä. Odotan tavoitteellista juoksutrekki-vaellus-tekemistä erittäin kevyellä varustuksella.”

Sain heti vastauksen äkäslompololaiselta Kaisa Reiniukselta ja pian joukkueemme Marsut oli muodostettu. Kaisalla oli entuudestaan riittävästi ultrajuoksutaustaa ja suunnistusosaamista. Mutta mikä parasta, hän oli eräopas ja tehnyt vaativia kesä- ja talvivaelluksia Lapissa, sekä huiputtanut vuoria siellä sun täällä. Minun ei siis tarvinnut painottaa varusteiden tärkeyttä tai neuvoa repun pakkaamisessa.

Tapahtuma aiheutti sopivaa jännitystä meissä molemmissa, sillä näin pitkiä erämaakilpailuja ei järjestetä koko maailmassa kovinkaan montaa. Olen osallistunut kestävyyskilpailuihin lukuisissa lajeissa jo 27 vuoden ajan, ja monipäiväiset seikkailu-urheilukilpailut sekä ultramatkat tulivat ohjelmaan vuosittuhamen vaihteessa. Olen osallistunut pisimmillään viikon mittaisiin tapahtumiin ääriolosuhteissa. Olin varma, että minun ja Kaisan lähtökohdat kilpailuun olivat kunnossa.

Nöyränä lähtöön

Haimme Kaisan kanssa varusteissa äärimmäistä keveyttä, ja olimme valmiit tinkimään mukavuudesta. Emme kuitenkaan olleet valmiita ottamaan mitään kohtuuttomia riskejä, joita Lappi voi helpostikin tarjota. Varmistimme yhdessä, että varusteet, osaaminen, työnjako ja muut yksityiskohdat olivat hallussa, jotta voisimme keskittyä täysillä itse suoritukseen.

Tapasimme Kaisan kanssa ensi kertaa kaksi päivää ennen starttia Äkäslompolossa. Kävimme yhdessä iltarasteilla lähtuturilla, jossa sain jalkoja auki pitkän ajomatkan jälkeen. Perjantaina ajoimme kisapaikalle ja tutustuimme lisää toisiimme. Neuvottelimme taktikoista, unikuviosta, ruokakätköistä, navigoinnista ja tavoitteista. Yhteinen tavoitteemme oli tehdä



Varustetarkastuksessa starttia edeltävänä iltana Jussi Riku varmisti kellojen yksinkertaisuuden. GPS oli kielletty. Reitit varrella suoritettiin lukuisia varustetarkastuksia, joissa myös kellot tarkastettiin uudelleen. Kuvaaja: Poppis Suomela

onnistunut suoritus. Tiesin, että se voisi parhaimmillaan tarkoittaa jopa kokonaiskisan voittoa, sillä useamman päivän kisoissa nainen on yhtä vahva kuin mies. Varsinkin kun nyt haettiin sinnikkyyttä, määrätietoisuutta ja osaamista. Onnella on harvoin mitään tekemistä näin pitkässä tapahtumassa. Nöyrinä valmistauduimme lähtöön.

Kisapaikalla oli kiva tavata tuttuja, kovia kisakumppaneita, uusia kasvoja ja järjestäjiä. Meillä oli kaikki pakattu valmiiksi, joten kartat saatuaamme pystyimme keskittymään täysin niihin. Piirsimme päälinjat karttoihin ja pääsimme nukkumaan viimeisille kunnon yöunille klo 23:n aikaan.

Lähtöpäivä 1.8.2020: Liikkeelle kevyesti

Lauantaina ennen starttia kilpailun järjestäjä punnitsi kaikkien osallistujien reppu. Kaisan reppu painoi 8,6 kiloa ja minun 11,8 kiloa. Reppujemme kokonaispaino oli joukkueista kevein. Pieni riski tähän keveyteen kuitenkin sisältyi: ruoat oli laskettu aivan minimiin. Pieni hätävara Lapissa täytyy toki aina olla, mutta se oli todella pieni. Ruokatarpeen laskemiseksi käytimme useita eri tapoja, mutta lopulta nojasimme omaan kokemukseemme. Ruokatautit kytkettiin tarkasti osaksi nukkumisjaksoja ja jalkahuoltoja.

Lepo-, jalkahuolto- ja energiastrategiamme perusrunko oli seuraavanlainen, ja sitä säädettiin tilanteen mukaan:

- Vuorokaudessa etenemistä 19 tuntia ja pysähtyneenä yhteensä viisi tuntia. Viiden vuorokauden ultrasuorituksen aikana ihminen tarvitsee unta vain pari tuntia vuorokaudessa, mutta tuo viisi tuntia on tarkoitettu pikemminkin jalkojen lepuuttamiseen kolmessa osassa: yöllä neljä tuntia ja päivällä 2x30 minuuttia.
- Pysähtymispaikka maastonkohdan mukaan joko veden äärellä tai varauduimme kantamaan vettä 1,5 litraa otollisempaan leiripaikkaan.

- Joka yö klo 02 majoite pystyyn, ruoaksi patukka ja kolme tuntia unta. Heräämisen jälkeen puuron keitto, jalkahuolto ja leirin purku. Tauko yhteensä neljä tuntia.
- Aamupäivällä neljä tuntia etenemistä. Säännöllisesti naposteltavaa, kuten patukoita, keksejä ja pähkinöitä.
- Klo 11 puolen tunnin tauko: jalkahuolto ilmakylvyllä ja yksi kuivamuonapussi.
- Etenemistä 11 tuntia, säännöllisesti naposteltavaa. Ei taukoja tai pysähtelyä.
- Klo 23 puolen tunnin tauko: jalkahuolto ilmakylvyllä ja yksi kuivamuonapussi.
- Vielä pari tuntia etenemistä ennen unitaukoa.



Lähtiessä reppuni painoi 11,8 kiloa. Sillä pärjättiin seuraavat viisi pitkää vuorokautta. Kuvaaja: Poppis Suomela

Kisa starttasi prologilla, joka oli muutaman kilometrin piste-suunnistus. Kartat saimme starttihetkellä. Jaoimme nopeasti rastit: minulle kahdeksan rastia ja Kaisalle neljä. Suunnistus oli helppoa mittakaavassa 1:4000, ja rauhallisesta tahdistamme huolimatta olimme takaisin lähtöpisteessä ensimmäisten joukossa. Sitten nostimme reput selkään ja katosimme viideksi vuorokaudeksi metsään.

Alussakaan ei ollut ruuhkaa, ja saimme mennä ensimmäiset rastit yksin. Taktiikkanamme oli keskittyä täysin omaan suoritukseen, mennä omassa tahdissa ja suorastaan vältellä muita. Välillä reititimme ristesivät Raivoemeliä, Matkamiesten ja Omjakonin kanssa. Kokoomarastille 3 tulimme neljäntenä, jossa leimaisimme myös rastit 14 ja 26. Muut joukkueet jättivät ruokakätkönsä jo tässä vaiheessa, jonka ansiosta me pääsimme parin minuuttia karkuun. Joukkueemme oli päättänyt tehdä ruokakätkön vasta myöhemmin, joka osoittautui myöhemmin hyväksi strategiaksi.

Neljäs rastiväli oli jo pitkä ja valmistauduimme Karekkijärven kohdalla 50 metrin uintiin. Omjakon oli ottanut meidät kiinni ja

seurasi. Muut joukkueet kiersivät Karekkijärven ja ottivat tästä noin kilometrin ylimääräistä matkaa. Uida ei tarvinnut, mutta kahlasimme polvia myöten vedessä.

Tultuamme rastin 12 tuntumaan jätimme ruokakätkön. Tämä oli mielestämme hyvä paikka, sillä se tulisi vastaan huomattavasti aiemmin kuin muilla kärkijoukkueilla. Jätimme kätköön ruokaa 5-6 kiloa, ja reppuihimme jäi tasan kahden vuorokauden ruoat. Omjakonin kanssa oli mukava tehdä matkaa, mutta halusimme silti edetä yksin. Irtoimme eräässä suoylityksessä ja jäimme vähän jälkeen. Tämä sopi meille hyvin, sillä halusimme vauhdin pysyvän kevyenä. Rastille tulimme pari minuuttia Omjakonin jälkeen. Teimme ensimmäisen jalkahuollon ja annoimme jaloille ilmakylpyä. Tämä oli ylimääräinen seitsemän minuutin tauko, mutta samalla vaihdoin ja tahtelin kartat, ja kaivoimme lisää energiaa reppujen etupuolelle.



Yksi lukuisista kartoista, mittakaava on 1:50 000. Luettavuus oli hyvä, ja muutoin kartta oli tähän tarkoitukseen loistava, vaikka läheskään aina kartasta ei pystynyt arvioimaan maaston kulkukelpoisuutta. Ainutakaan polkua ei tälläkään kartta-alueella ole. Ruokakätkön jätimme alkuvaiheen rastivälille 3-4 (pieni ympyrä lammen rannalla), johon nääntyneinä pääsimme vasta 2,5 vuorokauden kohdalla eli 12 tuntia suunniteltua myöhemmin. Upean luonnonihmeen Routasenkurun koimme rastilla 11. Kuvaaja: Jussi Lehtonen

Vitosvälille olimme suunnitelleet taktista iskua ylittämällä Sur-nujärven uimalla, kun muut kiertäisivät ainakin viisi kilometriä ylimääräistä. Uintimatka oli pätkittynä 400, 150 ja 50 metriä ja väleissä oli pienet saaret tai luodot. Rannalla valmistautuessamme ylitys jännitti: kohtalainen sivutuuli, raskaat kantamukset, puhallettavat kuuden senttimetrin paksuiset makuualustat ja viilentynyt sää. Kaisalla ei ollut tällaisesta aikaisempaa kokemusta, minulla sen sijaan oli runsaasti. Puhalsin molemmille patjat ylitystä lähestyttäessä, riisuimme yläosat ja laitoimme kaiken irtaavan reppuun ja kuivapusseihin. Ennen ensimmäistä käsi vetoa etenemistaktiikkaa piti kuitenkin muuttaa kovan keinutuksen vuoksi. Ratkaisimme tilanteen laittamalla reput patjojen päälle ja menemällä vatsalleen niiden päällä. Kaisa piti nilkoistani kiinni x-asennossa ja vakautti etenemistä. Minä kauhoitin edellä tasatahtiin molemmiin käsiin. Järven ylitysoperaatio kesti puolisen tuntia, jonka jälkeen vaihdoimme kaikki vaatteet ja lämmitimme ruoan.





Rastille 5 tulimme suoraan (punainen viiva). Nopeasti rastilta lähdön jälkeen Omjakon (sininen viiva) oli taas kannassamme. Etenimme reilun tunnin ja päätimme pysähtyä järven rantaan ensimmäisen kerran nukkumaan. Vaikka kisan startista oli kulunut vasta 14 tuntia, oli tärkeää noudattaa unistrategiaa, eli päästä nukkumaan aina klo 02 yöllä. Venytimme unimäärää 3,5 tuntiin, sillä ensimmäinen päivä oli ollut uinteineen kova puristus. Kaisa nukkui hyvin, mutta minä vain torkahtelin, sillä suunnistamisen hektisyys piti kierroksia yllä. Kuvaaja: Jussi Lehtonen

2. päivä: Kun on alkuun päästy, niin antaa mennä vaan

Toinen päivä alkoi aamupuurolla, ja etenimme nopeasti vakio-rytmissä. Juuri ennen rastia 6 jouduimme uimaan 10 metriä. Se piristi, kuten rastivahtien Päivin ja Tiukun tapaaminenkin. Saimme kuulla Omjakon menneen jo kauan sitten yöllä. Arvelin seikkailu-urheilussa karaistuneiden poikien olleen ensimmäisen yön nukkumatta ja ero olisi pitkään iso. Mielessäni arvioin, että ehkäpä kolmannen tai neljännen vuorokauden kohdalla voisimme tavata reitillä.

Pidimme yllä pientä puristusta, mutta kertaakaan emme puskeneet, jotta jaksaisimme edetä vielä viimeisenäkin vuorokautena. Söimme kauniin lammen rannalla lämpimän ruoan ja huolsimme jalat ilmakylvyin, teipein ja puhkomalla muutaman rakkulan. Kävelyvauhtimme oli hyvä ja sauvat tukivat menoa. Väliä juoksimme alamäkeen lyhyitä pätkiä, jos alusta sen salli. Juuri ennen rastia oli hieno hiekkaranta. Rastivahti Salla sai

meidät piristymään ja kertoi Omjakonin olevan vain kaksi tuntia edellämme. Huolestuin hieman, sillä heidän oli siis täytynytkin nukkua jo ensimmäisenä yönä, ja ehkäpä pojat eivät notkahtaisikaan pahasti loppuvuorokausina.

Pitkälle rastille 9 olisi ollut jälleen useita reittivaihtoehtoja. Kartalla mikään ei houkutellut, joten valitsin suoraan. Halusin keventää lukemisen taakkaa ja menin suunnalla pitkään. Taisin pudotakin kartalta, mutta tiesin, että alueen ainoa polku tulee vastaan parissa tunnissa. Ja kun pääsimme polulle, olimme juuri rastiviivalla. Rastivälillä kohtasimme vaikuttavia harjuja, notkoja ja rantoja.



Hyttysiä riitti. 1,5 vuorokautta oli edetty ja hyttyskarkote oli loppumaisillaan, joten kuorivaatteet olivat tauoilla käytössä.

Kuvaaja: Jussi Lehtonen

Olimme Omjakonia perässä enää 43 minuuttia. Lähtö rastilta oli sujuva, mutta katastrofaalinen. Lähdin vaaran laelta täysin väärään suuntaan, sillä kartta oli väärinpäin kädessäni, kaivoin suuhuni syötävää ja pohdin tulevaa leiripaikkaa. Ehdimme laskeutella koko vaaran alas, kunnes katsoin karttaa kunnolla. Vire oli ollut tähän asti hyvä, mutta pian olisi puoliyö, ja väsymys alkoi painaa. Asetimme tavoitteeksemme viiden kilometrin päässä sijaitsevan autiotuvan. Ensin piti kuitenkin päästä takaisin vaaran yli, vesistön äärelle ja soiden yli. Kaksi tuntia rastilta lähdön jälkeen klo 02 saavuimme täydelle autiotuvalle. Emme viitsineet vallata lattiaa, vaan siirryimme ulos 100 metrin päähän. Omjakon nukkui teltassaan tuvan vieressä. Olin väsynyt ja rasittunut, mutta silti uni ei tullut helposti.



Tässä olemme rastin 8 tuntumassa Vainospään laella, kuvaussuunta kohti rastia 7. Kuvaaja: Poppis Suomela



Jossain kisareitillä. Kuvaaja: Poppis Suomela

3. päivä: Rakkulat riesana

Herättyämme söimme jälleen puurot, teimme vähän jalkahuoltoja ja lähdimme matkaan. Omjakon oli edellämme 2 tuntia ja 15 minuuttia.

35 kilometriä pitkä rastiväli oli taktisesti haastava tarjoten paljon vaihtoehtoja. Valitsimme lähes suoran reitin, pois mutkittelevilta aitalinjoilta. Suunnistaminen oli työlästä, mutta matka eteni todella hyvin ja virkeänä. Pidimme lepo-, ruokailu- ja etenemisrytmiämme hyvänä ja jatkaisimme sillä toistaiseksi.

Jalkapohjieni rakkulat alkoivat vaivata, mutta päätimme edetä seuraavaan yöpymispaikkaan ilman toimenpiteitä, ja tehdä ratkaisut jalkojen suhteen siellä. Saimme näköhavainnon Omjakonista pari kilometriä ennen rastia ja saavutimme heitä nopeasti. Tulimme rastille yhtä aikaa, jossa kävi ilmi, että pojilla oli ruoat lähes loppu. Vähissä ne olivat meilläkin, mutta meillä oli kätkölle vain vajaat 12 tuntia, Omjakonilla sen sijaan kokonainen vuorokausi.

Onneksi Kaisalla oli ylimääräistä naposteltavaa, sillä pääsisimme kätköllemme vasta noin 12 tuntia suunniteltua myöhemmin. Kaisa jakoi kaiken ja söimme ne seuraavilla rastiväleillä. Minä uuvuin pahasti rastin 11 tuntumassa, vaikka siitä oli vielä kolmen tuntia rastille 12 ja siitä vielä 1,5 km kätkölle.

Routasenkurun alue oli upea ja suunnistus sujui yllättävän hyvin, kun täysillä pinnistelin. Rastiväli 12 oli aivan kamala, jatkuvaa rynnkystä ylös, alas sekä hidasta etenemistä. Viimein kätkölle päästyämme söimme ja pystytimme teltan. Kävin ylikierröksillä, joten yö oli jälleen levoton ja heräilin jalkojen kipuihin. Kaisa nukkui jälleen kohtalaisesti.

4. päivä: Hyvää etenemistä

Aamulla teippasin jalat ja puhkotut rakkulat, vedin puolissäärensukat jalkaan ja toivoin, ettei mitään enää tarvitsisi tehdä, sillä kaikki mahdollinen oli nyt tehty. Olin uupunut, Kaisa puolestaan näytti hyvävoimaiselta.

Lähtiessämme kohti rastia 13 emme tienneet kilpailutilanteesta mitään, sillä rastit olivat olleet miehittämättömiä rastin 10 jälkeen. Tiesin kuitenkin, että hyvin oli mennyt, ja fiilis oli sen mukainen.

Auringon noustua päivästä tuli kuuma. Etenimme todella hyvin, ja suunnistimme suoraan lyhyitä rastivälejä. Tieylityksessä kohti kokoomarastia 14 kilpailunjohtaja Jouni pysäytti meidät, ja kertoi meidän olevan johdossa. Tämä oli erittäin hyvä tieto senkin vuoksi, että olimme vasta viisi tuntia aiemmin päättäneet nukkumatauton ja edessä olisi hyvää etenemistä seuraavat 11 tuntia, kunhan saisimme ruokailtua. Meitä olisi siis vaikea ohittaa.

Tunnelma oli hyvä, kun jatkoimme vaaran huipulle. Heti rastin jälkeen pysähdyimme lammen rantaan syömään. Otin sukat pois, ja jalat olivat pysyneet vedenpitävissä sukissa täysin kuivana, tosin rakkulat olivat vuotaneet pahoin. Pian Omjakon tuli lammen toiselle rannalle ja alkoi ruokailupuuhiin. Tämä ei huolettanut meitä yhtään. Saattoi olla pojilla nälkä. Olimme nyt kisanneet tasan kolme vuorokautta ja johdimme kisa.

Seuraavaksi siirryimme Vätsärin erämaasta Kaldoaivin puolelle. Tätä olimme odottaneet: kovaa alustaa, pitkiä näkymiä, helppoutta ja nautintoa. Olimme jo jonkin aikaa tuumailleet, mikä olisikaan reittimme loppuosa ja missä ehtisimme käydä. Olimmehan aikatauluttaneet olevamme rastilla 14 jo 2,5 vu-





Lyhyt rastiväli 14-15 oli mukavaa edettävää, vesistöjen kiertelyä ja lopussa jyrkkärinteisellä vaaralla könyämistä. Tässä tein 10 minuutin virheen (punainen viiva), kun en erottanut kartalla valtavan jyrkän suuntaa. Lopulta hain suunnalla "järjenvastaisesti" reitin rastille. Helppo rasti, virhe silti. Omjakon (sininen viiva) on puolisen tuntia perässä, ja tehnyt myös pienen virheen. Kuva on poimittu järjestäjän GPS-seurannasta.

rokauden kohdalla, mutta siihen menikin tasan kolme vuorokautta. Jatkoimme rasteja kuitenkin vielä järjestyksessä, mutta viimeistään rastilla 16 pitäisi tehdä isoja päätöksiä.

Sitten alkoi pitkä 30 kilometrin rastiväli 16, jossa ensin kiersimme Näätämojoen riippusillan kautta pakollisen kierron. Tarjolla oli polkuvaihtoehto Norjan rajaa pitkin, mutta se olisi tehnyt viitisen kilometriä lisää. Toisaalta aiempi vähäinen kokemuseni samasta polusta Nuorgamin Pulmankijärven lähettyvillä ei herättänyt innostusta, joten lähdimme suoraan, toki kierrellen kukkuloita ja etsien kulkukelpoista uraa. Pitkään maasto oli erittäin hidasta ja raskasta kosteikkoa.

Olin jo useamman vuorokauden keskittynyt tarkkaan suunnistamiseen, joten nyt tein päätöksen edetä nelisen tuntia pelkällä kompassin suunnalla. Annoin ajatuksen levätä ja etenimme Kaisan kanssa välillä niitä näitä jutellen.

Yön lähestyessä väsymyksen myötä aloin tehdä jälleen virheitä. Aivan rastin tuntumassa tein samaistusvirheen ja nousimme oikean vaaran väärälle laelle. Jonkin aikaa haimme rastia, kunnes päätimme pitää päivän toisen ruokatauon. Sen aikana kävimme läpi vaihtoehtoja sääntökirjaa tavaten, sillä jäljellä oli 1,5 vuorokautta aikaa päästä maaliin. Rasti 17 olisi 55 kilometrin päässä ja siihen ei olisi mitään mahdollisuuksia, joten vaihtoehdot olivat kisaohjeissa ennakoon määritellyt oikoreitit bonusrasteineen. Ehtisimmekö rastille 19, jonka jälkeen rasti 24 ja kaikki bonusrastit? Vai sittenkin pelkkä rasti 19 ja suoraan maaliin? Ehkäpä, jos suinkin jalat säilyisivät etenemiskunnossa. Hylkäsimme kuitenkin rastin 19 ja tavoittelimme kaikkia bonusrasteja. Sukkani olivat sisäpuolelta kauttaaltaan vaalean punakirjavat, joten valinta oli helppo. Tästäkin oli maaliin matkaa vielä 70 kilometriä.

Ajatus toimi paremmin tauon jälkeen ja otimme rastin 16. Pysähdyimme parin kilometrin jälkeen yöunille, sillä rutiineista oli pidettävä kiinni.

Päivä 5: Kohti maalia

Aloitimme paluumatkan lähes samaa reittiä kuin tullessa, mutta tällä kertaa löysin huomattavasti parempaa maastoa, ja palasimme Näätämojoen ylitykseen lähes puolet nopeammin kuin mennessä.

Väsymys painoi ja jalkaterät olivat liian kipeät lyhyenkin tauon jälkeen, joten emme pysähtyneet viimeisten kahdeksan tunnin aikana. Tein jälleen virheet aivan rastien 24 ja 27 tuntumassa.

Viimeisellä varsinaisella rastilla 27 rastimies kertoi meidän voittavan kilpailun. Helpotus oli suuri. Emme olleet saaneet mitään tietoja Omjakonista tai muista sen jälkeen, kun lähdimme rastilta 14 eli yli 1,5 vuorokautta aiemmin. Kaiken tämän jälkeen jyrkkä rinne alas asfalttitielle ja kolmen kilometrin juoksu maaliin oli helppoa.

Maalissa olimme voittajana 110 tunnin ja 300 kilometrin erämaavaelluksen jälkeen. Lopulta ero seuraaviin oli selvä. Vain kolme joukkuetta haki rastin 16. Toiseksi tullut joukkue



Kaisa ylittämässä Harrijokea toistamiseen. Kuvaaja: Jussi Lehtonen



*Matkalla rastille 25 tyypillisessä erämaassa. Tässä kohti kartta oli täynnä mustia pisteitä, mutta kiertomahdollisuutta ei ollut.
Kuvaaja: Kaisa Reinius*

Toulouse haki vain yhden bonusrastin, kun Omjakon jätti ne hakematta

Vähän suunnistusvirheitä ja taukoaikaa

Vahvuutemme oli tasainen etenemisvauhti. GPS-käppyröitä tutkimalla selvisi, että meillä oli joukkueista vähiten taukoaikaa. Etenimme koko ajan suoraan, ja suunnistusvirheitä tuli verrattain vähän.

Neste-, energia- ja lepotaktiikkamme onnistuivat. Minulla oli rintamuksessa 0,5 litran lötköpullo ja Kaisalla 0,75 litrainen kova pullo, joita täytimme jatkuvasti. Ne riittivätkin mainosti, kun osasimme ennakoida sopivia vesistöjä. Emme lisänneet vedenpuhdistustabletteja juomaveteen kertaakaan. Pari kertaa jouduimme ottamaan vettä seisseestä tai soisesta vesistöstä, mutta keitimme ne ruokaan. Jalkamme pysyivät riittävässä kunnossa säännöllisen huollon ja ilmakylpyjen ansiosta.

Säästyimme vammoilta, mutta palautuminen on vienyt aikaa ja vie vielä loppuvuoden, ennen kuin olen valmis seuraavaan koitokseen. Tapahtuma sopi täydellisesti minulle ja Kaisalle: olimme valmiit haasteeseen, emmekä tehneet yhtään taktista virhettä. ■



Artikkeli Keskilaakso-lehdestä 23.7.2020

Kunnossa kaiken ikää

Yli kahdeksankymppiset soutivat Kalevan kierroksen 30 kilometriä Kymijoella.

Aurinko paistaa jo ennen yhdeksää lämpimästi lauantaiaamuna Myllykosken vesistökeskuksen rannassa. Yli kahdeksankymppiset Onni Siltala, Risto Viitanen ja Kauko Vähä valmistautuvat 30 kilometrin soutuun Kymijoella. Matka kuuluu Kalevan kierroksen soutuosuuteen.

– Neljä lajia pitää suorittaa, että saa tuloksen. Luisteluun en osallistunut ja hiihto peruttiin. Suunnistus on siirretty lokakuulle. Soutu käydään 18.7. Pyöräily on 22.8. ja juoksu 27.9., jos korona ei tapahtumia sotke, kertoo Onni Siltala, 86.

Ensimmäiselle Kalevan Kierrokselle osallistuneita on vielä kuusi. Heidän joukossaan ovat Risto Viitanen ja Kauko Vähä. Pitkille matkoille keskittyvä Kalevan Kierros alkoi vuonna 1977. Onni Siltala on mukana 21. kerran.

Siltala on harrastanut aina liikuntaa, mutta pitkistä matkoista hän innostui eläkkeelle jäätyään. Työuran hän teki Myllykosken tehtaassa.

– Nyt liikutaan sen verran, kuin on mahdollista. Maratonit ovat nyt takanapäin, kertoo yli 300 maratonia juossut mies. Siltala pääasiassa pyöräilee, tekee jalkalenkkejä ja suunnistaa. – Tavoite on olla kunnossa kaiken ikää.

Kauko Vähä arvelee olleensa ensimmäisiä kilpasoutajia Kymijoella.

– Soudin Kymijoella vuonna 1979 ensimmäisen kerran sellupaalien seassa. Silloin ei haisevalla joella ollut tungosta. Nyt se on puhdas ja paljon soutajien käytössä.

Vähä osallistuu Kalevan Kierroksen soutuosaan yksikkösoutajana. Siltala ja Viitanen osallistuvat vuorosoutuun. Siltala ja Viitanen soutavat Seppo Tiihosen veneellä. Tiihonen kuuluu

myös huoltojoukkoihin.

– Kolmestaan on hyvä soutaa, kun näkee suuntaa vuorosoutajista. Kaveria ei jätetä, kiittelee Vähä.

Vähällä on matkaeväinä juoman lisäksi banaania, puuroa, leipää ja kahviakin.

– Eikös tämä vähän ole niin kuin retki?

Risto Viitanen tuumaa, että Kalevan Kierros on varsin vaativa, kun tarvitaan kuntoa ja usean lajin hallintaa.

– Vaikka edelleen olemme kilpailuhenkisiä, tulostavoitteita ei enää ole.

– Liikunnan harrastamisessa päätavoite on arkipäivän helpottaminen, jos on ikäisekseen kohtuullisessa kunnossa.

Miehet arvioivat, että 30 kilometrin soutumatkaan menisi aikaa vajaat viisi tuntia. Vastavirtaan soudettuna kääntöpaikalla Kymen Paviljongilla kello näytti, että aikaa oli kulunut noin 2.30. Takaisin soudettiin kahdessa tunnissa, joten kokeneiden kisaajien arvio soutuajasta oli hyvinkin tarkka.

– Oli hienoa, että yli 70-vuotiailla riskiryhmäläisillä oli mahdollisuus järjestää tällainen osallistumismahdollisuus, kertoivat varsin hyväkuntoiset miehet urakan jälkeen Myllykoskella.



KALEVAN KIERROKSEN ANSIOMERKIT

Kalevan Kierroksella jaetaan ansiomerkkejä määrättyjen kriteerien perusteella. Tavallisin ansiomerkkien jakoperuste on pitkäaikaiset osallistumiset kierrokselle.

Vuonna 2020 ansiomerkkien rajapyykin ovat saavuttaneet seuraavat henkilöt

Kalevan Kierroksen Veljeskunnan uudet jäsenet

Veljeskuntaan kutsutaan henkilö, joka on suorittanut 25 hyväksyttyä Kalevan Kierrosta.

Nro	Nimi	Kotipaikka	Lajit	Aloituvuosi
84	Juha Lehtonen	Paippinen	147	1994
85	Jouni Nurminen	Lohja	147	1994
86	Esa K. Rantala	Espoo	139	1985

Kalevan Kierroksen uudet Kunniakiertäjät

Kunniakiertäjäksi nimetään henkilö, jolla on 60 hyväksyttyä Kalevan Kierroksen osakilpailua suoritettuna

Nro	Nimi	Kotipaikka	Lajit
419	Hannu Kröger	Lohja	64
420	Juha Nurmela	Lohja	62
421	Vesa Ruuska	Kangasala	61
422	Marjut Kujansuu	Lieto	60

Kalevan Kierroksen uudet Ansioviirit

Kalevan Kierroksen Ansioviiri myönnetään henkilölle, jolla on 30 Kalevan Kierroksen osakilpailua suoritettuna.

Nro	Nimi	Kotipaikka	Lajit
909	Esa Pylvänen	Koria	34
910	Juuso Nurminen	Lohja	34
911	Kari Mamia	Lohja	34
912	Johanna Herranen	Lahti	33
913	Heikki Sakari Aava-järvi (entinen Heikki Lindberg)	Tampere	32
914	Katri Lindroos	Koria	32
915	Tomi Rissanen	Hyvinkää	32
916	Antti Nikkola	Ilmajoki	32
917	Markus Ilmarinen	Vanhalinna	31
918	Olli Pekka Kailari	Helsinki	31
919	Pasi Romppainen	Hyvinkää	31
920	Tiiu Tuomi	Nurmijärvi	31
921	Marjut Vainio	Espoo	30

Kalevan Kierroksen Kunniaviiri

Kalevan Kierroksen Kunniaviiri voidaan myöntää henkilölle tai organisaatiolle, joka on ansiokkaasti osallistunut Kalevan Kierroksen kehittämiseen. 2020 Kalevan Kierroksen hallitus on päättänyt myöntää Kunniaviirien seuraavasti:

Nro	Nimi	Kotipaikka
51	Ilkka Kivi	Pirkkala
52	Electrofit Oy	Helsinki

Kalevan Kierroksen kehittyjä

Kalevan Kierroksen kehityjän palkinto luovutetaan henkilölle, joka kahden perättäisen vuoden aikana kuusi osalajia suorittaneista on saavuttanut suurimman pisteparannuksen lajia kohden.

Kiertäjiä, jotka hyväksytysti suorittivat 2019 6 lajia ja 2020 5 lajia oli kaikkiaan 55 kpl. Näistä 17 kiertäjää paransi tulostaan ja vuoden kehittyjien 10 kärki on:

Sija	Nimi	Kotipaikka	Kehityslaji
1	Petteri Suominen	Turku	150,00
2	Tuija Myllymäki	Vihti	93,71
3	Tomi Huttunen	Kuopio	77,01
4	Terhi Harjula	Valkeala	64,63
5	Heli Hakala	Jorvas	56,94
6	Antero Kaavi	Helsinki	50,46
7	Timo Tavast	Lempäälä	40,38
8	Rami Heikkilä	Lohja	35,93
9	Ismo Lehtinen	Helsinki	34,01
10	Pirkko Pennala	Joensuu	31,86

Täydellinen lista löytyy Kalevan kierroksen verkkosivuilta.

KALEVAN KIERROKSEN TULOKSET

MIEHET

M YLEINEN

1	5	Antti Järvenpää	Kuntokonnat 1	4534.39
2	5	Olli Pekka Kallari	Air Systems Kajaani	4151.39
3	5	Heikki Sakari Aavajärvi	Hauhon Sisu 1	3973.97
4	5	Pasi Sarilampi	Ekshaustio	3737.31
5	5	Markus Hartikainen	Suuntavaisto SK 3	3552.00
6	5	Antero Kaavi		3321.60

M40

1	5	Ossi Sippu	Kuntokonnat 1	4524.31
2	5	Toni Pikkarainen	Kuntokonnat 1	4500.64
3	5	Juha Lehtonen	Tuusulan Tallaajat 1	4450.62
4	5	Tomi Huttunen	KK Länsi-Uusimaa 1	4334.51
5	5	Matti Huttunen	Lappeen Siniset	4304.91
6	5	Jussi Soini	Kuusankosken Urheiluseura 2	4030.98

M50

1	5	Ari Ilola	Yle Puoli 7	4013.93
2	5	Mikko Ylönen	Tuusulan Tallaajat 1	3749.20
3	5	Juha Honkala	Suuntavaisto SK 1	3334.88
4	5	Hannu Kröger	KK Länsi-Uusimaa 3	3125.87
5	5	Jarmo Salonen		3057.00
6	5	Antero Aunesluoma	Helsingin Vire (HeVi)	3006.19

M55

1	5	Sami Leinonen	Pajulahti	4083.63
2	5	Jouni Nurminen	KK Länsi-Uusimaa 1	3911.77
3	5	Esa Pylvänen	Kuusankosken Urheiluseura 2	3867.21
4	5	Jarmo Valli	Vialan Viri/ Haijaa.fi	3503.16
5	5	Jari Yläne	KENSU-KK	3494.83
6	5	Juha-Pekka Keränen	Air Systems Kajaani	3383.84

M60

1	5	Ismo Lehtinen	Tuusulan Tallaajat 2	3760.08
2	5	Kari Köninki	KENSU-KK	3491.49
3	5	Alpo Kumpula	Tuusulan Tallaajat 3	2788.59
4	5	Markku Laine		2775.63
5	5	Markku Viinikka		2702.96
6	5	Jarmo Hillebrand	KK Länsi-Uusimaa 2	2284.88

M65

1	5	Jouko Peipinen	Yle Puoli 7	3761.94
2	5	Jaakko Pärssinen	Tervakosken Pato	3149.54
3	5	Ari Tolvanen	Kuntokonnat 2	2861.24
4	5	Ossi Karjalainen	Sextlon	2745.81
5	5	Kari Hyrkäs	Tuusulan Tallaajat 4	2725.91
6	5	Ilkka Kivi	Sextlon	2264.36

M70

1	5	Klaus Kuusi	Kuntokonnat 2	3230.55
2	5	Jouko Tyrkäs	Tuusulan Tallaajat 2	2719.62
3	5	Juha Sameri	Tuusulan Tallaajat M 70	2678.02
4	5	Jaakko Helminen	Tuusulan Tallaajat M 70	2447.25
5	5	Hannu Lappalainen		2297.24
6	5	Eero Savonen	Tuusulan Tallaajat 3	2207.04

M75

1	5	Matti Suihkonen		2315.22
2	5	Markku Tunturi	Vialan Viri/ Haijaa.fi	1820.32
3	5	Osmo Perkamo	Tuusulan Tallaajat 8	1786.29
4	4	Martin Löfström	Tuusulan Tallaajat 7	1333.76
5	4	Ilmo Liukko	Kuntokonnat 2	933.37
6	4	Osmo Kiiski		684.11

M80

1	4	Raimo Stenvall	Tuusulan Tallaajat 9	391.50
2	4	Kauko Vähä		380.54
3	3	Risto Viitanen	Tuusulan Tallaajat 8	390.48
4	3	Onni Siltala		253.28

NAISET

N YLEINEN

1	5	Kaisa Saarimaa		3387.91
2	5	Terhi Harjula	Laktaattiasidoosi	3122.13
3	5	Tiia-Maria Rauttolä	KK Länsi-Uusimaa N1	2982.67
4	5	Sanna Supponen	Vauhtivuokot	2654.34
5	5	Minna Lepikkö		2239.35
6	5	Matleena Kuhlampi		2150.43

N40

1	5	Kirsi Korpjärvi	KENSUttaret	3545.70
2	5	Ulla Yrjölä	KENSUttaret	3536.56
3	5	Heli Hakala	KK Länsi-Uusimaa N1	3455.64
4	5	Mirva Hilander	Kuusankosken Urheiluseura 1	3092.65
5	5	Sanna Savikkomaa	Laktaattiasidoosi	2822.87
6	5	Minna Viljasuo	Kuusankosken Urheiluseura 1	2674.53

N50

1	5	Pirkko Pennala	Vauhtivuokot	2870.68
2	5	Anu Pikkarainen	Vauhtivuokot	2763.71
3	5	Elina Borgenström	Sveitsiläiset naiset	2610.73
4	5	Terhi Lax	Tuusulan Tallaajanaiset	1603.84
5	5	Hanna Lähde		1521.78
6	4	Virpi Palmen	KK Länsi-Uusimaa N1	2461.17

N55

1	5	Riikka Kaipia	KK Länsi-Uusimaa N1	3105.94
2	5	Marjut Vainio	KK Länsi-Uusimaa N2	2335.06
3	5	Nina Ljungqvist-Sarparanta	KK Länsi-Uusimaa N1	2281.57
4	5	Heidi Korventausta	KK Länsi-Uusimaa N2	2250.68
5	5	Pirjo Peltomaa	Pajulahti	2040.80
6	4	Elina Hohde		921.08

N60

1	4	Raili Tonteri		983.92
2	4	Liisa Huunan-Seppälä	Tuusulan Tallaajanaiset	803.59
3	4	Maritta Maanpää	Sextlon	352.57

KALEVAN KIERROKSEN LOPPUTULOKSET

1	Antti Järvenpää	Kuntokonnat 1 M	4534,39	Juoksu	M	01:19:23	1	1000,00	15	Jouni Nurminen	KK Länsi-Uusimaa 1 M55	3911,77	Juoksu	M	01:43:27	51	770,00
				Pyöräily		01:59:49	8	852,73					Pyöräily		02:14:53	45	708,69
				Soutu	Y	03:05:48	12	912,30					Soutu	Y	03:08:56	19	886,88
				Suunnistus		01:50:24	4	942,92					Suunnistus		02:42:53	38	723,34
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:07:55	9	826,44					Luistelu		01:08:07	10	822,87
2	Ossi Sippu	Kuntokonnat 1 M40	4524,31	Juoksu	M	01:34:12	22	851,36	16	Aki Ylitalo	Hauhon Sisu 1 M40	3906,4	Juoksu	M	01:31:18	15	878,52
				Pyöräily		01:59:10	7	859,34					Pyöräily		02:26:33	88	607,82
				Soutu	Y	02:59:39	4	963,46					Soutu	V	03:09:16	40	790,76
				Suunnistus		02:10:07	13	850,14					Suunnistus		01:54:19	5	923,23
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		00:58:53	1	1000,00					Luistelu		01:14:59	36	706,08
3	Toni Pikkarainen	Kuntokonnat 1 M40	4500,64	Juoksu	M	01:26:19	7	927,27	17	Rami Heikkilä	KK Länsi-Uusimaa 1 M40	3873,9	Juoksu	M	01:39:58	41	799,75
				Pyöräily		02:04:12	17	809,04					Pyöräily		02:04:37	19	804,96
				Soutu	Y	03:09:16	20	884,20					Soutu	Y	03:10:19	22	875,79
				Suunnistus		01:39:47	1	1000,00					Suunnistus		02:40:57	35	730,08
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:04:59	4	880,13					Luistelu		01:17:40	52	663,32
4	Juha Lehtonen	Tuusulan Tallaajat 1 M40	4450,62	Juoksu	M	01:30:26	13	886,80	18	Esa Pylvänen	Kuusankosken Urheiluseura 2 M55	3867,21	Juoksu	M	01:38:27	32	813,03
				Pyöräily		01:56:51	5	883,22					Pyöräily		02:06:09	24	790,09
				Soutu	Y	03:00:38	5	955,17					Soutu	Y	03:11:43	23	864,65
				Suunnistus		02:01:42	8	887,90					Suunnistus		03:10:12	75	635,80
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:07:18	5	837,54					Luistelu		01:11:31	18	763,64
5	Tomi Huttunen	KK Länsi-Uusimaa 1 M40	4334,51	Juoksu	M	01:27:59	9	910,66	19	Olli-Pekka Pohjola	CCRT M40	3866,98	Juoksu	M	01:42:28	48	778,29
				Pyöräily		02:04:16	18	808,38					Pyöräily		02:06:06	23	790,57
				Soutu	Y	03:01:15	6	949,99					Soutu	Y	03:39:01	97	662,29
				Suunnistus		02:29:28	27	771,87					Suunnistus		02:18:06	19	816,52
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:04:16	3	893,62					Luistelu		01:08:19	11	819,30
6	Matti Huttunen	Lappeen Siniset M40	4304,91	Juoksu	M	01:27:21	8	916,93	20	Tero Haiko	Lappeen Siniset M40	3787,69	Juoksu	M	01:36:28	26	830,70
				Pyöräily		01:56:06	4	891,05					Pyöräily		02:05:50	21	793,15
				Soutu	Y	03:02:31	9	939,40					Soutu	V	02:54:46	14	904,41
				Suunnistus		02:24:37	22	790,49					Suunnistus		03:55:09	107	516,03
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:11:19	17	767,04					Luistelu		01:12:43	26	743,40
7	Ollipekka Kailari	Air Systems Kajaani M	4151,39	Juoksu	M	01:23:01	3	961,13	21	Jouko Peipinen	Yle Puoli 7 M65	3761,94	Juoksu	M	01:39:35	38	803,09
				Pyöräily		02:08:25	28	768,44					Pyöräily		02:16:12	51	696,88
				Soutu	V	03:12:37	48	765,67					Soutu	V	03:01:09	26	853,33
				Suunnistus		02:04:56	11	873,09					Suunnistus		03:05:10	65	650,94
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:10:23	13	783,06					Luistelu		01:11:52	21	757,70
8	Sami Leinonen	Pajulahti M55	4083,63	Juoksu	M	01:33:24	19	858,76	22	Ismo Lehtinen	Tuusulan Tallaajat 2 M60	3760,08	Juoksu	M	01:48:28	71	728,87
				Pyöräily		02:03:00	15	820,84					Pyöräily		02:14:18	44	713,96
				Soutu	V	02:54:55	17	903,19					Soutu	Y	03:02:36	10	938,71
				Suunnistus		02:58:29	57	671,70					Suunnistus		03:05:43	67	649,27
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:07:46	8	829,13					Luistelu		01:13:34	30	729,27
9	Jussi Soini	Kuusankosken Urheiluseura 2 M40	4030,98	Juoksu	M	01:23:48	4	952,97	23	Mikko Ylönen	Tuusulan Tallaajat 1 M50	3749,2	Juoksu	M	01:45:15	59	755,01
				Pyöräily		02:16:23	52	695,24					Pyöräily		02:12:49	40	727,47
				Soutu	Y	03:15:25	30	835,59					Soutu	Y	03:02:04	7	943,15
				Suunnistus		02:10:54	14	846,75					Suunnistus		02:56:57	54	676,57
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:15:20	39	700,41					Luistelu		01:18:43	56	646,99
10	Ari Ilola	Yle Puoli 7 M50	4013,93	Juoksu	M	01:36:42	28	828,61	24	Pasi Sarilampi	Ekshaustio M	3737,31	Juoksu	M	01:39:26	36	804,39
				Pyöräily		02:02:04	12	830,10					Pyöräily		02:12:39	39	729,09
				Soutu	V	03:01:09	25	853,33					Soutu	Y	03:30:41	62	721,25
				Suunnistus		02:58:43	59	670,96					Suunnistus		02:11:34	15	843,89
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:07:40	7	830,93					Luistelu		01:19:15	62	638,78
11	Lauri Lindberg	Hauhon Sisu 1 M40	3974,45	Juoksu	M	01:41:39	46	785,24	25	Markus Hartikainen	Suuntavaisto SK 3 M	3552	Juoksu	M	01:52:46	81	695,10
				Pyöräily		02:10:55	35	744,99					Pyöräily		02:08:59	29	763,08
				Soutu	Y	03:09:49	21	879,79					Soutu	V	03:14:39	53	750,64
				Suunnistus		02:04:45	10	873,92					Suunnistus		02:43:57	40	719,65
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:15:57	41	690,50					Luistelu		01:20:15	69	623,53
12	Heikki Sakari Aavajärvi	Hauhon Sisu 1 M	3973,97	Juoksu	M	01:44:32	57	760,95	26	Kirsi Korpijärvi	KENSUttaret N40	3545,7	Juoksu	M	01:43:02	49	773,50
				Pyöräily		02:03:50	16	812,63					Pyöräily		02:31:38	111	566,35
				Soutu	Y	03:18:19	32	813,20					Soutu	Y	03:23:40	45	772,74
				Suunnistus		02:16:03	18	824,97					Suunnistus		02:56:26	53	678,22
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:11:36	19	762,22					Luistelu		01:12:02	23	754,88
13	Saku Kirves	Tuusulan Tallaajat 1 M40	3966,29	Juoksu	M	01:36:33	27	829,95	27	Ulla Yrjölä	KENSUttaret N40	3536,56	Juoksu	M	01:48:01	68	732,48
				Pyöräily		02:05:03	20	800,74					Pyöräily		02:13:41	42	719,56
				Soutu	Y	03:17:11	31	821,91					Soutu	V	03:12:46	49	764,55
				Suunnistus		02:34:21	28	753,72					Suunnistus		02:40:53	34	730,31
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:11:44	20	759,96					Luistelu		01:22:31	90	589,66
14	Mikko Joensuu	Air Systems Kajaani M40	3915,84	Juoksu	M	01:31:08	14	880,10	28	Juhana Pakkasmaa	M40	3534,8	Juoksu	M	01:32:06	16	870,94
				Pyöräily		01:51:33	3	939,66					Pyöräily		02:20:40	63	657,64
				Soutu	Y	03:03:55	11	927,79					Soutu	V	03:08:21	36	797,70
				Suunnistus		05:10:42	146	358,73					Suunnistus		02:36:42	30	745,19
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:08:52	12	809,55					Luistelu		01:31:33	162	463,34

29	Jarmo Valli	Viialan Viri/ Haijaa.fi M55	3503,16	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:48:11 02:10:22 03:06:19 03:04:44 0 01:31:41	69 34 13 63 0 163	731,14 750,11 908,08 652,27 0 461,57	44	Juuso Nurminen	KK Länsi-Uusimaa 2 M	3167,28	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:48:30 02:32:37 03:21:50 03:06:55 0 01:26:15	72 119 78 68 0 114	728,60 558,49 698,70 645,63 0 535,85
30	Jari Ylännne	KENSU-KK M55	3494,83	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:38:48 02:17:21 03:24:14 03:53:07 0 01:14:49	33 57 46 104 0 35	809,94 686,66 768,52 520,93 0 708,78	45	Jaakko Pärssinen	Tervakosken Pato M65	3149,54	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:59:12 02:21:40 03:33:17 03:08:10 0 01:28:10	108 68 73 70 0 130	646,91 649,03 702,61 641,87 0 509,13
31	Kari Köninki	KENSU-KK M60	3491,49	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:39:49 02:15:12 03:18:58 04:49:26 0 01:10:42	40 47 33 134 0 15	801,05 705,84 808,23 398,76 0 777,60	46	Pekka Järvenpää	Kuntokonnat 2 M55	3132,6	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:58:58 02:23:18 03:23:43 03:08:46 0 01:27:08	106 75 87 72 0 118	648,61 635,09 685,37 640,07 0 523,46
32	Heli Hakala	KK Länsi-Uusimaa N1 N40	3455,64	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:42:18 02:09:48 03:27:46 03:08:50 0 01:26:05	47 33 56 73 0 110	779,71 755,41 742,44 639,87 0 538,21	47	Hannu Kröger	KK Länsi-Uusimaa 3 M50	3125,87	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:04:22 02:27:48 03:28:54 02:46:40 0 01:30:46	125 97 57 47 0 151	610,05 597,49 734,17 710,37 0 473,78
33	Tuomas Hakkarainen	KK Länsi-Uusimaa 2 M40	3452,46	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:40:51 02:34:54 03:50:19 02:07:55 0 01:16:58	43 127 127 12 0 45	792,11 540,43 585,82 859,77 0 674,33	48	Terhi Harjula	Laktaattiasidoosi N	3122,13	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:10:36 02:25:05 03:37:14 02:37:02 0 01:27:41	151 80 92 31 0 127	567,57 620,05 674,72 743,99 0 515,81
34	Timo Tavast	Viialan Viri/ Haijaa.fi M40	3422,98	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:46:20 02:26:01 03:27:03 02:26:32 0 01:20:31	62 85 98 24 0 73	746,12 612,25 662,06 783,06 0 619,50	49	Riikka Kaipia	KK Länsi-Uusimaa N13105,94 N55	3105,94	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:59:35 02:30:23 03:34:08 03:24:06 0 01:22:18	110 107 79 89 0 88	644,12 576,42 696,56 595,98 0 592,86
35	Kaisa Saarimaa	N	3387,91	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:43:09 02:22:05 03:35:09 03:08:32 0 01:19:11	50 71 86 71 0 60	772,52 645,46 689,36 640,77 0 639,80	50	Mirva Hilander	Kuusankosken Urheiluseura 1 N40	3092,65	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:57:13 02:27:34 03:46:12 03:16:07 0 01:21:49	99 95 118 82 0 84	661,48 599,41 613,24 618,51 0 600,02
36	Juha-Pekka Keränen	Air Systems Kajaani M55	3383,64	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:51:01 02:26:03 03:12:37 03:25:02 0 01:15:07	76 86 47 91 0 37	708,68 611,97 765,67 593,40 0 703,92	51	Jarmo Salonen	M50	3057	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:50:20 02:39:25 03:19:00 03:23:21 0 01:27:21	75 137 65 87 0 122	714,05 505,48 718,97 598,06 0 520,44
37	Juha Honkala	Suuntavaisto SK 1 M50	3334,88	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:48:32 02:27:08 03:10:10 03:21:11 0 01:20:47	73 92 42 86 0 77	728,33 602,98 783,98 604,11 0 615,48	52	Antero Aunesluoma	Helsingin Vire (HeVi) M50	3006,19	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:48:25 02:27:07 03:59:07 02:46:05 0 01:28:19	70 91 160 46 0 132	729,27 603,12 454,39 712,35 0 507,06
38	Antero Kaavi	M	3321,6	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:37:41 02:25:38 03:40:01 03:18:08 0 01:20:36	31 83 101 83 0 75	819,82 615,45 655,36 612,73 0 618,24	53	Tiia-Maria Rauttolta	KK Länsi-Uusimaa N12982,67 N	2982,67	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:05:40 02:35:33 03:04:31 03:14:30 0 01:25:43	129 130 89 80 0 104	601,02 535,34 679,74 623,18 0 543,40
39	Eero Kujansuu	Kankaanpään Kalevankiertäjät 1 M55	3283,61	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:58:42 02:26:00 03:21:44 02:27:31 0 01:25:49	102 84 76 25 0 106	650,56 612,39 699,41 779,28 0 541,98	54	Lauri Markelin	M40	2913,66	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:43:38 02:45:07 03:33:42 03:23:40 0 01:31:09	53 158 111 88 0 158	768,46 462,76 616,60 597,18 0 468,66
40	Antti Seppä	M40	3279,37	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:44:39 02:22:46 03:20:26 02:37:42 0 01:34:08	58 73 71 32 0 178	759,98 639,62 708,68 741,59 0 429,50	55	Arto Matinen	Kuusankosken Urheiluseura 2 M	2891,91	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:54:17 02:23:04 03:56:30 04:08:26 0 01:25:54	93 74 139 113 0 107	683,49 637,07 545,55 485,00 0 540,80
41	Antti Piesanen	M	3247,99	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:47:26 02:30:17 03:36:44 03:00:56 0 01:17:02	65 106 123 61 0 47	737,18 577,23 596,31 664,00 0 673,28	56	Pirkko Pennala	Vauhtivuokot N50	2870,68	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:52:48 02:41:04 03:26:43 03:33:05 0 01:32:48	82 144 96 96 0 169	694,84 492,96 664,37 571,66 0 446,84
42	Klaus Kuusi	Kuntokonnat 2 M70	3230,55	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:52:01 02:38:19 03:27:02 03:13:46 0 01:19:00	78 136 55 79 0 59	700,89 513,90 747,82 625,31 0 642,62	57	Ari Tolvanen	Kuntokonnat 2 M65	2861,24	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:55:48 02:23:57 03:43:40 04:51:15 0 01:20:55	94 78 137 137 0 78	672,04 629,58 550,92 395,23 0 613,47
43	Antti Kohonen	Lappeen Siniset M40	3176,55	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:03:03 02:28:44 03:17:26 02:50:22 0 01:26:01	121 100 59 51 0 109	619,30 589,83 730,30 697,98 0 539,15	58	Jarmo Huttunen	Kankaanpään Kalevankiertäjät 2 M55	2850,45	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:12:10 02:26:35 03:30:40 03:39:56 0 01:29:13	153 89 105 100 0 141	557,21 607,54 637,17 553,80 0 494,73

59	Sanna Savikkomaa	Laktaattiasidoosi N40	2822,87	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:39:28 02:38:06 04:06:25 03:32:33 0 01:27:26	37 135 167 95 0 124	804,10 515,57 410,84 573,08 0 519,28	74	Paul Kuhalampi	M	2562,96	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:10:09 02:48:46 03:42:11 02:59:40 0 01:42:21	150 166 131 60 0 208	570,57 436,17 560,51 667,97 0 327,73
60	Kari Elovaara	Suuntavaisto SK2 M50	2818,26	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:04:09 02:44:12 03:34:10 03:11:26 0 01:29:27	123 154 116 78 0 143	611,57 469,53 613,46 632,15 0 491,55	75	Kari Mamia	KK Länsi-Uusimaa 3 M50	2556,4	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:25:41 02:57:37 03:31:15 03:11:10 0 01:39:42	172 191 69 77 0 200	472,64 374,02 717,17 632,94 0 359,63
61	Alpo Kumpula	Tuusulan Tallaajat 3 M60	2788,59	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:53:58 02:58:39 03:21:28 04:32:54 0 01:33:21	89 131 74 125 0 172	685,90 529,75 701,30 431,97 0 439,66	76	Jaakko Helminen	Tuusulan Tallaajat M70	2447,25	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:18:53 02:37:04 03:22:56 04:16:11 0 01:49:01	162 134 84 116 0 235	514,16 523,54 690,90 467,66 0 251,00
62	Markku Laine	M60	2775,63	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:09:01 02:58:39 03:31:20 02:45:36 0 01:30:01	143 193 107 44 0 147	578,17 366,97 632,62 714,00 0 483,87	77	Ari Hokkanen	KK Länsi-Uusimaa 4 M40	2411,31	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:44:03 02:59:43 04:17:16 04:32:49 0 01:28:23	56 196 180 124 0 135	764,97 359,73 348,32 432,14 0 506,14
63	Anu Pikkarainen	Vauhtivuokot N50	2763,71	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:58:44 02:49:02 03:57:34 02:47:09 0 01:28:21	103 167 157 48 0 133	650,31 434,25 463,81 708,74 0 506,60	78	Anne Honkanen	KK Länsi-Uusimaa N3 N40	2393,26	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:56:51 03:02:45 03:53:36 02:42:47 0 01:44:59	97 202 175 37 0 223	664,20 339,38 369,16 723,68 0 296,84
64	Ossi Karjalainen	Sexthlon M65	2745,81	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:25:50 02:42:08 03:19:00 03:35:54 0 01:28:24	173 147 64 98 0 136	471,75 484,93 718,97 564,25 0 505,91	79	Marjut Vainio	KK Länsi-Uusimaa N2 N55	2335,06	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:08:10 02:25:04 03:50:38 05:12:34 0 01:47:25	140 79 150 147 0 228	583,91 620,19 506,63 355,35 0 268,98
65	Kari Hyrkäs	Tuusulan Tallaajat 4 M65	2725,91	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:54:10 02:50:36 04:01:06 03:19:25 0 01:29:20	92 174 148 85 0 142	684,38 423,03 516,27 609,09 0 493,14	80	Matti Suihkonen	M75	2315,22	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:01:34 03:00:02 03:49:10 05:42:27 0 01:34:03	116 197 125 157 0 177	629,83 357,59 593,43 303,80 0 430,57
66	Jouko Tyrkäs	Tuusulan Tallaajat 2 M70	2719,62	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:05:11 02:36:44 03:31:09 06:06:29 0 01:21:26	128 132 67 165 0 82	604,37 526,12 717,89 265,50 0 605,73	81	Hannu Lappalainen	M70	2297,24	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:53:41 02:51:28 04:04:38 05:18:25 0 01:34:24	87 176 164 150 0 180	688,07 416,87 421,36 344,88 0 426,06
67	Markku Viinikka	M60	2702,96	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:00:00 02:50:06 03:31:05 04:04:57 0 01:34:34	113 173 66 110 0 181	641,10 426,60 718,37 492,97 0 423,91	82	Jarmo Hillebrand	KK Länsi-Uusimaa 2 M60	2284,88	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:08:49 02:39:47 04:17:17 05:34:34 0 01:31:11	141 138 166 156 0 159	579,51 502,69 417,52 316,95 0 468,22
68	Juha Sameri	Tuusulan Tallaajat M70	2678,02	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:12:41 02:26:57 03:42:25 06:52:14 0 01:16:30	154 90 104 171 0 43	553,83 604,50 638,87 199,09 0 681,73	83	Nina Ljungqvist-Sarparanta	KK Länsi-Uusimaa N1 N55	2281,57	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:41:12 02:47:29 03:55:45 03:05:03 0 02:09:48	44 161 179 64 0 269	789,10 445,46 356,91 651,30 0 38,81
69	Minna Viljasuo	Kuusankosken Urheiluseura 1 N40	2674,53	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:56:08 02:27:32 03:35:57 05:44:37 0 01:34:46	95 94 88 160 0 183	669,54 599,68 683,72 300,24 0 421,34	84	Ilkka Kivi	Sexthlon M65	2264,36	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:09:22 02:43:24 03:49:35 04:41:39 0 01:52:55	147 152 126 129 0 243	575,81 475,47 590,67 414,15 0 208,26
70	Sanna Supponen	Vauhtivuokot N	2654,34	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	01:47:25 02:31:17 03:57:34 04:49:17 0 01:29:56	64 110 158 133 0 146	737,32 569,16 463,81 399,05 0 485,00	85	Heidi Korventausta	KK Länsi-Uusimaa N2 N55	2250,68	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:06:06 02:43:22 03:50:38 04:47:50 0 01:47:28	130 150 151 132 0 229	598,03 475,72 506,63 401,89 0 268,41
71	Petteri Suominen	M40	2616,24	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	01:39:39 02:29:24 04:33:47 02:13:52 0 02:06:17	39 101 185 16 0 264	802,50 584,39 323,03 834,10 0 72,21	86	Minna Lepikkö	N	2239,35	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:36:15 02:43:11 03:45:09 04:28:32 0 01:39:01	184 149 140 122 0 198	411,82 477,08 541,38 441,08 0 368,00
72	Elina Borgenström	Sveitsiläiset naiset N50	2610,73	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:04:01 02:53:19 03:27:08 02:57:39 0 01:37:08	122 183 143 56 0 190	612,50 403,82 528,72 674,34 0 391,35	87	Aki Lintumäki	Suuntavaisto SK 3 M55	2233,06	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:53:57 03:08:58 03:34:10 03:49:17 0 01:30:54	201 209 117 103 0 154	318,61 298,70 613,46 530,29 0 472,00
73	Petri Hammar	M50	2565,41	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:27:48 02:54:19 03:36:44 04:07:17 0 01:20:11	177 187 124 111 0 68	460,11 396,83 596,31 487,62 0 624,54	88	Eero Savonen	Tuusulan Tallaajat 3 M70	2207,04	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:15:56 02:34:11 03:47:39 06:01:08 0 01:42:15	158 125 144 162 0 207	532,81 546,07 525,44 273,81 0 328,92

89	Tuija Myllymäki	KK Länsi-Uusimaa N32192,93 N40	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	02:26:03 02:40:52 03:41:56 05:32:18 0 01:40:54	174 141 130 155 0 204	470,46 494,47 562,14 320,79 0 345,08	104	Mikko Paalumäki	Lappeen Siniset M40	3192,9	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	01:37:01 02:01:08 02:54:46 0 0 01:20:16	29 11 15 0 0 70	825,77 839,44 904,41 0 0 623,28
90	Matleena Kihalampi	N 2150,43	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	02:22:36 03:16:32 03:42:11 02:44:20 0 01:48:45	168 218 162 41 0 233	491,22 250,95 435,94 718,33 0 253,98	105	Markus Ilmarinen	Kankaanpään Kalevankiertäjät 1 M	3174,63	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	01:33:49 02:06:43 0 02:03:51 0 01:18:04	20 25 0 9 0 54	854,90 784,64 0 878,01 0 657,07
91	Piia Lepikkö	N 2065,78	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	02:36:15 02:48:10 03:45:09 05:08:53 0 01:43:51	185 164 141 144 0 215	411,82 440,50 541,38 362,04 0 310,04	106	Pasi Romppainen	Sveitsiläiset miehet M40	3161,96	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	01:28:31 02:27:11 0 01:48:11 0 01:15:23	11 93 0 3 0 40	905,41 602,57 0 954,37 0 699,61
92	Veikko Långström	Suuntavaisto SK2 M65	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	02:50:08 02:52:55 04:06:47 04:29:49 0 01:31:53	197 182 169 123 0 166	337,88 406,63 408,68 438,39 0 458,92	107	Jere Pantsar	Kuntokonnat 1 M	3145,92	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	01:33:56 02:27:11 03:45:00 02:01:22 0 01:10:29	21 0 109 7 0 14	853,82 0 621,32 889,45 0 781,34
93	Pirjo Peltomaa	Pajulahti N55	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	02:09:33 02:57:27 04:01:38 05:25:47 0 01:49:27	148 189 149 152 0 236	574,58 375,16 512,91 331,97 0 246,17	108	Ari-Pekka Ojala	Tervakosken Pato M50	3125,74	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	02:09:28 03:02:20 02:49:25 0 01:13:49	0 32 8 50 0 32	0 758,53 940,93 701,13 0 725,15
94	Markku Hirvonen	Kuntokonnat 2 M65	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	02:40:27 02:49:53 03:43:40 05:55:21 0 01:37:29	189 170 138 161 0 192	388,78 428,15 550,92 282,92 0 386,97	109	Pyy Kettunen	M	3045,87	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	02:10:58 03:08:21 02:14:34 0 01:17:05	0 36 35 17 0 48	0 744,53 797,70 831,16 0 672,49
95	Esa Rantala	Tervakosken Pato M60	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	02:43:33 02:57:37 03:58:16 06:51:51 0 01:33:43	193 190 142 170 0 174	372,16 374,02 534,24 199,61 0 434,89	110	Ilkka Korhonen	M40	2971,76	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	01:58:53 02:01:01 03:07:54 0 0 01:22:43	105 10 18 0 0 93	649,22 840,61 895,22 0 0 586,72
96	Markku Tunturi	Vialan Viri/ Haijaa.fi M75	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	02:38:35 03:02:03 03:48:14 05:44:14 0 01:48:41	186 201 146 159 0 232	398,94 344,04 521,74 300,87 0 254,72	111	Kari Kinnunen	Kuntokonnat 2 M60	2959,24	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	01:37:02 02:13:20 03:26:28 0 0 01:17:57	30 41 51 0 0 53	825,62 722,75 751,98 0 0 658,89
97	Osmo Perkamo	Tuusulan Tallaajat 8 M75	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	02:53:06 02:58:54 03:53:35 06:01:59 0 01:48:06	199 194 129 163 0 230	322,86 365,27 564,41 272,48 0 261,27	112	Vesa Ruuska	KENSU-KK M50	2955,28	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	01:32:11 02:16:53 03:14:29 0 0 01:25:09	17 55 28 0 0 100	870,15 690,79 842,87 0 0 551,46
98	Markku Sipi	M65	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	02:22:06 03:27:41 04:13:07 06:05:35 0 01:42:31	167 227 174 164 0 210	494,27 183,85 371,93 266,89 0 325,75	113	Pekka Lyytinen	M55	2894,09	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	01:45:48 02:20:18 0 02:41:44 0 01:12:00	61 62 0 36 0 22	750,49 660,81 0 727,34 0 755,45
99	Terhi Lax	Tuusulan Tallaajanaiset N50	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	02:40:56 03:01:02 04:24:19 05:18:21 0 01:58:55	192 200 173 149 0 251	386,17 350,85 376,52 345,00 0 145,30	114	Teemu Tukiainen	Lappeen Siniset M	2879,65	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	01:32:32 02:30:07 03:17:26 02:48:35 0 0	18 105 58 49 0 0	866,86 578,58 730,30 703,92 0 0
100	Märten Lampen	Yle Puoli 7 M50	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	02:06:18 02:54:08 05:09:29 05:42:38 0 01:48:34	133 186 219 158 0 231	596,65 398,11 0 303,50 0 256,03	115	Mika Liukkonen	Kuusankosken Urheiluseura 2 M40	2826,39	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	02:15:55 03:15:21 02:43:22 0 01:23:55	50 29 39 0 97	699,41 836,11 721,66 0 569,20
101	Hanna Lähde	N50	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	02:19:41 03:23:44 05:07:31 04:58:19 0 01:41:42	163 223 200 138 0 205	509,17 207,20 88,23 381,69 0 335,48	116	Juha Menna	Helsingin Vire (HeVi) M50	2796,69	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	01:34:27 02:19:42 03:20:38 04:07:58 0 0	23 61 37 112 0 49	849,05 666,03 795,55 486,06 0 670,65
102	Matti Espo	Tuusulan Tallaajat 7 M70	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	02:38:45 03:11:19 04:23:05 04:35:05 0 02:09:50	187 212 186 127 0 270	398,03 283,67 315,83 427,47 0 38,50	117	Petteri Hannula	Kuntokonnat 1 M40	2783,43	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V V V V V	01:43:53 02:02:11 0 04:26:09 0 01:12:48	55 13 0 120 0 28	766,37 828,94 0 446,11 0 742,01
103	Hannu Manninen	KK Länsi-Uusimaa 1 M40	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	01:25:27 01:46:09 03:29:39 02:26:07 0 0	6 1 60 23 0 0	936,03 1000,00 728,73 784,67 0 0	118	Pekka Jääskeläinen	M50	2693,65	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y Y Y Y Y	01:46:21 02:15:12 0 03:33:16 0 01:17:12	63 46 0 97 0 49	745,98 705,84 0 571,18 0 670,65

119	Arto Korpinen	M55	2680,64	Juoksu	M	01:47:30	66	736,64	134	max pekkala	Helsingin Vire (HeVi) M50	2341,34	Juoksu	M	01:43:28	52	769,86
				Pyöräily		02:32:10	117	562,08					Pyöräily		02:32:09	116	562,21
				Soutu	V	03:19:14	68	717,29					Soutu		0	0	0
				Suunnistus		0	0	0					Suunnistus		04:23:01	118	452,80
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:17:35	51	664,63					Luistelu		01:24:48	99	556,47
120	Harri Tuliniemi	M40	2680,15	Juoksu	M	01:53:15	86	691,38	135	Jani Hakala	KK Länsi-Uusimaa 2 M40	2318,62	Juoksu		0	0	0
				Pyöräily		02:21:52	70	647,31					Pyöräily		02:18:17	58	678,42
				Soutu		0	0	0					Soutu	Y	03:55:28	136	552,21
				Suunnistus		02:23:03	21	796,64					Suunnistus		04:38:15	128	421,01
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:25:37	102	544,82					Luistelu		01:17:26	50	666,98
121	Tuomas Seppälä	Tuusulan Tallaajat 2 M55	2679,83	Juoksu	M	01:39:08	34	807,02	136	Anne Rasku	Kuusankosken Urheiluseura 1 N50	2315,04	Juoksu	M	01:58:35	101	651,41
				Pyöräily		02:29:24	102	584,39					Pyöräily		02:33:10	122	554,12
				Soutu	V	03:33:55	115	615,14					Soutu		0	0	0
				Suunnistus		0	0	0					Suunnistus		03:48:16	102	532,80
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:17:02	46	673,28					Luistelu		01:23:24	95	576,71
122	Osmo Ojala	CCRT M60	2675,95	Juoksu	M	02:02:09	118	625,67	137	Jukka Iitti	KENSU-KK M50	2313,92	Juoksu		0	0	0
				Pyöräily		02:15:28	48	703,45					Pyöräily		02:44:16	155	469,04
				Soutu		0	0	0					Soutu	Y	03:26:38	52	750,76
				Suunnistus		02:44:26	42	717,99					Suunnistus		03:29:59	94	579,94
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:19:54	67	628,85					Luistelu		01:27:48	128	514,19
123	Johanna Herranen	Pajulahti N40	2671,67	Juoksu	M	01:53:41	88	688,07	138	Lauri Supponen	M	2247,75	Juoksu	M	01:41:12	45	789,10
				Pyöräily		0	0	0					Pyöräily		0	0	0
				Soutu	Y	03:21:26	41	789,50					Soutu	V	03:53:36	153	488,16
				Suunnistus		03:37:16	99	560,68					Suunnistus		04:02:57	109	497,60
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:19:36	63	633,42					Luistelu		01:30:50	153	472,89
124	Katri Lindroos	Kuusankosken Urheiluseura 1 N40	2670,24	Juoksu	M	01:43:42	54	767,90	139	Minna Selin	KK Länsi-Uusimaa N1 N50	2244,73	Juoksu		0	0	0
				Pyöräily		02:21:42	69	648,74					Pyöräily		02:27:43	96	598,17
				Soutu	Y	03:31:22	70	716,33					Soutu	Y	03:41:12	103	647,21
				Suunnistus		0	0	0					Suunnistus		05:09:50	145	360,31
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:26:09	112	537,26					Luistelu		01:19:14	61	639,04
125	Jani Kohonen	M40	2648,66	Juoksu	M	01:35:47	25	836,88	140	Merja Helkelä	N40	2200,51	Juoksu	M	01:52:55	84	693,94
				Pyöräily		02:08:25	27	768,44					Pyöräily		02:39:52	139	502,05
				Soutu	V	03:48:14	147	521,74					Soutu	V	03:55:58	156	473,58
				Suunnistus		0	0	0					Suunnistus		0	0	0
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:27:16	120	521,60					Luistelu		01:26:36	115	530,93
126	Juha Rauhansalo	KK Länsi-Uusimaa 2 M60	2637,23	Juoksu		0	0	0	141	Sami Kauppinen	Tuusulan Tallaajat 1 M40	2182,04	Juoksu	M	01:40:09	42	798,16
				Pyöräily		02:21:05	66	654,04					Pyöräily		02:22:36	72	641,04
				Soutu	Y	03:32:50	72	705,82					Soutu	Y	07:00:00	207	,00
				Suunnistus		02:45:37	45	713,94					Suunnistus		0	0	0
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:24:19	98	563,42					Luistelu		01:12:45	27	742,85
127	Aimo Väisänen	KENSU-KK M65	2610,33	Juoksu	M	02:06:57	137	592,19	142	Klaus Sellman	M50	2161,64	Juoksu	M	02:02:12	119	625,32
				Pyöräily		02:25:07	81	619,77					Pyöräily		0	0	0
				Soutu	V	03:09:05	38	792,14					Soutu	Y	04:07:18	154	477,67
				Suunnistus		0	0	0					Suunnistus		03:29:24	93	581,51
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:21:24	81	606,23					Luistelu		01:30:31	150	477,14
128	Tomi Rissanen	Sveitsiläiset miehet M55	2595,4	Juoksu	M	01:45:27	60	753,37	143	Tom Vihonen	Tuusulan Tallaajat 4 M40	2160	Juoksu	M	02:06:11	131	597,45
				Pyöräily		02:34:01	124	547,39					Pyöräily		02:48:17	165	439,66
				Soutu	V	03:27:08	99	661,48					Soutu	V	03:33:55	114	615,14
				Suunnistus		0	0	0					Suunnistus		0	0	0
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:19:37	64	633,17					Luistelu		01:28:16	131	507,75
129	Pasi Luukko	Suuntavaisto SK2 M55	2583,42	Juoksu	M	01:53:03	85	692,92	144	Jussi Hyvärilä	Sveitsiläiset miehet M40	2139,11	Juoksu	M	02:16:11	159	531,21
				Pyöräily		02:31:55	114	564,08					Pyöräily		02:52:06	179	412,39
				Soutu	V	03:10:10	43	783,98					Soutu		0	0	0
				Suunnistus		0	0	0					Suunnistus		02:57:21	55	675,29
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:25:47	105	542,45					Luistelu		01:27:22	123	520,21
130	Virpi Palmen	KK Länsi-Uusimaa N12461,17 N50		Juoksu	M	01:58:46	104	650,07	145	Olli Kujansuu	Kankaanpään Kalevankiertäjät 2 M55	2135,22	Juoksu		0	0	0
				Pyöräily		0	0	0					Pyöräily		02:53:40	184	401,37
				Soutu	V	03:39:50	161	450,06					Soutu	V	03:21:44	77	699,41
				Suunnistus		02:38:04	33	740,28					Suunnistus		03:57:04	108	511,44
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:20:26	72	620,76					Luistelu		01:27:10	119	523,00
131	Juha Kokko	Viialan Viri/ Haijaa.fi M70	2415,33	Juoksu	M	02:06:11	132	597,45	146	Lasse Mikkelsen	Pajulahti M60	2115,78	Juoksu	M	01:54:02	90	685,40
				Pyöräily		02:19:20	59	669,22					Pyöräily		02:44:17	156	468,91
				Soutu	Y	03:37:53	93	670,18					Soutu	V	03:36:18	122	599,19
				Suunnistus		0	0	0					Suunnistus		0	0	0
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:30:25	149	478,48					Luistelu		01:39:29	199	362,28
132	Petri Lauttia	Suuntavaisto SK 1 M55	2388,74	Juoksu	M	02:04:51	126	606,68	147	Raimo Hamäläinen	M70	2061,42	Juoksu	M	02:06:40	136	594,13
				Pyöräily		02:23:24	76	634,24					Pyöräily		02:34:44	126	541,74
				Soutu	V	03:22:17	80	695,50					Soutu	V	03:34:53	119	608,65
				Suunnistus		0	0	0					Suunnistus		0	0	0
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:32:23	167	452,32					Luistelu		01:43:16	212	316,89
133	Jouni Monto	KK Länsi-Uusimaa 3 M55	2348,83	Juoksu		0	0	0	148	Suvi Sorvakko	KK Länsi-Uusimaa N3 N	1997,73	Juoksu	M	02:06:34	135	594,82
				Pyöräily		02:20:52	65	655,91					Pyöräily		02:50:06	172	426,60
				Soutu	V	03:26:20	94	667,04					Soutu		0	0	0
				Suunnistus		03:07:01	69	645,33					Suunnistus		04:10:39	115	479,99
				Hiihto		0	0	0					Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:38:00	193	380,55					Luistelu		01:29:06	140	496,32

149	Kimmo Behm	Tuusulan Tallaajat 4 M65	1960,29	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:14:50 02:41:03 03:55:24 05:02:02 0 0	156 143 135 141 0 0	539,86 493,09 552,64 374,70 0 0	164	Heli Mikkola	Yle Puoli 7 N50	1176,57	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 236 0 143 0 227	02:16:54 05:00:00 0 05:07:29 0 01:45:59	526,65 ,00 0 364,61 0 285,31
150	Ida Kujansuu	Kankaanpään Kalevankiertäjät 2 N	1951,58	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:15:13 02:33:17 04:18:24 0 0 01:27:27	157 123 183 0 0 126	537,40 553,19 341,94 0 0 519,05	165	Jukka Pekka Hämäläinen	Suuntavaisto SK 3 M65	1151,05	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 231 V 170 169 0 0	02:26:12 03:50:54 04:06:47 06:38:47 0 0	469,56 54,99 408,68 217,82 0 0
151	Markus-Mikko Kylmäla	Suuntavaisto SK 3 M	1905,77	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:29:06 02:44:30 03:24:52 0 0 01:43:58	178 157 91 0 0 216	452,50 467,31 677,28 0 0 308,68	166	Marjut Kujansuu	Kankaanpään Kalevankiertäjät 2 N50	1142,79	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 207 V 182 0 0 259	02:40:47 03:06:25 04:18:24 0 0 02:03:34	386,98 315,22 341,94 0 0 98,65
152	Etti Kantola	Vauhtivuokot N40	1880,28	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:08:52 03:00:51 0 04:10:29 0 01:31:09	142 199 0 114 0 157	579,18 352,08 0 480,36 0 468,66	167	Martti Paju	M60	1140,93	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 127 V 191 0 0 257	02:05:07 03:30:53 04:31:26 0 0 02:03:23	604,83 165,26 270,38 0 0 100,46
153	Hanna Lyyra	Laktaattiasidoosi N40	1842,38	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	Y	02:50:01 04:21:02 03:14:45 0 0 01:36:40	171 172 81 0 0 187	427,20 395,52 622,45 0 0 397,20	168	Pekka Ropponen	Tuusulan Tallaajat 7 M70	1091,22	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 176 V 163 0 0 244	02:26:40 05:00:00 04:04:38 0 0 01:53:24	466,80 ,00 421,36 0 0 203,06
154	Tiiu Tuomi	KK Länsi-Uusimaa N2 N40	1835,18	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:09:04 02:45:15 0 05:27:41 0 01:31:17	145 159 0 153 0 160	577,83 461,78 0 328,68 0 466,88	169	Maarit Karvonen	Laktaattiasidoosi N40	1091,08	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	0 211 V 196 101 0 262	0 03:10:30 04:51:25 03:43:10 0 02:04:28	0 288,87 166,82 545,56 0 89,83
155	Tapani Mikkola	Yle Puoli 7 M50	1828,19	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	01:56:37 03:19:19 0 03:18:09 0 01:43:22	96 220 0 84 0 213	665,94 233,85 0 612,68 0 315,71	170	Esa Salonen	M70	1011,81	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	0 221 V 171 173 0 239	0 03:21:46 04:08:54 07:21:16 0 01:50:23	0 219,00 396,30 160,66 0 235,85
156	Jussi Heikkinen	Tuusulan Tallaajat 4 M65	1813,81	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:36:07 02:35:12 0 04:46:58 0 01:31:50	183 129 0 130 0 165	412,56 538,08 0 403,59 0 459,58	171	Raili Tonteri	N60	983,92	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 149 V 232 188 0 0 254	02:10:02 04:09:26 04:08:54 0 0 02:00:34	571,35 ,00 284,03 0 0 128,54
157	Niina Simola	Kuusankosken Urheiluseura 1 N50	1663,3	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:22:39 02:49:32 04:26:36 0 0 01:38:11	169 169 178 0 0 194	490,92 430,66 363,45 0 0 378,27	172	Ilmo Liukko	Kuntokonnat 2 M75	933,37	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 207 Y 198 187 0 0 255	03:27:14 03:00:39 04:39:03 0 0 02:01:29	166,54 353,43 294,07 0 0 119,33
158	Hannu Saarinen	Tuusulan Tallaajat 7 M70	1525,24	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:30:00 02:26:19 0 06:34:08 0 01:49:40	179 87 0 167 0 238	447,28 609,75 0 224,44 0 243,77	173	Elina Hohde	N55	921,08	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 166 V 229 198 0 0 261	02:21:43 03:30:34 04:31:26 0 0 02:04:23	496,62 167,09 166,74 0 0 90,64
159	Aulis Nikkanen	M70	1371,44	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	V	03:14:22 03:34:53 05:07:02 0 02:00:08	215 120 142 0 252	264,43 608,65 365,43 0 132,92	174	Matti J. Virtanen	Tuusulan Tallaajat M70	860,96	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 182 Y 205 215 0 0 256	02:33:38 03:05:05 07:00:00 0 0 02:02:22	426,49 323,95 ,00 0 0 110,52
160	Martin Löfström	Tuusulan Tallaajat 7 M75	1333,76	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:40:34 03:11:46 04:17:02 0 0 01:49:29	190 213 165 0 0 237	388,15 280,81 419,00 0 0 245,80	175	Minna Hokkanen	KK Länsi-Uusimaa N3 N50	838,56	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 202 V 194 172 0 260	02:55:48 0 04:17:16 06:52:36 0 02:04:20	309,42 0 239,41 198,59 0 91,13
161	Sauli Maanpää	Sexthlon M70	1320,88	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	02:46:51 02:42:53 05:21:00 0 0 01:31:42	195 148 201 0 0 164	354,81 479,32 25,40 0 0 461,34	176	Liisa Huunan-Seppälä	Tuusulan Tallaaja-naiset N65	803,59	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 213 V 195 205 0 0 201	03:47:44 02:59:05 07:00:00 0 0 01:40:05	84,61 364,02 ,00 0 0 354,97
162	Juha-Heikki Nurmela	KK Länsi-Uusimaa 4 M40	1317,57	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	03:08:18 0 03:42:42 05:28:12 0 01:55:18	206 0 134 154 0 248	249,76 0 557,16 327,80 0 182,86	177	Osmo Kiiski	M75	684,11	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 194 Y 217 208 0 0 265	02:45:32 03:15:48 07:00:00 0 0 02:06:50	361,69 255,50 ,00 0 0 66,93
163	Kati Seppänen	KENSUttaret N40	1208,89	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:38:57 03:24:08 0 05:00:03 0 01:51:02	188 224 0 140 0 241	396,94 204,82 0 378,42 0 228,71	178	Jarmo Savela	KK Länsi-Uusimaa 3 M65	680,98	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 205 V 239 218 126 0 0	03:08:17 05:00:00 07:00:00 04:33:18 0 0	249,83 ,00 ,00 431,14 0 0

179	Raimo Stenvall	Tuusulan Tallaajat 9 M80	391,5	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	03:40:21 212 04:27:03 234 04:29:58 190 0 0 0 0 02:35:45 273	113,23 ,00 278,27 0 0 ,00	194	Timo Kohonen	Lappeen Siniset M40	1873,34	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 0 0 0 0 58	0 0 0 119 0 642,62	0 780,17 0 450,55 0 0	
180	Kauko Vähä	M80	380,54	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y	02:57:02 203 04:14:16 233 07:00:00 214 0 0 0 0 02:05:46 263	303,35 ,00 ,00 0 0 77,20	195	Juuso Elo	M	1866,26	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	01:54:05 0 0 02:35:36 0 01:33:56	91 0 0 29 175	685,01 0 0 749,16 0 432,08	0 0 0 0 0 0
181	Maritta Maanpää	Sexthlon N65	352,57	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	03:30:12 208 03:25:13 225 05:21:00 202 0 0 0 0 02:44:08 275	154,19 198,38 ,00 0 0 ,00	196	Raine Lehto	Pajulahti M60	1836,28	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	V	02:25:19 03:36:18 0 0 01:20:33	0 82 121 0 0 74	0 618,09 599,19 0 0 619,00	0 0 0 0 0 0
182	Jari Pihlajamäki	M70	264,73	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	03:35:02 210 05:00:00 237 05:07:02 199 0 0 0 0 02:09:42 268	134,45 ,00 90,53 0 0 39,75	197	Jaakko Husari	Kankaanpään Kalevankiertäjät 1 M40	1830,48	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	01:52:52 02:16:31 0 04:28:03 0 0	83 53 121 0 0 0	694,33 694,06 0 442,09 0 0	0 0 0 0 0 0
183	Matti Huunan-Seppälä	Tuusulan Tallaajat 8 M70	28,07	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V	04:03:03 216 04:30:22 235 07:00:00 206 0 0 0 0 02:41:34 274	28,07 ,00 ,00 0 0 ,00	198	Hannu Anttila	Kankaanpään Kalevankiertäjät 1 M50	1826,33	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	V	02:28:40 03:30:40 0 0 01:21:54	0 99 106 0 0 85	0 590,38 637,17 0 0 598,78	0 0 0 0 0 0
184	Pyry Ilmarinen	Kankaanpään Kalevankiertäjät 1 M	2686,64	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	01:19:30 2 02:17:01 56 0 01:40:05 2 0 0	998,72 689,61 0 998,31 0 0	199	Pauli Rautanen	Tuusulan Tallaajat 3 M70	1803,73	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:02:27 0 0 02:55:57 0 01:28:48	120 0 0 52 138	623,54 0 0 679,77 0 500,42	0 0 0 0 0
185	Jukka Palo	M	2477,76	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	01:28:51 12 02:09:24 30 0 02:18:07 20 0 0	902,14 759,16 0 816,46 0 0	200	Matti Muilu	M65	1786,65	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	Y	02:19:22 04:05:34 0 0 01:19:52	0 60 152 0 65	0 668,93 488,37 0 0 629,36	0 0 0 0 0
186	Henri Nieminen	Tervakosken Pato M	2388,73	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 0 02:13:45 43 02:55:33 2 02:58:38 58 0 0	0 718,95 998,56 671,22 0 0	201	Oliver Ojala	CCRT M	1763,05	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:06:33 02:23:53 0 0 01:26:06	134 77 0 0 111	594,93 630,15 0 0 537,97	0 0 0 0 0
187	Jouni Miettinen	Kuntokonnat 1 M40	2384,33	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 0 02:05:56 22 03:25:13 50 0 0 01:07:40 6	0 792,18 761,21 0 0 830,93	202	Tero Antila	Tuusulan Tallaajat M 70	1762,5	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	V	02:32:56 03:21:28 0 0 01:28:27	0 121 75 0 137	0 555,97 701,30 0 0 505,22	0 0 0 0 0
188	Robert Amper	Hauhon Sisu 1 M	2269,19	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 0 02:09:28 31 03:19:48 34 0 0 01:14:49 34	0 758,53 801,87 0 0 708,78	203	Kirsi Vesterinen	Sveitsiläiset naiset N40	1749,59	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:01:52 0 0 02:45:07 0 01:35:57	117 0 0 43 185	627,69 0 0 715,65 0 406,25	0 0 0 0 0
189	Jaakko Liukkala	Hauhon Sisu 1 M	2222,39	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 0 02:02:52 14 03:09:16 39 0 0 01:21:11 80	0 822,16 790,76 0 0 609,47	204	Erkki Lehtonen	M65	1728,03	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	Y	02:32:49 03:23:25 04:50:35 0 0	0 120 44 135 0 0	0 556,90 774,61 396,52 0 0	0 0 0 0 0
190	Aki Mustonen	Sexthlon M50	2202,87	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 0 02:12:30 38 03:30:06 61 0 0 01:12:30 24	0 730,37 725,47 0 0 747,03	205	Juha-Matti Pesonen	Helsingin Vire (HeVi) M50	1724,72	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	Y	02:29:34 03:14:08 0 0 01:45:03	0 103 27 0 224	0 583,04 845,61 0 0 296,07	0 0 0 0 0
191	Pekka Pakkanen	Pajulahti M65	2168,17	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 0 02:29:52 104 02:54:55 16 0 0 01:16:20 42	0 580,60 903,19 0 0 684,38	206	Janne Kyllönen	M50	1724,18	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	01:59:43 02:32:23 0 0 01:27:20	111 118 0 0 121	643,15 560,35 0 0 520,67	0 0 0 0 0
192	Ari Hiltunen	Air Systems Kajaani M50	2063,34	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 0 02:15:47 49 03:33:50 112 0 0 01:12:30 25	0 700,61 615,70 0 0 747,03	207	Hannu Sarvela	Tuusulan Tallaajat 3 M65	1699,68	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	V	02:30:43 03:47:39 0 0 01:21:47	0 108 145 0 83	0 573,72 525,44 0 0 600,52	0 0 0 0 0
193	Kari Nieminen	Tervakosken Pato M55	1924,84	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	Y	02:43:24 151 03:12:13 24 0 0 01:22:35 91	475,47 860,69 0 0 588,68	208	Leo Lehtimäki	M40	1668,14	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	01:58:08 02:40:53 0 03:53:53 0 0	100 142 0 105 0 0	654,71 494,35 0 519,08 0 0	0 0 0 0 0 0

209	Esa Vesterinen	Sveitsiläiset miehet M40	1661,62	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	01:59:31 0 03:32:14 0 0 01:37:12	109 0 108 0 0 191	644,60 0 626,51 0 0 390,51	224	Marjaana Seppä	Laktaattiasidoosi N40	1343,1	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 02:41:17 V 03:57:47 0 0 01:28:22	0 145 181 0 0 134	0 491,33 345,41 0 0 506,37
210	Lars Svenskberg	KK Länsi-Uusimaa 2 M70	1654,57	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 02:51:47 Y 03:30:44 0 0 01:27:27	0 178 63 0 0 125	0 414,63 720,89 0 0 519,05	225	Seppo Kylliäinen	M55	1341,28	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:22:55 0 0 03:05:18 0 01:53:33	170 0 0 66 245	489,29 0 0 650,54 0 201,45
211	Antti Rytönen	Tuusulan Tallaajat M70	1601,38	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 02:32:07 Y 03:39:39 04:58:41 0 0	0 115 100 139 0 0	0 562,48 657,90 381,00 0 0	226	Ari Tolmunen	M65	1318,89	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 02:51:24 Y 04:07:08 0 0 01:34:39	0 175 153 0 0 182	0 417,35 478,70 0 0 422,84
212	Jussi Pirinen	Tuusulan Tallaajat 2 M40	1585,49	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:31:38 02:36:48 0 0 0 01:20:21	180 133 0 0 0 71	437,87 525,61 0 0 0 622,02	227	Risto Sirola	Tuusulan Tallaajat 8 M75	1295,32	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 0 V 03:28:34 04:21:28 0 01:54:51	0 0 102 117 0 247	0 0 651,57 456,13 0 187,61
213	Kirsti Siikamäki	N50	1568,4	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:10:42 02:45:20 0 0 0 01:25:56	152 160 0 0 0 108	566,91 461,17 0 0 0 540,33	228	Erika Kähkönen	Tuusulan Tallaajanaiset N40	1245,13	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:18:52 02:53:47 0 0 0 01:42:08	161 185 0 0 0 206	514,26 400,55 0 0 0 330,31
214	Juhani Virolainen	M55	1536,48	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:09:01 02:40:48 0 0 0 01:31:33	144 140 0 0 0 161	578,17 494,98 0 0 0 463,34	229	Aino Saranko	N	1244,49	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 02:51:45 V 04:20:16 0 0 01:28:58	0 177 184 0 0 139	0 414,87 331,48 0 0 498,14
215	Pekka Liukkala	M65	1522,61	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:00:58 0 0 03:03:25 0 01:50:43	114 0 0 62 0 240	634,13 0 0 656,30 0 232,18	230	Leena Tamminen	Laktaattiasidoosi N	1226,67	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 03:03:46 V 04:06:25 0 0 01:30:04	0 204 168 0 0 148	0 332,63 410,84 0 0 483,20
216	Erkki Helminen	Tuusulan Tallaajat M70	1488,9	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 02:47:39 V 03:22:56 05:13:27 0 0	0 162 85 148 0 0	0 444,25 690,90 353,76 0 0	231	Aki Kyckling	Ekshaustio M65	1203,93	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 02:58:00 V 03:57:47 0 0 01:38:51	0 192 159 0 0 196	0 371,40 462,49 0 0 370,04
217	Jussi Voima	M70	1418,2	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:07:13 02:21:06 0 0 0 01:56:09	138 67 0 0 0 249	590,37 653,90 0 0 0 173,92	232	Marjut Uronen	KK Länsi-Uusimaa N2 N40	1194,3	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:50:58 02:35:00 0 0 0 01:42:55	198 128 0 0 0 211	333,64 539,65 0 0 0 321,02
218	Tarmo Pietilä	Yle Puoli 7 M60	1416,02	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:14:46 0 0 04:47:28 0 01:30:49	155 0 0 131 0 152	540,29 0 0 402,61 0 473,12	233	Karla Blåfield	Tuusulan Tallaajanaiset N40	1002,85	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:07:22 03:06:42 0 0 0 02:03:25	139 208 0 0 0 258	589,35 313,37 0 0 0 100,13
219	Antti Nikkola	Air Systems Kajaani M60	1395,47	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 02:55:37 V 03:33:50 0 0 01:37:05	0 188 113 0 0 189	0 387,79 615,70 0 0 391,97	234	Unto Tanttu	Tuusulan Tallaajat 7 M70	997,22	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 03:03:25 Y 04:26:07 0 0 01:45:03	0 203 177 0 0 225	0 334,95 366,21 0 0 296,07
220	Hannu Kytölä	KK Länsi-Uusimaa 4 M60	1389,53	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	01:52:07 0 03:42:42 0 0 02:00:12	79 0 133 0 0 253	700,12 0 557,16 0 0 132,25	235	Maria Luoma-aho	N40	992,06	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:01:19 03:09:24 0 0 0 02:07:05	115 210 0 0 0 266	631,62 295,91 0 0 0 64,53
221	Veli-Matti Vento	Tuusulan Tallaajat 9 M55	1387,63	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:04:17 0 04:46:54 0 0 01:27:01	124 0 193 0 0 117	610,63 0 251,90 0 0 525,09	236	Mikael Lindström	M70	862,41	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	03:04:44 03:14:31 0 05:25:27 0 0	204 216 0 151 0 0	266,37 263,50 0 332,55 0 0
222	Tuija Kilpeläinen	KENSUttaret N50	1359,22	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 02:43:31 V 03:18:54 0 0 01:44:29	0 153 128 0 0 221	0 474,60 581,98 0 0 302,65	237	Toni Hägg	KK Länsi-Uusimaa 5 M60	852,82	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:21:21 05:00:00 0 0 0 01:40:10	165 241 0 0 0 202	498,87 ,00 0 0 0 353,95
223	Jaana Hölsö	N50	1344,86	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu		0 02:49:24 V 03:55:58 0 0 01:33:21	0 168 155 0 0 171	0 431,62 473,58 0 0 439,66	238	Jari Elo	M60	787,85	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M	02:53:20 03:22:41 0 0 0 01:48:52	200 222 0 0 0 234	321,69 213,49 0 0 0 252,67

239	Matti Supponen	M65	775,93	Juoksu		0	0	0
				Pyöräily		03:28:03	228	181,71
				Soutu	V	04:13:07	175	371,93
				Suunnistus		06:35:38	168	222,29
				Hiihto		0	0	0
				Luistelu		0	0	0
240	Pekka Ahlqvist	Tuusulan Tallaajat 7 M70	738,59	Juoksu	M	02:32:35	181	432,44
				Pyöräily		0	0	0
				Soutu	Y	07:00:00	217	,00
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:44:11	217	306,14
241	Hannu Seitsonen	Tuusulan Tallaajat 9 M75	465,55	Juoksu		0	0	0
				Pyöräily		03:18:16	219	240,28
				Soutu	Y	07:00:00	218	,00
				Suunnistus		06:33:33	166	225,28
				Hiihto		0	0	0
				Luistelu		0	0	0
242	Eero Aalto	KK Länsi-Uusimaa 3 M70	460,61	Juoksu	M	03:33:02	209	142,56
				Pyöräily		03:05:59	206	318,05
				Soutu	Y	07:00:00	204	,00
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto		0	0	0
				Luistelu		0	0	0
243	Risto Viitanen	Tuusulan Tallaajat 8 M80	390,48	Juoksu	M	03:37:20	211	125,21
				Pyöräily		03:14:14	214	265,27
				Soutu	Y	07:00:00	212	,00
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto		0	0	0
				Luistelu		0	0	0
244	Onni Siitola	M80	253,28	Juoksu	M	03:55:25	214	55,78
				Pyöräily		03:25:22	226	197,49
				Soutu	Y	07:00:00	211	,00
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto		0	0	0
				Luistelu		0	0	0



Kalettomanlahden pohjukassa oli näytiltä monta hienoa savolaismallista kilpasoutuvenettä. Kuva: Ari Ilola

NAISTEN KOKONAISKILPAILUN LOPPUTULOKSET

1	Kirsi Korpjärvi	KENSUttaret N40	3545,7	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 0 0 0	01:43:02 02:31:38 03:23:40 02:56:26 0 01:12:02	4 12 2 9 0 1	773,50 566,35 772,74 678,22 0 754,88	15	Anne Honkanen	KK Länsi-Uusimaa N3 N40	2393,26	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	01:56:51 03:02:45 03:53:36 02:42:47 0 01:44:59	13 43 33 5 0 47	664,20 339,38 369,16 723,68 0 296,84
2	Ulla Yrjölä	KENSUttaret N40	3536,56	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	01:48:01 02:13:41 03:12:46 02:40:53 0 01:22:31	8 2 3 4 0 9	732,48 719,56 764,55 730,31 0 589,66	16	Marjut Vainio	KK Länsi-Uusimaa N2 N55	2335,06	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	02:08:10 02:25:04 03:50:38 05:12:34 0 01:47:25	26 5 21 34 0 50	583,91 620,19 506,63 355,35 0 268,98
3	Heli Hakala	KK Länsi-Uusimaa N1 N40	3455,64	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 0 0 0	01:42:18 02:09:48 03:27:46 03:08:50 0 01:26:05	3 1 4 13 0 13	779,71 755,41 742,44 639,87 0 538,21	17	Nina Ljungqvist- Sarparanta	KK Länsi-Uusimaa N1 N55	2281,57	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	01:41:12 02:47:29 03:55:45 03:05:03 0 02:09:48	2 28 35 11 0 67	789,10 445,46 356,91 651,30 0 38,81
4	Kaisa Saarimaa	N	3387,91	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 0 0 0	01:43:09 02:22:05 03:35:09 03:08:32 0 01:19:11	5 4 8 12 0 3	772,52 645,46 689,36 640,77 0 639,80	18	Heidi Korventausta	KK Länsi-Uusimaa N2 N55	2250,68	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	02:06:06 02:43:22 03:50:38 04:47:50 0 01:47:28	23 24 22 27 0 51	598,03 475,72 506,63 401,89 0 268,41
5	Terhi Harjula	Laktaattiasidoosi N	3122,13	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 0 0 0	02:10:36 02:25:05 03:37:14 02:37:02 0 01:27:41	31 6 11 2 0 18	567,57 620,05 674,72 743,99 0 515,81	19	Minna Lepikkö	N	2239,35	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	02:36:15 02:43:11 03:45:09 04:28:32 0 01:39:01	42 23 17 26 0 38	411,82 477,08 541,38 441,08 0 368,00
6	Riikka Kaipia	KK Länsi-Uusimaa N1 N55	3105,94	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 0 0 0	01:59:35 02:30:23 03:34:08 03:24:06 0 01:22:18	18 10 6 18 0 8	644,12 576,42 696,56 595,98 0 592,86	20	Tuija Myllymäki	KK Länsi-Uusimaa N3 N40	2192,93	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	02:26:03 02:40:52 03:41:56 05:32:18 0 01:40:54	41 20 16 38 0 40	470,46 494,47 562,14 320,79 0 345,08
7	Mirva Hilander	Kuusankosken Urheiluseura 1 N40	3092,65	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 0 0 0	01:57:13 02:27:34 03:46:12 03:16:07 0 01:21:49	14 8 14 17 0 7	661,48 599,41 613,24 618,51 0 600,02	21	Matleena Kuhlamppi	N	2150,43	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	02:22:36 03:16:32 03:42:11 02:44:20 0 01:48:45	38 49 28 6 0 52	491,22 250,95 435,94 718,33 0 253,98
8	Tiia-Maria Rauttola	KK Länsi-Uusimaa N1 N	2982,67	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	02:05:40 02:35:33 03:04:31 03:14:30 0 01:25:43	22 17 10 15 0 1	601,02 535,34 679,74 623,18 0 543,40	22	Piia Lepikkö	N	2065,78	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	02:36:15 02:48:10 03:45:09 05:08:53 0 01:43:51	43 29 18 32 0 44	411,82 440,50 541,38 362,04 0 310,04
9	Pirkko Pennala	Vauhtivuokot N50	2870,68	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	01:52:48 02:41:04 03:26:43 03:33:05 0 01:32:48	9 21 12 20 0 28	694,84 492,96 664,37 571,66 0 446,84	23	Pirjo Peltomaa	Pajulahti N55	2040,8	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 0 0 0	02:09:33 02:57:27 04:01:38 05:25:47 0 01:49:27	29 39 20 36 0 53	574,58 375,16 512,91 331,97 0 246,17
10	Sanna Savikkomaa	Laktaattiasidoosi N40	2822,87	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	01:39:28 02:38:06 04:06:25 03:32:33 0 01:27:26	1 18 29 19 0 16	804,10 515,57 410,84 573,08 0 519,28	24	Terhi Lax	Tuusulan Tallaaja- naiset N50	1603,84	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 0 0 0	02:40:56 03:01:02 04:24:19 05:18:21 0 01:58:55	46 42 32 35 0 58	386,17 350,85 376,52 345,00 0 145,30
11	Anu Pikkarainen	Vauhtivuokot N50	2763,71	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	01:58:44 02:49:02 03:57:34 02:47:09 0 01:28:21	16 30 25 8 0 20	650,31 434,25 463,81 708,74 0 506,60	25	Hanna Lähde	N50	1521,78	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	02:19:41 03:23:44 05:07:31 04:58:19 0 01:41:42	36 50 47 29 0 41	509,17 207,20 88,23 381,69 0 335,48
12	Minna Viljasuo	Kuusankosken Urheiluseura 1 N40	2674,53	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 0 0 0	01:56:08 02:27:32 03:35:57 05:44:37 0 01:34:46	12 7 9 39 0 31	669,54 599,68 683,72 300,24 0 421,34	26	Johanna Herranen	Pajulahti N40	2671,67	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 0 0 0	01:53:41 03:23:44 03:21:26 03:37:16 0 01:19:36	11 0 1 21 0 5	688,07 0 789,50 560,68 0 633,42
13	Sanna Supponen	Vauhtivuokot N	2654,34	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	01:47:25 02:31:17 03:57:34 04:49:17 0 01:29:56	7 11 26 28 0 24	737,32 569,16 463,81 399,05 0 485,00	27	Katri Lindroos	Kuusankosken Urheiluseura 1 N40	2670,24	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 0 0 0	01:43:42 02:21:42 03:31:22 0 0 01:26:09	6 3 5 0 0 14	767,90 648,74 716,33 0 0 537,26
14	Elina Borgenström	Sveitsiläiset naiset N50	2610,73	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	02:04:01 02:53:19 03:27:08 02:57:39 0 01:37:08	21 37 19 10 0 35	612,50 403,82 528,72 674,34 0 391,35	28	Virpi Palmen	KK Länsi-Uusimaa N1 N50	2461,17	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 0 0 0	01:58:46 0 03:39:50 02:38:04 0 01:20:26	17 0 27 3 0 6	650,07 0 450,06 740,28 0 620,76

29	Anne Rasku	Kuusankosken Urheiluseura 1 N50	2315,04	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	01:58:35 02:33:10 0 03:48:16 0 01:23:24	15 14 0 23 0 10	651,41 554,12 0 532,80 0 576,71	44	Minna Hokkanen	KK Länsi-Uusimaa N3 N50	838,56	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 	02:55:48 0 04:17:16 06:52:36 0 02:04:20	48 0 42 40 0 62	309,42 0 239,41 198,59 0 91,13
30	Minna Selin	KK Länsi-Uusimaa N1 N50	2244,73	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	 Y 	0 02:27:43 03:41:12 05:09:50 0 01:19:14	0 9 13 33 0 4	0 598,17 647,21 360,31 0 639,04	45	Liisa Huunan-Seppälä	Tuusulan Tallaaja-naiset N65	803,59	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 	03:47:44 02:59:05 07:00:00 0 0 01:40:05	50 40 49 0 0 39	84,61 364,02 ,00 0 0 354,97
31	Merja Helkelä	N40	2200,51	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 	01:52:55 02:39:52 03:55:58 0 0 01:26:36	10 19 24 0 0 15	693,94 502,05 473,58 0 0 530,93	46	Maritta Maanpää	Sexthlon N65	352,57	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 	03:30:12 03:25:13 05:21:00 0 0 02:44:08	49 52 48 0 0 69	154,19 198,38 ,00 0 0 ,00
32	Suvi Sorvakko	KK Länsi-Uusimaa N3 N	1997,73	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	02:06:34 02:50:06 0 04:10:39 0 01:29:06	24 34 0 25 0 23	594,82 426,60 0 479,99 0 496,32	47	Kirsi Vesterinen	Sveitsiläiset naiset N40	1749,59	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	02:01:52 0 0 02:45:07 0 01:35:57	20 0 0 7 0 33	627,69 0 0 715,65 0 406,25
33	Ida Kujansuu	Kankaanpään Kalevankiertäjät 2 N	1951,58	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 	02:15:13 02:33:17 04:18:24 0 0 01:27:27	33 15 38 0 0 17	537,40 553,19 341,94 0 0 519,05	48	Kirsti Siikamäki	N50	1568,4	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	02:10:42 02:45:20 0 0 0 01:25:56	32 27 0 0 0 12	566,91 461,17 0 0 0 540,33
34	Etti Kantola	Vauhtivuokot N40	1880,28	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	02:08:52 03:00:51 0 04:10:29 0 01:31:09	27 41 0 24 0 26	579,18 352,08 0 480,36 0 468,66	49	Tuija Kilpeläinen	KENSUttaret N50	1359,22	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	 V 	0 02:43:31 03:18:54 0 0 01:44:29	0 25 15 0 0 46	0 474,60 581,98 0 0 302,65
35	Hanna Lyyra	Laktaattiasidoosi N40	1842,38	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	 Y 	0 02:50:01 04:21:02 03:14:45 0 01:36:40	0 33 31 16 0 34	0 427,20 395,52 622,45 0 397,20	50	Jaana Hölsö	N50	1344,86	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	 V 	0 02:49:24 03:55:58 0 0 01:33:21	0 31 23 0 0 30	0 431,62 473,58 0 0 439,66
36	Tiiu Tuomi	KK Länsi-Uusimaa N2 N40	1835,18	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	02:09:04 02:45:15 0 05:27:41 0 01:31:17	28 26 0 37 0 27	577,83 461,78 0 328,68 0 466,88	51	Marjaana Seppä	Laktaattiasidoosi N40	1343,1	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	 V 	0 02:41:17 03:57:47 0 0 01:28:22	0 22 36 0 0 21	0 491,33 345,41 0 0 506,37
37	Niina Simola	Kuusankosken Urheilu-1663,3 seura 1 N50	1663,3	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M Y 	02:22:39 02:49:32 04:26:36 0 0 01:38:11	39 32 34 0 0 36	490,92 430,66 363,45 0 0 378,27	52	Erika Kähkönen	Tuusulan Tallaaja-naiset N40	1245,13	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	02:18:52 02:53:47 0 0 0 01:42:08	35 38 0 0 0 42	514,26 400,55 0 0 0 330,31
38	Kati Seppänen	KENSUttaret N40	1208,89	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	02:38:57 03:24:08 0 05:00:03 0 01:51:02	44 51 0 30 0 54	396,94 204,82 0 378,42 0 228,71	53	Aino Saranko	N	1244,49	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	 V 	0 02:51:45 04:20:16 0 0 01:28:58	0 35 39 0 0 22	0 414,87 331,48 0 0 498,14
39	Heli Mikkola	Yle Puoli 7 N50	1176,57	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	02:16:54 05:00:00 0 05:07:29 0 01:45:59	34 55 0 31 0 49	526,65 ,00 0 364,61 0 285,31	54	Leena Tamminen	Laktaattiasidoosi N	1226,67	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	 V 	0 03:03:46 04:06:25 0 0 01:30:04	0 44 30 0 0 25	0 332,63 410,84 0 0 483,20
40	Marjut Kujansuu	Kankaanpään Kalevankiertäjät 2 N50	1142,79	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 	02:40:47 03:06:25 04:18:24 0 0 02:03:34	45 45 37 0 0 61	386,98 315,22 341,94 0 0 98,65	55	Marjut Uronen	KK Länsi-Uusimaa N2 N40	1194,3	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	02:50:58 02:35:00 0 0 0 01:42:55	47 16 0 0 0 43	333,64 539,65 0 0 0 321,02
41	Maarit Karvonen	Laktaattiasidoosi N40	1091,08	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	 V 	0 03:10:30 04:51:25 03:43:10 0 02:04:28	0 48 44 22 0 64	0 288,87 166,82 545,56 0 89,83	56	Karla Bläfield	Tuusulan Tallaajanaiset N40	1002,85	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	02:07:22 03:06:42 0 0 0 02:03:25	25 46 0 0 0 60	589,35 313,37 0 0 0 100,13
42	Raili Tonteri	N60	983,92	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 	02:10:02 04:09:26 04:08:54 0 0 02:00:34	30 54 40 0 0 59	571,35 ,00 284,03 0 0 128,54	57	Maria Luoma-aho	N40	992,06	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M 	02:01:19 03:09:24 0 0 0 02:07:05	19 47 0 0 0 65	631,62 295,91 0 0 0 64,53
43	Elina Hohde	N55	921,08	Juoksu Pyöräily Soutu Suunnistus Hiihto Luistelu	M V 	02:21:43 03:30:34 04:31:26 0 0 02:04:23	37 53 46 0 0 63	496,62 167,09 166,74 0 0 90,64									

SEKAJOUKKUETULOKSET

	Joukkue	Pisteet	Jäsen	Luistelu	Hiihto	Suunnistus	Soutu	Pyöräily	Juoksu
1	Kuntokonnat 1	17723,68	Antti Järvenpää Jere Pantisar Jouni Miettinen Ossi Sippu Petteri Hannula Toni Pikkarainen	826,44 781,34 830,93 1000,00 742,01 880,13	0 0 0 0 0 0	942,92 889,45 761,21 850,14 446,11 1000,00	912,30 621,32 792,18 963,46 0 884,20	852,73 0 792,18 859,34 828,94 809,04	1000,00 853,82 0 851,36 766,37 927,27
2	KK Länsi-Uusimaa 1	16680,83	Gennady Bogopolskiy Hannu Manninen Jouni Nurminen Rami Heikkilä Timo Serenius Tomi Huttunen	939,57 0 822,87 663,32 0 893,62	0 0 0 0 0 0	0 784,67 723,34 730,08 633,19 771,87	0 728,73 886,88 875,79 0 949,99	0 1000,00 708,69 804,96 0 808,38	0 936,03 770,00 799,75 941,64 910,66
3	Lappeen Siniset	15707,35	Antti Kohonen Matti Huttunen Mikko Paalumäki Teemu Tukiainen Tero Haiko Timo Kohonen	539,15 767,04 623,28 0 743,40 642,62	0 0 0 0 0 0	697,98 790,49 0 703,92 516,03 450,55	730,30 939,40 904,41 730,30 904,41 0	589,83 891,05 839,44 578,58 793,15 780,17	619,30 916,93 825,77 866,86 830,70 0
4	Hauhon Sisu 1	15175,84	Aki Ylitalo Heikki Sakari Aavajärvi Jaakko Liukkala Lauri Lindberg Mikko Lepistö Robert Amper	706,08 762,22 609,47 690,50 629,10 708,78	0 0 0 0 0 0	923,23 824,97 0 873,92 0 0	790,76 813,20 790,76 879,79 0 801,87	607,82 812,63 822,16 744,99 0 758,53	878,52 760,95 0 785,24 837,48 0
5	Tuusulan Tallaajat 1	14526,57	Juha Lehtonen Mikko Ylönen Saku Kirves Sami Kauppinen Sami-Jukka Hämäläinen Tuukka Turkka	837,54 646,99 759,96 742,85 726,52 735,62	0 0 0 0 0 0	887,90 676,57 753,72 0 0 0	955,17 943,15 821,91 0 0 0	883,22 727,47 800,74 641,04 0 730,83	886,80 755,01 829,95 798,16 0 0
6	Air Systems Kajaani	14424,20	Antti Nikkola Ari Hiltunen Juha-Pekka Keränen Jussi Mäkinen Mikko Joensuu Ollipekka Kailari	391,97 747,03 703,92 0 809,55 783,06	0 0 0 0 0 0	0 0 593,40 0 358,73 873,09	615,70 615,70 765,67 0 927,79 765,67	387,79 700,61 611,97 0 939,66 768,44	0 0 708,68 910,00 880,10 961,13
7	Kuusankosken Urheiluseura 2	14420,65	Arto Matinen Esa Pylvänen Jukka Salo Jussi Soini Mika Liukkonen Paavo Forsberg	540,80 763,64 0 700,41 569,20 0	0 0 0 0 0 0	485,00 635,80 593,68 846,75 721,66 0	545,55 864,65 0 835,59 836,11 0	637,07 790,09 0 695,24 699,41 0	683,49 813,03 695,48 952,97 0 0
8	KENSU-KK	13131,87	Aimo Väisänen Eero Mäkipelto Jari Yläne Jukka Iitti Kari Köninki Vesa Ruuska	606,23 0 708,78 514,19 777,60 551,46	0 0 0 0 0 0	0 0 520,93 579,94 398,76 0	792,14 0 768,52 750,76 808,23 842,87	619,77 0 686,66 469,04 705,84 690,79	592,19 0 809,94 0 801,05 870,15
9	Kankaanpään Kalevankiertäjät 1	12923,34	Eero Kujansuu Hannu Anttila Jaakko Husari Jouko Huuhka Markus Ilmarinen Pyy Ilmarinen	541,98 598,78 0 712,04 657,07 0	0 0 0 0 0 0	779,28 0 442,09 0 878,01 998,31	699,41 637,17 0 0 0 0	612,39 590,38 694,06 0 784,64 689,61	650,56 0 694,33 0 854,90 998,72
10	Pajulahti	12820,61	Johanna Herranen Lasse Mikkelsen Pekka Pakkanen Pirjo Peltomaa Raine Lehto Sami Leinonen	633,42 362,28 684,38 246,17 619,00 829,13	0 0 0 0 0 0	560,68 0 0 331,97 0 671,70	789,50 599,19 903,19 512,91 599,19 903,19	0 468,91 580,60 375,16 618,09 820,84	688,07 685,40 0 574,58 0 858,76
11	Kuntokonnat 2	12466,55	Ari Tolvanen Ilmo Liukko Kari Kinnunen Klaus Kuusi Markku Hirvonen Pekka Järvenpää	613,47 119,33 658,89 642,62 386,97 523,46	0 0 0 0 0 0	395,23 0 0 625,31 282,92 640,07	550,92 294,07 751,98 747,82 550,92 685,37	629,58 353,43 722,75 513,90 428,15 635,09	672,04 166,54 825,62 700,89 388,78 648,61
12	Tuusulan Tallaajat 2	12334,61	Ismo Lehtinen Jouko Tyrkäs Jussi Pirinen Kristian Myllymäki Matias Kankkunen Tuomas Seppälä	729,27 605,73 622,02 616,98 0 673,28	0 0 0 0 0 0	649,27 265,50 0 0 908,05 0	938,71 717,89 0 667,04 618,40 615,14	713,96 526,12 525,61 0 0 584,39	728,87 604,37 437,87 0 0 807,02
13	KK Länsi-Uusimaa 2	12323,78	Jani Hakala Jarmo Hillebrand Juha Rauhasalo Juuso Nurminen Lars Svensberg Tuomas Hakkarainen	666,98 468,22 563,42 535,85 519,05 674,33	0 0 0 0 0 0	421,01 316,95 713,94 645,63 720,89 859,77	552,21 417,52 705,82 698,70 720,89 585,82	678,42 502,69 654,04 558,49 414,63 540,43	0 579,51 0 728,60 0 792,11

14	Tervakosken Pato	11595,52	Ari-Pekka Ojala	725,15	0	701,13	940,93	758,53	0
			Esa Rantala	434,89	0	199,61	534,24	374,02	372,16
			Henri Nieminen	0	0	671,22	998,56	718,95	0
			Jaakko Parssinen	509,13	0	641,87	702,61	649,03	646,91
			Kari Nieminen	588,68	0	0	860,69	475,47	0
15	Yle Puoli 7	11474,54	Ari Ilola	830,93	0	670,96	853,33	830,10	828,61
			Heli Mikkola	285,31	0	364,61	0	0	526,65
			Jouko Peipinen	757,70	0	650,94	853,33	696,88	803,09
			Mårten Lampen	256,03	0	303,50	,00	398,11	596,65
			Tapani Mikkola	315,71	0	612,68	0	233,85	665,94
			Tarmo Pietilä	473,12	0	402,61	0	0	540,29
16	Viialan Viri/ Haijaa.fi	11459,19	Jani Hevonoja	544,58	0	0	0	0	0
			Jarmo Valli	461,57	0	652,27	908,08	750,11	731,14
			Juha Kokko	478,48	0	0	670,18	669,22	597,45
			Markku Tunturi	254,72	0	300,87	521,74	344,04	398,94
			Timo Tavast	619,50	0	783,06	662,06	612,25	746,12
			Veikko Kuumola	469,10	0	0	0	0	0
17	Helsingin Vire (HeVi)	10912,25	Antero Aunessuoma	507,06	0	712,35	454,39	603,12	729,27
			Juha Menna	0	0	486,06	795,55	666,03	849,05
			Juha-Matti Pesonen	296,07	0	0	845,61	583,04	0
			max pekkala	556,47	0	452,80	0	562,21	769,86
			Tero Manner	396,16	0	0	0	0	647,15
18	Sveitsiläiset miehet	10785,82	Esa Vesterinen	390,51	0	0	626,51	0	644,60
			Jukka Varrio	529,76	0	396,07	0	0	0
			Jussi Hyvärilä	520,21	0	675,29	0	412,39	531,21
			Pasi Romppainen	699,61	0	954,37	0	602,57	905,41
			Sakke Ahoniemi	0	0	0	0	692,42	0
			Tommi Rissanen	633,17	0	0	661,48	547,39	753,37
19	CCRT	10510,64	Heikki Karjalainen	772,46	0	0	0	656,49	0
			Juha Tölli	0	0	0	0	564,35	736,24
			Oliver Ojala	537,97	0	0	0	630,15	594,93
			Olli-Pekka Pohjola	819,30	0	816,52	662,29	790,57	778,29
			Osmo Ojala	628,85	0	717,99	0	703,45	625,67
			Pasi Kontkanen	577,44	0	0	0	0	0
20	Tuusulan Tallaajat 4	10463,08	Jukka Haikonen	0	0	0	1000,00	0	0
			Jussi Heikkinen	459,58	0	403,59	0	538,08	412,56
			Kari Hyrkäs	493,14	0	609,09	516,27	423,03	684,38
			Kimmo Behm	0	0	374,70	552,64	493,09	539,86
			Pekka Korhonen	573,80	0	0	0	0	641,82
			Tom Vihonen	507,75	0	0	615,14	439,66	597,45
21	Suuntavaisto SK2	10270,37	Kari Elovaara	491,55	0	632,15	613,46	469,53	611,57
			Mika Tervala	589,91	0	0	0	0	0
			Pasi Luukko	542,45	0	0	783,98	564,08	692,92
			Reima Veijalainen	0	0	0	750,64	0	506,58
			Risto Saloranta	0	0	584,07	0	0	724,87
			Veikko Långström	458,92	0	438,39	408,68	406,63	337,88
22	Suuntavaisto SK 3	9850,71	Aki Lintumäki	472,00	0	530,29	613,46	298,70	318,61
			Joona Leppijärvi	535,85	0	0	695,50	0	0
			Jukka Pekka Härmäläinen	0	0	217,82	408,68	54,99	469,56
			Markus Hartikainen	623,53	0	719,65	750,64	763,08	695,10
			Markus-Mikko Kylmäla	308,68	0	0	677,28	467,31	452,50
			Oskari Tenhunen	431,01	0	0	677,28	0	0
23	Tuusulan Tallaajat M 70	9431,94	Antti Rytönen	0	0	381,00	657,90	562,48	0
			Erkki Helminen	0	0	353,76	690,90	444,25	0
			Jaakko Helminen	251,00	0	467,66	690,90	523,54	514,16
			Juha Sameri	681,73	0	199,09	638,87	604,50	553,83
			Matti J. Virtanen	110,52	0	0	0	323,95	426,49
			Tero Antila	505,22	0	0	701,30	555,97	0
24	Tuusulan Tallaajat 3	9329,46	Alpo Kumpula	439,66	0	431,97	701,30	529,75	685,90
			Eero Savonen	328,92	0	273,81	525,44	546,07	532,81
			Erkki Tuovila	0	0	0	0	0	0
			Hannu Sarvela	600,52	0	0	525,44	573,72	0
			Pauli Rautanen	500,42	0	679,77	0	0	623,54
			Tatu Vesteri	588,43	0	0	0	570,90	0
25	KK Länsi-Uusimaa 3	9172,69	Eero Aalto	0	0	0	0	318,05	142,56
			Hannu Kröger	473,78	0	710,37	734,17	597,49	610,05
			Ilkka Matikka	0	0	0	0	0	0
			Jarmo Savela	0	0	431,14	,00	0	249,83
			Jouni Monto	380,55	0	645,33	667,04	655,91	0
			Kari Mamia	359,63	0	632,94	717,17	374,02	472,64
26	Sexthlon	8790,29	Aki Mustonen	747,03	0	0	725,47	730,37	0
			Ilkka Kivi	208,26	0	414,15	590,67	475,47	575,81
			Maritta Maanpää	0	0	0	0	198,38	154,19
			Ossi Karjalainen	505,91	0	564,25	718,97	484,93	471,75
			Raimo Liukkonen	310,43	0	0	0	0	0
			Sauli Maanpää	461,34	0	0	25,40	479,32	354,81
27	Suuntavaisto SK 1	8559,02	Asko Lautamäki	675,65	0	0	0	0	577,27
			Jaana Vanhatalo	0	0	0	0	0	0
			Juha Honkala	615,48	0	604,11	783,98	602,98	728,33
			Mari Mahlamäki	376,42	0	0	0	0	0
			Mika Seitsonen	0	0	0	0	852,39	353,68
			Petri Lauttia	452,32	0	0	695,50	634,24	606,68
28	Kankaanpään Kalevankiertäjät 2	8080,03	Ida Kujansuu	519,05	0	0	341,94	553,19	537,40
			Jarmo Huttunen	494,73	0	553,80	637,17	607,54	557,21
			Marjut Kujansuu	98,65	0	0	341,94	315,22	386,98
			Olli Kujansuu	523,00	0	511,44	699,41	401,37	0
			Susanna Salokangas	0	0	0	0	0	0

29	Ekshaustio	7399,88	Aki Kyckling	370,04	0	0	462,49	371,40	0
			Heli Lahtela	0	0	0	166,82	0	0
			Kati Siltovuori	410,91	0	0	0	406,98	0
			Pasi Sarilampi	638,78	0	843,89	721,25	729,00	804,39
			Pekka Juntunen	0	0	0	0	864,46	0
			Tommii Kilpinen	491,55	0	0	0	489,32	0
30	Tuusulan Tallaajat 7	6519,83	Hannu Saarinen	243,77	0	224,44	0	609,75	447,28
			Martin Löfström	245,80	0	0	419,00	280,81	388,15
			Matti Espo	38,50	0	427,47	315,83	283,67	398,03
			Pekka Ahlqvist	306,14	0	0	0	0	432,44
			Pekka Ropponen	203,06	0	0	421,36	0	466,80
			Unto Tantt	296,07	0	0	366,21	334,95	0
31	KK Länsi-Uusimaa 4	5607,47	Ari Hokkanen	506,14	0	432,14	348,32	359,73	764,97
			Hannu Kytölä	132,25	0	0	557,16	0	700,12
			Juha-Heikki Nurmela	182,86	0	327,80	557,16	0	249,76
			Veijo Kolehmainen	489,06	0	0	0	0	0
32	Tuusulan Tallaajat 9	3818,19	Ari Lahdenkauppi	0	0	518,11	0	0	702,06
			Esa Ukkola	353,35	0	0	0	0	0
			Hannu Seitsonen	0	0	225,28	,00	240,28	0
			Raimo Stenvall	,00	0	0	278,27	,00	113,23
			Veli-Matti Vento	525,09	0	0	251,90	0	610,63
33	Tuusulan Tallaajat 8	3778,42	Kalevi Vikman	0	0	0	0	0	,00
			Matti Huunan-Seppälä	,00	0	0	0	,00	28,07
			Osmo Perkamo	261,27	0	272,48	564,41	365,27	322,86
			Risto Sirola	187,61	0	456,13	651,57	0	0
			Risto Viitanen	0	0	0	,00	265,27	125,21
			Tauno Hyppönen	,00	0	0	278,27	0	0
34	KK Länsi-Uusimaa 5	2778,27	Mikko Drocan	327,14	0	0	0	408,98	0
			Petri Nevalainen	0	0	0	0	0	0
			Toni Hägg	353,95	0	0	0	,00	498,87
			Tuomo Tuomi	593,35	0	0	0	595,98	0
35	Kankaanpään Kalevankiertäjät 3	212,53	Kai Lepistö	0	0	0	0	0	0
			Maarit Hannu	197,53	0	0	0	0	0
			Mari Hjelt	15,00	0	0	0	0	0
			Sallamaria Salokangas	0	0	0	0	0	0

NAISTEN JOUKKUETULOKSET

	Joukkue	Pisteet	Jäsen	Luistelu	Hiihto	Suunnistus	Soutu	Pyöräily	Juoksu
1	KK Länsi-Uusimaa N1	13144,97	Heli Hakala	538,21	0	639,87	742,44	755,41	779,71
			Minna Selin	639,04	0	360,31	647,21	598,17	0
			Nina Ljungqvist-Sarparanta	38,81	0	651,30	356,91	445,46	789,10
			Riikka Kaipia	592,86	0	595,98	696,56	576,42	644,12
			Tiia-Maria Rauttola	543,40	0	623,18	679,74	535,34	601,02
			Virpi Palmen	620,76	0	740,28	450,06	0	650,07
2	Kuusankosken Urheiluseura 1	11218,84	Anne Rasku	576,71	0	532,80	0	554,12	651,41
			Katri Lindroos	537,26	0	0	716,33	648,74	767,90
			Minna Viljasuo	421,34	0	300,24	683,72	599,68	669,54
			Mirva Hilander	600,02	0	618,51	613,24	599,41	661,48
			Niina Simola	378,27	0	0	363,45	430,66	490,92
			Sanna Karjalainen	513,50	0	0	0	564,88	0
3	Vauhtivuokot	10548,16	Anu Pikkarainen	506,60	0	708,74	463,81	434,25	650,31
			Etti Kantola	468,66	0	480,36	0	352,08	579,18
			Kati Juuti	0	0	0	0	0	486,66
			Pirkko Pennala	446,84	0	571,66	664,37	492,96	694,84
			Riikka Kivelä	442,70	0	778,20	0	0	0
			Sanna Supponen	485,00	0	399,05	463,81	569,16	737,32
4	Laktaattiasidoosi	9827,47	Hanna Lyyra	397,20	0	622,45	395,52	427,20	0
			Leena Tamminen	483,20	0	0	410,84	332,63	0
			Maarit Karvonen	89,83	0	545,56	166,82	288,87	0
			Marjaana Seppä	506,37	0	0	345,41	491,33	0
			Sanna Savikkomaa	519,28	0	573,08	410,84	515,57	804,10
			Terhi Harjula	515,81	0	743,99	674,72	620,05	567,57
5	KENSUttaret	9650,37	Anu Oksanen	0	0	0	,00	0	0
			Arja Nuolioja	0	0	0	0	0	0
			Kati Seppänen	228,71	0	378,42	0	204,82	396,94
			Kirsi Korpjärvi	754,88	0	678,22	772,74	566,35	773,50
			Tuija Kilpeläinen	302,65	0	0	581,98	474,60	0
			Ulla Yrjölä	589,66	0	730,31	764,55	719,56	732,48
6	KK Länsi-Uusimaa N2	7615,22	Heidi Korventausta	268,41	0	401,89	506,63	475,72	598,03
			Marjut Uronen	321,02	0	0	0	539,65	333,64
			Marjut Vainio	268,98	0	355,35	506,63	620,19	583,91
			Tiiu Tuomi	466,88	0	328,68	0	461,78	577,83
7	KK Länsi-Uusimaa N3	7422,48	Anne Honkanen	296,84	0	723,68	369,16	339,38	664,20
			Minna Hokkanen	91,13	0	198,59	239,41	0	309,42
			Suvi Sorvakko	496,32	0	479,99	0	426,60	594,82
			Tuija Myllymäki	345,08	0	320,79	562,14	494,47	470,46
8	Sveitsiläiset naiset	5699,36	Anneli Lintukangas	0	0	0	0	0	0
			Eeva Heikkonen	0	0	0	0	0	0
			Elina Borgenström	391,35	0	674,34	528,72	403,82	612,50
			Kirsi Vesterinen	406,25	0	715,65	0	0	627,69
			Salla Ruosaari	645,19	0	638,13	0	0	0
			Terttu Salonen	0	0	0	,00	0	55,72
9	Tuusulan Tallaajanaiset	5116,55	Erika Kähkönen	330,31	0	0	0	400,55	514,26
			Helena Espo	0	0	0	209,15	0	0
			Jaana Raiski	0	0	0	251,99	0	0
			Karla Bläfield	100,13	0	0	0	313,37	589,35
			Liisa Huunan-Seppälä	354,97	0	0	,00	364,02	84,61
			Terhi Lax	145,30	0	345,00	376,52	350,85	386,17

Kalevan Kierroksen TOIMINTASUUNNITELMA VUODEKSI 2021

Osakilpailut

Luistelu	20.2.2021	Kuopio
Hiihto	21.3.2021	Pyhäjärvi
Juoksu	29.5.2021	Pori (maraton ja puolimaraton)
Soutu	3.7.2021	Virrat
Pyöräily	21.8.2021	Lappeenranta
Suunnistus	25.9.2021	Espoo

Kalevan Kierroksen sarjat

Kalevan kierroksen kokonaiskilpailu

Kalevan kierroksen kokonaiskilpailu Naiset

Joukkuekilpailu

Joukkuekilpailu Naiset

Joukkueviestikilpailu

Joukkueviestikilpailu Naiset

Miehet: Yleinen, M40, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80

Naiset: Yleinen, N40, N50, N55, N60, N65, N70, N75, N80

Nuoret: alle 22 M ja N

Hallituksen painopisteet 2021

Hallituksen tehtävä on yhdistyksen perushallinnon lisäksi järjestää kokonaiskilpailu, markkinoida Kalevan Kierrosta ja kehittää Kierrosta ajan hengen mukaisesti. Vuonna 2021 Kalevan Kierros on edelleen Electrofit Kalevan Kierros.

Kehityksen osalta hallitus jatkaa vuonna 2020 luodun strategian toteuttamista, jonka keskeisiä kohtia ovat mm:

- 1) lisätä Kalevan Kierroksen tunnettuutta ja halua osallistua, eli hankkia pitkällä tähtäimellä lisää kiertäjiä
- 2) ideoida ja toteuttaa erilaisia toimia kiertäjien tukemiseksi
- 3) kehittää monipuolisesti Kalevan Kierroksen digitaalista viestintää

**Houkuttele kaksi uutta
kiertäjää mukaan
-saat itse luistelun ilmaiseksi**